

José Carlos Bermejo

Estoy en DUELO



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
HE PERDIDO A UN SER QUERIDO	
Y ME DUELE	11
El duelo: el precio del amor.....	11
Las relaciones más normales.....	12
Diferentes tipos de duelo.....	23
ME DICEN COSAS. UNAS ME AYUDAN,	
OTRAS NO	33
Frases que no me consuelan	33
Lo que me puede ayudar.....	42
ME HAGO PREGUNTAS.....	55
¿Por qué?.....	55
¿Qué hago con la culpa?.....	60
¿Vale la pena seguir invirtiendo en afectos?.....	67
LAS COSAS, LOS LUGARES.....	75
Aprender a vivir sin el ser querido	75
Sus cosas, los lugares.....	79
El cementerio	85
EL MÁS ALLÁ	89
Me cuesta creer en algo.....	89
Qué significa creer en la resurrección.....	93
El valor terapéutico de los ritos y de la fe	97

TAMBIÉN APRENDO DEL DUELO	109
Qué he aprendido yo de mis pérdidas.....	109
La experiencia del duelo puede enseñar a morir y acompañar	114
Recordar sanamente.....	116
¿QUÉ LES DIGO A LOS NIÑOS?.....	125
Los niños y la muerte.....	125
Los niños también viven la muerte	128
Pistas de prudencia para hablar de la muerte con los niños.....	130
A MODO DE CONCLUSIÓN	137

INTRODUCCIÓN

Desde hace años me encuentro con personas que me hacen esta pregunta: “¿Qué le puedo regalar a mi amigo o amiga, a mi madre, a mi padre... para que lea y le ayude, porque se le ha muerto...?”. ¡Qué deseo tan noble el de salir al paso del dolor ajeno por la pérdida de un ser querido! Parece como si en él nos viéramos, en cierta medida, reflejados. Parece que el dolor del doliente nos hiere y deseamos salir a su paso.

Este libro ha sido escrito no como un tratado sobre el duelo, sino pensando en la persona que vive la pérdida de alguien a quien amaba y que ha fallecido recientemente. Está en duelo, elabora el dolor; y el dolor vivido en soledad, sin ninguna luz, es más dolor que el dolor compartido, confrontado con la experiencia de otros semejantes y desahogado con quien está dispuesto a escuchar y caminar juntos en la solidaridad emocional.

El duelo, en todo caso, apunta en el cuaderno de la vida una nota de verdad. No permite, como otras situaciones de la vida, una negación total ni su ocultamiento. Reclama verdad. Quizá reclame nuestra verdad más grande y hermosa: el valor del amor, y nuestra verdad más trágica: la soledad radical que nos caracteriza.

En el libro *Una pena en observación*, de Lewis, se nos muestra cómo el dolor de la pérdida, además de ser el precio del amor, está asociado con la conciencia de la pérdida y su significado. Lewis relata mientras elabora la pérdida de su amada: “Permanezco despierto toda la noche con dolor de muelas, dándole vueltas al dolor de muelas y al hecho de estar despierto. Esto también se puede aplicar a la vida. Gran parte de una desgracia cualquiera consiste, por así decirlo, en la sombra de la desgracia, en la reflexión sobre ella. Es decir, en el hecho de

que no se limite uno a sufrir, sino que se vea obligado a seguir considerando el hecho de que sufre. Yo, cada uno de mis días interminables, no solamente lo vivo en pena, sino pensando en lo que es vivir en pena un día detrás de otro”¹.

En el fondo, la reflexión sobre la realidad, a la vez que nos duele, nos humaniza, nos hace más conscientes de su significado, al mismo tiempo que nos hiere más hondo.

No pretendo en estas páginas dar recetas para quien vive en duelo. No las conozco. Más bien se trata de compartir algunas reflexiones sobre el significado del duelo, sobre los tipos de duelo y el modo de vivirlos saludablemente, sobre las cosas que nos sueles ayudar y las que no, sobre cómo vivimos las implicaciones prácticas de la pérdida, como qué hacer con las cosas del difunto, los lugares que frecuentaba, la oportunidad de ir al cementerio...

Quiero pensar en el dolor sin negarlo, sin dulcificarlo, pero también sin reducirlo a una experiencia oscura y sin salida. Por eso, estas páginas quieren estar coloreadas de esperanza, esperanza de afrontamiento saludable del dolor, esperanza de aprender con ocasión del dolor, esperanza que invita a trascender lo que vemos y sentimos.

No es el olvido la clave que sugiero como camino para vivir sanamente el duelo, no. Más bien creo que el duelo se elabora sanamente según se va aprendiendo a recordar, según se va pudiendo invertir energía en nuevos afectos, según se van dando pasos para situar al ser querido en el corazón, donde puede vivir para siempre, donde la tristeza no es la única nota de la melodía que toca entonar, sino que puede sonar también al ritmo de la esperanza.

Quiero imaginar este libro no solo en manos de quienes se interesan por el tema, sino especialmente en manos de los tristes y dolidos por su pérdida reciente. Deseo que encuentren en estas páginas algunas migajas de

¹ C.S. LEWIS, *Una pena en observación*. Barcelona, Anagrama, 1994, pp.17 - 18.

consuelo al sentirse comprendidos y al comprender, a la vez, con más hondura la naturaleza tan personal de este dolor. Imagino este libro como un lugar donde el doliente pueda reconocer la sedienta sensación que queda tras la pérdida, sanarla y, al final, vislumbrar la esperanza.

Los testimonios que he recogido y que cito son reales, son experiencias de personas que me han brindado el regalo de narrar lo que les habita, lo que piensan, lo que sienten, con la esperanza de que su dolor tenga el color también de la fecundidad: que ayude a otras personas a sentirse misteriosamente en sintonía. Agradezco sinceramente este esfuerzo a mi sobrina Paula, a Rosa, a Pedro, a Marisa y a otras personas que me han ayudado en esta tarea. Y a mi compañero Jesús Arteaga le agradezco la revisión del texto antes de ser publicado.

ME HAGO PREGUNTAS

Los seres humanos, a diferencia de los animales, nos preguntamos por el sentido de las cosas. No siempre que nos hacemos preguntas buscamos una respuesta, por extraño que parezca. A veces no hacemos más que revelar nuestra condición de buscadores inquietos. En otras ocasiones las preguntas nos angustian porque somos incapaces de poner un poco de orden en nuestro corazón intranquilo.

¿Por qué?

¿Por qué?, ¿por qué?, ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora, precisamente cuando...?, ¿por qué a él o a ella?, ¿qué habría hecho?, ¿qué sentido tiene?, ¿realmente es el final?, ¿y no queda nada?, y un sinnúmero de preguntas pueden surgir en la persona que sufre la pérdida de un ser querido.

Son preguntas que recogen, más que inquietudes racionales, sentimientos. Recogen, sobre todo, sentimiento de rabia. A veces, en lugar de decir “me duele” o “estoy enojado” decimos precisamente eso: “¿Por qué?”. No son preguntas que busquen ser respondidas. Más aún, si alguien intentara dar algún tipo de respuesta, no lo lograría ni satisfaría a quien lanza su experiencia formulada de esta manera. No son preguntas que puedan ser respondidas con la lógica de la razón. Son preguntas existenciales, que revelan que no nos conformamos con el vacío, que queremos buscar un sentido, que todo no

puede quedar en las explicaciones que cualquiera daría de dientes para afuera: la enfermedad, el accidente, la coincidencia... No basta ninguna de estas hipótesis; no bastan.

Hay quien consigue responderse del modo más llano que se puede hacer, pero aun así, en el corazón, la razón no siempre tiene su autoridad. No siempre el argumento del siguiente testimonio es satisfactorio para todos.

¿Por qué? Esto es lo que nos preguntamos todos cada vez que muere un ser querido. Pero tal vez la pregunta debería ser: ¿y por qué no? Parece que estas cosas siempre les pasan a los demás..., hasta que nos tocan de cerca. Y lo curioso del asunto es que, hasta en eso parecemos egoístas. No lloramos por ella, lloramos en parte por nosotros. Porque ya no podremos contagiarnos de su simpatía, porque mañana sobrára sitio en clase, porque ahora habrá una habitación vacía y un gran hueco en el corazón. Y le echaremos la culpa a Dios, y le pediremos cuentas por habernos robado el tesoro que él mismo nos había dado. Pero no, la muerte no es un castigo. Ni siquiera un premio. Es, simplemente, otro hecho natural, inseparable de la vida, como el aire y el agua. ¿Es acaso la lluvia consecuencia de una buena o mala acción? El día que veamos a Dios llorando a nuestro lado, en vez de hacerle responsable de nuestras desgracias, habremos entendido, al fin, el verdadero significado de la muerte.

No, no siempre la persona que está dolida se conforma con este tipo de respuesta que, por otro lado, tiene una lógica aplastante. Porque, en el fondo, lo que necesitamos no es sólo caer en la cuenta de que también hay una explicación próxima a la muerte, sino que necesitamos desahogarnos realmente, interpelar e interpelarnos. Y con frecuencia, necesitamos también alguien con quien compartir la pregunta.

El poeta Rocki escribía: "Sé paciente con todo lo que queda sin resolver en tu corazón. Trata de amar tus mismas preguntas. No busques las respuestas que no se

pueden dar, porque no serás capaz de vivirlas. Vive tus preguntas porque, tal vez, sin notarlo, estás elaborando gradualmente las respuestas”.

El creyente cuenta con algo más en esta situación: la posibilidad de presentar a Dios mismo esta pregunta. El hombre bíblico, el hombre confiado en Dios, le interpe-la a Él y le pide que no se oculte ni se esconda, que dé la cara y muestre que es realmente un Dios que ama la vida y no la muerte. Así también, los creyentes podemos pre-sentarle a Dios nuestra pregunta con la certeza de que esto es una sana actitud de oración y de comunicación confiada con Aquel que sabemos que nos ama.

En el suicidio

La pregunta “¿por qué a mí?”, junto con otras como “¿qué habré hecho para evitarlo?” constituyen martillos difíciles de parar que aturden a quien ha perdido a un ser querido, especialmente cuando la causa es el suicidio. La autoinculpación es una vía de racionalización o de defen-sa: ante la incomprensión y el absurdo, el ser querido se atribuye a sí mismo una responsabilidad; lo cual es más fácil de aceptar que la falta total de sentido y el vacío in-menso que genera la desaparición del suicida. Si el absur-do y la máxima impotencia habitaron al suicida, ahora habitan a sus seres queridos.

En efecto, cuando queremos explicar la vida de nues-tros próximos como una deuda hacia nosotros, o la nues-tra como una deuda hacia ellos, perdemos esa dimensión de misterio de cada una de las libertades personales que llegan hasta el punto de permitir, efectivamente, que al-gunos seres humanos elijan la muerte antes que la vida; o sencillamente, tengan un final natural antes que no-sotros. Ser libres y responsables, sometidos también a las leyes de la naturaleza, ser capaces incluso de dar una respuesta personal son características que nos definen a

todos los seres humanos como dueños de nuestras capacidades mentales. Por eso, cuando la pregunta es formulada en términos de interpelación al difunto – “¿por qué me has hecho esto?”, “¿por qué me has dejado ahora?”, etc.–, estamos ante un modo de atribución de la responsabilidad, que coloca en un lugar concreto la causa, porque dejarla en el vacío es más difícil de procesar y de aceptar.

Cada persona que se quita la vida constituye un reclamo universal, no tanto para promover el sentido de culpa sin consecuencias, cuanto para tomar conciencia de la responsabilidad de construir un mundo habitable y capaz de dar sentido, un mundo donde quepan todos.

En efecto, muchos de los suicidas son personas que experimentan diferentes formas de marginación, tales como enfermedades incapacitadoras, ancianidad, viudez, despido, etc. En todos ellos se podría detectar una notable experiencia de pobreza de relaciones significativas, en el ámbito afectivo, que genera una soledad vivida como caldo de cultivo del sinsentido; pero esto no significa que haya culpabilidad o responsabilidad en los supervivientes. Es una experiencia personal, vivida de esa manera incluso por encima del entorno, que se puede haber empeñado en generar las mejores de las circunstancias afectivas posibles.

He ahí la responsabilidad de todos en la prevención: la lucha contra la soledad afectiva y la promoción de relaciones que refuercen la identidad de cada uno, y el gusto por ser uno mismo y re-conocido, también en medio de las dificultades. La prevención primaria pasa por el tipo de sociedad que construimos: más o menos justa, inclusiva, apoyada en relaciones y valores sólidos.

La prevención del suicidio, entonces, pasa por construir una cultura de sentido. Pero esto no significa una cultura de éxito y de plenitud. El sentido ha de convivir también con la experiencia de fracaso y de frustración. Puede que estemos contribuyendo a una cultura en la que el fracaso resulta cada vez más difícil de integrar. Educar

desde todos los ámbitos a una sana autoestima, que hace la paz también con la experiencia de fracaso, constituye un reto permanente, especialmente en los contextos en los que se detecte más “analfabetismo emocional” o incapacidad para manejar los sentimientos propios, entre los cuales también está la frustración. No es más feliz el que menos frustraciones experimenta, sino el que, con más sabiduría, es capaz de moverse entre amores y desamores, triunfos y fracasos, queriéndose sanamente a sí mismo. Todo un reto para la educación en la familia, en la escuela, en todos los ámbitos de socialización.

De sentido y de esperanza se hace experiencia cuando se saborea el amor, cuando nos sentimos queridos y gustamos de querer. En el fondo, sin generar dependencia, la primera razón para no quitarse la vida ha de encontrarse en quien escucha y acoge el deseo de quitársela, manifestando incluso el respeto a esta decisión, a la vez que acompañando a esta persona a barajar sus implicaciones y otras posibles alternativas.

Nos pueden parecer inútiles estas reflexiones cuando una persona ya se ha quitado la vida. Pero aún es tiempo de aprender, aprender a vivir en paz con uno mismo y recoger el reto de cultivar los afectos y el manejo de los sentimientos propios y de los que nos rodean. La energía invertida ahora en la autoinculpación o en la inculpación del otro (“¿por qué me has hecho esto a mí?”), vale la pena más bien invertirla en la búsqueda de la paz, en la aceptación del misterio de cada vida humana. Y también de la del ser querido fallecido. Y el misterio, eso sí, es realmente difícil de aceptar. De alguna manera, no queda más remedio que abandonarse a él, desistir de la búsqueda de respuesta e intentar vivirlo lo más saludablemente posible.

La madre de dos hijos que se habían suicidado con un año de distancia, ahorcados en su casa, encontrados por ella misma, manifiesta tiempo después su esperanza de que su vida todavía tenga sentido introduciendo

especialmente el significado de acompañar a su nieta, centrando el afecto en una relación que le da sentido a su vida, después del desgarró inmenso que supuso el suicidio de dos de sus tres hijos¹⁷.

A dos años de la muerte de María Alejandra y a tres de mi hijo Luis Patricio (los dos se suicidaron), he comprendido que por inconmensurable que sea mi amor por ellos, mis hijos tienen derecho a esa otra vida, a esa paz que no tuvieron en esta tierra. Por ese amor me desprendí de ellos y acepté que se fueran con el convencimiento de que el espíritu de mis hijos permanecerá para siempre en mi alma, ya que yo jamás olvidaré a mis “niñitos”. A pesar del dolor y de que mis ojos se apagaron, nunca he pensado en quitarme la vida, ya que espero acompañar a mi nieta Javierita en los caminos que esta vida le tiene preparados; y que, sin duda, serán mejores que los que vivió su padre. Y quizá entregar este testimonio, sea el “legado” de Luis Patricio a su hija, ya que a través de estas páginas, su padre y su tía permanecerán para siempre, y sus vidas no serán vacías. Servirán de alerta, de apoyo y de consuelo.

¿Qué hago con la culpa?

Aunque parezca irracional, la muerte de un ser querido despierta en nosotros el sentimiento de culpa. Es curioso que, aunque no haya ninguna relación directa y ni siquiera remota entre el fallecimiento y nuestra propia responsabilidad, nos decimos a nosotros mismos que algo más tendríamos que haber hecho, que algo más podríamos haber hecho, si no para evitar la muerte, para dar más felicidad al difunto, para no haberle ocasionado algunos disgustos, etc.

¹⁷ S. ROCCATAGLIATA, *Un hijo no puede morir. La experiencia de seguir viviendo*. Santiago de Chile, Grijalbo, 2000, pp. 174 - 175

Existe una culpa inoperante y estéril que solo sirve para producir más angustia y desasosiego, y suele manifestarse a través de remordimiento por lo que se ha hecho o se ha dejado de hacer. Pero existe también una culpa reparadora que pone los medios para que algo negativo pueda ser motivo de crecimiento personal. Cuando la culpa es reparadora procura sacar algún provecho, incluso de una situación tan adversa como la muerte de un ser querido. Lo que no se hizo o se debió hacer, interpela el modo propio de vivir; y puede ser encauzado para impregnar las relaciones actuales o venideras de aquellos valores que ahora se apreciaban.

No solo los familiares sienten culpa. A veces también los mismos profesionales que han hecho lo posible por evitar la muerte o que han atendido al herido. Dice De Hennezel: “También hay que hablar de la culpabilidad y el miedo del propio cuerpo médico. Cito a menudo el ejemplo de la carta que Freud envió a un amigo cuando murió su hija Sophie, muerte que experimentó como una “irreparable herida narcisista”. El mundo médico se siente culpable de los límites de su técnica, y huye. Se trata realmente de una herida narcisista, y ese narcisismo herido es el de una sociedad que se cree omnipotente a causa de sus “progresos”. Hay pues, efectivamente, una culpabilidad: la de una civilización técnica que, ante la muerte, toca sus límites”¹⁸.

La culpabilidad no es malsana si es el anverso de una adhesión a valores que mantenemos, a pesar de que nos juzguen (o nos juzguemos nosotros mismos). “En el momento mismo en que nuestra culpabilidad nos descalifica, la adhesión a valores nos revaloriza, al mismo tiempo que nos juzga”¹⁹.

¹⁸ M. DE HENNEZEL / J. - Y. LELOUP, *El arte de morir. Tradiciones religiosas y espiritualidad humanista frente a la muerte*. Barcelona, Helios, 1998, p. 69.

¹⁹ J. VIMORT, *Solidarios ante la muerte*. Madrid, PPC, 1990, p. 105.

A veces es una culpabilidad que toma perfiles sencillamente malsanos, como si la muerte hubiera sido un castigo, y como si nosotros con nuestras faltas hubiéramos tenido algo que ver para provocar tal castigo, aunque no lo pensemos así expresamente. Parece que, aun sin querer, algunas veces funciona dentro de nosotros esta ecuación: “Las riñas ocasionan muerte”²⁰.

La superación del sentido de culpa pasa por el auto-perdón y por la valoración positiva de las opciones de la vida propias. Incluso, se podría decir, la fidelidad a tales opciones se convierte en una renovación de las mismas, aun a pesar del esfuerzo que supone, dado el complejo haz de sentimientos que se experimentan. En otros casos, incluso, existe aún la posibilidad de cambiar, apostando por aquello que realmente se experimenta como valioso. Ser capaz de cambiar es una forma de dominar el tiempo, de abrirse a la eternidad y, por tanto, de ser más fuerte frente a la muerte.

Hay sentimientos de culpa que pasan por la comprensión de que se está sobredimensionando un aspecto sin considerar el conjunto. Por ejemplo, algunas personas se sienten culpables porque “no le dije que lo quería”, aunque en realidad la relación fue de un cuidado exquisito y el amor fue comunicado en gestos de atención. Es cierto que el afecto es saludable expresarlo, pero también es importante colocarlo en la globalidad de los cauces de expresión. Si hace bien decir “te quiero”, podemos aprenderlo para el futuro; pero también podemos aprender que decimos “te quiero” cuando ponemos la pijama a un ser querido porque él no puede, cuando le damos de comer o cuidamos su temperatura o su higiene, o cualquier otro detalle. En el fondo, habría que reconocer: “Me gustaría haberle dicho con los labios “te quiero”, aunque le dije muchas veces con los gestos que lo quería”.

El sentimiento de culpa en el superviviente es una

²⁰ CF. M. BAUTISTA / N. y D. SITTA, *Renacer en el duelo. Cuando muere un ser querido*. Buenos Aires, San Pablo, 1995, p. 29.

instancia de autocondena que puede ser irracional, o puede responder a una relación de causa y efecto, entre errores del pasado y la muerte o la enfermedad o el suicidio del difunto. Se puede vivir entonces la muerte como experiencia de castigo, aflorando residuos de material removido, de conflictos no resueltos, sentimientos de culpas morales o simplemente psicológicas que parecen responder, en último análisis, a una necesidad de castigo, según la cual se ve en el sufrimiento un castigo compensador, una lección de modestia innata, una derrota de esa invulnerabilidad que se tiene la impresión de haber afirmado en la vida con excesiva osadía. Se puede tener la secreta impresión de que la muerte del ser querido haya llegado a castigar la culpa de haber tenido éxito, de haber hecho carrera, de haber obtenido amores, familia, fortuna...; de no haber tenido presente el límite; de haber olvidado que no se es omnipotente, que al hombre no se le concede lo ilimitado y que todo lo que posee es precario; de haber olvidado, en una palabra, la insolvencia congénita de la criatura.

A veces me echo la culpa de la muerte de mi marido. Sé que es irracional, que no es así, pero no lo puedo evitar. Tuvimos suficiente dinero para cuidarnos la salud, para llevar una vida medianamente en orden. No siempre lo hicimos. Por eso me digo muchas veces que deberíamos haber compartido más tiempo, haber dedicado más tiempo a hablar entre nosotros, a pensar juntos, con los amigos o con la familia, a hacernos revisiones periódicas de la salud, a compartir con nuestros hijos... Después de que enfermó me digo a mí misma que podríamos haber estado la familia más tiempo con él; me siento culpable hasta de haber ido a dormir algunos días por la noche a casa, en lugar de estar siempre con él en el hospital, aunque realmente no lo necesitaba; me echo la culpa de no haber ido a un hospital privado donde quizá habrían podido hacer más cosas, aunque sé que no es así. Me echo la culpa de aquellas tontas discusiones

que teníamos algunas veces por las cosas más normales del mundo, como si aquello hubiera podido contribuir a que enfermara y a que muriera; me echo la culpa por tantas cosas, que me doy cuenta de que no puede ser así, que no me estoy haciendo bien a mí misma. Parece como si echarme la culpa fuera una vía de salida de un túnel que no tiene otra salida que la aceptación de lo que no podemos cambiar, de los límites de la vida. Sé que echarme la culpa es absurdo; sin embargo, aún me veo a mí misma en esta dinámica que espero poder superar, y aceptar lo que no puedo controlar, ni hubiera podido, si hubiera hecho tantas cosas que, en ocasiones, creo que debía haber hecho y no hice, o hice y podía haber evitado. Nunca pensé que la pérdida de un ser querido comportara un dolor con estos matices.

En algunas ocasiones el sentimiento de culpa se relaciona con algo muy concreto que tiene una relación directa, pero que no es capaz de explicar la muerte. Se trata de una atribución a uno mismo de algo que no es exactamente así, pero que si no se atribuyera a uno mismo quedaría en el vacío, y semejante sentimiento se hace más difícil o intolerable que la culpa.

Aquella noche le dije a mi novio que fuéramos a tomar una copa al pueblo de al lado. No bebió; tomó un refresco. No, no fue eso. Al volver, un gato atravesó la carretera y nos caímos de la moto. Allí murió. Y yo aquí, ya ves, con una simple fractura de un hueso y algunos rasguños. La culpa fue mía. No hay duda. Si yo no le hubiera dicho que nos fuéramos al pueblo de al lado, mi novio no habría muerto. Me dicen que yo no tengo la culpa, que fue la casualidad del gato que se cruzó en aquel momento y el golpe que él recibió en la cabeza; pero me cuesta mucho aceptar que yo no tuve la culpa. Yo lo quería mucho. Siento como si lo hubiera matado invitándole aquella noche. Nunca debí haberlo hecho. Sé que es irracional pensar así, pero parece que me da paz. Un gato no es suficiente para matar a mi novio.

En algunas ocasiones el sentimiento de culpa se asocia al hecho de no haber estado en los momentos de la muerte, sobre todo cuando el proceso ha sido largo y, casualmente, la muerte se ha producido durante la ausencia del ser querido. Es un sentimiento que en ocasiones se hace fuerte e intenso. En realidad, cuando ha habido la posibilidad de acompañar, hay que reconocer que el final no era el instante en que expiró, sino el proceso de acompañamiento en el que sí se estuvo. Es cierto que tiene el instante último un contenido simbólico, pero parece razonable hacer un camino hacia la paz con uno mismo, dando más importancia al proceso de acompañamiento en el final de su vida y su dependencia, que en el instante último. He aquí las palabras de una hija que iluminan esta realidad.

Dicen que soy joven y que los recuerdos el viento se los lleva. Pero olvidar tanto..., no puedo; ha ocurrido todo demasiado despacio y a la vez extremadamente deprisa. Supongo que es una experiencia y un recuerdo que nunca se me olvidará; se ha quedado ahí, en mi alma, si es que existe, en mi corazón, si es verdad que con él siento. Todavía no puedo creer que todo lo que está pasando a mi alrededor me esté ocurriendo verdaderamente a mí; quizá no soy realista y no lo quiero aceptar, aunque he oído que esto no es fácil aceptarlo.

Todo empezó una noche cuando mi madre me despertó gritando y, muy asustada, me dijo que llamara al número de emergencia, porque a ti, papá, apenas te quedaba aliento para respirar. Mientras los nervios se apoderaban de mí y nada podía hacer para impedirlo, marqué los números; y después de hablar con una mujer educada, colgué rápidamente y al instante corrí, sin fijar apenas los pies en el suelo, hacia tu dormitorio. Nunca te había visto tan mal. El ronroneo aterrador del tanque de oxígeno me estaba poniendo cada vez más nerviosa. No oía nada más excepto esa respiración costosa y ese ruido que salía desde lo más profundo de tu pecho. Llamaron a la puerta: eran los médicos. En un

momento tu habitación se llenó de gente, todos afanados en torno a ti, inyectándote algún medicamento. Todavía creo que esa noche te agarró la muerte, se posó en tu cama y te señaló; pero se encontró frente a frente conmigo y, no sé si por compasión, por esa vez retrocedió. Pasaban los días y yo perdí completamente la noción del tiempo. No sabía ni en qué hora ni en qué día nos encontrábamos. Cada minuto se me hacía eterno y tú me hablabas y me dedicabas una mirada. Dentro de tus ojos verdes leí: “¡Qué será de ti!”. Admiro tu entereza; debe ser durísimo cuando sabes que vas a tomar un tren que no tiene vuelta, y sin embargo, tú sonreías. Tengo que reconocer que cuando te veía sufrir tanto pedía a Dios que todo terminara pronto. No pienses que era porque no te quería; todo lo contrario, te quería demasiado para dejarte sufrir de esa manera. Me siento culpable y creo que me sentiré así toda la vida por no haber estado contigo cuando te fuiste, y sé que debo superarlo porque, en realidad, te acompañé durante todo el tiempo que me necesitaste.

¿Puedo vivir por ti, papá? ¿Llevarte en el cuerpo para que nadie te olvide y existas esos treinta años que te han robado? Déjame; quiero hacerlo. Tú me verás desde algún sitio y te sentirás orgulloso de ello, te lo prometo. No deseaste una lápida con tu nombre en algún lugar que significara algo para ti; elegiste simplemente estar en mi corazón y en el de la gente que alguna vez te quiso. Estoy tranquila, sé que mientras te recuerde, estarás conmigo. Todos los días, desde que te fuiste, pienso en mi interior: ¡Dios mío, acoge a mi padre, recíbelo, cuídalo y hazlo feliz! ¡Dios mío, ayúdame a encontrar la paz conmigo misma y quítame este peso por no haber estado ahí el último instante!

Al igual que cuando se acompaña a enfermos graves se puede experimentar culpa por estar sanos²¹, se puede llegar a experimentar culpa por estar vivos. Como si

²¹ Cf. A. GAMEIRO, *Nuevos horizontes de la viudez*. Madrid, Ed. Paulinas, 1989, p. 81.

nosotros tuviéramos que haber “pagado” antes que el fallecido, como si fuéramos “peores personas” o hubiéramos sido capaces de sustituir a quien en realidad murió. Puede haber en el fondo un sano deseo de vida para el que la ha perdido, pero no está de más preguntarse qué hay detrás, si no hay algo que perdonarse en relación a quien murió, o algo que pensar de una manera más lineal y racional.

No queda más remedio, a la búsqueda de la salud en medio del dolor por la pérdida, que preguntarse razonablemente sobre lo que hay de verdad detrás de la culpa, aprovechar las posibles respuestas para reorientar la vida y hacer las paces con el pasado propio, asumiendo que es propio, sin disminuir la estima por uno mismo.

¿Vale la pena seguir invirtiendo en afectos?

Algunas personas experimentan intensivamente el vacío o el sinsentido de las relaciones afectivas significativas, al vivir el dolor por la pérdida, y surge la pregunta llena de desánimo: ¿vale la pena amar si en el fondo todo termina? ¿Puedo invertir energía en nuevos “amores”, nuevas personas destinatarias de mi interés? ¿Cuándo puedo apegarme a nuevas personas sin traicionar el vínculo que tenía con el fallecido?

La literatura sobre el duelo considera precisamente como una de las “tareas del duelo”, ésta: “Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo”²². En efecto, es frecuente sentir laboriosa la “recolocación” del fallecido en el corazón del doliente. Algunos, ingenuamente, invitan a olvidar al ser querido, como si el olvido fuera terapéutico o como si el olvido fuera terapéutico o como si el olvido no fuera un insulto al amor, que reclama eternidad y presencia siempre. No es el camino del

²² Cf. J. W. WORDEN, o c., pp. 34 - 35. Cf. también P. ARRANZ / J. J. BARBERO / P. BARRETO / R. BAYES, *Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelo y protocolos*. Barcelona, Ariel, 2003, pp. 115 - 116.

olvido el adecuado, pero tampoco el de la presencia invariable del difunto en la vida del superviviente, pues estaríamos ante un duelo crónico.

A esta tarea se refería Freud cuando decía que el papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido para reinvertirla en nuevos apegos²³. Puede resultar cruel formularlo así si la persona vive muy intensamente el dolor, o la pérdida es muy reciente. Pudiera parecer que detrás hubiera una “deshonra de la memoria del difunto”, a no ser que efectivamente el proceso sea saludable en el tiempo y personalizado en el ritmo de cada uno.

Algunas personas experimentan culpa (¡una vez más!) si invierten energía en amar a una nueva persona; otras, incluso, moralizan sobre esto y lanzan mensajes de que es un desaire al fallecido entablar nuevas relaciones íntimas con otras personas (sobre todo si se construyen nuevas parejas). En realidad, de la persona perdida no hay ni que olvidarse ni dejarla en el mismo lugar vital. El objetivo no es olvidar a la persona amada, sino reestructurar el tipo de vínculo y las forma de relacionarse con él, tomando conciencia realista de a qué se debe renunciar realmente (a su presencia física y todas sus implicaciones) y a qué no (a su significado en el corazón y en la historia propia).

Invertir energía en nuevas relaciones afectivas, en nuevos intereses, darse permisos de manera progresiva para restablecer la vida social constituye una de las tareas del duelo. Incluso se puede decir que el duelo acaba cuando la persona ya no necesita reactivar el recuerdo del fallecido, con una intensidad exagerada en la vida cotidiana. Mientras tanto, el camino progresivo consiste no en decir “adiós a una persona” definitivamente, sino en despedirse de un tipo de vínculo, el que era posible mantener en vida. No se trata, pues, de reemplazar lo irremplazable

²³ S. FREUD, “Duelo y melancolía”, en *Obras completas* VII. Madrid, Biblioteca Nueva, 1983.

ni de hacerlo mediante sustituciones precipitadas, que pueden dar lugar a problemas serios en las nuevas relaciones, sino de ir desplazando la energía emocional, a la vez que se conserva el valor que tuvo la persona amada.

Particularmente difícil puede ser esta tarea en el caso de los padres con los hijos fallecidos y de las parejas (enviudamiento). De hecho, para muchas personas, ésta es la tarea más difícil de realizar en el proceso del duelo, la de invertir energía en nuevas relaciones.

Yo perdí hace tiempo a un sobrino de 11 años por cáncer, a mi padre, a mi querida madre hace cuatro años, y todo es muy duro; pero nada tiene que ver con la muerte de un hijo, como me ha pasado ahora, pues va en contra de la naturaleza. Cuando se murió mi madre, también lo pasé muy mal. Sentí que mi cordón umbilical se había roto definitivamente; la persona que más me había querido de forma desinteresada ya no estaba conmigo. ¡Era horrible! ¿A quién voy a recurrir yo para que me aconseje en muchas cosas? Mi madre y yo teníamos una unión muy especial; mi padre había estado mucho tiempo enfermo y yo siempre traté de ayudarla. Pero al final siempre te queda un sentimiento de culpa. “Y si la hubiera llevado a otro médico..., y si no hubiera estado sola en casa...” y así muchos “y si...”, hasta que te das cuenta de que no eres omnipotente, ni tienes la capacidad de dominar todo, y que no tienes control sobre la vida y la muerte, que es un misterio. Tardas mucho tiempo en superar todo eso: no puedes deshacerte de su ropa, de sus cosas, de la casa donde has vivido con ella, cuesta llegar a pensar en ella sin tener tanto dolor. Pero aún así, pienso que nada es comparable con la muerte de un hijo. Desde que murió mi hijo he visto cómo han desaparecido mis perspectivas de futuro, me siento vacía, pienso que he fracasado como madre (mi deber era cuidarle), mi autoestima se desvanece, solo quisiera morirme y reunirme con él; y este proceso es muy largo y difícil de superar. A veces creo que me he vuelto loca, quiero que se mueran sus amigos, todos los chicos de su edad, los mé-

dicos que no supieron curarlo, los que le vendieron las pastillas, como si deseara que la vida se detuviera; pero la vida sigue y yo me siento como si ya no perteneciera a ese mundo. Me doy cuenta de que he perdido la sensibilidad, como si no me importara nada ni nadie, y llego a pensar: ¡Dios mío!, ¿qué me pasa?

En efecto, para invertir energía en nuevos afectos hay muchos pasos que dar antes, como nos relata esta mujer que ha perdido a su hijo de 15 años por suicidio.

Pueden resultar interesantes, en todo caso, las “leyes de las separación” a las que se refiere Pangrazzi cuando sintetiza así una experiencia universal²⁴:

- No se puede vivir sin sufrir. La vida está marcada por el límite y cada opción, aunque hermosa, comporta límites y tiene un precio. Las experiencias gozosas esconden en la sombra el precio de su fin.
- No se puede sufrir sin esperar. Sufrir sin sentido y sin buscar un modo de transformar la experiencia en posibilidad de encontrar alguna luz, sólo es posible para los masoquistas.
- No se puede esperar sin abrirse. La esperanza florece cuando la persona en duelo se abre a otros, al mundo, a la vida. Una herida que se cierra en falso produce mal. Abrirse comporta también una cierta humildad y coraje, una cierta liberación interior y un equilibrio progresivo, una aceptación de que aún se puede amar y dejarse y sentirse queridos.

Apostar por invertir energía en nuevos afectos puede ser experimentado como un esfuerzo desmesurado, como si comportara por un lado el trabajo en relación al ser querido perdido, y aún se nos pidiera más en relación a otros. Y hay un tiempo para todo. Pero puede haber

²⁴ A. PANGRAZZI, *Aiutami a dire addio*. Trento, Erickson, 2003, p. 16.

caminos inteligentes para ello, con salud en el corazón, con la intención de “repoblar el desierto” surgido en lo más íntimo de nuestro ser.

Me encuentro teniendo que crearme un mundo nuevo. Y así es. Para repoblar el desierto tendremos que hacer una auténtica hazaña de re-creación. No tenemos nada, nos hemos quedado vacíos de todo lo que llenaba nuestros momentos, horas, días, presente y futuro. Momentos preciosos que aún cobran más valor porque ya no volverán a ser.

Pero a pesar del vacío, de la nada que parece envolvernos, tenemos esa capacidad para crear un mundo nuevo. Crear es exactamente eso, sacar algo de la nada; allá donde no hay, hacer florecer; y lo único que necesitamos para esto es querer hacerlo.

Pero me dirán: No queremos, porque querer supone un esfuerzo tan enorme que no podemos. Y yo os daré la razón, pero... ¿qué pasaría si en vez de esforzarnos, que se nos hace tan cuesta arriba, dejamos hacer a la vida? Simplemente no ponemos resistencia a su impulso, permitimos que sus pequeñas invitaciones nos lleguen, dejamos que sus sonrisas nos conmuevan una vez más, que sus brisas refrescantes hagan más llevaderos los momentos de sol arrasadores.

No busquemos aquello que hemos perdido pero que llevamos instalado en nuestro corazón. Lo tenemos para siempre, en lo más profundo, donde todo es realmente auténtico.

Dejemos que el aliento que da vida vuelva a suspirar: suspirar con los buenos momentos, por muy cortos que sean, suspirar con esos sentimientos que están dentro y que buscan rebrotar aunque solo duren ese suspiro, la felicidad, la armonía, el gusto de hacer algo que nos empuja a llenar; el placer del pequeño disfrute con la lluvia que aleja la sequía una vez más.

Y así, poco a poco, hasta que tengamos un pequeño montón de instantes que puedan ser el comienzo de un mundo nuevo, poblado de sensaciones y sentimientos

nuevos, vividos desde una perspectiva nueva, que lentamente irá ampliándose, para incluir cada vez más, más cosas en nuestro nuevo proyecto de vida”²⁵.

Metafóricamente se puede decir que este vaivén de sentimientos y preguntas, en medio del dolor por la pérdida de un ser querido, puede describirse con el proceso lento de las ruedas de un tanque (la cadena con la que caminan), que para que una parte pueda avanzar, la otra tiene que retroceder. Así también, la mente necesita descargar de vez en cuando, manifestar su dolor, quejarse, liberarse, lanzar preguntas al vacío, a la vez que por otro lado, se va avanzando en la integración de la pérdida.

Podríamos decir que lo más duro es la desesperanza, sentir que no se tiene nada ni nadie por quien vivir. En este estado mental, el sufrimiento se puede instalar dentro y hacerse más fuerte. Por eso es fundamental buscar un porqué, no tanto a lo que ha sucedido, sino a por qué seguir viviendo, aunque parezca imposible encontrarlo.

Marisa Magaña, psicóloga con experiencia en acompañamiento a personas en duelo, narra así la dureza del proceso de Julia:

“Julia llegó a pedir ayuda a nuestro Centro de Escucha una navidad a través de una conocida. Recuerdo que nada más verla pensé: “Esto debe ser verdadera indefensión”. Solo mirarla encogía el corazón de cualquiera. El sufrimiento que llevaba dentro era tan violento que se podía percibir perfectamente en su expresión, como si tuviera un fuerte dolor de estómago. Su situación era estremecedora realmente: madre de dos hijos, los había perdido a los dos por una enfermedad congénita transmitida por ella misma. Julia contaba una y otra vez cómo sus hijos habían fallecido el mismo día y a la misma hora, con una diferencia de 8 años. Y que el hijo

²⁵ A. CARMELO, *Camino de héroes. Duelo y esperanza*. Barcelona, Taranà, 2002, pp. 52 -54.

pequeño, semi-inconsciente, pronunció el nombre de su hermano mayor, ya fallecido, en el mismo instante en que moría.

En una de las sesiones de acompañamiento de grupo, a las que acudía semanalmente, hablábamos de aquello que a cada uno le daba fuerzas para seguir luchando. Como es lógico, los demás hablaban de lo importante que era para ellos tener otros hijos de los que ocuparse, un marido, una esposa, etc. El caso de Julia era especialmente duro porque también había perdido a su marido. No había muerto, pero después de haberla maltratado físicamente una noche que llegó borracho a casa, y psicológicamente otras muchas, decidió separarse. Así, completamente sola, sin hijos, sin marido, sin padres ni hermanos, sin amigos, con esa soledad profunda que solo puede concebir quien la siente, se enfrentaba Julia a su pregunta: ¿por qué seguir? Había comentado en muchas ocasiones que cada noche, desde la muerte de su hijo, le pedía a Dios no amanecer al día siguiente, pero el amanecer llegaba y la realidad se imponía. Había que levantarse y enfrentar un día más. Decía: “Por qué puedo yo querer seguir si no tengo nada”. “Entonces, ¿por qué estás aquí?”, le dije yo. Después de un silencio prolongado, rompió a llorar y, con una voz muy fuerte, dijo: “¡Porque si sigo sufriendo de esta manera voy a volverme loca!” A partir de ahí intenté utilizar su desmesurado dolor y convertirlo en mi aliado para ayudar a Julia a salir de él en la medida de lo posible, valía la pena vivir sin volverse loca”.

Por quién doblan las campanas

Ningún hombre es en sí
equiparable a una isla;
todo hombre es un pedazo del continente,
una parte de tierra firme;
si el mar llevara lejos un terrón,
Europa perdería
como si fuera un promontorio.

Como si se llevara una casa solariega
de tus amigos o la tuya propia;
la muerte de cualquier hombre me disminuye,
porque soy una parte de la humanidad.
Por eso no preguntes nunca
por quién doblan las campanas;
están llorando por ti.

JOHN DONNE