

El buen duelo

Amor y resiliencia

Anji Carmelo



Plataforma
Actual



«Su prosa, tocada a veces de desgarrar, otras de melancolía,
es generosa, animosa, cómplice.»

Gaspar Hernández, escritor y periodista

«No hay dos duelos iguales, pero, como en toda transición,
contar con determinadas ayudas puede resultar muy valioso.»

**Eduardo F. Vidal Regard,
Consejero-Director General del Grupo Mémora**

El buen duelo

Amor y resiliencia

Anji Carmelo



Primera edición en esta colección: septiembre de 2011

© Anji Carmelo, 2011

© del prólogo, Gaspar Hernández

© de la presentación, Eduardo F. Vidal

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2011

Plataforma Editorial

c/. Muntaner, 231, 4º 1ª B – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

info@plataformaeditorial.com

www.plataformaeditorial.com

Diseño de cubierta: Agnès Capella Sala

ISBN DIGITAL:

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

*Me enseñaste
Que el mar tiene
Mil reflejos...*

*Ahora cierro los ojos
Y encuentro
Mil reflejos más
En el recuerdo
De tu mirada...*

A Gloria

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

«Luz en la oscuridad», prólogo de Gaspar Hernández

Presentación de Eduardo F. Vidal

1. Un reencuentro

2. Los territorios del duelo

3. Vacío y desierto

4. Los grandes retos del duelo: negación, rabia, culpa, perdón y miedo

5. Del desespero a la esperanza

La opinión del lector

Otros títulos de la colección

El consuelo

La mujer que me escucha

Prólogo.

Luz en la oscuridad

Un maestro zen, Tung-shan, cuando consideró que había llegado su hora, tomó un baño, se puso los hábitos, tocó la campana para despedirse de la comunidad y se sentó hasta que dejó de respirar. Parecía haber muerto. La comunidad empezó a llorar compungida. De repente, el maestro abrió los ojos y dio a los sollozantes monjes la siguiente reprimenda: «Se supone que estáis desapegados de todas las cosas transitorias. Ésta es la base de toda vida espiritual, morir es descansar. ¿Qué sentido tiene llorar y lamentarse?».

Mi humilde respuesta al maestro Tung-shan sería la siguiente: tiene todo el sentido. Los que no somos seres iluminados, necesitamos llorar y lamentarnos; necesitamos pasar por todas las etapas del duelo. Los que no somos seres iluminados (aunque quizá lo somos todos, y aún no nos hemos dado cuenta) no queremos estar desapegados de nuestros muertos. Como escribe Anji Carmelo, «esa es la gran verdad: somos uno y no hay separación posible».

El lector tiene en las manos un libro único y necesario. Único porque bebe de las fuentes de la experiencia propia, narrada en primera persona, sin concesiones, y de la experiencia de los muchos años acompañando a muchas personas en sus procesos de duelo; que no del luto. A diferencia del luto, leemos en el libro, el duelo no es solo un camino de dolor y no es interminable. El de Anji, como el del duelo, ha sido y es un camino de amor. Y como la mayoría de las personas que han vivido lo peor, aunque parezca mentira Anji ha aflorado enriquecida y enriqueciendo.

Una buena muestra es este libro, necesario. Necesario porque la muerte es el único tabú de nuestra sociedad. Antes también estaba el tabú del sexo; pero hoy en día el sexo se utiliza hasta para vender perfumes y coches. La muerte sigue siendo la gran desconocida. En mis programas de radio y televisión intento hablar de ella, con naturalidad, para contribuir a normalizarla en los medios de comunicación. Porque, salvando excepciones, que las hay, lo único que estamos haciendo los medios con la muerte es convertirla en un espectáculo. Mil muertos y mil asesinatos cada día en los telediarios ofrecidos como un espectáculo a la hora de comer y cenar. Hay informativos de televisiones privadas españolas que son poca cosa más que una mezcla de sucesos y revista del corazón. Audiencia, dinero.

Una pregunta necesaria: los medios de comunicación ¿están contribuyendo a mejorar

la sociedad? ¿O la están empeorando? El amigo y escritor Valentí Puig ha escrito que es curioso que las empresas paguen millones a la televisión para que venda sus productos a través de anuncios, y en cambio muchos expertos sigan afirmando que ésta no influye en el hecho que nuestra sociedad sea cada vez más violenta.

Por suerte, están los libros. Libros como éste. Hay muchas herramientas en él. Hay lucidez. Hay luz; una pequeña luz en medio de la oscuridad. Decía José Saramago que a menudo compramos los libros porque sus autores nos caen bien. Si el autor nos cae mal, difícilmente compraremos su libro. Al lector que no conozca a Anji Carmelo me atrevo a decirle que leyendo estas páginas es probable que le caiga muy bien. No porque tenga intención de caer bien o mal (sólo faltaría que ese fuese el objetivo de un libro), sino porque la verá como una persona muy cercana. Su prosa, tocada a veces de desgarró, otras de melancolía, es generosa, animosa, cómplice. Algodonosa, como su cabello algodonoso y polar.

Anji Carmelo, también con este libro, está ofreciendo al mundo lo mejor de sí misma. Sin duda ella ya es un ser iluminado.

GASPAR HERNÁNDEZ,
escritor y periodista

Presentación

La muerte de un ser querido es uno de los mayores retos a los que el ser humano debe enfrentarse a lo largo de su vida. Si tiene este libro entre sus manos es probable que se encuentre al inicio de un proceso complicado, del que casi con toda seguridad salga con la sensación de que ya no es la misma persona. No hay dos duelos iguales, pero como en toda transición, contar con determinadas ayudas puede resultar muy valioso.

Desde Mémora, el grupo de empresas de servicios funerarios líder en España, queremos hacer lo que esté en nuestras manos para facilitarle y acompañarle, en la medida de lo posible, en estos momentos. Unos momentos que pueden resultar aún más complicados en una sociedad como la actual, que con frecuencia no nos permite admitir el dolor durante demasiado tiempo, ni otorgarle toda la importancia que merece.

El buen duelo es un libro muy especial por dos razones. Primero porque su autora, Anji Carmelo, doctora en Metafísica por la Universidad de Metafísica de Los Ángeles, es una de las mejores especialistas en el tema, después de casi 20 años trabajando en facilitar y acompañar procesos de duelo. Y segundo, porque el haberlo escrito mientras vivía la realidad de la muerte de la persona que más ha querido le añade profundidad al relato, el de tratarse de la narración de su propia experiencia.

Somos conscientes, como ya he señalado, de que no hay dos duelos iguales. No es lo mismo perder a una pareja, que a un hijo, y resulta fundamental para la evolución posterior si la muerte era esperada o no. Así, cada persona vivirá su propia etapa de aceptación de la muerte, con un tiempo y un ritmo individuales y específicos, como señala Anji Carmelo. Una vez establecida esta premisa, compartir experiencias y sentimientos con otras personas en situaciones similares puede, sin duda, resultar útil para hacer la propia más llevadera. En ese sentido, este libro permite conocer y reconocer las etapas habituales (el shock, el dolor insoportable, el dolor llevable y el dolor aceptado y la recuperación) y los sentimientos que, juntos o separados, en algún momento del proceso abordarán a la persona afectada: tristeza, arrepentimiento, culpa, agresividad o rabia. Coincidan o no esas sensaciones con la experiencia propia, seguro que servirá al menos para disminuir la sensación de soledad y aislamiento que percibe el afectado.

Es importante dedicarle a la aceptación de la muerte del ser querido el tiempo y la atención que requiere, porque de ello dependerá el grado de dificultad, la duración y el tipo de experiencia vivida. Anji Carmelo distingue entre el luto y el duelo propiamente dicho. El primero describe aquel proceso por el que los familiares se vestían de negro en el momento de la defunción y que se alargaba hasta la propia muerte. El duelo, sin

embargo, debe ser un camino que lleve a la liberación del dolor, una liberación que deje paso a una nueva vida. Y para conseguirlo cualquier ayuda debe ser bienvenida, tanto este libro como la de los grupos de apoyo mutuo a los que Anji Carmelo se refiere en algunos capítulos, y que Mémora también apoya para ofrecerlos a las personas que hayan sufrido una pérdida, en un intento de estar junto a ellas y como parte de nuestro compromiso con los familiares y amigos de los difuntos. Queremos así facilitar las herramientas para elaborar un tipo de duelo que permita al afectado reconciliarse con su entorno y retomar la vida después de pasar por una situación tan extrema.

Dice la autora que en este libro no explica nada que no sepan aquellos que están viviendo un duelo, pero que lo hace porque en un proceso así es fundamental «estar ahí, por si se nos necesita», y eso es lo que ella pretende. Esa es la misma actitud que persigue Mémora ofreciéndoles este libro. Estar ahí por si nos necesita.

EDUARDO F. VIDAL REGARD
Consejero-Director General del Grupo Mémora

Barcelona, 1 de septiembre de 2011

1.

Un reencuentro

En mi libro *Déjame llorar, un apoyo en la pérdida*, me acerqué por primera vez a vosotros a través de la palabra escrita para acompañaros en vuestras pérdidas, y os dije que estaría siempre que me necesitarais. Llevo trabajando con el duelo casi veinte años, y sigo buscando maneras de aliviar vuestro dolor. Durante todo este tiempo, hemos experimentado juntos vivencias que nos han golpeado pero que nos han vuelto más capaces y sabios, más humanos.

Hoy volvemos a encontrarnos, quizá desde vuestro dolor y desde vuestra necesidad de sentirnos mejor. A lo largo de todo este tiempo, he conocido y ayudado, aliviado y alentado a personas que, después de haber vivido lo peor que podía pasarles, han aflorado, enriquecidas y enriqueciendo. Personas que ahora ayudan a quienes lo necesitan. En mi opinión es importante resaltar este hecho, aunque para muchos de vosotros ahora resulte inimaginable. Saber que podéis conseguirlo os ayudará en los momentos más duros.

Vuelvo a ofrecer os mi compañía. Sigo aquí, creo que un poco más sabia y con unos cuantos recursos más que permitirán que los momentos que vamos a pasar juntos sean buenos para vosotros.

Para los que aún no me conocéis y tal vez ni siquiera tengáis fuerzas para pasar las páginas de este libro, os prometo que seguiré aquí, para aliviaros y acompañaros cuando lo necesitéis.

Mi terreno es el del dolor que requiere apoyo, porque sé que no hay pena que pueda caminar sola y que no necesite algo o alguien que reconozca y asegure que en algún momento todo estará bien. Si para vosotros es así os invito a intentarlo juntos. Tenemos que reconocer el dolor y otorgarle la importancia que merece, para colocar a nuestro ser querido donde necesitamos que esté. Y lo necesitamos con nosotros, formando parte fundamental de nuestra vida, como antes, aunque físicamente ya no esté.

Os aseguro que es posible. Y os lo digo desde la certeza, porque en estos momentos, mientras escribo este libro, también yo, como muchos de vosotros, vivo la realidad de la muerte de la persona que más he querido y que por supuesto sigo queriendo, si cabe, más que nunca. Es lo que me ha permitido volver a estar aquí a través de mis palabras, de una manera sencilla y humilde. Simplemente, estoy por si me necesitáis.

Si me lo permitís, quiero caminar con vosotros acompañándoos desde mi reciente pérdida y dolor. No sólo con mis ganas de ayudar y apoyar, sino también desde el deseo de compartir con vosotros mi búsqueda y las respuestas que me han llevado más allá del derrumbe inicial. No poder tener a esa persona físicamente conmigo después de treinta años de compartirlo todo está siendo el máximo reto de mi vida. Sé que tenemos en común nuestra necesidad de superar el duro golpe de la muerte de esa persona que lo era todo para nosotros. Debemos superarlo, no por el tiempo vivido, sino por la fuerza de esa unión que sabemos con todo nuestro ser que es única e irrepetible.

Desde esa certeza cualquier cosa es posible. El amor lo puede todo. Y si hay algo completamente incuestionable es que el amor está por encima de toda ausencia. Quiero acompañaros en el camino que va a llevaros no sólo al encuentro de vuestro ser querido, sino a ese otro encuentro casi inevitable con lo mejor de vosotros. Os invito a caminar juntos.

Mi trabajo parte de la necesidad de poder llorar y expresar el dolor que está desmontándonos por dentro. Cuando escribí *Déjame llorar*, ésa era mi intención. Sigo considerando importante y necesario poder llorar y expresarse. Creo que estaréis de acuerdo conmigo cuando digo que la ausencia de esa persona vital para nosotros tiene que aportar algo que nos lleve más allá del echar de menos y que pueda rescatar todo lo que se había vivido en unión. Eso está ahí y nadie nos lo va a quitar. Forma una parte importantísima de nuestro ser y sólo por eso tenemos que reencontrarnos para redescubrir y potenciar lo que esa persona ha significado. Estamos en ello y este nuevo acercamiento es para dejar claro que es así. No os explico nada que ya no sepáis. La complicidad que compartimos es ésta... Sabéis, igual que yo, que la unión a través del amor es más fuerte que la muerte.

Ahora sé lo que significa porque mi pérdida me ha llenado de todas las vivencias de los últimos treinta años. No las he perdido, aunque en un primer momento así parecía. Poco a poco he comprobado que todo lo vivido no sólo pervive, sino que ha ganado con el tiempo. Puedo identificar esas vivencias porque las llevo conmigo.

En el momento en que descubrí esto, comprobé la grandeza de haber podido compartir. El asombro fue total. Siempre había creído que era así, pero creer a menudo no es poder. Ahora sí, ahora lo sé, y quiero ayudaros a llegar hasta donde necesitáis llegar para que podáis realmente vivir ese encuentro que todo ser que ama merece.

Gracias por estar aquí y por compartir conmigo vuestro dolor, porque sé que para muchos de vosotros esto es lo más valioso que tenéis. Espero que, a través de mi experiencia y mis vivencias de duelo reciente, logre que creáis que en algún momento podréis abrazar la esperanza y, desde ahí, encaminaros al encuentro con vuestro ser querido, que está con vosotros de forma inquebrantable y total.

Consuelo y alivio

Todo el tiempo que he dedicado a apoyar y comprender me ha ayudado a crecer como persona y ha sido vital para el duelo que estoy viviendo ahora. Desde mi primer libro he reivindicado la necesidad y el derecho de llorar. Sigo haciéndolo y sigo pensando que es no sólo un derecho sino un deber. Llorar es quizá la forma más directa de aliviar el dolor excesivo causado por la muerte de la persona que era y sigue siendo todo para nosotros. Pero no sólo alivia, sino que también transforma.

Esta vez, como ya os he explicado, ha cambiado algo. Esta vez vivo la pérdida de la persona que había compartido conmigo casi toda la vida. La causa de su muerte fue un cáncer que nos tuvo dieciocho meses viviendo lo que conlleva esa enfermedad, con su capacidad de debilitar y fortalecer, de quitar y regalar. Sobre todo, nos regaló un año y medio de autenticidad, porque, para vivir algo tan importante como es un posible encuentro con la muerte, hace falta ser uno mismo. No sirve nada más.

Fueron momentos para acompañar y apoyar, consolar y necesitar ser consolado, aunque no fuera posible, ya que lo único que me hubiese consolado habría sido su total recuperación. Dieciocho meses que nos proporcionaron el tiempo que necesitábamos para dejar resueltos los asuntos que a menudo se quedan sin resolver y que luego hacen aún más duro el periodo de duelo. El día antes de su muerte, elaboramos juntos su esquela, que fue distinta y personal. Recuerdo que le pregunté si quería la típica cruz y dijo: «¿No podría ser un pájaro?». Tuvo su pájaro, una maravillosa paloma de la paz.

Aun así, nunca se puede prever todo, y cuando, después de un tiempo, empieza a retomarse el día a día, surgen un sinfín de dudas y temas que han quedado olvidados y que tarde o temprano nos acribillarán con la imposibilidad de encontrar respuestas que sólo esa persona hubiese podido proporcionar.

En esta ocasión, además de compartir con vosotros mi dolor, quiero resaltar el hecho de que el duelo es sobre todo un camino de amor. Amor que se expande y adquiere una fuerza anteriormente desconocida, que sorprende y rescata. El duelo es la expresión perfecta de amor incondicional, imposible mientras existe la cotidianidad que, además de condicionar, suele estar sujeta a las tensiones y pequeñeces que muchas veces se anteponen a lo realmente importante. Sin amor no hay duelo, sólo tragedia. El duelo nos lleva al descubrimiento no sólo de cuánto esa persona nos quería, sino de cuánto somos capaces de amar.

La ausencia física, además de resaltar lo efímero, destaca lo auténtico y esencial. Potencia todo lo que ya no se puede tocar y lo eleva a su estado más puro. Lo más importante de cualquier relación son los sentimientos y la tarea en común, que no desaparecen por la ausencia de esa persona. Al contrario, están con más fuerza que

nunca. Las semillas plantadas juntas dan como fruto la expansión de ese amor aquí y allá. Cuando amamos, lo único que hace la muerte es reafirmar ese amor.

Amor que ya no finaliza en el tiempo y en el espacio, porque ahora está ubicado en la eternidad.

Una realidad

Tras cuatro días en la clínica, acompañando y aliviando en todo lo que podía, murió. Fueron sus cuatro últimos días. Todos decían que había interiorizado que iba a morir y se había preparado, y aunque me cuesta admitirlo porque me negaba a que se fuera... sé que era así.

Llegué a casa alrededor de la una de la madrugada, después de cuarenta y ocho horas sin dormir. No estaba cansada, o por lo menos no tengo la sensación de haberlo estado. Mi primera reacción al entrar y ver el sofá vacío fue de alivio y descanso al sentir que ya no estaba sufriendo. Por entonces, la soledad aún no había hecho su aparición.

La sensación de respiro y una tranquilidad tenue siguieron conmigo durante bastantes días y me permitieron vivir su funeral con serenidad. Recuerdo, aunque de forma muy desdibujada, que los amigos llegaban entristecidos, algunos destrozados y yo intentaba consolarlos, repetía una y otra vez: «Ya no padece, ya se ha liberado». Sabía que para los que lo queríamos eso era importante.

Había sido una persona dinámica, alegre, siempre disponible. Quería mucho a sus amigos. Y así lo reflejaban cuando se acercaban para compartir su tristeza. Yo intentaba estar lo mejor posible, y estar a su manera, que siempre había sido positiva y dinámica.

Recuerdo que pensaba: la primera reacción después de la muerte es de *shock* total, pero a mí no me está sucediendo. Me creía totalmente entera, bien, con la sensación de que estaba en un estado de serenidad cada vez más sólido. Nada más lejos de la realidad. Y en ese estado de aparente ausencia de *shock* permanecí más de una semana.

Intento desde la serena tristeza que siento hoy (mañana no sé cómo estaré) identificar las sensaciones que viví esos primeros días, y es evidente que, sin ese aturdimiento, vivir la magnitud de su ausencia física y palpable habría sido imposible. El estado de *shock* es una protección. Aleja de la realidad que esa ausencia está provocando y evita que nos enfrentemos sin defensas con el derrumbe de todo lo que había sido. Sin ese distanciamiento posiblemente nos fulminaríamos.

La terrible comprobación de no poder tener nunca más a esa persona llenando los espacios que eran lo que eran porque su presencia les daba vida, es más de lo que cualquier ser que ama puede soportar.

El estado de *shock* tiene muchas expresiones y vivencias. Va desde la ausencia y el aturdimiento totales hasta lo que viví yo: un estado de autoengaño en el que pensaba que me hallaba en plena posesión de mis facultades, pero, ahora que voy recuperándolas poco a poco, sé que no era así. Ahora, tres meses después, no tengo ningún recuerdo claro de las dos primeras semanas. Toda la aparente claridad se ha esfumado y sólo queda una sucesión de imágenes como fotogramas inconexos con largos espacios intercalados vacíos.

Había muchísima gente, amigos que querían acompañarnos en ese último homenaje. Había muchísimo dolor sincero y un arrepentimiento de no haber podido vivir más y mejor con ese ser que valoraba a sus amigos de una forma muy especial. Quizá también ellos sintieran un vínculo más estrecho que antes. La muerte da otra perspectiva y resalta lo mejor que había. Es como si, al perder a alguien, nos diéramos cuenta de que nunca más tendremos lo que fue y de pronto descubrimos su auténtico valor.

Una buena amiga que me acompañó y apoyó durante el día y medio en el tanatorio, me contó que al final, antes de la ceremonia, dije: «No puedo soportar todo el dolor que estoy sintiendo». Dolor que se fue acumulando a lo largo de la estancia en la funeraria y que era la suma de mi dolor y el de todos los que se acercaban para acompañar y compartir aunque sólo fuera por un breve momento. La repetición constante de que ya había dejado de padecer era casi como una letanía que ayudó a ahuyentar mi propio dolor. Pero, cuando finalmente se apoderó de mí, fue en resonancia con la exasperación de haber perdido todo lo que, a lo largo de treinta años, había sido lo más valorado y querido.

Profundo dolor

Treinta años hacen toda una vida y ahora sé que el hecho de su muerte era tan imposible de abarcar que construí una muralla para poder seguir mínimamente bien. Creo que desde el momento en que intuí muy solapadamente que podía existir la posibilidad de que muriera, entré en un estado de pánico camuflado que imposibilitó cualquier sentimiento de dolor, miedo, horror o desesperación. No quería que mi sufrimiento añadiera más dificultad a su proceso, ya extremadamente difícil.

Ahora sé que mi duelo no empezó con su muerte, sino medio año después, cuando al fin pude rendirme ante la realidad de que jamás volvería a estar a mi lado. Tardé seis meses en estar un poco preparada para el desconsuelo que finalmente me conquistó, tumbándome una y otra y otra vez sin que me importara que pudiera volver a levantarme. Incluso buscaba que la realidad de su ausencia acabara conmigo.

Al final pude admitir que me hallaba ante lo peor que podía haberme pasado y dejé de huir y negar el creciente desespero que se había camuflado detrás de un sentimiento superficial y parapetado. Quizá los seis meses anteriores habían servido para prepararme, porque ahora veo que no tenía todo lo que iba a necesitar para vivirlo sin fundirme. Empecé preguntándome una y otra vez: ¿para qué sigo aquí?, hasta que me di cuenta de que la respuesta era el mismo dolor, porque pasarlo estaba siendo importante para conquistar a la persona que podría seguir con firmeza y saldría fortalecida por la experiencia. Entonces pude enfrentarme al día a día sin su presencia física y dejé de evadirme. Así empezó mi verdadero duelo seis meses después.

Seis meses y uno, dos y tres días

Fui a Sitges a encontrarme porque llevaba bastante tiempo evadiéndome, una tarde de cielo gris plomizo, con un mar plateado con olas incesantes bañando una larga playa casi desértica. Caminaba siguiendo el mar hacia el centro de Sitges y buscaba, o mejor dicho, me buscaba. No logro identificar mi duelo ahora. Llevo bastante tiempo sin escribir y pienso que puede ser por la incapacidad, nueva y extraña en mí, de mirarme bien. Estoy suspendida sin sentir ni alegría ni pena, sólo pequeñas pulsaciones de dolor que vienen y van trayendo alguna que otra lágrima seca sin aliviar ni ayudar ni aclarar.

Todos me dicen que estoy llevando mi duelo muy bien y que, teniendo en cuenta el poco tiempo que ha pasado, estoy haciéndolo fantásticamente. ¿Qué significa hacerlo bien? Yo creía lo que me decían, pero ahora reconozco que mis sentimientos no se identificaban con esa observación generalizada. Es como si todo estuviera como tendría que estar, pero sin lo único necesario. Y haga lo que haga, no puedo deshacerme de esta sensación. A medida que escribo, reconozco que he estado engañándome, que todo lo que vivía y estaba mínimamente bien era para no sentirme aún peor.

Siempre he transformado lo malo en bueno, lo bueno en mejor, y siempre me ha servido, pero ahora, seis meses y un día después de su muerte, no me vale. Transformar lo que está pasando es inútil porque no llena el vacío. Tengo que transformarme y eso, en estos momentos, se me hace imposible, porque no sé por dónde empezar. Estoy en Sitges, y estoy sola, y me he colocado en una situación extrema y desconocida. Tendría que pasar algo que rompiera el peso del vacío.

En estos momentos las personas que han sido mis salvavidas se hallan más allá de mi alcance. Tiene que ser así. ¿Busco lo difícil? La última vez que me encontré en una situación de emergencia cogí el coche y volví a casa. Es el único lugar que me acoge y hace que no importe que aún no me haya encontrado. Pero ahora, si cojo el coche y

vuelvo, sería un acto de cobardía. Llevo algún tiempo mal, cada vez tengo menos ganas de hacer cosas... refugiándome en lo familiar. Últimamente, incluso me cuesta salir de casa.

¿Dónde se coloca el duelo cuando lo que hay es una ausencia de todo sentir?

El duelo es sentimiento y emoción, dolor y tristeza, pero también es la nada, es el vacío, y en estos momentos no sé cómo vivirlo.

No sé cómo vivir esta sensación de incapacidad total y no quiero ser salvada por lo que va a pasar dentro de un rato o mañana o más tarde. Quiero rescatarme yo y quiero hacerlo sola, pero no puedo y eso me desconsuela.

No quiero depender de nada, no quiero que la solución sea encontrar algo que me rescate desde fuera; aunque, por otro lado, mi incapacidad y falta de confianza están pidiendo ese rescate in extremis. Necesito estar bien por mí y eso es lo que tengo que conseguir en estos dos días. Se trata de una misión casi imposible, pero es imprescindible que lo consiga.

Cada nueva profundidad vivida es un desgarró. En estos momentos sólo veo mi inutilidad ante una sensación de ausencia abrumadora. Todo lo que me recuerda a la plenitud que era nuestra relación me turba tanto que mi capacidad de transformación se esfuma. Estoy pasando por un momento tan duro que casi es inllevable porque no me lo esperaba. Es como si mis soluciones sólo valieran para las pequeñas cosas, y de pronto intentara dar un paso importante y mis piernas no me siguieran. Ir a Sitges era importante, ya que soltaba las muletas que me mantenían bien dentro de un marco protegido. Pero aguanté menos de veinticuatro horas. Después de la sesión de la mañana y la comida, volvía a casa. Me había deshecho de todo lo que quedaba del fin de semana y retorné para enfrentarme al dolor que se acumulaba. Apenas aparcaba el coche en el garaje cuando me desmonté y rompí a llorar desconsoladamente. Llevaba bastante tiempo sin hacerlo.

Me doy cuenta de que alejarme de todo lo que significa seguridad me deja totalmente indefensa y vulnerable. Las pequeñas soluciones que busco no sirven cuando finalmente las profundidades se abren. Sitges resultó ser una puerta al dolor que ni siquiera sabía que estaba, y abrió otras puertas que me ayudaron a reconocerlo.

Ahora puedo llorar y puedo entregarme a ese dolor. El peso es grande pero mi necesidad de tocarlo y descubrir que puedo hacerlo, despierta en mí una sensación de agradecimiento total.

Seis meses y cuatro días

Sigo sin saber dónde estoy, pero ahora sé que estoy perdida.

Cuando somos rescatados de la ignorancia, aunque aún no tengamos respuestas, todo vuelve a tener significado.

El dolor destaca la ausencia de lo que más necesitamos y nos permite valorarlo y ubicarnos.

Ahora sé que la muerte es no sólo ausencia, sino la gran prueba del amor que había y que sigue habiendo. La ausencia de la persona querida permite reconocer toda la amplitud y fuerza, todo el alcance de una relación que ha sido única. También destaca lo que no se podía ver, lo que no se apreciaba lo suficiente. Ahora siento que la ausencia me permite apreciar y valorar lo que estaba por encima de mis percepciones cotidianas.

Ya no se puede tocar ni tener. Su alcance va más allá de cualquier frontera terrenal, más allá de toda actividad y significado anteriormente válido. Ahora, todo lo que había se puede apreciar y valorar desde la pura consciencia de lo que era.

Ahora comprendo mejor por qué el duelo está cargado de culpabilidad. Cuando esa persona ya no está, nos damos cuenta del alcance de su querer. Cuando ya no tenemos su presencia, recolocamos lo que había sido, expresado, sentido en su justo lugar y descubrimos nuevos significados, nuevas sutilezas en todo lo que había hecho y sido. Nuestra receptividad se agranda y nuestra respuesta, también. De pronto sabemos que podemos hacerlo todo mejor, y este descubrimiento abre la puerta a una nueva manera de vivirnos.

Echar de menos demasiado y pasarlo muy mal de alguna manera permite que nos reconozcamos capaces de nuevos comportamientos, porque nos otorga una percepción mayor. Nuestra sensibilidad alcanza profundidades antes imposibles. Percepciones que jamás conocíamos nos sorprenden con su claridad. De pronto, revivimos una y otra vez el pasado y podemos hacer, hablar, ver, escuchar de maneras que jamás habíamos podido. Pero nos falta lo más importante, la persona que ha hecho posible esa expansión. Su ausencia nos ha despertado a nuevas y mejores actuaciones, sentimientos y maneras de comunicar. Esto, al principio inconscientemente, nos desmonta una y otra vez, ya que no podemos ser todo lo que estamos descubriendo con esa persona.

Queremos otra oportunidad. Ahora sabemos hacerlo mejor. Hemos crecido como seres capaces de amar y ser coherentes con ese gran regalo que es el intercambio entre dos personas que se quieren.

Y en un momento preciso de liberación y de conexión profunda dejamos de necesitar a esa persona porque reconocemos que ya forma parte de nuestro presente, nuestro pasado y todos los futuros

Éste es el gran regalo que cosecho, seis meses y cuatro días después.

Y ya no me duele tanto que no esté, porque me doy cuenta de que mi forma de ser y relacionarme ha ganado de muchas maneras que sólo ahora empiezo a apreciar. Su presencia se ha vuelto «real», forma parte de todo esto y está bien.

Están bien los días y las noches, está bien entrar o salir, está bien que pueda y está bien que no, está bien sentir amor y está bien sentir dolor por amor. El gran enemigo del amor es cuando sólo nos permitimos navegar por su lado «bueno». Creemos que lo perfecto es un amor que se torna cada vez más fácil y placentero, y cuando llega lo arduo y doloroso nos apartamos, alejándonos de la oportunidad de agrandar ese amor.

La muerte coloca todo en su punto justo. Ya no hay vuelta atrás. Sólo tenemos el presente, y en esta milésima de segundo se dan cita todos los pasados que vivimos, y reconocemos que el amor es grande... mucho más grande que todo dolor.

El duelo: amor y resiliencia

Empezamos a reconocer y dar importancia a una cualidad que ha sido esencial en el avance evolutivo que nos ha permitido ser quienes somos. La cualidad es la resiliencia y nos permite mantenernos y rehacernos una y otra vez por encima de toda dureza, todo golpe y todo desafío. Lo hemos hecho de forma natural, pero ahora podemos ser conscientes de ese poder de resistencia y renovación, lo que nos permite serlo aún más.

El duelo marca el periodo que posibilita transformar el excesivo dolor de la muerte de nuestro ser querido en algo llevable. Ocupa todo el tiempo y el espacio necesario y es territorio del amor. La cualidad principal que permite transitarlo, tropezar, que nos duela una y otra vez, y seguir resistiendo es la resiliencia. Al principio todo es espacio y momento. Con el paso de los días y los meses, los espacios se reducen, siendo más escogidos, más íntimos, y el tiempo deja de ser «siempre» y empiezan a haber momentos de respiro, resquicios en un echar de menos que aumenta cada vez más y parece no tener fin.

El duelo es extremadamente incomparable. No existen dos duelos iguales, es imposible, y se comprueba cuando dos personas cercanas comparten la misma pérdida. En ese caso, la diferencia puede ser incluso una causa más de sufrimiento ya que en vez de acompañarse, pueden haber posturas muy contrastadas que potencian aún más la propia soledad.

Esto es muy común en parejas que han perdido a un hijo. Normalmente, uno de los dos tiene que seguir con una actividad profesional absorbente. En el caso de Margarita y Juan, ella era profesora, con un horario extenso y trabajo extra que llevaba a casa. Su marido, en cambio, tenía más tiempo libre, lo que facilitaba su añoranza. La idea de que ya no podía disfrutar de su tiempo libre con su hijo lo desmontaba totalmente. No parecía haber solución hasta que encontró una actividad que pudo absorber los momentos que habían quedado como recordatorios de todo lo que había perdido.

María José cuenta que a ella le encanta entrar en la habitación de su hija Berta, pero su marido no puede soportarlo. El día del funeral, ella estuvo muy presente y se acuerda de todo; en cambio, él estuvo en estado de *shock* y ahora no recuerda absolutamente nada. También en el primer aniversario, ella organizó un acto pero él no fue capaz de asistir.

La soledad y el aislamiento pueden aumentar con el paso de los días, semanas y meses; a veces, en casos muy puntuales, incluso años. Irá a más si no tenemos algo que pueda llenar los momentos y minimizar la sensación de vacío. Y en ocasiones tener algo significa forzarnos a hacer cosas que no nos apetecen.

No pretendo acelerar, ya que a menudo esta realización llega mucho después. Sólo lo menciono aquí para ayudar a abrir nuevas formas de enfocar la pérdida desde el principio. Podemos desmontar muchas creencias que no nos ayudan y que potencian aún más el vacío y el dolor. Un buen duelo abre camino lentamente hacia una liberación del sufrimiento.

Cuando el duelo se hace bien, tarde o temprano sabemos que el gran tesoro es no tener que tener, porque en realidad no hemos perdido.

Aunque duelo y luto parezcan lo mismo, el paradigma del duelo ha ido cambiando con el tiempo y se está diferenciando cada vez más del luto. El duelo ya no se viste de negro y, aunque parezca hoy la única diferencia ya que ambas palabras se refieren al periodo posterior a la muerte de un ser querido, existen muchas más.

He observado que el luto es un camino en el que el sufrimiento se convierte en un dolor instalado, difícilmente transformable, que puede alargarse toda la vida. El duelo no es sólo un camino de dolor, y tampoco es interminable. A veces, en los grupos de duelo se oye la frase: «Esto nos durará toda la vida». Al principio es normal sentir que jamás podremos salir. Es una actitud que puede venir del luto, que antes dictaminaba que el amor se demostraba por el grado de sufrimiento y la incapacidad de vivir sin esa persona.

Hoy, cada vez más, el amor se demuestra por la capacidad de superación inspirada por el propio amor. No puede ser de otra manera. El amor es crecimiento, porque jamás se estanca... inspira a la vida. El que ama sabe que no ha perdido. El amor puede con todo y se coloca por encima de todo. Existen muchos testimonios y muchas vivencias que apoyan esta creciente realidad.

Sin duda alguna, el amor es más fuerte que la muerte.

En realidad la supremacía del amor es más evidente en la capacidad de superar que en la de entregarse dócilmente, resignándose. La resiliencia que nos permite mantener el terreno ganado, facilita avanzar y profundizar. A través de la resiliencia, nos convertimos en conquistadores de sentimientos que nos inspiran para hacerlo cada vez mejor.

Ahora empezamos a saber que podemos y que, aunque caigamos una y otra vez, también una y otra vez volveremos a ponernos en pie, más experimentados y más capaces. El amor por nuestro ser querido y nuestro aguante y habilidad, nos están convirtiendo en seres invulnerables.

Cuando empecé a trabajar en el ámbito de la metafísica, la aplicaba y la centraba en el autoconocimiento y la autoestima. Cuando identificamos nuestro potencial y lo fortalecemos, podemos acceder a nuestras cualidades y utilizarlas en la transformación de nuestro aquí y ahora. Si no conocemos nuestras capacidades, resulta más arduo, porque tendemos a sentir que estamos haciéndolo fatal.

En mis talleres de apoyo en el duelo y la enfermedad, dedico mucho tiempo al descubrimiento de las cualidades. Pero muchos participantes han sido educados en el descubrimiento de lo que hacen mal. Por otro lado, está mal visto que digamos que somos maravillosos, fuertes, capaces, simpáticos... es tabú. Entonces, ¿cómo encontrar la fuerza y la capacidad para superar los malos momentos? Los defectos son rápidamente enumerados y numerosos, las cualidades no suelen ser más de dos o tres y acostumbran referirse a nuestro comportamiento con los demás.

Mariana, después de mucho pensar, finalmente dijo que era servicial, respetuosa y detallista con los demás. ¿Qué pasa entonces con lo que necesitamos para rehacer nuestra vida y sanarnos? Cuando le hice ver esto, dijo: «Soy fuerte», dando así el primer paso hacia su propio encuentro y su capacidad de superación.

Sólo han pasado dos décadas desde que empecé a apoyar y acompañar, pero el cambio es extraordinario. Esta nueva forma de pensarnos y sabernos capaces está presente en la consciencia de cada vez más personas. Poder profundizar hace más fácil acceder a todo lo que este nuevo enfoque proporciona, y el duelo abre profundidades que antes no estaban a nuestro alcance. Podríamos decir que la desaparición de todo lo que significaba nuestra vida, nos ha arrancado los espacios exteriores compartidos y nos ha forzado a meternos hacia dentro y descubrir los espacios internos. Y allí, en el centro de toda existencia, está el amor. Amor que mueve, amor que potencia, amor que transforma y renueva.

Aún tenemos mucho que lograr, pero el camino se define con una claridad creciente y cada vez más reconocemos la importancia transformadora del amor y nuestra capacidad para acceder a ella.

Un viaje a Filipinas

Mi primera reacción fue de huida. Ahora lo sé, ahora descifro esa acción que había camuflado de forma incluso altruista. Tengo hermanas en Filipinas que me llevan veinte y veintidós años, y la razón para irme con tanta prisa era que me necesitaban. Pero era yo la que necesitaba dejar lo que, aunque no quería reconocerlo, se había convertido en un mundo inhóspito y vacío.

La decisión de irme la tomé casi inmediatamente. Recuerdo que comí con unas amigas después del funeral y, cuando llegué a casa, enfrenté el vacío creciente aumentado por el hecho de que era el 29 de noviembre y aún no habíamos colocado la decoración de Navidad. Entonces decidí volcarme en la durísima tarea de dejar la casa preparada para las fiestas que empezaban. Sabía que si no lo hacía entonces posiblemente no podría hacerlo más adelante. Y como explico en el segundo capítulo, lo hice y fue muy importante.

Ahora reconozco que ése fue el primero de muchos pasos que di casi automáticamente, aún en estado de *shock*. Un ejemplo más de los primeros momentos del duelo que están repletos de incongruencias.

Yo quería que, para todos los que quedábamos haciendo piña —sus hijos, nueras y nietos—, esas Navidades fueran las mejores que podrían ser sin su presencia física. Todos pretendíamos que las fiestas fueran un homenaje a su verdadera presencia, no a nuestro lado sino donde realmente cuenta, que es formando una parte vital de nuestras vidas, de nuestros días, en definitiva, de todos nuestros futuros que siempre harán florecer la siembra maravillosa que fue su vida con nosotros.

Esa Nochebuena tenía que ser buena. Y lo fue.

Pero, entre tanto, estuvo mi viaje de huida. Me fui con unos amigos que hicieron todo lo que estaba en sus manos para cuidarme y para que todo fuera lo mejor posible. Una vez en Filipinas, y después de la alegría de volver a ver a mi familia, empezó la verdadera añoranza. La desaparición de la actividad que gira en torno a esa persona tan necesaria lleva a un periodo extraño y vacío, tremendamente cruel.

Finalmente llegó el momento en que ya no podía huir. Diez días después de su muerte salí del estado de *shock*. Aún lo recuerdo, porque en un instante el peso de la pérdida se apoderó de mí y a partir de entonces empecé a conocer la realidad de echar totalmente de menos y no poder encontrar antídoto.

La etapa que sigue al estado de anestesia total es la de dolor y vacío insoportables. La extensión de lo que ya no podrá ser se hace cada vez más presente a medida que nos encontramos con todas las situaciones anteriores. La imposibilidad de tener lo que era nuestra vida nos desconcierta, y la ausencia, que empieza a invadirlo todo, puede llegar a

aplastar hasta al más fuerte. La huida siempre es posible, y una de las formas que adopta es la negación. Negación de sentir, negación de enfrentar, negación de poder con el dolor... Negación incluso de que esa persona ya no está.

Una forma de negación es «encontrar» a esa persona a través de un acercamiento al más allá. Ya no está aquí, con lo cual nos trasladamos a su territorio. Muchos cuentan experiencias de este tipo con médiums o personas que ofrecen la posibilidad de «contactar». Juan no admitía la desaparición de su hijo y, animado por otras personas que también estaban pasando por lo mismo, fue a ver a una clarividente.

Al principio, los «mensajes» a través de la persona que aparentemente contactaba con su hijo eran lo que buscaba, ya que él se resistía al hecho de que su hijo ya no estuviera. Llegó a depender mucho de estos contactos, pero cada vez se sentía más vacío. Con el tiempo se dio cuenta de que en realidad no era lo que buscaba. Incluso reparó en que, en vez de sentirlo cada vez más con él, notaba aún más su ausencia. La sustitución no lo ayudaba a resolver el conflicto que tenía consigo mismo, ni le permitía descubrir su fuerza para transformar y poder tenerlo siempre con él sin necesidad de intermediarios.

La realidad de la pérdida será cada vez más evidente. El futuro desaparece, y el presente se torna inllevable. Sólo queda el pasado a través de los recuerdos. Recuerdos de vivencias irrepetibles e inolvidables que se convierten en el refugio máximo. Pero es una situación que se vuelve cada vez más dolorosa. Todo lo que no pudo ser, lo que se hizo mal, lo que no se dijo, lo que no se expresó, planes truncados, promesas sin cumplir...

Cuánta vida no vivida, cuánto tiempo desperdiciado...

Incluso las mejores relaciones de unión total y respeto, de cariño y autenticidad, encuentran mucho que lamentar. La pérdida nos hace más sabios, nos enseña nuevas maneras, apunta a nuevas formas de amar más y mejor. La imposibilidad de vivir todo lo que no pudo ser abre la puerta a lamentaciones encadenadas que no parecen acabar nunca.

Perdí lo que más quería y gané un espacio en el Paraíso..., pero no me servía.

Demasiado

Demasiado pronto te fuiste.
Demasiado dolor el nuestro.
Demasiada corta tu estancia.

La muerte llegó demasiado pronto.
Y aunque intentamos eternizar
llenando cada segundo...

demasiada vida no vivida.

Demasiados insistentes,
los demasiados interrogantes
por tu demasiada ausencia.

Siempre es demasiado pronto, y con ese desbordamiento empieza el duelo consciente. La pérdida desmonta tanto, que aunque parezca que estamos viviéndolo, cuando al fin empezamos a ser mínimamente conscientes, descubrimos que no recordamos nada de las primeras horas, días e incluso semanas.

Es el final de todo lo conocido. Ya nunca nada será igual. Y aunque los que nos acompañan quieren que volvamos a ser los de antes, eso es imposible.

Ana perdió a su marido, Juan, en un accidente después de cinco maravillosos años juntos. Ella estaba totalmente destrozada. Evidentemente, su familia y amigos, también. Pero pronto ellos empezaron a reponerse del tremendo golpe. Su perspectiva era otra, ya que no habían compartido su vida con Juan y sólo querían que todo volviera a ser lo que era. Los padres de Ana sentían que habían perdido no sólo a Juan, sino también a su hija, ya que evidentemente no era la misma.

Cuando se pierde al ser querido, perdemos a quien éramos y perdemos nuestro reflejo en el espejo de sus ojos. En algún momento bastante revelador, nos damos cuenta de que ya no somos los mismos. Esa persona ya no está a nuestro lado, y su ausencia es tan significativa y trastoca tanto que nos es imposible recuperar la más mínima normalidad. Retomar lo que habíamos sido se torna imposible.

Estamos doloridos, abatidos, y por mucho que lo necesitemos, por mucho que lo esperen los amigos y familiares que nos acompañan, no podemos volver atrás. Nos gustaría, por todo lo que eso implica, pero no podemos. Y cada vez estamos más desconcertados.

Ya no está aquí. Ya no se puede tocar, ni ver, ni oír. No está en ninguno de los lugares que tenían sentido debido a su presencia. Y de forma irremediable y contundente empezamos a ser absorbidos por el vacío.

La pérdida de un ser querido en el día a día no sólo nos desequilibra emocional y mentalmente, sino que nos trastoca físicamente, causando un síndrome de abstinencia que hace que vivamos el duelo con dolor y decaimiento físico. No poder ver, oír, oler, tocar... causa dolor. Los sentidos sufren la ausencia de aquello que les proporcionaba alimento visual, olfativo, auditivo, táctil... Los sonidos de siempre se apagan y el paisaje familiar adopta un contorno irreconocible y falta de todo lo que lo había convertido en el cuadro más entrañable y preferido de nuestros días y nuestras noches. Noches que de pronto se alargan, envolviéndonos en una oscuridad casi amable porque permite no ver

que falta lo que más necesitamos ver.

Amalia cuenta cómo yendo por la calle vio a un hombre físicamente idéntico a su pareja, que había muerto hacía dos meses de un infarto. De pronto sintió cómo sus ojos reaccionaban con alegría. Sus ojos parecían tener vida propia, deleitándose ante esa visión tan añorada. Pero inmediatamente la razón se impuso: «Imposible que sea él», y en ese momento ella literalmente se dio cuenta de cómo se apagaban.

Alejandro necesita oír la voz de su hijo y constantemente escucha una grabación casera que éste les hizo felicitándolos en su 25º aniversario de boda. Siente que su voz lo calma. Por otro lado, su mujer, Paz, no aguanta el dolor que ello le crea, pero necesita ver fotos, especialmente las más recientes, y se pasa el día viéndolas una y otra vez.

Afortunadamente, como cualquier síndrome de abstinencia, cuando el dolor físico de no poder contemplar, escuchar, acariciar se torna totalmente inaguantable, cesa. Ese cese es incongruente, porque, aunque ya no necesitamos la alimentación sensorial, su ausencia seguirá haciendo estragos emocional y mentalmente.

Desde el momento en que Jordi Nadal me dio el gran regalo de poder escribir este libro, intuí que sería importante para mi proceso. Creo que sin esta oportunidad no hubiese escrito nada. Estaba emocionalmente paralizada y mentalmente ausente. Pensar de verdad y concentrarme era un esfuerzo sobrehumano que sólo abarcaba el momento inmediato. Segundos después no recordaba. Comencé simplemente intentando poner en palabras lo que sentía: mi falta, mi vacío..., pero siempre quedaba la incomodidad de no saber qué había escrito en la página anterior.

Cuando empecé a tener cierta claridad mental, fue el momento de mayor alivio desde que había comenzado mi duelo. Entonces, el demasiado se convirtió en llevable y de alguna manera vislumbré la salida de la bruma que parecía envolverlo todo.

2.

Los territorios del duelo

Me gustaría facilitaros otra manera de identificar las distintas expresiones del duelo para que podáis comprender lo que os está pasando desde una perspectiva más personal y así posicionarnos para vivirlo mejor. Podríamos decir que, además de las etapas del duelo (que son: *shock*, dolor insoportable, dolor llevable y dolor aceptado y recuperación), el duelo se desenvuelve en cuatro manifestaciones principales. Cuatro territorios o sentimientos que podríamos denominar: tristeza, arrepentimiento o culpa, agresividad o rabia, y reconstrucción y vuelo. No son etapas marcadas por el paso del tiempo, sino que describen las cuatro reacciones principales que se viven durante el periodo que sigue a la muerte de un ser querido. Se pueden experimentar de una en una o, en momentos puntuales, entremezcladas.

Tristeza

Al principio, la ausencia es totalmente envolvente y ocupa todo el tiempo y el espacio de una vida, que se ralentiza como si algo paralizara y dificultara cualquier movimiento. Tiene una extensión tan amplia que todos los segundos y todas las parcelas estarán marcados por la carencia. Nada escapa a su expresión, y su intensidad marca cada momento del día y de la noche, que al principio se tornan interminables.

La falta de continuidad de lo que había sido se vive desde la tristeza y un sentimiento de impotencia total. Lo que ha dejado de ser cobra tanto protagonismo que anula lo poco que queda. Anula a la persona que se ha convertido en prisionera de lo que no es; anula el presente y anula todo futuro que podía haber sido. No queda nada de lo que había y lo vagamente familiar desconcierta porque lo que le daba vida ya no está. Los espacios amables que arropaban y protegían se convierten en un espacio continuo, irreconocible, incómodo y extraño, dominado por un vacío y por la discontinuidad de todo lo que tenía valor. No hay sentimiento ni pensamiento que importe, excepto una profunda tristeza que potencia la sucesión de eventos sin significado ni propósito. Esta emoción está muy presente al principio y sigue, aunque, después de un tiempo, pierde intensidad y se vive sin la sensación abrumadora de las primeras etapas.

Con el paso de los meses la tristeza se convierte en un refugio. Y así como al principio desmonta, en algún momento pasa a ser un amigo que casi consuela y acompaña. No está presente siempre, pero sí disponible las veinticuatro horas del día.

Arrepentimiento o remordimiento

Perder la posibilidad de hacer algo, lo acentúa y nos inquieta. Ya no podemos disfrutar de todo lo que habíamos hecho juntos: compartir, conversar, gozar en su compañía, acompañar... Esta imposibilidad llena de desazón, de arrepentimiento y de un malestar que al principio es difícil de identificar.

Sin darnos cuenta, empezamos a revivir y a echar de menos el hacerlo todo como antes. Y en un momento dado somos conscientes de que ahora lo haríamos mejor, que lo disfrutaríamos y valoraríamos más que antes. Lo vivíamos demasiado cotidianamente, y esto hará que nos arrepintamos una y otra vez de no haberlos vivido de forma especial, como se merecía, porque era especial.

Esa persona era especial e importante, y no nos damos cuenta de todo lo que esto significa hasta que ya no la tenemos. Su bondad, su sensibilidad y demás cualidades toman ahora una importancia vital, como también lo mucho que necesitábamos estar a su lado. La alegría de que esté en casa se convierte en un tesoro que no fue suficientemente apreciado. Todo esto se multiplica y crece hasta casi acabar con nuestra cordura.

Si pudiéramos, reharíamos el pasado, y como no podemos la sensación es de total ineptitud, total frustración.

Compartir se ha vuelto imposible cuando antes era lo más natural. Pero sentir que no lo hicimos tan bien como ahora lo haríamos nos precipita hacia la cruel imposibilidad de todo lo que ya no podrá ser. Éste es el gran remordimiento. Nadie puede soportar tanto remordimiento; tenemos que aprender a valorar lo que sí había y dejar de dar importancia a lo que no pudimos hacer.

No tener a esa persona a nuestro lado resalta todo lo que hemos perdido y, desafortunadamente, hace que valoremos todo lo pasado, incluso lo que nos molestaba. Las consecuencias de esta forma de ser, por otro lado normal, nos acompañan y culpabilizan hasta que nos damos cuenta de que entonces no sabíamos hacerlo mejor y nos «perdonamos».

Agresividad

El duelo implica un rechazo no sólo de la muerte del ser querido, sino de todo lo que su partida está creando. Este rechazo, además de vivirse desde la tristeza, se vive agresivamente. La impotencia por todo lo que se hizo mal y ahora ya no se puede arreglar provoca reacciones de culpa y rabia hacia todo lo que podía tener algo que ver con su muerte, odio hacia fuera y hacia uno mismo y, peor aún, hacia esa persona por habernos dejado. Algunos incluso reaccionan con ganas de luchar contra todo y todos. También habrá una falta total de serenidad y equilibrio.

La rabia, igual que la culpabilidad, llega a ser tan extensa que la retomaremos más adelante en capítulos específicos. La agresividad se vive no sólo desde las emociones, sino también con los pensamientos y, por supuesto, con y a través de reacciones físicas.

Gran parte del duelo se desenvuelve entre estos tres estados. La rabia y la tristeza se oponen y se equilibran. La tristeza lleva a la introversión, la rabia facilita exteriorizar. A través de la agresividad solemos liberar la energía estancada que el abatimiento puede crear en nuestro interior. Llorar ayuda, pero, si no podemos, la tensión se queda dentro creando cada vez más tensión y un estrés no reconocido que impide la armonía tan necesaria cuando pasamos por momentos muy difíciles. Tenemos que sentir que seguimos siendo capaces de actuar y expresarnos sin esa persona que lo facilitaba todo y que era tanto nuestro cómplice como nuestra tabla salvadora, nuestro confesor y bálsamo sanador, y todo lo que necesitábamos para sentirnos equilibrados y tranquilos.

Elisabeth Kübler-Ross dividía a la persona en cuadrantes: cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental y cuerpo espiritual o trascendental. Y aunque no lo parezca, ya que solemos vivir las cosas de forma generalizada sin especificar lo que sentimos o pensamos, cada cuerpo vivirá la muerte de una forma distinta.

Podríamos decir que la ausencia de esa persona golpea mucho más al cuerpo físico porque, desde los sentidos, la falta es total y además lleva al síndrome de abstinencia, que mencioné anteriormente. El síndrome de abstinencia causará auténticas molestias físicas que, aunque no siempre identificables, crean malestar en la persona, que no parece encontrar alivio alguno durante las primeras semanas. También habrá un bajón de energía vital que dificulta la acción y fomenta la falta de ganas de hacer nada.

El cuerpo emocional vive la pérdida desde toda la gama de emociones y sentimientos: tristeza, rabia, exasperación, excitación y desesperanza acalorada y vehemente. Pero, a través del cuerpo emocional, accedemos al amor que forma parte del cuerpo espiritual. Y como hemos experimentado una y otra vez, el amor une y transforma.

A través del amor podremos volver a sentir la cercanía del ser querido.

Esto difícilmente pasará si no superamos la ausencia física y minimizamos o

eliminamos el sufrimiento y los sentimientos y actitudes que nos mantienen en el lado más doloroso del duelo.

El cuerpo mental en un principio acribilla con sus incesantes interrogantes que buscan respuesta y con pensamientos obsesivos que no llevan a ninguna parte. La culpabilidad, el juicio a veces cruel, por todo lo que podíamos haber hecho o dejado de hacer y la constante rememoración del pasado que muchas veces sólo causan más sufrimiento. Pero, a través de nuestra mente, en algún momento podremos comprender el lado no tan negativo de nuestra vida sin esa persona y potenciar lo que necesitamos para salir adelante. La mente toma las decisiones, y los sentimientos la apoyan. Tarde o temprano, podremos vivir la ausencia desde la tranquilidad proporcionada por una perspectiva lógica y práctica.

El cuerpo mental también será imprescindible para reconocer todo lo que puede ayudarnos y, a través de su perspectiva, llevar luz a ciertas situaciones y descartar las que no son buenas para nosotros. Asimismo podremos comprender actitudes y actividades que nos están perjudicando y asumir otras que harán que el duelo sea más llevadero.

Vivir el duelo de forma sabia está a nuestro alcance, pero requiere conocernos y eliminar toda situación que vaya en contra de nosotros potenciando aún más las dificultades. La sabiduría, que es una capacidad mental, es también, como el amor, una expresión del cuerpo espiritual.

Cuando vivimos desde el cuerpo espiritual todo cambia, ya que potenciamos tanto sentimientos de amor como actitudes muy esclarecedoras y sabias. Desde el cuerpo espiritual no hay ausencia. El vínculo que tenemos con las personas que queremos jamás se rompe. Pero ésta es una realidad no visible ni racional. Por tanto, necesitamos fe, sabiduría, confianza, para elevarnos por encima de lo que podemos ver y tocar y acceder a la auténtica verdad: que nuestro ser querido está aún más «vivo» que nunca, más con nosotros que cuando estaba físicamente. Ahora ya no necesita su cuerpo y se ha liberado de los obstáculos del tiempo y el espacio, liberándonos también. Dicen que el amor es el pegamento del universo porque une. Toda persona que ha perdido a su ser querido reconocerá en algún momento que es así.

Y lo que aparentemente es ausencia de pronto se convierte en una presencia constante y total. El cuerpo espiritual no reconoce separación alguna.

Existen culturas y religiones que proporcionan una perspectiva espiritual que facilita el duelo. Hace unos años asistí al funeral de una cooperante que fue asesinada por un chico a quien había ayudado incluso económicamente. El día que el chico fue a verla porque necesitaba más dinero, ella no lo tenía y la mató. Durante la ceremonia, el cura dijo: «Su madre quiere que recemos por el chico que la mató».

Éste no sólo es un gesto de perdón total, sino que ayuda a vivir la pérdida y, en este caso, las circunstancias de la muerte, tremendas y muy desequilibradoras, desde una actitud totalmente libre de odio, culpa y rencor. Todos ellos son sentimientos que suelen potenciar aún más el sufrimiento.

Reconstrucción

Es desde el cuerpo espiritual que empezamos a construir. Cuando ya hemos ubicado a la persona a través de la unión y no nos desalienta la separación física, empezamos a recolocar y posicionarnos ante los cambios. Las nuevas formas de ser, las cualidades y recursos que antes no poseíamos y que son fruto de haber superado una dificultad tras otra, van a tener que reconocerse y debemos ubicarlos en lo que queda de nuestra vida pasada y en la que empieza y necesita ser validada una vez más.

Clara había perdido a su único hijo en un accidente de moto. El dolor la anulaba tanto que muchas veces pensaba que en cualquier momento ella también moriría. Su tristeza era tan intensa que apenas cabía nada más. Entonces, un día decidió salir a caminar para dejar de dar tantas vueltas a todo lo que había acontecido, tanto antes como después del accidente. Se iba de casa y caminaba. Comprobó que esto la ayudaba a dispersar las emociones desbordadas. Cuando empezaba a encontrarse mejor, algunas veces paseaba cerca de un colegio y observaba a los niños que volvían a casa con sus madres o abuelas o con sus amigos, y siempre en algún momento algo la hacía sonreír. Poco a poco estos paseos se convirtieron en respiros, pequeños disfrutes que la ayudaban a deshacerse del peso que a veces se tornaba insoportable cuando se quedaba en casa. En algún momento descubrió que ya podía reconectar con lo que su hijo le había regalado en la vida.

La reconstrucción se vive desde todos los cuerpos y se despliega a lo largo de todas las actividades. Los sentimientos y los pensamientos serán cada vez más equilibrados y serenos, con una visión más clara y menos confusa, y unas emociones más armoniosas y estables. La capacidad natural que todos tenemos para trascender y rehacernos permite una auténtica reconstrucción y no una vuelta a lo que había antes. Sabemos que esto es imposible, aunque nuestros familiares y amigos lo estén esperando y pidiendo.

Vuelo

El duelo exige ir más allá de la mera reconstrucción porque el duelo es sobre todo amor. En realidad, el amor siempre está presente aunque muchas veces la ausencia física y la añoranza no permiten que haga su labor transformadora. La verdad es que, cuando se vive desde el amor, en algún momento el duelo deja de ser dolor y desesperación, y la

unión con el ser querido vuelve a destacarse por encima del hecho de que ya no esté.

Entonces el duelo se convierte en la expresión y el testimonio de todos los sentimientos que jamás han dejado de estar entre esas personas cuyo vínculo es más fuerte que la muerte. Aunque en la primera etapa de dolor insoportable domine el vacío, el sentimiento de unión está solapadamente presente, siempre.

Tarde o temprano la muerte se convierte en la máxima afirmación de que no hace falta tocar para estar con el ser querido. La muerte eleva la relación por encima de toda prueba sufrida, y, a pesar de la ausencia, los vínculos creados más allá de todo lo que en vida pudo ser atado se fortalecerán. La muerte une sin límites para siempre.

Todo ser que ama y que ha perdido a su ser querido sabe que esto es así, y lo sabe cuando después de sufrir lo insufrible tiene la certeza de que nunca más va a perder a ese ser que forma parte esencial de todo lo que es, de lo que ha sido y de lo que será.

Entonces, el duelo se convierte en vuelo y la «d» de dolor es reemplazada por la «v» que representa la victoria sobre la materia.

Vuelo conlleva una nueva visión con otra perspectiva que ya no tiene que ver con lo que éramos antes. Y con suma confianza nos adentramos en lo invisible como El Principito, que aterrizó en aquel desierto lleno de oportunidades de crecimiento. «Lo esencial es invisible para los ojos...»; menos mal, y cuando sabemos esto, lo volvemos visible porque lo captamos con el corazón. En algún momento, ver más allá de lo palpable se convierte en normal. Entonces, las alturas antes desconocidas empiezan a volverse disponibles, y volar, nuestra forma de desplazarnos por encima de todos los obstáculos disueltos por el amor.

Finalmente sabemos que la vida es más que todo lo que se puede ver y tocar.

Pero, para llegar aquí, tenemos que cruzar el desierto.

3.

Vacío y desierto

Treinta años

Treinta años viviendo con alguien querido es toda una vida de compartir y acompañar. Querer significa eso, estar por y para las personas que nos importan. Esto llena y facilita un sentido de valor que la muerte, en un instante y sin avisar, parece arrebatar. De pronto, es como si nos quedáramos sin nuestra principal razón de ser, incapaces e inútiles; sin aquello que nos hacía seres especiales que amaban, cuidaban y, por ello, eran importantes. Y aunque nada en los primeros meses pasa de forma clara y puntual, excepto el vacío, que parece adueñarse del espacio inmediato, cuando esa persona deja de estar, una sensación de no ser valioso empieza a calar en las horas, los minutos y los largos segundos de un presente que ha perdido su principal «para qué».

Unas semanas después de la muerte de su marido, Elisa descubrió que era incapaz de hacer nada de lo que antes hacía con facilidad. La tristeza la había anulado tanto que hasta salir de casa para hacer la compra suponía un esfuerzo descomunal. Pronto empezó a cuestionarse si realmente era su marido el que le había facilitado ser quien era. Sin él, todo lo que hacía ya no tenía sentido. No tenían hijos. Al principio se habían sentido tristes y un poco frustrados, ya que querían una familia, mejor si era numerosa. No fue posible y entonces ambos empezaron a cuidar, mimar y dedicarse al otro. Hicieron de su vida un proyecto que favorecía y potenciaba su relación. Cuando Felipe murió, ella se quedó sin nada. Su compañero, amigo, familia..., toda su razón de ser desapareció por completo.

Después de la muerte de aquello que nos daba significado, lo único que queda y va en aumento es la incapacidad de recuperar lo que esa persona facilitaba, generaba y, más importante aún, necesitaba de nosotros. Sabernos útiles y necesarios nos potencia y nos hace sentir vivos... Dejar de ser necesitado anula mucho de lo que aún somos capaces de compartir y dar.

En el amor, todo lo que es compartido de forma fácil y espontánea tarde o temprano se convierte en una tarea de vida significativa, indispensable y fundamental. Sin darnos cuenta, y con la facilidad de lo que tiene que ser, todo lo que vivimos de forma repetida y habitual con los que queremos se convierte en acontecimientos imprescindibles y especiales, lo más valioso de nuestro día a día.

La imposibilidad de poder vivir lo que más nos llenaba nos deja en un desierto

personal. Nos volvemos incapaces de crear vida, desprovistos de todo lo que necesitamos para sentirnos mínimamente valiosos. Encontrar la salida a esa ausencia de motivos y propósitos se vuelve cada vez más difícil.

El hecho es que, en un instante, nos quedamos sin lo que nos proporcionaba un sentido especial. Porque, aunque no estuviéramos constantemente con esa persona tan vital e imprescindible, su presencia movía casi todo lo que hacíamos. Poder satisfacer y facilitar, alegrar y solucionar, hacer su vida lo más agradable posible nos llenaba y es una de las muchas fuentes de placer que vamos a echar de menos, incluso perdiendo el aliciente que nos vitalizaba.

Nuestro referente principal era esa persona, y su partida se ha llevado hasta la última actividad cotidiana que inspiraba. También se ha llevado una parte significativa de nuestra vida sentimental, y buscar sucedáneos, como los llama una amiga que perdió a su hijo, no sólo no vale, sino que potencia aún más la imposibilidad de tener.

La imposibilidad de hacer pronto colocó a Elisa en una situación que la anulaba cada vez más. Tenía que salir adelante, tenía que lograrlo. La sensación creciente de inutilidad finalmente creó una rebeldía que en un momento puntual le devolvió las ganas de seguir y recuperar a la persona que había sido. Y sí, al final pudo hacer por ella lo que había hecho siempre.

De una forma u otra tendremos que reinventarnos y, haciendo acopio de toda nuestra fuerza, resiliencia e inventiva, encontrar razones para redescubrirnos útiles y volver a sentir que importamos.

Un cuento y el llanto

Una gota de rocío nació en un día especialmente primaveral. Se hizo amiga de las flores, los pájaros, las mariposas, porque por encima de todo amaba los colores.

Sus amigos querían a la gota porque en ella se veían reflejados.

A medida que pasaban los meses y se acercaba el invierno, los colores empezaron a marcharse. Las flores, las mariquitas, las mariposas, todos se iban. Finalmente, después de un viento huracanado que se llevó hasta la última hoja anaranjada y rojiza que le ofrecía el otoño..., se quedó sin ninguno. Todo era gris o marrón. Las nubes empezaron a bloquear los rayos de sol y la nieve, a cubrirlo todo con un manto blanco.

Por mucho que buscaba no encontraba aquello que más amaba y se sumió en una tristeza profunda que la acompañaba en su búsqueda de los colores. Al no encontrar ninguno y ya muy cansada, empezó a llorar sin poder parar. Su llanto llenó el vacío que había en su interior de cientos de lágrimas.

Una mañana, al amanecer, las nubes que se habían instalado casi permanentemente se abrieron justo en el momento de la salida del sol. Ella era feliz disfrutando del despliegue de luz y sintiendo cómo el calor del sol empezaba a calentarla y a aliviar su vacío. Lentamente, los rayos de sol empezaron a penetrar en su interior. Cuál fue su sorpresa cuando de pronto vio que dentro de cada lágrima había un arco iris. No podía creer lo que estaba viendo. Su felicidad era total. Los colores que siempre había buscado fuera ¡estaban ahora en su interior! Fue tan impresionante que no quiso perderlo. Decidió seguir al sol para fortalecer su propio color. Aprendió a volar con las nubes para estar por encima de ellas y seguir nutriéndose. Pronto llegó a captar la luz de la estrella más lejana y así seguir irradiando su propia luz incluso de noche.

Cuando llegó la primavera, la gota fortalecida y llena de luz y color esperaba con ilusión el retorno de sus amigos.

Cuál fue su sorpresa cuando vieron que la gota estaba llena de colores en su interior, pero aún más sorprendente fue ver su propia belleza de pronto potenciada en el reflejo multicolor que la gota les ofrecía.

La muerte de nuestro ser querido nos precipita a un mundo gris en el que todo lo que habíamos apreciado y disfrutado ya no está. Menos mal que podemos llorar nuestra pérdida, porque el llanto, aunque parezca todo lo contrario, hace más llevable la repentina ausencia de lo que poblaba nuestro mundo. Expresar nuestra carencia a través del llanto transforma la falta, la frustración y la añoranza, sentimientos que aparecen y que empiezan a acaparar nuestro presente, que con cada día que pasa se vuelve más arduo.

Poder llorar es la gran necesidad del duelo y tenemos que permitirnoslo. El llanto nos ayuda a minimizar la impotencia y la rabia. Es una estrategia de nuestro cuerpo para deshacerse de tensiones en momentos que son muy estresantes. La pena no expresada puede crear tensión. A través del llanto accedemos a profundidades anteriormente ignoradas que empezamos a descubrir cuando aceptamos el dolor que llevamos muy adentro. Llorar suele facilitar esa aceptación.

Tenemos lo necesario para afrontar la pérdida de la persona que lo era todo para nosotros. Lo que pasa es que cada situación que nos desborda nos obliga a acceder, descubrir y potenciar nuevas capacidades. Éstas forman parte de la fuerza inherente a toda persona. El llanto limpia y desbloquea, permitiendo que veamos poco a poco, ya que no es posible abarcar la extensión de todo lo que una partida llega a significar. También facilita el descubrimiento de nuevas herramientas y recursos. De esta manera, y con un ritmo específico para cada uno, podemos seguir adelante afrontando todo lo que nos queda por superar.

Una muy buena amiga explicaba cómo ella no podía obviar cuando empezaba a sentirse cada vez peor. Aprovechaba para enfrentarse a situaciones que sabía que iban a hacerle más daño. Por ejemplo, cuando preveía un bajón, aprovechaba y hacía algo que había pospuesto, como ver fotos u ordenar las cosas de su marido. Casi se forzaba a ello, y aunque lo pasaba fatal, más tarde se daba cuenta de que había superado algo y se sentía más tranquila, con una fuerza que no tenía antes.

El llanto facilita deshacernos del dolor, transformándolo y desencadenando una fortaleza que muchas veces nos desconcertará. Esto ayuda a vivir la pérdida tal como necesitamos hacerlo. Yo enseguida fui consciente de cómo estaba y me quedaba muy sorprendida al descubrir el incremento de fuerza y aguante que se presentaba después de que llorara y lo pasara mal. Al principio, el llanto casi siempre llegaba de forma descontrolada, por la impotencia y la pena que me invadía.

Pronto descubrí que la aceptación de la dificultad no sólo ayudaba a soportar el dolor, sino que proporcionaba lo que necesitaba para vivirlo. Esto ocurrió una y otra vez. La última fue en Semana Santa, cuando tuve que volver a la casa donde siempre habíamos pasado las vacaciones. Era la primera vez que iba desde su muerte. Había puesto mis

mejores intenciones y la verdad es que lo encaraba con una positividad que estaba segura que iba a ayudarme. Pero no fue así, porque al ver el pueblo desde lejos, a la salida de una curva, empecé a llorar. Fue un llanto fácil, sosegado pero continuado. No podía parar. «Bueno —pensé—, es normal.»

Entonces llegué a casa y me puse a hacer cosas que tenía pendientes. Estaba bien y al acabar me fui a comer. Volví para instalarme y seguir ordenando, cuando de pronto me sobrevino una gran tristeza acompañada de un peso indescriptible. Fue tan fuerte que tuve que irme. Cogí el coche y me dirigí hacia Barcelona. Apenas recuerdo el camino de vuelta.

La experiencia fue intensa y profunda. Me afectó mucho pero, en cierta manera, el llanto que me sobrevinía una y otra vez me aliviaba. Pasé tres días destrozada, pero, al cuarto, cuando me disponía a levantarme sentí una serenidad muy distinta de todo lo que había sentido antes. Aún la siento, y ya han pasado diecisiete días de esa terrible experiencia. Fue una de las ocasiones en que realmente descubrí lo que significa resiliencia y cómo esa fuerza que está en todos hace su trabajo silencioso pero constante.

Esto no significa que no volveré a sentirme muy mal; es sólo un paso de los muchos que nos abren las puertas a la expansión y nos proporcionan nuevas herramientas. Entonces podemos volver para encontrarnos con nuestro dolor, fortalecidos y más capaces. Cada encuentro nos permite ahondar aún más en el territorio interno, y el llanto es definitivamente una puerta directa. Somos como una compleja colección de espacios interiores que están esperando ser descubiertos.

Cuando queremos a alguien, todo lo que tenemos en común, la atención, el cariño, el tiempo y las actividades compartidas, va creando nuevos espacios que se llenan lentamente. Cuando esa persona nos deja, se quedan sin aquello que les daba vida, el combustible que los activaba. Entonces entran en desuso y eso nos desestabiliza y crea un vacío interno que es aún más doloroso que el que se ha creado en el exterior.

Durante el duelo, como las capas de una cebolla, vamos accediendo a esos vacíos a través del llanto y reparándolos con las nuevas herramientas que adquirimos en cada superación gracias a la resiliencia. A menudo no nos damos cuenta, pero el alivio que sentimos apunta a que algo muy dentro ha podido sanarse.

El duelo es el territorio del amor, amor que nunca muere, y el llanto que potencia lo auténtico resalta aún más esa unión y la constata una y otra vez.

Somos espejos para los demás. Cuando queremos a alguien, ese amor hace que nuestra relación sea buena para la otra persona y, por supuesto, para nosotros. El amor no sólo nos transforma, sino que transforma a las personas con quienes estamos.

Cuando recibimos con amor inspiramos a que la otra persona se abra y esté bien. Pero hay más... Muchas veces nos conocemos poco y desconocemos las cualidades que, en

nuestro interior, esperan ser identificadas. Sentirnos queridos proporciona la capacidad para descubrirnos y ofrecer lo bueno que tenemos.

He comprobado que nos conocemos poco. En mis talleres, cuando pido que los participantes identifiquen sus cualidades, raras veces llegan a tres. En cambio, los defectos se reconocen rápidamente. Hemos sido educados en lo que hemos hecho mal, y ello impide un despliegue de todo nuestro potencial para poder acceder a nuestra capacidad transformadora, muy necesaria en una enfermedad o en cualquier situación de dificultad. En un grupo de apoyo contra el cáncer, Alicia se encogió ante el hecho de tener que identificar sus cualidades, ya que pensaba que no tenía ninguna. Pero, después de ver que los demás lo hacían, se puso a ello. Primero dijo que sus cualidades eran: atenta, pendiente de su familia y servicial. Después de un largo momento dijo: «También soy fuerte». Menos mal que finalmente pudo identificar su fortaleza, ya que era una herramienta importantísima que necesitaba para poder afrontar todo lo que implicaba su enfermedad.

Superar la muerte de un ser querido potencia capacidades que antes no teníamos. Debemos reconocerlas porque vamos a necesitar todas las herramientas posibles para salir del agujero negro que significa no tener a esa persona a nuestro lado. Quiero resaltar una vez más la importancia de la resiliencia. Todos la tenemos, y sólo dándonos cuenta de ello podemos ser más capaces y fuertes. Somos resilientes y muy difíciles de anular y doblegar durante mucho tiempo.

Y con resiliencia, al igual que la gota que en primavera se descubrió totalmente potenciada, también nosotros en algún momento nos descubriremos más capaces, más sabios y dispuestos a abrirnos para acoger y acompañar a aquellos que lo necesitan. Sólo necesitamos reconocernos y aceptar que, del peor invierno jamás imaginado, la primavera vuelve a brotar y nosotros con ella.

Día 47

El pozo

Cuarenta y siete días después de mi pérdida, me di cuenta de algo que me llenó de una gran tristeza y un sentimiento de impotencia total. Entonces escribí lo siguiente:

Todos me dicen que tengo numerosos recursos, más que la mayoría de las personas, y quizá sea así debido a mis pérdidas y a mi trabajo. Pero ahora, al sentirme totalmente incapaz, empiezo a darme cuenta de que no es cuestión de los recursos que tenemos, sino de no disponer de los que se necesitan para vivir una experiencia que sobrepasa todo lo anterior. Cuando una experiencia requiere una fortaleza mayor y capacidades que ni siquiera sabemos nuestras, desborda tanto que incapacita. Debemos estar a la altura de lo que ha pasado, pero aún no podemos. La muerte de ese ser ha superado todo lo anterior y vamos a tener que ganar en fuerza y capacidad.

En estos cuarenta y siete días, he tenido que vivir sin la presencia física de la persona que no sólo formaba una parte importante de mis recursos, sino que era mi recurso principal. Todas las situaciones que me desbordaban se aligeraban cuando sabía que contaba con su presencia en mi vida para solucionarlas. Su presencia a mi lado no sólo amortiguaba el dolor, sino que reconfortaba, apoyaba, ayudaba a comprender, y con una sonrisa suya todo dejaba de ser terrible.

Cuando se fue, sentí alivio porque había dejado de sufrir. Pero, a medida que pasaban los días, empecé a darme cuenta de que no sólo había cesado su dolor y el tremendo malestar físico de las últimas semanas, sino que también se había llevado todo lo demás, todo lo que había formado parte de mi manera de ser de los últimos treinta años. Ahora soy consciente de que eso también ha desaparecido.

Todo lo que hacía y aportaba, su capacidad de solucionar las cosas y hacerlas fáciles, me hace mucha falta ahora, porque estoy en crisis. Pero echo especialmente de menos su compañía, que llenaba nuestro mundo y lo convertía en especial y único.

Nosotros. Jamás me había dado cuenta de lo que realmente representa esta palabra hasta que me encontré sin ese *nosotros*, teniendo que ser *yo* a secas. La unión que esa palabra representa entre una pareja, un hijo y un padre, dos hermanos, una madre y sus hijos, tiene una presencia que va más allá de lo que creemos y cuyo alcance sólo llegamos a comprender cuando falta. Creo que estaréis de acuerdo conmigo en que el *nosotros* que representaba esa relación tan personal y especial con vuestro ser querido os llenaba tanto que su desaparición deja un hueco imposible de rellenar.

Uno más uno son mucho más que dos, y comprobamos la verdad de esta afirmación cuando de pronto descubrimos la existencia de ese más en tanto que es imposible abordar su alcance. La sensación que aporta su desaparición es un vacío constante que lo abarca todo y resalta la pérdida de la propia identidad.

Ahora sólo soy *yo*, pero sé que no sólo soy *yo*. Llevo toda su energía, todo lo que compartió, todo lo que me influyó, las vivencias, los problemas, las soluciones..., todo lo llevo conmigo, pero me falta su presencia para rescatar lo que había sido y el vacío se acentúa cuando de pronto estoy con personas que compartían con «*nosotros*». De pronto soy el centro de atención, cuando me gustaba no serlo. Entonces todo cambia, la perspectiva es otra, el enfoque también y, además, como al principio aún no podemos identificar lo que pasa, el esfuerzo de llevar a solas algo que habíamos compartido acaba cansando, y mucho. De pronto tenía que hablar cuando antes callaba, y hasta que me di cuenta de lo que pasaba el desconcierto era total. Un desajuste más entre tantos.

Quería compartir esto porque es algo que jamás pensaba que podía ocurrir. Luego, hablando con personas a las que les ocurría lo contrario porque ellas llevaban la voz cantante, me explicaban que también echaban de menos a los suyos, ya que aquella

presencia callada hacía que todo lo que decían tuviera una razón de ser.

Pero no todo es llanto, no todo es falta ni vacío. En estos cuarenta y siete días, ha habido momentos maravillosos, encuentros sanadores, palabras, gestos, actos de cariño, descubrimientos que invitan a seguir. Encuentros auténticos, cuando, con una mirada, una palabra o un gesto, algún amigo me devuelve esa parte mía que yo sé que está.

Día 48

La salida

Hoy es la mañana siguiente de un día que empezó con una desesperación total. Hoy, lo mal que lo pasé ayer empieza a formar parte de mis nuevos recursos. Y aunque sensible, tocada, dolida por haber mirado al dolor a la cara, sé que algún día todo lo que había en ese nosotros volverá a formar parte de mi yo enriquecido. Vibrará en un reflejo palpable, y aunque ahora parezca casi imposible... sé que será así. Acabaré no necesitando que esté para que sea real. Algún día, ese nosotros que habíamos sido pasará a formar parte de mis futuros nosotros.

Es la primera vez que intento poner palabras a mi pérdida, y aunque ayer enfrentarla me destrozó, hoy puedo respirar un poco más profundamente, sin dolor. Hoy siento que todo lo que había estado cerrado, con un pánico total, ha podido abrirse un poco.

Me ayudó esta carta que una muy buena amiga me envió. Ella había perdido a su hijo hacía poco más de un año y escribió: «Hay algo que no entiendo, y me permito preguntártelo: ¿estás segura de que su muerte se ha “llevado” todo lo que había formado parte de ti en estos treinta años? Bajo mi punto de vista te HA DEJADO todo lo que formaba parte vuestra en estos años. Nunca se llevan nada, siempre lo dejan todo y en este dejar es donde te das cuenta de muchas, muchas cosas. Lo que ha pasado es que ahora, en el presente y en el futuro compartiréis cosas (mejor dicho, serás tú la que las compartirá), y esta forma de compartir será de otra manera, en tu pensamiento, en tu corazón, mediante las cosas que has aprendido, aunque físicamente no podrá ser. Éste es el reto de los que nos quedamos. Aprender a estar sin la presencia física y aprender a darnos cuenta de que ese dúo, ese nosotros que habíamos formado (porque el “nosotros” existe en toda relación de AMOR, ya sea de pareja, de hijos o de padres), se ha ido y nos hemos quedado con nuestro “yo” modificado».

Quiero reconocer la valentía de todos los que habéis aguantado y llorado conmigo, los que me habéis acompañado con vuestro dolor y, a pesar de ello, seguís aportando algo a través de vuestra valiosa continuidad en esta vida. También a todos los que en los grupos de duelo habéis compartido vuestras vivencias y esperanza, vuestra rabia e impotencia, vuestro amor por vuestro ser querido... Sois todos una gran ayuda, inspiración y tabla salvadora. Formáis parte de mis nuevos recursos... GRACIAS.

4.

Los grandes retos del duelo: negación, rabia, culpa, perdón y miedo

Negación

No queremos que muera.

Una enfermedad más o menos larga puede hacer el duelo más fácil porque permite dejar muchos temas importantes resueltos. Pero no es así si hay negación, y suele haberla por muchas razones, especialmente hoy, con todos los avances médicos que abren la puerta a la esperanza de una cura. En nuestro caso, nadie nos comunicó en ningún momento que la muerte era inevitable. Incluso cuando tenía un tumor de nueve centímetros en un riñón, cuarenta y ocho horas antes de su muerte, recomendaron con insistencia que se sometiera a una cirugía para luego poder reanudar el «tratamiento» ¡que previamente nos dijeron que no podría recibir!

Entonces se crean expectativas que no permiten ver la realidad. Y aunque era consciente de que se moría, yo... no. Yo creía que iba a recuperarse, y eso me ha pesado y ha sido causa de mucha culpabilidad. Culpa por no haberme dado cuenta y no haber aprovechado más esos últimos momentos, y culpa por no haberle ahorrado las largas colas de las últimas pruebas que tuvo que realizar para entrar en un programa de ensayo. Culpa también respecto a los médicos. Y la culpa, como ya hemos visto, empeora el periodo de duelo, porque hace pasarlo peor.

Posiblemente yo no quise ver, porque parece ser que estaba muy claro. Todos saben que en la fase final, cuando el abdomen se hincha, es sólo cuestión de días. En cambio, aunque tenía el abdomen muy hinchado, yo no fui capaz de reconocer que se moría.

Ahora, con la claridad mental que empiezo a tener, me parece increíble no haber visto que la muerte estaba a un paso. No lo vi. Y esto me desmonta una y otra vez. Habría vivido esa última semana de otra manera. Ahora estoy bien, acabo de darme cuenta de ello y he querido compartirlo con vosotros. ¿Queremos tanto, necesitamos tanto, que nublamos nuestra capacidad de darnos cuenta de las cosas y nos autoengañamos? Me parece imposible que a mí me haya pasado, pero fue así. No quiero culpar a nadie. Creo que si no temiéramos tanto la falta habría menos rechazo y más capacidad de reconocer

que la realidad es inevitable. A mí me hubiese gustado tener esa tranquilidad, porque pienso que habría acompañado mejor y ahora tendría menos interrogantes y arrepentimientos. Así ocurrió con una amiga que habíamos acompañado en sus últimas semanas: por mucho que quería que se produjera un milagro, yo reconocí el momento y pude estar sin engañarme. Ayuda mucho. ¿Por qué, cuando realmente importó, no fui capaz?

Pronto habrán pasado seis meses desde que se fue. Anoche participé en el programa *L'ofici de viure* de Catalunya Ràdio y el tema era el pésame. Todos estábamos de acuerdo en que, en ese momento tan íntimo y doloroso, realmente se agradece la autenticidad. Poder estar y dar un abrazo, a veces sin decir nada, significa haber superado el trance que produce el miedo a la muerte y la aprensión o incomodidad ante el dolor ajeno. La persona que acaba de pasar por la muerte de su ser querido necesita una compañía que sirva de apoyo y consuelo real.

Podemos ser presencias sanadoras, bálsamos que incluso sin decir nada ayudamos a sobrellevar el dolor. Yo tenía amigos que querían ayudarme y me acompañaron, intentando que estuviera lo mejor posible. Si algo me queda de la estancia en el tanatorio es su presencia, que realmente acompañaba y consolaba. Fui consciente de quiénes eran y sabía dónde estaban en cada momento. Tenerlos allí fue un gran regalo.

En todo proceso de duelo existe negación, no querer ver. La negación impide vivir el duelo, ya que nos aparta de la realidad de la pérdida, y hasta que dejamos de negar no podemos empezar ese camino de amor y reconocimiento. A menudo, reconocer el amor que había y revalorizarlo conlleva mucho dolor. Parece incongruente que amar pueda potenciar la negación, pero somos humanos y cuesta entrar en el dolor. Cuando negamos lo desagradable, perdemos el regalo que esconde.

Porque el miedo a no lograrlo lleva a negar. Ese miedo impide que podamos vivir la muerte, abrazar el reencuentro y recuperar los momentos extraordinarios para vivirlos desde el hecho innegable de que no hay separación. Reconocer los momentos de dolor insoportable proporciona después la tranquilidad de saber que hemos podido vivirlos como tenían que ser vividos. En definitiva, el dolor da significado a lo que fue y superarlo demuestra que hemos podido dar un paso más.

Recuerdo que Lluís Llongueras, refiriéndose a la muerte de su hija, dijo hace muchos años, en una charla en Aves Centro de Duelo: «Tenemos que coger los petardos porque detrás llevan una tarta». No cito textualmente, aunque sí utilizó las palabras petardos y tarta. Quería decir que todo dolor y sufrimiento tarde o temprano nos regalan paz y sosiego, encuentro y unión que ya nunca se romperá. Y nos regalan a nosotros mismos, engrandecidos y mucho más capaces de lo que creíamos.

Detrás de toda desgracia no negada encontramos aquello que no sólo hará que

nosotros y nuestros seres queridos podamos vivirla bien, sino que con el tiempo facilitará la ausencia de culpa y la tranquilidad de haberlo hecho lo mejor que pudimos, con valentía y sin evasiones.

No querer ver el petardo es negar, pero a veces el dolor es excesivo para reconocerlo en su totalidad. Tenemos un barómetro que nos protege de lo que aún no podemos tolerar, así que es fundamental que reconozcamos y respetemos nuestra capacidad. La negación puede indicar que aún no estamos preparados.

Rabia

La rabia es asimismo necesaria, pero también puede hacer daño. Está presente en las distintas etapas del duelo y vamos a vivirla una y otra vez.

La rabia nos sacude con su intensidad, y una vez la expresamos desaparece para volver a agitarnos cuando menos lo esperamos. Pero, aunque parezca negativa, tiene su lado positivo. Así como otros sentimientos debilitan y llevan a la apatía, la rabia suele movilizar, lo que a menudo evita que la pasividad o la inacción nos dominen, mermando y limitando.

Al principio el dolor de la pérdida es tan fuerte que incluso respirar puede ser difícil. El vacío que ha dejado la muerte absorbe y anula, inmoviliza e impide que podamos hacer lo necesario para disipar la excesiva tristeza y el dolor. Para el que está viviéndolo puede resultar eterno, aunque en realidad suele durar poco, porque es imposible soportarlo mucho tiempo. Entonces se transforma y se vuelve menos intenso, se amortigua, como si una sordina aislara del dolor y, a su vez, de la vida. Cuando esto sucede, la incomunicación envuelve tanto que puede anular todo lo que viene de fuera. Esto crea la imposibilidad de escuchar a los demás, expresarnos o mantener alguna forma de comunicación que con el tiempo se torna sumamente necesaria. Muchas veces, incluso nos dejamos llevar por la resignación (que no tiene nada que ver con la aceptación), con todas las connotaciones no deseadas que este sentimiento encierra, y bajamos los hombros, en rendición total. La vida cobra entonces un matiz gris plomizo.

Pero el duelo no puede ser gris, y desde muy adentro, para que el rojo vivo del dolor en nuestras entrañas pueda una vez más expresar la inconformidad con todo lo que significa perder al ser que más queremos, se manifiesta la rabia. La rabia salva de la resignación y moviliza para que, espada en mano, se pueda reivindicar la pérdida.

En este momento, la rabia se convierte en un aliado muy valioso. Nos arranca de la resignación y nos mueve a la acción; sacude la apatía y ayuda a exteriorizar y eliminar lo que nos está dañando por dentro.

En todo duelo la rabia es normal y puede ser muy positiva, pero es importante saberlo, porque a menudo sentir ira lleva a culpabilizarse por ello y casi inmediatamente dejamos de hacerlo. Tenemos que permitir que la rabia se exprese sin caer en la culpa.

Muchas cosas causan rabia: personas, actitudes, la felicidad de los demás, actuaciones que podrían haber tenido un papel en la muerte del ser querido... Se puede separar en distintos tipos en función de lo que la causa. En general, la rabia está dirigida hacia el exterior, pero existe también la rabia hacia uno mismo. Esta última suele acompañar la culpabilidad por no haber hecho todo lo que creemos que teníamos que haber hecho.

Una de las causas más comunes es todo lo que tuvo que ver con la muerte del ser querido. Decisiones, errores cometidos, despistes y todas las circunstancias, por mínimas que sean, que a veces pueden incluir a familiares, profesionales, amigos...

Sara explica: «Me costó mucho no sentir ira contra mi marido por haberle comprado la moto. Yo nunca quise que la tuviera, y desde el día que mi marido se la regaló, empecé a sufrir tanto que era insoportable. Se me había acabado la tranquilidad para siempre... Pero todos sus amigos tenían moto... Luego tuvo el accidente y me costó muchísimo poder estar cerca de ellos sin sentir esa rabia tan tremenda. Aún ahora, después de tantos años, no he podido perdonar a mi marido por eso. Ya no siento rabia, pero cuando pienso en ello me sigue desmontando...».

La rabia también puede dirigirse hacia todas las personas que son felices, o que no han sufrido pérdidas, o que disfrutaban de aquello que de alguna manera se parezca a lo que se ha perdido.

Consuelo cuenta: «Iba por la calle y cuando veía a las madres que paseaban con sus hijos sentía una rabia tan fuerte que tenía que apartarme y cambiar de dirección. No lo soportaba. Había días en que casi no salía».

La rabia contra uno mismo es la más dañina. Puede haber tantas formas como razones existan. ¡Incluso se puede sentir rabia porque no se sabe hacer mejor el duelo!

Dios es uno de los blancos más comunes, porque la confianza que inspiraba de repente se ve traicionada. Siempre digo que, cuando el acontecimiento que vivimos es mayor que el Dios que tenemos, ese Dios se verá destronado, deshabilitado y culpado porque en esa experiencia tan desgarradora ha dejado de ser apoyo e inspiración. Esto es normal. Es importante identificar la rabia y no sentirse culpable. Aquí incluyo rabia hacia el destino, hacia la fatalidad o hacia cualquier creencia que puedan tener otros cuando intentan explicar que «estas cosas pasan».

Muchas veces, la rabia se dirige a la persona que se ha ido, precisamente por eso, porque nos ha «dejado», o así interpretamos su marcha. Cuando la persona que se ha quedado dependía mucho de su ser querido, la rabia puede ser mayor de lo que imaginaba, con la resultante incomodidad o incredulidad. ¿Cómo puedo sentir esto si lo

quería tanto?

En todos estos casos la rabia es normal y necesaria. En cada una de nuestras reacciones existe una razón, aunque a veces no podamos verla. Existe también una rabia no reconocida que no suele tener un objetivo claro. Es una especie de sentimiento que permanece, que nos agita sin que nos demos cuenta. A veces las personas que nos rodean aludirán a ello. ¿Estás tenso? ¿Enfadado? Y normalmente contestamos que no, pero la realidad es otra. Hay que reconocerlo, ya que vivir la rabia inconscientemente puede llevar a reacciones violentas en momentos de descontrol total.

La rabia sirve para sacarnos de la inacción, de la inmovilidad, y muchas veces puede devolvernos a la vida.

A menudo no tenemos ganas ni energía para nada. Incluso después de mucho tiempo, en la enésima fase del duelo, existen mañanas en que levantarse se convierte en una de esas hazañas heroicas que llenan el periodo que sobreviene a la muerte de un ser querido. Esa falta de ganas tiene su causa en la pérdida real de energía que supone la ausencia física. Las principales fuentes de energía, además del sol, el aire, la comida y la bebida, son los demás.

Cada persona que habita nuestro universo particular y personal es un foco de energía que nos nutre como si se tratara del alimento más esencial. Vivimos de las aportaciones energéticas de los demás. Por ejemplo, los encuentros en los grupos de apoyo, además de la oportunidad de compartir nuestro dolor, escuchar y ser escuchado, ser comprendidos, son esencialmente un intercambio energético importante. En esos momentos damos y recibimos energía, literalmente.

Cuando se pierde la fuente principal de energía, todo cuesta. La rabia mueve mucha energía. Si pudiéramos darle un color la pintaríamos de rojo. El rojo es el color más energético. La rabia vitaliza, y en los momentos en que nos encontramos débiles y faltos de toda iniciativa, puede incluso convertirse en el medio que va a devolvernos las ganas de vivir. Puede desvelar batallas internas que tenemos que librar, para poder estar tranquilos con nuestra tristeza.

Pero, de la misma manera en que puede ayudarnos, si no resolvemos esos momentos, expresando nuestro descontento (hablando, escribiendo, liberando esa energía de una forma sana), tanta energía agresiva acabará agotándonos y posiblemente la resignación vuelva con más fuerza.

Cuando los momentos de ira nos dejan mal sin proporcionar alivio, tenemos que darnos cuenta del porqué, y muchas veces veremos que estos estados empiezan a causarnos culpabilidad.

En un duelo la culpa suele presentarse constantemente y de muchas formas, y por lo general no está justificada, pero en un momento de nuestra evolución dentro del proceso de duelo vamos a exigirnos más. Desde ese instante intuiremos que podríamos estar haciéndolo mejor, y si así nos lo dicta nuestro corazón, entonces tendremos que lograrlo para no cargar con una culpa más.

Cuando se trata de la pérdida de lo que más importaba en nuestra vida, nuestra forma de vivir esa pérdida irá evolucionando y seremos capaces de reacciones no tan radicales y actuaciones más equilibradas que, en vez de causarnos dolor, estarán a la altura de nuestro amor.

Que el ser querido ya no esté de forma palpable no significa que ya no se puede crecer en amor. La vida nos llama constantemente para que, a través de nuestra capacidad de amar, cuidar y crecer, podamos volver a estar y ser importantes para nuestros seres queridos. Algunos siguen necesitando nuestro apoyo y siguen tendiendo su apoyo para que podamos volver a estar los unos al lado de los otros si ha habido un distanciamiento.

Éste es el final de un duelo bien hecho en el que hemos podido llorar todo lo necesario y manifestar nuestra rabia sin culpabilizarnos por ello ni retroceder. Podemos deshacernos de todo lo que nos hace daño y emerger mucho más tranquilos y en paz, conscientes de que nuestro ser querido está con nosotros en nuestro corazón.

Culpa

Los terremotos sacuden hasta los cimientos y todo lo que no está bien consolidado se desmonta. Eliminan lo defectuoso y deteriorado y preparan el terreno para nuevas construcciones. El duelo por la muerte de un ser querido es el peor terremoto, un tsunami purificador que tarde o temprano nos libera de lo que no nos está dejando crecer. La culpa es lo primero que vamos a tener que suprimir.

Cualquier experiencia vital produce el aumento de la conciencia inmediata que nos aporta una nueva perspectiva. Sabemos cada vez más y podemos hacerlo mejor. La culpabilidad entonces es causada por no haber actuado, sentido y pensado en el pasado, como ahora podríamos. Me gustaría que tomarais esto en consideración cada vez que sintáis que la culpa se apodera de vosotros.

He querido elaborar la culpa con sus distintas manifestaciones a través de pensamientos aislados, observaciones puntuales. Espero que os ayuden a colocarla en su justo lugar y os liberen de esa sensación anuladora e inútil.

La muerte de una de las personas que más queríamos despierta arrepenimientos y culpabilidades que destruyen la capacidad de rehacer la vida. No haber vivido con esa persona como ahora sentimos que teníamos que haberlo hecho abre una grieta en nuestros pensamientos y sentimientos en la que rápidamente hace su nido la culpabilidad.

La culpabilidad y el hecho de que perder despierta sentimientos de fracaso en cualquiera que siente la necesidad de cambiar lo que ha pasado, dificultan más un proceso ya de por sí difícil.

Todos los errores y unos cuantos más se apoderan de las noches, impidiendo el sueño reparador.

Buscar culpables será casi inevitable, porque la muerte de lo que más queremos es totalmente inaceptable.

Si nuestra fe no es más fuerte que lo que ha sucedido, el primer culpable será Dios.

Una muerte por enfermedad pone en el punto de mira a muchas personas que en un momento u otro no hicieron lo que pensamos que tenían que haber hecho.

En un accidente habrá tantos culpables como factores que intervinieron en él.

La culpabilidad suele desgastar más de lo que pensamos, aunque sea dirigida hacia los demás.

Lo peor es que culpemos a la persona que ya no está.

Lo más imperdonable es que se haya ido, dejándonos solos.

El suicidio genera muchísima culpa entre familiares y amigos, que difícilmente dejarán de preguntarse qué podrían haber hecho para evitarlo.

Es importante comprender que culpar es un comportamiento normal y que tarde o temprano, aunque parezca imposible, dejará de abatirnos.

Culpabilizar supone tensión, rabia, pérdida de serenidad y una multitud de reacciones que potencian aún más el sufrimiento y la frustración.

Todos los hechos vividos o no vividos, buenos o malos, pasarán por un escrutinio tan implacable que hará que el duelo, que ya es muy duro, se convierta en una cárcel en la que el perdón sólo llega cuando hemos cumplido la sentencia.

Juzgar lo pasado con nuestra conciencia crecida de hoy es como si una persona de cuarenta años juzgara su inmadurez de los dieciséis y se condenara por todos los errores cometidos durante la adolescencia.

El aumento de conciencia después de un acontecimiento importante conlleva un cambio radical de perspectiva, con todo lo que eso implica.

El único antídoto posible es el perdón.

La imposibilidad de corregir y pedir perdón, porque la ausencia no lo permite, aumentará de un modo exagerado el sentimiento de culpa.

Para perdonar tendremos que desmontar muchas cosas, entre ellas nuestras creencias sobre lo que significa hacer bien el duelo.

Si creemos que pasarlo mal significa que queremos más, estamos fomentando la culpabilidad cada vez que nos sentimos mejor.

Si empezamos a recuperarnos antes del tiempo «adecuado», cosa que raras veces llega, nuestro valor como personas estará en juego.

El perdón es básico; nos conecta con las energías de aceptación y unión, y con el amor que siempre ha estado presente en todo lo que hacíamos, sentíamos y pensábamos.

Gran parte de la pérdida de autoestima presente en los duelos puede ser debida a las mil y una culpabilidades, casi siempre no justificadas.

Nos juzgamos constantemente. Esto no es lo mismo que revisar, corregir y seguir adelante. Consideramos toda incapacidad pasada una merma en la persona que somos ahora. No es así. La capacidad de descubrir lo que no hicimos bien demuestra que estamos aprendiendo a rectificar con cada paso.

El alivio y la tranquilidad podrían llegar con un simple perdón de la persona que ya no está. Al ser esto imposible, tarde o temprano vamos a tener que perdonarnos o comprender que no podíamos haberlo hecho mejor.

Nuestra máxima culpa es no haber evitado que esa persona ya no esté con nosotros.

Necesitamos descubrir el «para qué» de lo que ha pasado y así elevarnos por encima de la aparente injusticia.

¿Perder lo más valioso que teníamos? Eso es imperdonable.

Afortunadamente, en algún momento del proceso dejamos las recriminaciones y conectamos con el amor que había y que sigue, más fuerte que nunca. Éste es el momento más importante del duelo y ya nada será igual. La pérdida de lo que más queríamos cambia tanto que en un momento puntual nos damos cuenta de que nos ha catapultado a una realidad que nos lleva unos cuantos pasos más allá de los límites que habíamos considerado infranqueables.

Cuando empezamos a dejar la culpabilidad empezamos a conectar con el amor que lo perdona todo.

Muchas personas que han vivido su duelo y de pronto pueden celebrar el amor y no el vacío, descubren que cualquier celebración será vista con recelo por los familiares y conocidos, que suelen reflejar la siguiente actitud: «Pásatelo bien, pero, ojo, no mucho, porque has perdido a tu ser querido». Esto es bastante habitual y suele estar presente en

todo ser que ha tenido una pérdida.

Antes las viudas se vestían de negro para siempre. El negro es un color que no deja pasar ningún rayo de luz, actúa como parapeto y mantiene fuera la vida... porque luz es vida. Esa figura sigue viva en nuestra cultura, sintiendo desde muy dentro que la vida se ha acabado. Pero ahora empezamos a vivir la muerte desde la luz y la expansión, y no desde el pasado que la había convertido en nuestra carcelera de por vida.

Nuestra máxima capacidad sentimental es amar. Aprendemos sus muchas facetas a través de la amistad, el compañerismo, el servicio, la vida en pareja, ser padres, hijos, abuelos. Tenemos la responsabilidad de crecer a través del amor y hacernos cada vez más personas. No podemos truncar ese crecimiento.

Emprender nuevas relaciones y nuevas experiencias puede amortiguar el dolor. Esto no significa que hemos olvidado a esa persona. No doler no implica olvidar. Cuando dejamos de sufrir entramos en la dinámica de la unión sin obstáculos. El dolor es un gran obstáculo.

Rehacer la vida después de la muerte de la pareja significa muchas veces incorporar nuevas experiencias, nuevos amigos, nuevas formas de disfrutar. Estamos agrandando nuestro espacio. La persona que sigue más viva que nunca en nuestro corazón es valorada, ya que sin ella seríamos incapaces de ser quienes somos y de hacer lo que hacemos. Cada triunfo es un canto a todo lo que nos ha llevado a ello, y eso destaca a ese ser que ha formado una parte muy importante de nuestra vida.

Tenemos que convertirnos en lo que somos. Entonces pregunto: ¿qué somos? En mi opinión, es evidente que jueces no y que verdugos tampoco.

Os invito a entrar en las frecuencias del auténtico amor que perdona y deja de culpar. Antes de seguir con el próximo capítulo, y para dar los primeros pasos, os pido que os hagáis las siguientes preguntas:

¿Qué es para mí el perdón?

¿Es más difícil perdonar a otro que a uno mismo?

¿Es más difícil perdonar a las personas que queremos?

¿Hay algo que considero imperdonable?

¿A quién empezaría a perdonar? ¿A mí o al otro?

Perdón

El perdón suele ser un acto consciente, aunque a veces simplemente nos liberamos de

tener que culparnos y culpar a los demás, porque empezamos a olvidar. Pero dos interrogantes comunes son: ¿culpamos a nuestro ser querido por habernos dejado? y ¿podremos perdonar?

En el capítulo dedicado a la culpa escribo que el antídoto es el perdón, pero, cuando intento identificarlo en mí, siento que no he tenido que perdonar porque simplemente me he dado cuenta de que no hubo culpa. Identificar cuándo perdonamos puede ser complicado, porque raras veces lo hacemos conscientemente.

Yo creo que sólo podemos perdonar si realmente ha habido culpa. Por ejemplo, hacer algo sabiendo que eso va a crear un perjuicio. La verdad es que me cuesta aplicar esto a las personas que había culpabilizado. En todos los «errores» cometidos durante su cáncer y los distintos remedios, pruebas, quimioterapias, ahora sé que no había ningún culpable, aunque el desenlace fue su muerte. También creo que perdonar presupone que la persona que lo hizo «mal» podía haberlo hecho mejor, y eso es imposible de saber.

Cuando en el capítulo anterior hablo del perdón me doy cuenta de que estoy refiriéndome más a pedir perdón y perdonarnos que a otorgarlo. Esto es básico. Autoinculparse es definitivamente tener que pagar IDA.

Las siglas IDA se refieren a un impuesto que se paga constantemente durante el duelo y que yo llamo el Impuesto de Dolor Añadido. Alude a todo aquello que no tiene nada que ver directamente con el dolor causado por la pérdida, sino a otras cosas que surgen y que muchas veces permitimos que se impongan. Por ejemplo, buscar lo que se podía haber hecho mal. Esto al principio es casi automático, pero llega un momento en que podemos desprendernos de él. Si no lo hacemos, a partir de ese momento empezamos a pagar IDA.

Ahora me pregunto si tendría que haber culpabilizado tanto una y otra vez. Pero no supe hacerlo mejor, y en mi caso echar la culpa a otros era más fácil que intentar comprender a los demás y sus distintas posturas.

Ahora sé, porque lo estoy comprobando, que llega un momento, cuando la incapacidad de comprender empieza a desvanecerse, en que nos damos cuenta de que cada persona ha hecho lo que ha podido con sus mejores intenciones o con su profesionalidad. Cada uno de los personajes del drama de la muerte de un ser querido (que empieza como una tremenda tragedia y que en algún momento deja de serlo para convertirse en uno de los muchos caminos que nos ofrece la vida para crecer y volvernos más capaces) ha obrado de una forma personal, específica y adecuada desde su capacidad. Cuando repasamos todo lo ocurrido desde esta perspectiva nos damos cuenta de que no es cuestión de perdón porque no ha habido culpa. No hay culpa, sino distintas

formas de actuar, muchas de ellas incomprensibles desde nuestras necesidades y nuestra exagerada exigencia, que se desarrolla aún más a partir de la pérdida.

Existen muertes que conllevan una culpabilidad imposible de evitar y quiero resaltarlas aquí. Son las causadas directamente por terceras personas, como los accidentes. El mismo nombre tendría que eximir: accidente. Pero, si me pongo en la situación de los seres queridos que se han quedado, me es difícil inspirarles para que dejen de culpar. Conozco a madres y padres que han pasado por esta tremenda prueba y que realmente han perdonado. A mí me impresiona comprobar cómo ese perdón los ha liberado y les ha regalado una paz que antes no tenían. Pero esto no suele ser normal y en estos casos la culpabilidad los perseguirá sin tregua hasta que puedan, de una forma u otra, transformar y quedarse en paz con esas personas y con ellos mismos.

El perdón más necesario es aquel que tenemos que otorgarnos. Cuando nuestro ser querido está más allá de lo enmendable, todo, absolutamente todo, tiene que ser perdonado, porque si estuviera aquí sería la primera persona en perdonarnos. El amor nunca encuentra fallos importantes. Y lo que había en su día ya se arregló. No podemos hostigarnos, la relación auténtica de un ser que ama y es amado no lo permite. Tenemos que liberarnos... ¿Para qué?

Para vivir el duelo desde lo realmente importante. Para hacer del duelo un canto de amor.

Así tiene que ser y así lo está pidiendo el mismo amor que fue la esencia de la relación más importante de nuestra vida.

El perdón es muy liberador. El peso de la culpa desaparece y en su lugar se instalan una serenidad y un alivio que redimen del papel tan duro de tener que ser juez y verdugo.

Miedo

Yo creo que el miedo es el compañero constante que se instala cuando dejamos de confiar en nosotros y en la vida. Se dispara en los primeros meses del duelo. Razones no faltan para ello, pero comprobar cómo algunos de los miedos que teníamos han aumentado y han aparecido otros nuevos, hace mucho más difícil el ya difícil proceso de duelo.

Tenemos a nuestro favor el hecho de que somos grandes transformadores de miedos. Podríamos decir que la vida y el crecimiento nos posicionan constantemente teniendo que superar un miedo tras otro. Pero, si nos fijamos, descubrimos que cada miedo superado se convierte en un medio que nos hace más capaces. Mismas letras, distinta

colocación. El MIEDO se convierte en un MEDIO que nos amplía y enriquece. Por ejemplo, cuando de niños superamos nuestros pequeños grandes miedos, como el miedo a la oscuridad, de pronto ganamos la noche en vez de temerla, y, más importante aún, fortalecemos nuestra valentía.

Creo que es necesario identificar los distintos y a veces complicados miedos. Los miedos son no sólo aliados en nuestro crecimiento que aún no ha acabado, sino también grandes enemigos. Y, como suele decirse, hay que tener al enemigo cerca y a la vista. La identificación de los miedos es imprescindible para poder neutralizarlos y convertirlos en medios.

Los más comunes son:

El miedo a que vuelva a pasar y perdamos a otro ser querido. Este miedo puede incluso transmitirse a los que nos acompañan en el sentido de temer pasar por lo mismo.

Miedo a la soledad.

Miedo a no poder vivir sin esa persona.

Miedo a no poder con la magnitud del dolor.

Miedo a no poder seguir adelante sin el apoyo y la ayuda de la persona que ya no está.

Miedo a la pérdida de amigos.

El gran antídoto del miedo es vivir el presente. Muchos miedos están en el futuro y ahí no podemos hacer nada. Es como la preocupación. Si nos preocupamos no podemos solucionar nada, porque no hay nada que solucionar. Desde nuestro presente es imposible arreglar el futuro. Además, la mayoría de las veces aquello que tememos nunca llega. Pero, si se materializa, podremos ocuparnos y acostumbra a ser con éxito. Todo lo que ocurre suele aportar la energía necesaria para poder ser solucionado.

Vivir el presente nos libera de los arrepentimientos del pasado, pero, más importante aún, nos ahorra mucho dolor añadido en el futuro, que lo más probable es que jamás ocurra. Cuando estamos en el aquí y en el ahora podemos transformar a medida que va ocurriendo. En los últimos meses, vivir el presente era imprescindible, ya que, si se encontraba débil, debíamos quedarnos en casa descansando, y cuando había recuperado fuerzas y tenía ganas, dábamos un paseo y disfrutábamos del paisaje otoñal con sus hojas amarillas y esa luz tan típica de esa época del año. Fue un aprendizaje importante para mí. Me preparó para el duelo y me liberó de muchos miedos futuros que probablemente jamás se presenten.

Cuando perdemos algo valioso queremos preverlo todo y prepararnos para no volver a perder. Hay una creencia que dice que la única forma de no perder es soltando. Os dejo con este pensamiento porque tiene miga y así ponemos fin a este encuentro con el miedo que espero os haya liberado de la esclavitud de temer y os facilite vivir el presente paso a paso, manteniendo el futuro con un sentimiento esperanzador lejos de desenlaces

negativos.

5.

Del desespero a la esperanza

Somos

En un momento de conciencia total, podemos dejar ir porque constatamos que esa persona que queremos tanto forma ya una parte tan esencial de nosotros que la pérdida se transforma en encuentro. Finalmente hemos accedido a la gran verdad de que no hay separación.

A partir de un momento muy señalado, porque las personas que me conocen dijeron que se me notaba físicamente, recogí mi herencia. Todo el tiempo compartido que fue uniéndonos con generosidad, con la fuerza y la solidez que sólo el paso lento de los segundos permite, dio su fruto consciente en mí. Coseché su capacidad de potenciar el disfrute y la dicha, y pude minimizar el dolor y la incomodidad. Todos los recursos que en los primeros momentos habían desaparecido con su ausencia, se hicieron tan presentes que sabía que podría con todo.

Ahora toca vivirlo. Integrar, paso a paso, dificultad tras dificultad. Alegrías y retos. ¡Sólo han pasado ciento un días!

Del desespero a la esperanza

El duelo conlleva una de las expresiones más profundas y extensas del desespero. Desespero por lo irreversible que es la muerte; desespero por el cese de todo lo que significaba vida, y desespero porque perder a una de las personas que más queremos nos deja sin prácticamente nada. El desespero significa la ausencia total de esperanza. No parece haber ninguna puerta para abrir y tampoco podemos recuperar lo que había sido. Restaurar lo que seguimos necesitando para vivir está más allá de nuestra capacidad puntual.

La forzosa permanencia en un estado que rechazamos nos desespera. Pero todo lo que realmente importa en la vida tiene muchas expresiones, muchas facetas y al igual que la muerte precipita el desespero, en el más oscuro paisaje de nuestro mundo interno esa aparente negrura esconde un puntito de luz. Está esperándonos y tarde o temprano

accederemos a él, permitiendo que la esperanza marque otro camino, otra forma de ver y de ser.

Todos los que hemos pasado por la muerte de la persona que más necesitábamos sabemos que, aunque no esté a nuestro lado, sigue siendo. Es imposible perder lo que forma una parte importante de nosotros. Está en cada milímetro de nuestro ser, de nuestro sentir y de nuestro pensar. Y aunque el cese de la vida de ese ser nos entregue un vacío que lentamente invade todo nuestro espacio inmediato, esperamos que más allá de ese vacío exista algo que nos salve de la aniquilación.

Pero, en el primer momento tras la muerte del ser querido, todo lo que había sido nuestra vida desaparece y la realidad es sustituida por un estado muy irreal y extraño. Toda sensación familiar es anulada por la creciente constatación de que nunca más experimentaremos lo que nos había reconfortado y había creado una vivencia perfecta hecha a nuestra medida.

Eso desaparece y en su lugar somos avasallados por una actividad totalmente desconocida, teniendo que sobrellevar el creciente desconcierto. Lo que sigue a la muerte de ese ser, que significaba todo lo estable y seguro, es inestable e inseguro. Nuestra toma de tierra desaparece y nos encontramos en medio de una rara ausencia de lo que necesitamos para sobrevivir.

El desespero empieza a invadirnos y no dejará de estar hasta que podamos recolocarnos en esa alienante realidad. Necesitamos ser rescatados, y en la primera etapa de dolor inaguantable nos agarraremos a cualquier promesa que nos aleje de la cada vez más amenazante aniquilación, fruto de la desaparición de lo que nos mantenía a salvo.

Esto suena tremendo e incluso yo, que acabo de vivirlo, pienso mientras escribo: ¿realmente era así? Pues sí lo era; entonces, ¿cómo sobrevivir? Porque una cosa es segura: se sobrevive.

La tragedia que amenaza nuestra cordura es mantenida a raya por el único antídoto salvador: la esperanza. La esperanza rescata y restaura porque donde existe jamás puede haber vacío y final, sino todo lo contrario. Donde existe la esperanza lentamente empieza a desvanecerse el desespero.

Y existe la esperanza porque el duelo es un estado de amor, para el amor y desde el amor. Sin amor no habría esperanza y sin esperanza nos invade la desesperación.

Entonces podríamos decir que el duelo que es amor abre la puerta a la esperanza y desde esta perspectiva empezamos a comprender su verdadera naturaleza.

Cuando nuestro ser querido muere, el amor que sigue vivo no sólo nos une sino que hace imposible el sentimiento de separación. Al principio puede haber confusión, ya que

el hecho de no poder tocar ni tener provoca el espejismo de la ausencia. Pero todo ser que ama sabe que, en los momentos en los que estamos sumidos en amor, desaparece toda desunión y el vacío externo es reflejo de lo que realmente está sucediendo. El amor no desaparece. El amor es realmente eterno.

Entonces comprobamos que el amor es el territorio en el que la esperanza transforma toda desesperación, porque donde ha habido amor siempre habrá vida. Cualquier persona que ha amado lo sabe. Y aunque en un principio la ausencia física pueda confundir, también se sabe o se intuye que es pasajero.

Un duelo bien hecho permitirá que esta gran verdad prevalezca y que puedan desmontarse todos los tópicos que muchas veces no sólo confunden sino que dictan una manera de vivir el duelo ficticia y muy dolorosa.

Cuando no hay esperanza hay tragedia, cuando hay esperanza empiezan a brotar mil y una razones para que la celebración de haber vivido con esa persona tan querida pueda neutralizar la ausencia, que sólo es un espejismo. Nuestro ser querido está con nosotros y estará siempre, ya que cada partícula de nuestro vivir está impregnada de la vida que compartimos y de todo lo que hemos sido y que jamás dejaremos de ser.

¿Tan grande es la esperanza?

Pues sí, es inmensa porque abre puertas a cualquier posibilidad. No sólo nos salva de la desesperación, sino que nos mantiene a salvo. Nos llena y crea una balsa que nos lleva por encima del amenazante vacío que parece invadirnos cuando al lado ya no está lo que más nos importaba. A través de la esperanza sabemos, a pesar de cualquier ceguera transitoria, que la muerte no existe y que sólo es una puerta que nos conecta con más vida.

El entorno y su influencia en el duelo: un tormentoso viaje en alta mar

Quisiera ayudaros a comprender algunas realidades que quizá muchos de vosotros estéis viviendo. A menudo, el entorno que ha existido puede adquirir un papel distinto en el duelo, a veces incluso dificultándolo. Os explico esto porque, si lo tenemos en cuenta, podemos minimizar las dificultades.

Existen diferencias que a veces lo complican y suelen presentarse por una sencilla razón: nuestra realidad durante el proceso del duelo no tiene nada que ver con las realidades que están viviendo las personas que nos acompañan. La imagen o situación que representa nuestra relación con el entorno podría ser la de una persona que se siente tan apartada de todo que es como si estuviera en medio del mar, y las personas que antes formaban una parte cercana de su vida de pronto se encuentran en las lejanas orillas.

Desde allí intentan aconsejar y acompañar, pero, debido a la diferencia de condiciones, sus recomendaciones difícilmente van a ser las adecuadas ni su compañía lo que realmente se necesita. No en ese momento. No se está viviendo lo mismo y éste es el factor que crea la imposibilidad de estar acompasados para que la ayuda y el apoyo sean los apropiados. Esto no significa que los sentimientos de los que acompañan no sean sinceros ni sus ganas de aliviar, auténticas.

Existe una falta de comunicación y la total ausencia de empatía. Desde la seguridad y solidez de la tierra, la mayoría de las veces los consejos no pueden aplicarse a las condiciones muy inestables proporcionados por un marco totalmente inseguro y cambiante. Entonces, las advertencias hechas con buena voluntad van a ser rechazadas y ello podrá causar un creciente malestar en aquellos que sólo quieren vernos bien.

Cuando estamos tan sumamente dolidos, las desaprobaciones y las críticas llegan con facilidad y hacen daño. Incluso algo dicho sin otra intención que ayudar se recibe mal, porque la verdad es que se está mal y eso anula cualquier intento de apoyo y consuelo. Es un estado en el que se va a resaltar más lo que no está bien, porque seguir aquí sin esa persona es lo peor que podría pasar.

El duelo es en sí fuente de mucho dolor. La persona que está viviéndolo puede potenciarlo o no dependiendo de muchos factores. Si se potencia añadimos más dolor, y una situación normalmente muy difícil acaba siendo inllevable. Una actitud crítica para con uno mismo y los demás magnifica las dificultades.

Se trata de superación. El proceso de duelo es exactamente eso... Vamos a tener que superarnos. ¿Qué significa superarse? Para mí significa incorporar todo lo necesario para poder vivir lo que debe vivirse en cada momento. Significa hacer el duelo bien, transformar el sufrimiento y reconocernos capaces de ello. Tarde o temprano, esto nos ayudará a llegar a buen puerto. Hemos sido marineros de agua dulce y de pronto nos encontramos en medio de un océano vasto, intransitable e inhóspito. No tenemos las capacidades ni las herramientas para llegar a tierra firme; tampoco la embarcación parece estar a la altura de la situación. De alguna manera, vamos a tener que encontrar recursos y facultades que hasta ahora no reconocíamos en nosotros, vamos a tener que superar la persona que creíamos ser para descubrir aquella que lentamente está surgiendo de la dificultad y que es más capaz, más sabia, más fuerte y más hábil simplemente por seguir aguantando.

Este aguante, que con el tiempo produce una superación de todo lo que en un principio era insuperable, es el camino que va a conducirnos a buen puerto.

El entorno está en la orilla ofreciendo instrucciones y con unas expectativas muy ajenas a las capacidades y necesidades de la experiencia devastadora que se está viviendo. No se trata de una crítica... Es una observación de una realidad que puede, al ser

reconocida por todos, servir y mucho para facilitar la comunicación. Esto será posible cuando la persona que está en tierra ofrezca una acogida en un puerto tranquilo y seguro, sin nada que pueda forzar, ni limitar, ni condicionar las necesidades tan personales del navegante. Dichos puertos, que muchas veces sólo hacen falta para repostar, son bienvenidos.

Mis amigos dejaron muy claro que siempre estarían ahí. Una comida, un momento de compañía, una conversación telefónica... Me sentía con la total libertad de llamarlos, citarnos para vernos y de pronto poder irme. En ningún momento me sentí juzgada ni atropellada por las buenas intenciones y planes que pudieran significar tener que... Estaban y siguen estando, y para mí han sido el mejor regalo de un duelo que ya está en su noveno mes.

Saber que van a estar siempre ahí es muy reconfortante. Los que quieren ayudar tendrán que posicionarse para que el encuentro sea más fácil. Esta predisposición y apertura tienen que ser lo suficientemente evidentes para que la persona que está en pleno maremoto sepa que cuando lo necesite encontrará ese apoyo real.

La ayuda que se ofrece no puede imponer condiciones ni proporcionar lecciones de supervivencia si no se han pedido. Y menos aún desde una realidad totalmente contraria a la que se está viviendo en alta mar.

Tarde o temprano se vuelve a tierra, pero nunca se retorna al punto de partida. Esto creo que queda bastante claro. No es posible. No se puede volver atrás. Nadie es capaz de retomar un estado que ya no existe. El pasado conllevaba un elemento importantísimo: contaba con la presencia física del ser querido. El duelo entonces se convierte en un viaje en busca de otro puerto con las condiciones necesarias para que la ausencia no sea tan dolorosa, tan tremendamente **insoportable**. Todo lo que pueda recordar o destacar la falta será totalmente rechazado.

Las personas que nos conocen de verdad suelen intuir esto y se posicionan según cambiamos de rumbo. Incluso, y éste es el gran regalo que puede conllevar cualquier proceso de duelo, puede haber un amigo, familiar o un hasta entonces desconocido que por su empatía, complicidad y total apoyo incondicional nos acompañe en alguna etapa del viaje. La única condición es que se encuentre cómodo en la tempestad. Esto le permite seguirnos de cerca para proporcionarnos aquello que en momentos muy puntuales pueda hacernos falta.

Una persona así se convierte en un refugio. La cercanía permite amoldarse para y normalmente, nada de lo que haga, sienta y piense, estará en contradicción con la travesía de su amigo o familiar.

Llegar a tierra será la comprobación, a veces aceptada, otras ni siquiera reconocida, de cuánto se ha cambiado. Ya nada será lo mismo.

Lo que normalmente queda claro es que el viaje ha sido necesario, formativo y que no se puede volver atrás. Las personas del entorno que se han quedado esperando en el punto de partida tendrán que aprender a reconocer a la persona que vuelve, así como también los que la acompañaban desde una embarcación que los mantenía a salvo ahorrándoles las inclemencias y dificultades de la travesía e incluso creando más oleaje con la estela que dejaban a su paso.

Pero no cabe duda de que todo esto suele hacerse con cariño, queriendo lo mejor para esa persona que nos preocupa y a la que se quiere ver bien. Evidentemente, existe un desconocimiento total y muchas veces una proyección de las propias necesidades o carencias. Por ejemplo, querer ver bien a un amigo o familiar, porque de esa manera se deja de pasarlo mal, es muy común. Nadie quiere ver sufrir a alguien a quien quiere y aprecia.

Querer que las cosas sean como antes nace de la necesidad de eliminar todas las incomodidades que suelen acompañar un cambio importante. El cambio aterr... y se rechaza. Y es innegable que hay un cambio tanto en las circunstancias como en esa persona que ha visto su mundo desaparecer.

Pero el cambio es el principal protagonista en cualquier proceso de duelo. Lo que ha pasado es tan grande que ha desplazado toda posibilidad de retomar la vida, las relaciones, reacciones, captaciones y formas de sentir y pensar de antes.

Cuando finalmente se llega a puerto para quedarse, o cuando las inclemencias del mar ya no son motivo de preocupación, habrá la constatación y el reconocimiento de que no somos los que éramos cuando fuimos engullidos por la tremenda tormenta que casi acaba con nuestra vida. Se ha cambiado y la vida ya nunca se vivirá igual. Se han necesitado más herramientas y recursos de los que se tenían antes y éstos, menos mal, empiezan a formar una parte importante de nuestra forma de ser.

Ahora... la gran pregunta que siempre queda es: ¿el entorno va a ser capaz de reconocer esto y aceptarlo? Algunos, por supuesto; otros, no... pero eso ya importará poco.

No se desperdicia ni una gota de dolor

Ahora que han pasado cinco meses y dos días empiezo a tener una claridad mental que había perdido desde la aparición de la enfermedad. No me había dado cuenta entonces, ya que la pérdida fue paulatina, pero en algún momento fui consciente de mi incapacidad para retener y concentrarme. La única realidad que vivía y que intuía mínimamente era que intentaba hacer las cosas lo mejor que sabía y podía.

Ahora existe una creciente sensación de haber ido más allá de lo que jamás había ido, de contar con nuevas herramientas y una serenidad que había sido aspiración inalcanzable hasta este momento. Algún día seré capaz de... Pues ese día ha llegado y no me sorprende. Es más, ¡menos mal que es así! Yo siempre había creído que todo sirve. No hay nada que nos ocurra que no esté aportando y ayudando en ese crecimiento que, no por dejar de haber crecido físicamente, ha acabado. ¡Qué va! Sólo ha empezado y a veces no nos damos cuenta, hasta que somos forzados a ello.

Creemos para poder con cada vez más. ¿Por qué? Porque tenemos que irnos siendo más capaces y más libres de lo que éramos al venir. Pero... ¿en qué consiste la libertad? Porque, evidentemente, no es hacer lo que nos da la gana. Si me dejáis, querría compartir con vosotros algunas de mis creencias, porque creo que podrán ayudaros a liberaros de muchas cosas, entre ellas el IDA.

Para mí, ser libre significa poder cada vez con más, de forma que existan menos cosas y circunstancias que me dominan. Poder es poder y el auténtico viene de no ser vencidos por todo lo que suele desmontar y desequilibrar, como los miedos, el desconocimiento, el sufrimiento, creernos incapaces, y podría seguir pero supongo que todos conocéis aquello que os vuelve esclavos.

No tenemos que temer al dolor, porque, si somos capaces de mirarlo a la cara y el duelo nos permite enfrentarlo, conoceremos uno de los mejores maestros que podemos tener. Sólo existe un maestro mejor, y es el amor. Entonces, ser una persona que ama y perder al amado es el aprendizaje mayor que nos puede brindar la vida. Además, existe una gran ventaja porque el amor transforma y así, a medida que vamos aprendiendo la lección, no sólo nos liberamos sino que además ganamos en perspectiva y capacidad.

Perder a un ser querido tarde o temprano nos regala la perspectiva del cielo. No del lugar, sino de un estado de ligereza, soltura y sin fronteras. Él ya nos ha aligerado y su perspectiva no conoce los límites que aún nos impiden volar.

Ganamos el cielo cuando hemos superado el dolor. Ganamos el cielo cuando nos hemos atrevido a despegar. Ganamos el cielo porque nuestro ser querido habita esas dimensiones y una parte muy importante de nosotros está allí por amor, con esa persona que ya es todo amor. Éste es el gran regalo de haber podido mirar al dolor a la cara y habernos hecho amigos.

A mí, mis amigos me dicen que lo estoy llevando muy bien. Sienten que no hay autoengaño porque no lo hay. Me he dejado doblegar una y otra vez por muchas de las cosas que ya he descrito, la tristeza, la culpabilidad, la rabia, EL ECHAR DEMASIADO DE MENOS, y me sé más fuerte que todo eso, porque he podido dejarme arrasar sin saber si sobreviviría o no, aunque ingenuamente sentía que sí. Ahora lo sé, como también sé que no se desperdicia ni una gota de dolor. Todo es aprovechado para volvernos cada

vez más capaces, más sabios y más libres. Ahora sé que no hay nada de lo que nos pasa que vaya a poder con nosotros. De eso estoy segura. Si algo ocurre es porque vamos a poder con ello. He aprendido que todo lo que nos llega, llega con la energía que vamos a necesitar para salir de la experiencia, victoriosos y fortalecidos.

He sentido la crecida de fuerza después de cada ocasión en que lo he pasado muy mal. La he sentido y eso me ha reasegurado para no desfallecer y seguir. Muchas veces incluso convocaba los momentos malos y los llevaba a límites antes inalcanzados. Me encerraba con mi dolor más allá de lo que había podido antes sin saber si iba a poder... y podía.

El duelo es sobre todo un camino de amor, y no me hartaré de repetirlo, pero es uno de los caminos más liberadores que conozco. El vuelo de esa mariposa al final de todo duelo bien hecho es el ejemplo maravilloso que nos están regalando seres excepcionales que habitan los paisajes de nuestra vida aquí y ahora. Allá donde estén, están subiendo los niveles de compartir y compasión a grados anteriormente inalcanzados, volviendo las vivencias más humanas, más sentidas, más vividas desde el corazón. Ese que crece a causa de tener que superar el máximo dolor existencial que no es nada menos que la pérdida de la propia vida y que llamamos duelo.

Hemos ganado en libertad, de eso no cabe la menor duda. El amor que conocíamos y que era grande de pronto sobrepasa todos los límites terrenales y se coloca, gracias a nuestro ser querido, más allá de toda perturbación y de los caprichos del deseo y la posesión. Somos capaces de todo esto y de más, y aquellos de vosotros que lo habéis constatado sabéis que es así.

Ahora empiezo a comprobar que podemos no sólo centralizar ese Amor en nuestro ser querido, sino dejar que se expanda para que se vuelva cada vez más incluyente. Compartir el terreno ganado para seguir la expansión y así liberarnos y liberar a los demás está al alcance de todo ser que ama y reconoce la universalidad del amor.

Esto que describo lo he visto y comprobado una y otra vez en los grupos de apoyo mutuo en el duelo.

El duelo y el tiempo

A muchos de vosotros tal vez os haya sorprendido lo que os he contado en el capítulo anterior, no por su contenido sino por el hecho de que sólo pasaran cinco meses. Hablando con una amiga con quien comparto camino, ya que ella lleva grupos de apoyo en Lleida, me comentó que casi nadie, a los cinco meses, puede vivir su pérdida de la forma en que yo lo estoy haciendo.

Bueno, pasan dos cosas... La primera es que el hecho de que yo haya podido

experimentar lo que implica pasar por el mayor dolor que jamás haya conocido no significa que pueda estar bien por ello, quiere decir que ya está. Tampoco significa que a partir de ese momento toda mi actuación dejará de estar marcada por el dolor. Eso sería no sólo imposible, sino quizás un engaño. La segunda es que no existen dos duelos iguales.

Cada uno va a vivir su duelo de una forma totalmente personal, con un tiempo y un ritmo individuales y específicos. Nadie puede proyectar su forma de caminar a otros. Algunos van a necesitar correr más. Otros tendrán que avanzar de forma pausada, alargando los espacios en los que van a poder deshacerse de las mil y una necesidades que aparecen cuando ya no podemos tener a esa persona a nuestro lado, tocar, compartir y apoyarnos como lo habíamos hecho siempre.

Además, no es lo mismo perder a una pareja que a un padre o a un hijo, y tampoco será igual si la muerte era esperada o no. Las edades de las personas, la forma de morir, los recursos de la persona que se queda son algunos de los factores que entran en juego y que van a influir en la duración de cada duelo. Cada circunstancia alterará las necesidades, y el resultado final, que dependerá de la suma de los factores, va a ser único e irrepetible.

Es normal que amigos o familiares, o incluso algunos profesionales que acompañan, necesiten ver cierto progreso. Desde esta perspectiva, las llamadas «recaídas» pueden ser causa de preocupación. Pero las recaídas no existen de la forma en que comúnmente se viven. Una recaída muchas veces apunta a tener que retomar la primera casilla y empezar desde cero. Es imposible volver a un estado anterior, ya que cada paso vivido está cambiándonos. La misma dinámica de acceder a espacios de dolor inexplorados que progresivamente se tornan más profundos causa tristeza y desazón, y muchas veces esto puede interpretarse como una recaída. Es la ya famosa cebolla que somos todos: tenemos que ir soltando capas hasta poder llegar al centro del centro, para rescatar la última lágrima que necesita ser liberada. En ese momento conquistamos el dolor y podemos también llorar de alivio y alegría.

Ése es un gran momento, cuando finalmente volvemos a reencontrar el placer del llanto liberador que nos ha liberado del sufrimiento. Existe una gran diferencia entre dolor y sufrimiento, y más adelante os explicaré cuál es, aunque quizá muchos de vosotros ya lo hayáis intuitido.

El camino del duelo es en espiral, y progresivamente nos permite acceder a profundidades anteriormente desconocidas. No existe estancamiento, y lo digo porque puede haber momentos en los que la sensación sea ésa. El aparente estancamiento se expresa de dos formas generales. Una es la larga pausa, muy necesaria para dejar que los nuevos recursos que se están formando en nuestro interior puedan lentamente emerger y

ser utilizados. Sin ellos difícilmente podríamos seguir ese camino que nos lleva a la sanación de las heridas de la pérdida.

Cada nueva vivencia puede descubrir nuevas áreas que necesitan ser vividas sin esa persona que tanto hace falta. Son las famosas primeras veces de las que está repleto el primer año. Fechas importantes o momentos significativos que se habían perdido entre todo lo demás que también era importante. Cuando surgen, nos afectan tanto que es como si empezáramos desde cero porque aún no tenemos la herramienta o la capacidad para poder con ese nuevo nivel de dolor. Pero en ese mismo momento ya se ha destacado la necesidad y, al igual que en el pasado, se han despertado fuerzas y recursos que han ayudado a superarla también ahora, aunque no siempre es inmediato. Entonces, la sensación puede ser de estancamiento, pero en verdad es todo lo contrario. Lo malo es cuando la persona no se da cuenta y lo vive mal, añadiendo más dolor y tensión a un proceso ya de por sí difícil.

El otro tipo de aparente estancamiento ocurre cuando la misma persona, por su propia comodidad y elección, decide frenar y poner fin a su proceso evolutivo, entrando entonces en lo que antes se llamaba luto. Esta reacción surge cuando se quiere seguir viviendo como antes. La mayoría de las veces esto es imposible; entonces se opta por frenar y dejar de seguir avanzando, instalándose en una burbuja que protege de una realidad demasiado dura y ardua. A menudo, debido a las posibilidades de la persona que se ha quedado, habrá más limitaciones que oportunidades. En estos casos la muerte de ese ser tan necesario en el día a día está produciendo una realidad imposible de enfrentar a solas.

Esto puede interpretarse como un estancamiento, pero no lo es. Es una realidad y esa persona no tiene los recursos materiales para solucionarlo y avanzar. Es una opción tan respetable como cualquier otra más activa y aparentemente liberadora.

El estancamiento no existe subjetivamente. Sólo aparece cuando comparamos, y en el duelo nunca se ha de comparar.

Permitidme aclarar la diferencia que hago entre duelo y luto. En realidad no existe diferencia. Muchos utilizan ambas palabras para describir el periodo después de la muerte de un ser querido. Pero algunos sí vemos dos formas distintas de llevarlo. El luto describe y evoca aquel duelo que se vestía de negro y se alargaba hasta la muerte. El duelo es un proceso evolutivo que lleva a la liberación del dolor para que se pueda empezar una nueva vida potenciada.

Veamos entonces la diferencia entre dolor y sufrimiento. Muchas veces en los grupos lo planteo y dejo que ellos mismos descubran las diferencias. Los ayuda a liberarse del sufrimiento que suele anular y a vivir el dolor bien. Podríamos decir de forma muy elemental que así como nosotros vivimos el dolor, el sufrimiento nos vive, domina y

anula.

Se puede tener dolor sin sufrir. Y si somos conscientes, el sufrimiento necesita nuestro permiso para instalarse.

Al principio no es así, ya que suele haber una falta de energía que debilita y la debilidad abre la puerta al sufrimiento y a cualquier emoción que pueda doblegarnos. Es vital comer bien y descansar mucho. Cuando físicamente estamos bien podemos vivir las emociones en vez de dejar que nos avasallen.

Ayudar y acompañar... Los grupos de ayuda mutua

Poder acompañar es quizás uno de los regalos más valiosos que nos ofrece la vida. Hace muchos años tuve un sentimiento, el primero de tantos que me han llevado al camino en el que estoy ahora. Como toda gran verdad llegó inesperadamente. De pronto, sentí que lo peor que podía sucederle a cualquiera era que nadie necesitara de su ayuda. Querer ayudar y no poder, pensé, tenía que ser horrible.

Ahora sé lo importante que es servir... ayudar para que otra persona esté mejor. También sé que siempre podemos hacer algo por los demás. Todos tenemos esa capacidad y, cuando se trata de acompañar en el duelo, nos sorprendería saber que se necesita muy poco para abrir el corazón, que es lo único que realmente ayuda. Un corazón abierto permite a la persona que acompañamos sentirse comprendida.

Normalmente los que están viviendo una pérdida reciente se encuentran en un estado de vacío total. Cualquier gesto, palabra o atención va a consolar y mejorar su pena y su soledad. Necesitan ayuda, un apoyo que si además es incondicional y altruista... mejor. Encontrar esa mano tendida es el gran regalo.

El duelo se vive desde la nada. El tiempo se para. No existe futuro. Éste desapareció con la muerte de la persona que más lo habitaba y era la promesa de lo que iba a ser. El presente se ha vaciado de todo contenido, y alberga lo poco que queda de una vida que había ocupado una extensión incalculable con y para ese ser querido que ya no está. En ese presente que se ha vuelto extremadamente duro, toda ayuda es posible.

Pero ayudar no significa ofrecer lo que creemos necesario, sino abrirnos a las auténticas necesidades de la persona que queremos aliviar. Suplir lo que ya no es resulta impensable, pero ser bálsamo sanador en los pocos momentos que podemos, es totalmente posible.

¿Qué hace falta para esto? Además de un corazón abierto, compañía, armonía y disponibilidad. La primera significa «Aquí estoy hasta que me digas que me vaya». La

segunda implica una presencia serena y tranquila sin la necesidad de hacer ni decir nada. Y la tercera es dejar claro que siempre estaremos para lo que haga falta.

Una de las fuentes más importantes de ayuda y compañía son los grupos de apoyo mutuo en el duelo. En ellos se puede recibir, pero, más importante aún, se puede dar.

Cuando ese ser que no sólo nos aportaba sino que permitía que se hiciera por él se va, deja a la gente que lo cuidaba y ayudaba sin poder hacer lo que más estaban acostumbrados y los llenaba. Ese sentimiento de inutilidad que está desde el principio y que aumenta con el paso de los días, acaba haciendo estragos y el resultado suele ser muy desconcertante. Además de echar tanto de menos, no poder sentirse útil propicia un bajón importante en la autoestima, que ya de por sí se ve mermada por la falta de la persona que más se apreciaba y valoraba.

Ayudar es un regalo. La ayuda que proporcionamos nos llena de miles de razones para valorarnos y dar un significado especial a nuestras vidas. Con nuestro ser querido compartir y aportar nos completaba. Pero de pronto su muerte hace que todo eso desaparezca y nos quedamos sin ese intercambio tan vital para nuestro bienestar. Aquí radica la gran razón de ser de los grupos de acompañamiento y apoyo.

La dura experiencia de perder a un ser querido tarde o temprano nos regala una humanidad crecida. En algún punto de un duelo bien hecho, que significa poder conectar con ese dolor una y otra vez para finalmente transformarlo, en algún momento de este proceso que enaltece el amor y potencia nuestra capacidad para sobrevivir, nace la mariposa. La mariposa que para mí simboliza ese ser que ha podido colocar el amor por encima de todo dejándose llevar entre las alas de los que lo han acompañado hasta que ha podido encontrar las suyas propias y emerger, regenerado, de un proceso que tiene esa gran capacidad renovadora. Un duelo bien hecho renueva hasta tal punto que ya nada vuelve a ser lo mismo.

Muchos de los que transitan el complicado camino de la pérdida de lo que más querían, han podido reencontrarse liberados de la necesidad de tener a su ser querido a su lado, con la ayuda de los grupos de apoyo. Compartir camino significa ayudar a que otros algún día también puedan estar inspirando y siendo ejemplo. Por encima de todo sufrimiento y dolor se halla el amor: amor por ese ser que está en nuestro corazón, amor por la vida y amor por la complicidad del acompañamiento que permite acercarse a todo el que lo necesita y extender la mano sin ninguna condición, excepto la de ayudar y poder hacer camino juntos.

Los grupos de duelo proporcionan refugio, pero al mismo tiempo permiten que, aunque muy necesitados, todos los participantes puedan en algún momento ayudar y servir de ejemplo e inspiración. No hace falta haber resuelto la situación ni tener todas las soluciones. Vivir una pérdida otorga la condición necesaria para que otros que están

pasándolo igual de mal puedan sentirse acompañados, comprendidos y, lo más importante, útiles. Este intercambio es lo más valioso y rehabilitador que existe. Y los que hemos perdido a alguien sabemos que haber pasado por una pérdida recoloca y sitúa para servir de apoyo, consuelo y ejemplo en el dolor y en la esperanza.

Creo totalmente en los grupos de apoyo y he sido testigo del alivio de encontrar la compañía ofrecida cuando amigos y familiares quieren ver a esa persona que aún precisa más tiempo, recobrada y haciendo vida «normal». En los grupos se sabe que no hay vida «normal», que cada uno marca a través de sus necesidades su normalidad. El cambio radical que ha supuesto la muerte del ser querido jamás permitirá volver a lo que antes era normal.

Un duelo bien hecho y bien acompañado facilita que nos reconstruyamos y que tarde o temprano emerjamos, reconciliados, con nuestro entorno y nuestros familiares y amigos. El duelo en grupo no sólo fortalece y potencia, sino que permite dar. Ser necesarios otorga la máxima razón de ser porque colaborar nos consolida como personas y hace de este maravilloso camino de vida un proyecto de Vida con mayúsculas.

Suicidio

Llevo apoyando el duelo casi veinte años. Primero desde la metafísica y luego desde mis libros, conferencias y reuniones. He conocido a muchos padres cuyos hijos han elegido irse. Esta muerte no es fácil para los familiares y amigos, que muchas veces se sienten responsables y demasiado culpables, más aún que en otras muertes.

Querría llevar un poco de luz al suicidio y sacarlo del tabú social y cultural que lo acompaña.

Muchos padres me han asegurado que sus hijos no sólo no eran problemáticos sino que además iban bien en los estudios y destacaban en otras tareas. Digo esto para contrarrestar la idea bastante común de que el suicidio indica un desequilibrio o una huida de una vida insoportable y rodeada de sufrimiento. No siempre es así.

Hace casi dos años conocí a un matrimonio que perdió a su hijo de esta manera tan dura para los que se quedan. Se han convertido en unos buenos amigos y es a ellos, y a los muchos con quienes he trabajado el duelo por suicidio, a quienes quiero dedicar estos pensamientos.

El suicidio, si pudiéramos generalizar, es una de las muertes más difíciles de sobrellevar. Quiero ayudar a deshacer las creencias erróneas que suelen acompañarlo y llevar luz a donde parece no haber.

Toda idea de muerte puede cambiar según la perspectiva con que se mire y las

creencias que se tienen sobre la vida y la muerte. La muerte puede considerarse un final o un comienzo, una anulación o una afirmación, lo peor que puede pasar o simplemente un paso más en nuestra vida aquí que nos lleva a esa otra vida sin las limitaciones que comprende la corporalidad.

Es desde la vida, la afirmación y el comienzo que quiero enfocar el suicidio. Quiero ayudar a comprender una de las muertes más significativas y rescatarla del tabú social y moral donde incluso hoy, en el siglo XXI, se encuentra. Para mí es significativo porque es la única muerte que se escoge y tiene el mismo valor que cualquiera de las otras muertes. El suicidio o la muerte escogida es para mí una opción de Vida con mayúsculas. Os explico.

La mayoría de las personas que optan por irse tienen dos cosas en común, la imposibilidad de encontrar las respuestas que necesitan y la añoranza de algo más. Esa añoranza esencial y sumamente personal muchas veces las aparta de lo que puede ayudarlas, precipitándolas hacia un autoexilio inconsciente que puede, en un momento de desesperanza o esperanza, llevarlas a dar ese paso hacia su propio encuentro.

Eliminar las condiciones que no permiten ser lo que uno anhela es un reclamo muy legítimo de vida, pero difícil de comprender porque los que seguimos aquí no hemos tenido esa necesidad. Asimilar la decisión del ser querido y comprender, significa primero desligarse de toda culpabilidad, ya que es una opción esencialmente individual y totalmente independiente. Muy pocas veces los seres queridos hubiesen podido hacer algo para evitar lo inevitable.

A menudo, la muerte escogida fuerza a tener que reconocer que existían posturas completamente contrarias. Posturas que quizás habían sido consideradas correctas por parte de los que se han quedado y que no servían a la persona que se ha ido. Esto significa una ausencia de comunicación y lleva a la consecuente imposibilidad de ofrecer o recibir ayuda.

Pero el papel adjudicado a los seres cercanos es muy importante, ya que han acompañado, han estado y han apoyado durante los momentos más cruciales. Es lo máximo que se puede hacer desde el amor. Pero a veces los familiares y amigos sienten que podrían haberlo hecho mejor. Las respuestas a veces fueron duras, el acompañamiento nulo o en demasía, las riñas y los enfrentamientos demasiado fuertes y, cuando las ha habido, actuaciones incorrectas que dejan una culpabilidad difícil de eliminar.

El aparente fracaso de no haber tenido lo que hacía falta para mantener aquí a esa persona va a aparecer una y otra vez, anulando la capacidad para reconocer su voluntad y empezar a comprender. Su decisión tenía que estar por encima de las expectativas de las personas más cercanas y, por supuesto, de las de todos los que creían tener respuestas

pertinentes.

La patología relacionada con el suicidio debe desaparecer. El hecho de que no existan parámetros para personas que no encuentran lo que necesitan en terapias puntuales, programas de curación y rehabilitación no significa que estén enfermos. Aún no existen las herramientas adecuadas ni la comprensión precisa para entenderlo más allá de los estudios y los conocimientos y conclusiones que hasta ahora los han definido y calificado.

A menudo, las personas que optan por irse disponen de una exigencia desbordada, incómoda, que desconcierta a todos los que quieren ayudar y comprender. Poseen una sensibilidad distinta que no permite a los que no están en su onda captar su urgencia. Urgencia que exige resultados y soluciones, a menudo acompañados de la imposibilidad de formular los interrogantes que abrirían puertas. No existe sintonía, no tenemos su perspectiva y, desde la nuestra, nuestras soluciones no son válidas. Las personas que escogen la opción de irse suelen estar a niveles inalcanzables para los que hubiésemos hecho cualquier cosa para seguir teniéndolos aquí. Muchas veces han venido no sólo para experimentar un enorme reto sino para despertarnos a otros niveles de conciencia, otras formas de ver que tarde o temprano se abrirán, y aunque tengamos la sensación de que ya es demasiado tarde... jamás lo es.

Se van para que los que se han quedado descubran otras maneras de vivirse, ver y preguntar. Para esto nunca es tarde. «No pudimos ayudar porque no nos enterábamos.» «Muchas veces estaban a kilómetros de nosotros.» «Estaba muy dentro de él...» Estas frases se repiten constantemente.

Pero el hecho de que entonces no se pudiera comprender no significa que ahora no podamos verlo todo bajo otro prisma. El nuevo punto de vista tiene que ser desde la ausencia total de culpabilidad; si no, no podremos avanzar en el entendimiento y todo habrá sido inútil. También hace falta una gran dosis de humildad, porque no siempre tenemos que poder con todo y llegar más allá de la llamada de esa persona que seguimos queriendo. No por querer podemos saberlo todo... menos mal. Menos mal, porque, si no, no habría evolución. Saberlo todo no es sólo un gran engaño, sino que lleva a una falsa satisfacción.

Ese ser especial, sensible, en busca de sus propias respuestas, necesitó un gran acto de valentía para irse. Buscaba respuestas y no dudó en cruzar las fronteras de tiempo y espacio. Pero cometió el gran «error» de cruzar las fronteras sociales y religiosas de lo aceptable. Buscó la muerte voluntariamente, cuando muchos nos «matamos» para no morir. Muchas veces el suicidio es visto como un acto de insolencia e irreverencia total, como algo imperdonable. ¿Por qué encontrar la solución a través del suicidio es imperdonable, pero eludir el problema, muchas veces destruyéndose a través del alcohol

y las drogas, es más aceptable? Son puntos de vista que trastocan y condenan el suicidio y todo lo que lo rodea. Tenemos que cambiar actitudes y valores aunque nos cueste. Perder a lo que más se quería por un acto de valentía y verdad debería mejorar y marcar nuestra manera de ver la muerte y ayudarnos a valorar lo que antes no entendíamos y rechazábamos.

Dar ese vuelco para que podamos acceder a nuevos puntos de vista, otros puntos de partida, es muy urgente. No podemos obviar la cantidad de jóvenes que han pensado que se encontrarían a ellos mismos a través de la muerte cuando las respuestas aquí les han fallado. Tenemos que redimirlos y revalorizarlos y, a través de ese reconocimiento, recuperarlos y ayudar a recuperar a sus seres queridos, que se han quedado con demasiados interrogantes porque las respuestas que necesitan aún no están generalizadas. La mayoría sigue condenando lo que no puede comprender.

Muchos de los que se van dejan la sensación de haber llegado más allá de los puntos de vista de los que los querían. Esto es una constante y es el camino del crecimiento. Sólo eso, y cuando optamos por encontrar respuestas distintas que se apartan de las vías que sirven a la mayoría, damos saltos en nuestro crecimiento. Cuando no se pueden hallar respuestas a través de lo convencional —espiritual, mental o emocional— es lógico que se opte por llegar físicamente o, en este caso, eliminando la barrera de lo físico. Son maneras de ver que abren puertas a otras formas de vivirse.

La puerta ya la ha abierto ese ser querido que no pidió la aprobación de los que lo querían. Ahora ellos padecen el tener que enfrentar y superar todos los tabúes sociales y religiosos. Éstos tendrían que eliminarse; podría ser el primer paso que redimiría a todos.

Oportunidad y causalidad

El duelo es un estado de total emergencia, lleno de experiencias que se viven desde lo más profundo de nuestro sentir. Parecen poder con nosotros, y nos dan la sensación de que ya nunca más saldremos. El mundo se torna del revés y no suele haber nada familiar que sirva de apoyo para que se pueda vivir de una forma menos terrible el desbarajuste que se ha instalado. Me imagino que casi todos los que estáis leyendo esto comprendéis lo que describo y algunos de vosotros posiblemente estáis viviéndolo de pleno.

La palabra «duelo» viene de «dolor», pero también tiene mucho que ver con ese otro duelo a vida o muerte. De pronto uno se encuentra en el extremo estado de tener que luchar por sobrevivir y tiene que hacerlo cuando el resultado poco le importa.

La muerte de un ser querido es uno de los mayores retos que el ser humano enfrentará a lo largo de su vida. Todo lo familiar desaparece. Existe un desmonte tan radical que va

a dificultar todos los intentos de mantenerse mínimamente a salvo. El entorno de siempre sufre un cambio total que precipita una desaparición de todos los puntos de apoyo. Pero lo más importante es que la persona que posiblemente era el sostén principal, que solucionaba y facilitaba, ya no está y esto coloca ante un desafío descomunal que se tendrá que afrontar y resistir para conquistar mínimamente las ganas de seguir viviendo.

Son circunstancias en las que cada uno va a tener que sobrellevar su estado de dolor extremo como mejor pueda, aunque parezca todo lo contrario y se tenga la sensación de estar haciéndolo lo peor posible. Para mí todo duelo está bien hecho. Es una vivencia tan sumamente profunda y personal que no se puede fingir. Los acontecimientos se viven desde la necesidad extrema y raras veces suelen ser lo que cada persona quiere o necesita. Evidentemente, la necesidad primordial falta.

La muerte de un ser querido es una experiencia de vida y muerte incomparable a todo lo anteriormente superado. La marcha de esa persona tan vital para el propio equilibrio abre la puerta a todos los interrogantes posibles y raras veces habrá respuestas conciliadoras.

¿Existe algo sostenible en este estado tan aparentemente falto de todo lo bueno y necesario?

Quiero destacar el ser que nace al final de lo que podría parecer en un principio una crisis insuperable. A través del ejemplo de todas las personas que lo han logrado, quiero regalaros un poco de luz a los que ahora no podáis ver más allá de vuestro desconsuelo. Quiero que sepáis por encima de todo que el túnel largo, estrecho y oscuro que ahora parece impedir cualquier avance está facilitando que algún día alcancéis ese amanecer. Es el máximo desenlace que os merecéis porque amáis más allá de toda prueba vital.

También quiero ofrecer un reconocimiento a los que ya habéis dejado la oscuridad siendo muy conscientes de que sólo era un extremo de las luces y sombras que forman una parte imprescindible de la vida y la muerte. Ahora vuestro ejemplo es la máxima inspiración para los que aún transitan el lado sombreado del duelo.

La muerte os convierte en orugas, pero algún día ese ser limitado será una mariposa capaz de levantarse por encima de toda prueba. Es entonces cuando se alcanza la perspectiva que descubre el verdadero significado de la vida. Ese día os alzaréis más allá de las alturas logradas anteriormente y descubriréis lo jamás conocido: la otra cara de la vida, que no es nada más que la total superación de la muerte..., la de vuestro ser querido y la vuestra propia.

No quiero destacar lo terriblemente mal que lo estáis pasando o recordároslo si ya lo habéis pasado. Lo que sí quiero es que conozcáis lo que de potenciador hay en esta experiencia para darle toda la importancia que tiene. Destacar lo heroico es reforzarlo.

Grandes acontecimientos requieren grandes actuaciones, y saber que estamos en ello nos permite vivirlo de una forma extraordinaria. A menudo, el duelo suele destacar el miedo y no la capacidad de superación. Tenemos que elevarnos por encima de todo miedo y de toda limitación para alcanzar el gran premio, que no es nada más que el reencuentro con nuestro ser querido, aquí en nuestro corazón.

Vuestra pérdida os ha convertido en superadores desde el momento en que tuvisteis que enfrentaros a una de las experiencias más duras que existen. Dura porque la muerte es lo único definitivo que hay en este mundo. Significa el final de todo lo que se conocía y desata un sinfín de interrogantes que os turban con su urgencia. Hace unos días me preguntaron qué era lo que facilitaba ese final tan exultante, tan potenciador que simbolizamos a través de la mariposa.

Quizá no sea tan evidente, pero de lo peor que puede pasar, una vez superado, suele emerger lo mejor. Ahora para algunos de vosotros es imposible imaginarlo. Las herramientas y los recursos que se destapan sorprenden una y otra vez. Suelen ser lo que vamos a necesitar para poder con la inmensidad del dolor precipitado por la pérdida. De lo descomunal siempre surgirá aquello que nos facilitará transformarnos y mejorar. Es así. Algunos de los que estáis leyendo esto ya habéis comprobado que lo que habéis pasado puede dar como fruto algo mucho mayor de lo que jamás habíais imaginado.

Conquistar el vuelo para poder unirnos con el ser querido en el amor multiplica porque es el resultado de la unión de todas las energías que habían sido compartidas en vida. Al dejar atrás el peso de la necesidad de lo físico, los seres que aparentemente hemos perdido pasan a formar parte de nuestra esencia. Éste es el momento en que la persona que había sido testigo y testimonio se convierte en el producto por excelencia de la unión de la libertad y el amor.

Dos de las herramientas que más ayudan para alcanzar la mariposa son la confianza en uno mismo y la confianza en la vida. Veamos cómo funcionan.

Qué importante poder decir: confío en mí. Tres palabras que confirman que no vamos a decepcionarnos ni traicionarnos. Casi parece imposible que sea de otra manera. Pero, aunque tendríamos que contar con nosotros de forma incondicional, la realidad suele ser otra. ¿Qué hace falta para entrar en la dinámica potenciadora de lo que somos y la capacidad de vivirnos bien? ¿Qué necesitamos para estar totalmente convencidos de que somos fiables cuando se trata de nosotros mismos? ¿Necesitamos la aprobación de los demás para finalmente creer que somos capaces? ¿O quizá tendríamos que conocernos bien?

Recuerdo que una de las primeras charlas que di fue sobre la autoestima, que significa querernos. De ello depende nuestra capacidad de hacernos con nuestra vida, confiar en nosotros y reparar todo lo que nos está produciendo malestar y sufrimiento.

Por supuesto, una confianza verdadera no puede estar basada en el exterior: que mi pareja me quiera, que mis hijos me aprueben, que mis padres crean en mí... Poder estar a la propia altura no tiene que basarse en cómo los demás me juzgan, sino en el reconocimiento de todo lo que soy para poder actuar desde ahí.

Cuando empezamos a encaminarnos hacia el crecimiento y desarrollo como seres completos tratando de realizarnos no sólo de forma física, emocional y mental, sino también espiritual, empezamos a intuir que tenemos a nuestra disposición todo lo que vamos a necesitar para vivirnos de la mejor forma para nosotros y nuestra evolución. Creer en esto nos proporciona una base segura para disolver dudas y miedos que pueden anularnos. Saber que estamos en el sitio adecuado en el momento preciso se convierte entonces en la puerta a toda esa riqueza de recursos y capacidades que tenemos siempre a nuestra disposición como seres en crecimiento.

Pero debemos creer en nosotros, tenemos que darnos un voto de confianza y reconocer los nuevos recursos que ya forman una parte importante de nuestra manera de ser porque nos encontramos en una de las peores situaciones de nuestra vida sin aparente salida y seguimos aquí. Para poder sobrevivir, de pronto empezaron a nacer nuevas capacidades y nuevos recursos. Somos todo eso y tenemos que identificarlos y destacarlos. Normalmente somos capaces de reconocer lo bueno en los demás, pero nuestra falta de fe en nosotros no nos deja vislumbrar lo que la sombra está ocultando. Muchos no saben que, para reconocer algo, uno tiene que serlo. No es posible ver fuera lo que no somos interiormente, no podríamos identificarlo. El ladrón cree que todos son ladrones. De la misma manera, si yo reconozco la fuerza, la sensibilidad, la valentía, el aguante, la capacidad de superación y más cosas en los demás, significa que yo soy todo eso. Quizás esto lo hemos oído una y otra vez, pero raras veces lo ponemos en práctica. ¿Cuántas capacidades están en nuestro interior esperando ser reconocidas? La experiencia y la sabiduría de haber sobrevivido a lo peor es un buen comienzo.

La realidad es que hemos crecido y no tenemos nada que ver con la persona que éramos antes. Contamos con todo lo que vamos a necesitar para abrazar nuestra nueva vida, posiblemente mucho más difícil y con más retos que la anterior, pero también con las capacidades ampliadas y que van evolucionando a medida que nos hacemos conscientes de ellas. Cada momento está en constante desarrollo, mejorando el que ya ha pasado. Cuando nos consideramos capaces, podemos empezar a identificar las nuevas oportunidades, las puertas que están y que antes no podíamos ver. Cada vez que potenciamos nuestra capacidad, potenciamos no sólo nuestras posibilidades sino también nuestro entorno, conociendo y reconociéndolo como el lugar, el momento y las circunstancias mejores y más adecuadas que van a llevarnos a ser cada vez más nosotros.

Tenemos que identificarnos para querernos y destacar en qué nos hemos convertido.

Y tenemos que hacerlo para dejar de enfocar lo que creemos haber perdido para reconocerlo donde realmente cuenta... en nuestro corazón. El amor jamás muere ni se pierde. Pero eso ya lo sabéis. Para vivirnos como máximos expertos de amor y vida, tenemos que confiar en que lo somos. Creer en nosotros y en nuestras habilidades significa la ausencia de miedo. Sentirnos capaces neutraliza toda duda, toda inseguridad. Tenemos que confiar en la vida y recibirla para desenvolvernos en ella con los brazos abiertos. Máximo gesto de recepción y apertura que anula todo miedo.

¡Qué importante es vivir sin miedo! Sólo la confianza nos abre a la vida y nos proporciona la certeza de que tendremos la fuerza y la capacidad de poder con todo lo que la vida nos trae. Y eso, algunos lo sabemos porque hemos sobrevivido a lo peor que podía habernos pasado.

La máxima confianza viene de saber que nada puede aniquilarnos. Cada experiencia es un enriquecimiento. Todo lo que creemos que perdemos (personas, posesiones, trabajo...) tarde o temprano lo recuperamos como partes inherentes de nuestro ser. Poseer se torna poco importante. Llegar a saber que todo pasa para que podamos comprobar que el amor es más fuerte que la separación y que errar es imposible, nos ayuda a confiar. La falta de confianza es lo que más nos frena.

Entonces descubrimos que tenemos que confiar en la Vida, ya que nos proporciona todo para poder superarnos y seguir adelante.

El camino de la causalidad o la sincronicidad, donde todo tiene un para qué, nos lleva al encuentro constante con nosotros mismos. Es la base para saber que todo lo que pasa está bien, aunque seamos incapaces de verlo en el momento. No hay casualidad, todo está o pasa para algo. Para vivirnos bien tenemos que tener toda nuestra energía a nuestra disposición. La seguridad de saber que estamos alineados con nuestra razón de ser nos otorga una fuerza imposible de anular.

Hemos visto con anterioridad que somos espíritu, mente, sentimientos y cuerpo físico, siguiendo la definición de Elisabeth Kübler-Ross. Desde nuestro cuerpo espiritual podemos comprender y aceptar para vivirnos y hacer las cosas de la mejor manera para nosotros. Todo tiene su propósito, pero normalmente consideramos que lo que estamos viviendo carece de sentido. No hay nada que nos destruya más que eso. No es fácil buscar el sentido a la muerte. Cuando nuestra perspectiva nos la proporciona lo visible y palpable, es casi imposible comprender la pérdida física de lo que más queremos. Pero no somos sólo lo que podemos ver, tocar, oír..., somos mucho más que eso y en un momento puntual vamos a desprendernos de lo físico para dar importancia a lo que realmente la tiene: lo imperecedero. En algún momento dejamos de expresarnos a través de nuestros cuerpos físicos porque nos limitan, coartan y tornan imposible esa manifestación de todo nuestro potencial. En algún momento dejamos la materia atrás y

nos volvemos universales, tornándonos infinitos y eternos. Esta gran verdad la conocemos, pero la mayoría de las veces no somos conscientes de ella porque no se puede probar científicamente. Pero la ciencia es limitada. América no dejaba de existir cuando nuestra visión no alcanzaba más allá del horizonte, ni tampoco los átomos porque no existía el instrumental capaz de descubrirlos.

Tenemos que alinear nuestra visión terrenal y limitada a lo que nos dice nuestro corazón. Tenemos que reconocer realidades más existenciales que nos inspiren a una unión con esa parte indestructible de nuestro ser, permitir que nuestra mente reconozca que la realidad palpable es sólo una parte ínfima de todo lo que es y aceptar los dictados del corazón, que sabe que el amor no muere y por eso no hemos perdido. Simplemente, no podemos tocarlo. Vivir entonces se torna un acto de unión y amor, alineados y sabiendo que no hay separación ni ausencia sino encuentro, y que lo que realmente importa jamás se puede perder.

A veces nuestro cupo de confianza en nosotros mismos está al mínimo. Cuando eso pasa posiblemente estemos bajos de energía. Entonces, saber cómo recuperar la energía va a ser de gran ayuda. ¿Cómo lo hacemos?

Cogéis una hoja de papel y en el centro dibujáis un círculo. Este círculo os representa. Alrededor del círculo colocáis otros círculos como si vosotros fuerais el sol y los demás, satélites y planetas. Estos círculos representarán a las personas o actividades que componen y pueblan vuestra vida. Los más importantes serán más grandes y pueden estar cerca o lejos según el grado de cercanía en vuestras vidas. Cada círculo representará algo que es importante para vosotros. Pueden ser: trabajo, amigos, pareja, hijos, familia, la naturaleza, libros, música, una mascota... hasta que sentís que ya está completo. Ahora cogeréis un bolígrafo rojo y con él dibujaréis una flecha que va desde esa persona o actividad hacia el sol (vosotros). Esto significa que esa persona o actividad os da energía. Con un bolígrafo negro haréis lo mismo en dirección contraria; la flecha entonces representaría una actividad o persona que os quita energía. Os ayudará a ver y eliminar o minimizar, si queréis, todo lo que os resta energía y a potenciar lo que os la da.

Esto ayuda a trazar ese camino tan importante que apunta hacia un manejo cada vez más consciente de nuestra propia vida y lo que incluimos en ella. Tarde o temprano aprenderemos a vivirnos de forma que podamos hacer lo que necesitamos hacer, pensar en positivo y saber que todo es posible.

Tenemos que llegar a lo más alto para conquistar la mariposa. ¿Cómo? Confiando en que somos capaces. La confianza nos permite saber que tenemos todo lo que necesitamos, y esa gran sabiduría es la herramienta que finalmente nos impulsa a ello. En

ese momento, como por arte de magia, coronamos la cima del autodescubrimiento y transformamos el aire enrarecido del valle en el oxígeno más puro para eliminar dudas, miedos y las sombras que parecían ennegrecerlo todo.

El camino es creer que podemos, que somos capaces y que tenemos todo lo que hace falta para vivirnos como queremos. Vivir nuestra vida, porque hacer o pensar como otro es imposible. No forma parte del motivo por el que estamos aquí.

No tenemos que poderlo todo. No tenemos que ser más de lo que somos, que es mucho. Sólo tenemos que transitar nuestro lado del camino, y poder con todas las situaciones que vienen a nuestras vidas. ¿Para qué? Para poder estar en nuestras vidas, más sabios, más capaces de amar y más libres de lo que éramos antes de pasar por el acontecimiento más importante que afronta cualquier ser humano: la pérdida y el encuentro del ser querido.

Un poco de física cuántica

La autora Danah Zohar, en su libro *El yo cuántico*, explica que cuánticamente somos nuestras relaciones. Todo intercambio entre personas es un intercambio de energías que enriquecen, aportan y completan. Sin el contacto enriquecedor con los demás, seguiríamos siendo como unos recién nacidos. Todo lo que somos son aportaciones de personas y experiencias que componen nuestro día a día. Vivimos inconscientes de esta influencia hasta que los perdemos. Entonces, al no estar, su forma de ser, que sigue expresándose a través de aquellos que los queríamos y que seguimos aquí, se destaca aún más. En un momento puntual, empezamos a darnos cuenta de que estamos actuando como lo hacían.

Los demás influyen y nos aportan, y cuanto más queremos, más dejamos que lleguen a nosotros y nos «contagien». Nuestra forma de hablar, movernos y pensar no deja de estar enriquecida por todos los que conocemos y que forman parte de nuestras vidas.

Un ejemplo chocante de esto es cuando nos encontramos haciendo algo que hacían nuestros padres y que no estábamos en absoluto de acuerdo en hacer. Nos damos cuenta precisamente porque en su momento nos molestaba. Entonces, sorprendidos, nos preguntamos: ¿cómo es que lo hago ahora si estaba en total desacuerdo? Otras cosas que no nos molestaban forman parte de nosotros con más naturalidad.

Hace ya bastante tiempo, unos padres que perdieron a sus hijos y que se conocieron en el grupo de duelo, contaban cómo les había molestado la música de sus hijos, pero que en un momento puntual, después de la muerte de éstos, empezaron a escuchar y acabaron entrando y disfrutando de aquello que anteriormente habían rechazado. Incluso se fueron a un concierto y era realmente sorprendente, disfrutaron, como si sus hijos estuvieran viviendo la experiencia a través de ellos.

Es así y yo ahora, ya casi siete meses después, me doy cuenta de cuántas cosas hago que realmente pertenecen a esa persona que ya no está para hacerlas, y las disfruto tanto o más. El otro día fui a una comida organizada por Mapfre en las IV Jornadas de Trabajo Social: Acompañamiento a la Dependencia y al Final de la Vida. Me invitaron a participar con una charla sobre la muerte. En ella expliqué esta crecida a través de incorporar formas de vivirnos que incluyen gestos, actitudes, expresiones y maneras de ser de esas personas que queremos y que cuando ya no están con nosotros nos sorprende cuánto forman parte de nuestra manera de ser. Durante la comida, sirvieron calamares a la romana. Jamás me habían gustado los calamares... pero eran su plato preferido, especialmente cuando comíamos fuera. Bueno, de pronto me encontré sirviéndome ¡unos cuantos calamares! Increíble... Me encantaron. No me lo podía creer. Yo siempre había explicado que pasaba esto una y otra vez, pero pensar que yo disfrutaría de unos calamares a la romana... ¡En fin!

Y no sólo eso, mis captaciones se van ampliando y me encuentro con puntos de vista mucho menos limitados. Incluso empiezo a apreciar momentos y cosas que antes no me llegaban. En cierta manera, no perdemos a nuestros seres queridos, porque siguen viviendo a través de nosotros y esto para mí es un gran regalo. Creía en ello, lo había notado en otros y ahora que lo vivo me consuela, me acompaña y me encanta.

Creencias

¿Qué hacer si la muerte de esa persona que lo era todo nos precipita hacia una rabia dirigida a Dios? Cuando esa persona ya no está a nuestro lado, vamos a tener que ubicarla y nuestras creencias sobre la vida después de la muerte van a desempeñar un papel importante. Todo dependerá de nuestra idea de Dios. Si para nosotros Dios otorga premios y castigos, será normal que nos rebelemos y dejemos de creer. Nadie puede pensar que se ha merecido el castigo tan tremendamente cruel que es la pérdida de lo que más quería.

El vacío que se crea y que en un principio no permite ubicar al ser querido va a dificultar aún más el proceso de duelo que ya de por sí es muy difícil y duro. Pero, aunque sea difícil o casi imposible, tarde o temprano, cada uno a su manera y llevado por la necesidad, acabará solucionando el agujero existencial que se produce inicialmente.

Las reacciones inmediatas pueden ser de rechazo, rebeldía, incluso ira. Algunos dejan de creer totalmente.

Hace ya unos cuantos años, en una reunión durante la época de Navidad, pedí que cada uno explicara en pocas palabras lo que para él o ella era el más allá. Las palabras más utilizadas fueron paz, luz, amor, unión. Había dos personas que no creían en Dios. Ambos nombraron a su ser querido. Esto lo vivo ahora, ya que para mí la muerte de todas las personas que he querido me han acercado aún más a ese mundo que, aunque no sea visible, se torna cada vez más real.

El hecho de no tener al ser querido con nosotros nos abre a una realidad que, aunque no sea religiosa, estará basada en la necesidad de creer. No podemos acceder a la misma con nuestros cinco sentidos, pero es y, aunque no la definamos como tal, será completamente trascendental y auténtica. La muerte establece una unión que eleva y recoloca a la persona que se ha quedado, abriéndola a un estado que une ambos mundos.

Sin etiquetas se perfila ese futuro que nos espera a todos de una manera muy intrínseca, muy «palpable», muy prometedora. Esto acaba con los miedos y proporciona una serenidad acogedora. De una forma pragmática, esencial y total, reconocemos que Dios es Amor, que es Luz y que es Paz, y todo está bien porque hemos podido colocar a nuestro ser querido en la mejor de las realidades. De hecho, se ha convertido en el enlace perfecto y en la gran prueba de que existe Vida después de la muerte. Estamos unidos para siempre, en espera de ese encuentro que todos sabemos y deseamos.

16 de julio

Llevo unos cuantos días bien. La verdad es que he dejado de escribir porque estaba bastante revuelta y, aunque llevaba más de una semana mejor, necesitaba tiempo para comprobar que fuera un «bien» más o menos estable. He estado afrontando mis puntos débiles y me he dado cuenta de muchas cosas. La más importante ha sido descubrir cómo las personas que tenemos a nuestro lado son referentes constantes que nos ayudan a identificarnos y reconocernos. Me di cuenta de que solemos basar nuestra idea de quiénes somos en sus reacciones y actitudes. A través de esa persona que nos conoce muchas veces mejor que nosotros mismos, comprobamos que lo que hacemos, decimos y pensamos sirve y tiene un valor puntual. Suele ser así porque, además de ser nuestro referente principal, confiamos en su criterio.

Son como espejos que reflejan lo que somos. Su aprobación es esencial y, cuando ya no están a nuestro lado, nos quedamos sin esa confirmación. Perdemos su reconocimiento y, aunque no seamos conscientes de ello, empieza a haber un creciente malestar. Nos falta no sólo nuestro ser querido sino una parte importante de nosotros. Era el punto de partida hacia nuestro constante autoconocimiento y, más importante aún, hacia nuestra autoestima. Para algunos no suele ser del todo así, porque en vez de elogios reciben

críticas destructivas, pero no era mi caso.

Cuentan que cuando una familia estadounidense llegó a Alaska, entre las muchas personas que se ofrecieron para que pudieran tener una transición lo más agradable posible, había un esquimal que iba cada tarde. Después de algún tiempo, siempre pasaba a verlos llevando unas galletitas o simplemente para estar un rato. Una tarde le dijo a Margaret: «¿Sabes por qué vengo siempre? Porque cuando estoy contigo y tu familia me gusto más».

Las personas que nos quieren y nos aprecian hacen que nos gustemos más. Cuando no están echamos de menos esa sensación de ser apreciados y con el tiempo esa falta hace estragos. De pronto la comprobación de nuestra valía desaparece y la facilidad y comodidad de ser, también. No es que falten personas que nos quieran y aprecien, pero la que más nos conocía, quería y apreciaba de pronto ya no está para dignificarnos. Esto a mí me creó un vacío sin que me diera cuenta de ello y me encontré necesitando aprobación, simplemente para comprobar que era alguien que merecía la pena.

Mientras lo escribo, pienso: ¿cómo caí en eso? Casi no me lo puedo creer, pero ahora reconozco que esa necesidad se había convertido en una dependencia más, justo cuando necesitaba por encima de todo ganar mi independencia para dejar de sufrir. Buscaba personas que pudieran devolverme la confianza en mí y eso creó unas situaciones forzadas en las que yo no me encontraba bien.

Fue muy duro, pero cuando me di cuenta de ello ya tenía las dependencias creadas. Entonces me sentí tan mal que decidí dejar de ver a todas las personas que podían ayudarme y acompañarme, para enfrentarme al hecho de que yo tenía que ser fuerte y empezar a apreciarme sin la aprobación de mi entorno. Necesitaba liberarme, no porque esas personas estaban de más, sino porque dependía demasiado de ellas.

Llevaba bastante tiempo sintiéndome mal por ello sin que realmente fuera consciente. En un momento muy especial, cuando estaba muy, muy mal, una buena amiga al verme me dijo durante una reunión de trabajo: «Me voy al campo y creo que no te vendría mal venir. Podrás estar sola y hacer lo que tú quieras, pero estarás acompañada».

La verdad es que era una invitación casi salvadora... pero pensé: «Volverá a ser otra huida y de alguna manera tengo que solucionar esto yo sola». Entonces me oí, muy a pesar de una gran parte de mí que sí quería ir, diciendo que no.

La decisión fue buena. Lo pasé muy mal durante todo el fin de semana. El malestar y el dolor que enfrentaba una y otra vez, y el hecho de que me había forzado a la soledad para no ser rescatada, finalmente dieron sus frutos y en algún momento, que ahora no podría señalar con precisión, empecé a sentirme mejor.

Seguí observándome y veía que aún no estaba bien del todo... Entonces decidí dar un

paso más y meforcé a ver vídeos de hacía treinta años. La verdad es que los había rehuido, pero sentí que tenía que enfrentarme a eso ya. Los vi, recordé, me entristecí una y otra vez, echando aún más de menos que nunca, y lloré. Lloraba sin parar. Como ya hemos visto, el llanto es un gran reparador y lentamente, durante toda una semana encerrada en casa, excepto por un par de reuniones a las que tenía que asistir, el lunes, diez días después, al levantarme, sentí lo que aún no había sentido. Era una nueva sensación que no lograba identificar, pero era buena. Esos diez días pasándolo muy mal y llorando todo lo que no había llorado en mi vida, poco a poco permitieron que conquistara mi libertad y, creo yo, unos cuantos puestos más en mi autoestima.

Mientras escribo esto, tengo un bienestar especial que nunca había sentido. La verdad es que ahora me doy cuenta de que llevaba mucho tiempo casi sin sentir. Quizás el día que me enteré del cáncer eliminé cualquier posibilidad de estar bien de verdad. Y es que, al escuchar la noticia, inconscientemente decidí no demostrar ni hacer nada que dificultara más una situación que ya se presentaba muy difícil, y fue así. No quería ser un problema más, una preocupación más. Ignoro si lo logré, ya que nunca sabemos cómo la otra persona está captándonos. No fue una decisión consciente, pero sé que la intención de hacerlo lo mejor posible desde el principio me apartó de mis emociones hasta después de su muerte.

Su proceso duró exactamente un año, cinco meses y veintisiete días, desde el 5 de mayo de 2008 hasta el 27 de noviembre de 2009. No ha sido hasta hace muy poco que vuelvo a poder estar tranquila con mis emociones y reacciones. La tensión y el dolor me mantuvieron lejos de poder sentir de verdad hasta que decidí encerrarme y enfrentar mis miedos, mis faltas y todo el dolor camuflado desde que me dieron la noticia.

He querido compartir esto con vosotros por si os ha pasado o estáis pasándolo. Ya sabéis que darse cuenta de las cosas ayuda a transformarlas. El duelo es un camino de crecimiento y recuperación. Paso a paso vamos reencontrando trozos nuestros que dejaron de ser cuando el dolor de la pérdida y el duro golpe de la certeza de que nuestro mundo jamás iba a ser el mismo nos anuló toda posibilidad de seguir siendo los mismos. La verdad es que lo mismo jamás será, pero tenemos que averiguar en qué y en quién nos hemos convertido y seguimos convirtiéndonos.

El duelo es sobre todo un viaje de introspección porque lo que hay fuera ya no nos vale y de alguna manera sabemos que sólo vamos a encontrar a nuestro ser querido dentro. En la profundidad de mi sentir, voy comprobando segundo a segundo que no se ha ido. Desde allí todo está bien.

El otro día, en la reunión de duelo en Aves, pregunté así espontáneamente: ¿cuántos de vosotros empezáis a hacer cosas que hacía vuestro ser querido? La respuesta fue casi unánime y un YO mayoritario llenó la sala. Uno se había vuelto vegetariano como su pareja, otro empezaba a hacer cosas que había criticado en su padre. Lo mío no os lo cuento todo, porque es tanto..., pero lo que más me gusta es ponerme alguna

prenda suya. Me encanta porque no sólo me arropa, sino que me siento totalmente cómoda. También he dejado de comer carne. Esto es increíble. Si me lo hubieran dicho antes, no me lo habría creído.

El papel que desempeña el tiempo en la adquisición de paz interior

La gran tarea que espera a muchos que aún no han conocido la muerte es llegar a no temerla. Conseguir una relación buena no sólo proporciona equilibrio y paz interior, sino que ayuda a vivir mejor y más serenamente.

Quizá muchos de vosotros hayáis comprobado que no siempre se puede lograr un buen acercamiento a la muerte. Tampoco se puede decidir cuándo ni cómo conocerla. Muchos la conocemos porque la misma vida nos ha llevado a su encuentro de forma directa y nos hemos visto conquistando el vacío físico que ha dejado. A la fuerza, hemos tenido que enfrentar y contrarrestar la desaparición de todo lo que había sido nuestra vida.

Comprobamos que, con mucho valor y ganas de querer rehacer y reconstruir, podemos no sólo adueñarnos de nuestro presente, sino incluso considerar posibilidades futuras.

Evidentemente, todo duelo fuerza a enfrentarnos con la muerte, no sólo la de nuestro ser querido, sino la nuestra propia. Cuando esa persona tan querida y necesaria se va, casi todo lo que habíamos sido muere. Nos vemos obligados a la reconquista de la vida, teniendo que vivir la transitoria desaparición de toda posibilidad de paz y equilibrio. Muchas veces, en los grupos de duelo esta muerte en vida se refleja de una manera muy conmovedora. Existe el sentimiento de estar perdidos y encontrarse será una tarea primordial.

Irónicamente una de las puertas que llevan a la paz verdadera es la conquista de la muerte. Cuando perdemos lo que más queremos entramos en un caos tan completo que parece que nada va a cambiar ese estado crítico, inllevable y totalmente desconcertante. Pero pronto nos damos cuenta de que todo camino de duelo conlleva resurgir liberados y con vida, habiendo conocido, padecido, conquistado y finalmente incorporado la muerte.

El camino de duelo lleva al descubrimiento de que no existe la muerte tal como creemos, que sólo es un estado difícil de comprender desde la perspectiva de la materia. Hacernos con la vida significa integrar la muerte y vivirla cada minuto de nuestra existencia sabiendo que todo lo que podemos captar con los cinco sentidos es simplemente una barrera que no nos permite percibir más allá de lo evidente.

Integrar y aceptar la desaparición de lo que antes podíamos ver, tocar, oír... nos lleva a la gran verdad de que no necesitamos tocar, ver, oír, ni estar físicamente para amar y

seguir en estrecha unión. Este descubrimiento da una dimensión más a nuestra realidad. Tarde o temprano, cada uno a su ritmo, todo aquello que antes nos desencajaba y producía malestar deja de hacerlo. Los parámetros cambian, las percepciones también, y en algún momento descubrimos que nosotros somos el gran cambio.

La estrecha convivencia con la muerte nos permite prescindir de la presencia física. Conquistamos otra perspectiva que nos eleva por encima de la pérdida de la materia y nos coloca en total unión con nuestro ser querido. Definitivamente, hemos cambiado. Ahora toca lo más complicado: aceptar a ese nuevo ser que de pronto somos y que ha nacido de haber conquistado de verdad la desaparición física. Ya no necesitamos tener para amar. La aceptación de que hemos mejorado dentro de lo «peor» que podía haber pasado nos lleva lenta pero inexorablemente a una auténtica transformación. Por fin comprobamos que hemos podido con lo «peor» y que hemos ganado un nuevo punto de vista, una perspectiva que nos regala esa unión indestructible con nuestro ser querido.

Renacemos más fuertes que nunca, con más recursos y con la capacidad de volar por encima de toda crisis.

Hemos podido con el malestar y la desazón que antes nos desmontaban. Aceptar que somos eternos y que somos más que nuestro cuerpo nos permite descubrir que la paz que buscábamos en el exterior ya forma parte de nuestra condición porque somos indestructibles. Nuestra esencia, lo que realmente somos de verdad es invulnerable y esto nos proporciona una verdadera tranquilidad que nos permite no sólo manifestarla allá donde vamos, sino, más importante aún, sembrarla y compartirla.

Éste es un proceso que necesita tiempo. Los pasos que nos llevan al cambio profundo que nos aporta nuevos recursos y nuevas formas de ser y hacer no pueden elaborarse de un día para otro, una semana, un mes... Casi todas las culturas marcan como mínimo un año para pasar por y sobrevivir a todas las fechas importantes sin la presencia física de ese ser tan necesario. Muchas veces un año no es suficiente, especialmente con referencia a esas fechas.

Quiero ofreceros una nueva perspectiva del proceso de duelo a través de nueve pasos, cada uno con sus características y predisposiciones específicas. Nueve etapas que nos llevarán a la transformación y sublimación de todo sentimiento, pensamiento y forma de actuar. En función de quién esté viviéndolos requerirán más o menos tiempo. No todos tardamos lo mismo para transformar en llevadero lo que la muerte está causando y destacando.

Como todo en la vida, vamos a tener que vivir este acontecimiento, quizás el más importante, con el ritmo preciso. No podremos acelerar ni tampoco alargar. Cada uno

tendrá el suyo y lo irá descubriendo a través de sus reacciones y necesidades.

El duelo empieza con el estado de *shock*. Y aunque luego no recordemos nada, ya suele haber reacciones distintas. Cada duelo se inicia de la forma precisa y necesaria. Y aunque habrá muchas maneras, tantas como personas, hoy quisiera señalar dos que de forma generalizada suelen estar presentes desde los primeros momentos. Una es la negación. Consiste en negar la muerte o negar la necesidad de estar mal y requieren ayuda. Suele ser una actitud pasiva, dejándose llevar por el impulso de los acontecimientos. «Esto no está pasando», «No estoy mal», suelen ser reacciones generalizadas.

Muchas veces son los familiares los que llaman buscando ayuda: «Mi madre está muy mal y le vendría bien poder hablar un poco y expresar lo que está pasando», decía la hija de Margarita cuando me llamó pidiendo ayuda. Ella también sentía mucho la muerte de su padre, pero, al haberse producido después de una enfermedad larga y dolorosa, comprendía que ahora ya no iba a sufrir más. Pero su madre no sólo había perdido al compañero de su vida (cuarenta y dos años), sino que llevaba más de dos años cuidándolo y de pronto se encontraba sin la principal tarea que le había dado su razón de ser.

Margarita no quería ayuda. Su máxima preocupación era pensar que nadie iba a cuidarlo tan bien como lo había estado haciendo ella. «Yo estoy bien —repetía una y otra vez—, es tu padre el que se ha quedado sin nadie.»

No me gusta generalizar, pero a menudo el uso de fármacos para sobrellevar la pérdida mantiene en esta fase durante todo el tiempo en que se están tomando. Es una forma de negar más indirecta. El tiempo más largo de negación que he conocido es de once años. Una madre que perdió a su hijo y no lloró su pérdida hasta que perdió a su marido. Entonces hizo los dos duelos, con todas las dificultades que eso conlleva.

La otra reacción, que fue un poco la mía, es cuando enfrentamos la muerte procurando hacer lo que toca de la mejor forma posible, dentro de la gravedad de las circunstancias. El dolor y las implicaciones son reconocidas y se viven desde una actitud decidida. En estos casos las reacciones suelen estar en total consonancia con las necesidades personales. El tipo de muerte, si ha sido repentina o esperada, tendrá mucho que ver, y por supuesto la edad y la cercanía a la persona que ha muerto. La imposibilidad de soluciones duraderas nos abre a cambios constantes y puede desconcertar, pero pronto descubrimos que podemos lograrlo. Querer vencer los primeros obstáculos que surgen suele proporcionar una oportunidad de no quedarse aislado sin nada que hacer excepto pensar y echar de menos.

Llegué a casa esa tarde después del funeral, después de dos días de ver a amigos y familiares que querían compartir conmigo cuánto iban a echarlo de menos, y me encontré con el vacío y el silencio de una casa a la que le faltaba media vida. Era un momento crítico, pero aún alentada por el calor y el cariño de los amigos y familiares que me acompañaron los dos días del funeral, decidí montar el árbol de Navidad.

Pensé: o lo hago ahora o no habrá árbol. La idea que teníamos todos (hijos y nueras) era seguir con la tradición y celebrar la Nochebuena en casa; yo quería que fuera una noche especial y entrañable, no sólo por la familia y en especial los nietos, sino porque así había sido siempre. Y lo fue.

El árbol que tenemos es artificial y normalmente una persona sola no puede prepararlo, porque pesa y no es fácil de montar, pero era domingo y no había nadie para echarme una mano. Aún no sé cómo, pero en menos tiempo de lo que pensaba ya tenía las piezas unidas y el árbol listo para decorar. Fue bastante reconfortante sentir que había superado la primera dificultad.

Me pasé toda la tarde tranquilamente colgando las luces, las bolas, las figuras compradas en los viajes que hacíamos, casi siempre antes de Navidad. Cada uno tenía un recuerdo específico y me proporcionaba una cercanía que incluso me consolaba.

En esta fase, puede haber una búsqueda de todo aquello que nos permite seguir a pesar de las dificultades. A veces incluso intuimos lo que puede servirnos de apoyo no sólo para hacernos con nuestra vida, sino también para reconquistar nuestra propia muerte. De una forma u otra, si estamos atentos encontraremos lo que puede facilitarlo y ayudar, y así superar el caos inmediato que se ha creado.

Después de algún tiempo vemos la otra cara de la pérdida. La ausencia empieza a pesar. Lo que había parecido llevadero ya no lo es y vamos a sentir el peso de la soledad, el peso de no tener a esa persona donde antes estaba. En esta fase, el síndrome de abstinencia se siente cada vez más. El impulso inicial se pierde en el excesivo echar de menos física y emocionalmente. Se descubren nuevas zonas afectadas. Las consecuencias de la pérdida se comprueban no sólo en lo inmediato y evidente del día a día, sino en espacios que antes ni siquiera imaginábamos. La ausencia cada vez más inllevable va a requerir recursos que aún no tenemos. Los que pensábamos que iban a servir se tornan inútiles. Tampoco son momentos para tomar decisiones, con lo cual el desconcierto puede alargarse más de lo que podemos soportar.

El tercer paso empieza cuando sentimos que vamos a ser capaces. Esta confianza aporta más fuerza y lleva a una expansión en nuestra forma de ser. El síndrome de abstinencia ha desaparecido. Empezamos a aceptar las ofertas de compañía y ayuda de los amigos y familiares, y dejamos de gravitar mayoritariamente en torno a la pérdida. Comienza a haber una constatación de que existe vida más allá del dolor y estamos preparados para incluirla una vez más. Entramos dentro de un periodo de apertura y esperanza, permitiéndonos disfrutar aunque sea mínimamente.

Después de reconocer y sentir que vamos a ser capaces, el cuarto paso nos va a afirmar para seguir avanzando con la confianza de que podremos. Si aún necesitamos más tiempo, a veces la confianza flaquea y sentimos que todo el trabajo previo no ha servido para nada. Si las condiciones parecen empeorar, tendremos lo que comúnmente se llama una recaída. En realidad no recaemos, sino que el mismo avance permite reconocer áreas que aún no han sido resueltas. En este caso seguiremos buscando mejores apoyos para transformar el dolor que ya parece durar demasiado. En esta etapa podemos recaer o

asentar. Todos los pasos previos siempre servirán en un momento u otro para dar vida a una nueva perspectiva que facilitará nuevas respuestas. A veces tardaremos más, pero nada se desperdicia.

En el momento en que nos reconocemos capaces habrá cierta expansión que puede incluso sorprendernos. Aparecen nuevas formas de solucionar y seguir haciendo camino. También más adaptabilidad. Pero, sobre todo, accedemos a una sensación de liberación, no del duelo sino de viejas maneras de reaccionar que nos limitaban. Esto permite empezar a vivir el lado bueno del duelo y proporciona todo lo necesario para superar y renacer.

Todo trabajo personal de superación y descubrimiento lleva a un autoconocimiento cada vez más completo, y en el sexto paso constataremos una ausencia más sólida de los altibajos radicales que nos mantenían en tensión. Conquistamos un equilibrio inusual y una armonía que facilita una nueva forma de vivirnos, independientemente de si ha significado más o menos esfuerzo, más o menos dolor. Sí: en algún momento del proceso descubrimos lo que realmente significa armonía y la mayoría de las veces no tendrá nada que ver con lo que había significado antes, ya que poder con todo el desbarajuste otorga una serenidad que anteriormente no conocíamos. De pronto tenemos capacidades que van más allá y descubrimos que podemos no sólo estar tranquilos y bien, sino también ayudar a que otros lo estén. Nuestra comprensión de lo que nos está pasando crece y ayuda a poner las situaciones en perspectiva. La unión con el ser querido es total y las distancias desaparecen.

Mi doctora, además de ayudar a mantenerme en un estado físico y anímico impecable, tiene el don de transmitir una tranquilidad que influye en sus pacientes de forma positiva, facilitando una relación consigo mismos que impulsa su bienestar y salud. Perdió a su marido hace trece años viviéndolo de la mejor forma que sabía y podía. Tenían tres hijos y ella siguió trabajando. Pudo mantenerse en ambos frentes haciendo lo que sentía que debía hacer. Además de su trabajo en el hospital, tenía una consulta privada en la que atendía a sus pacientes de forma más personal e individualizada.

Cuando la conocí, hacía sólo tres años de su pérdida. Acababa de escribir *Déjame llorar* y su ejemplo me inspiró para *Camino de héroes*. Su forma de vivir su duelo hacía que pareciera muy fácil. Fue para mí algo nuevo, ya que a pesar del poco tiempo transcurrido desde la muerte de su pareja, con quien compartió treinta años, no había tragedia sino la intención de llevarlo de la forma más natural y buena para ella y para sus hijos. Hasta entonces los duelos que conocía tenían el lado trágico muy marcado. Las personas que acudían a mí vivían el dolor de la pérdida como si dieran por hecho que estaría siempre. Un compañero de viaje que jamás se ausentaría, por mucho que pasaran los años. Para ella no era así y fue la primera persona que conocí con esa actitud mucho más esperanzada que propicia hacer el duelo de una forma buena para todos.

Hoy, su capacidad de contagiar tranquilidad y positividad es un regalo para sus pacientes, que son muy conscientes de sus mejoras, y son potenciados a través no sólo de los protocolos médicos, sino también de su actitud serena y confiada. Confía en sus pacientes y en su capacidad para salir adelante. Ése es un aliciente potente para cualquier paciente que busca ayuda y quiere mejorar.

En el séptimo paso, lo que se logra a nivel vivencial es reforzado. La tranquilidad se

vive totalmente y la superación del dolor se vive desde una nueva profundidad y una nueva perspectiva que supera todo lo conseguido hasta entonces. Es el descubrimiento de que hemos conquistado la ausencia y no nos hace falta tener a nuestro ser querido a nuestro lado. Sabemos de forma irrevocable que siempre formará parte de nuestra esencia allá donde vayamos. Hemos conquistado la soledad fruto de la ausencia física y esa conquista se convierte en nuestro máspreciado aliado.

No todos llegan al séptimo paso, y no pasa nada. Pero los que lo consiguen notarán la liberación de buscar compañía para sustituir o rellenar. La soledad definitivamente ya no asusta y uno se siente muy bien con uno mismo. El bienestar se vive desde una calma solitaria.

Muchas mujeres aprenden a vivir solas y empiezan a disfrutar de la libertad que otorga no tener que depender de nadie. María Rosa, después de una convivencia de veintiocho años, estaba totalmente perdida ya que no sabía cómo llevar la necesidad de hacer para otro para sentirse útil. Se sentía despreciada y su autoestima bajaba a marchas forzadas. Tuvo una serie de recaídas y se sentía totalmente estancada, pero en realidad con cada paso hacia atrás estaba aprendiendo a aceptar que ya nadie necesitaría de sus aportaciones, sus cuidados y sus guisos, que eran su orgullo personal. Pero, cuando parecía que iba a sufrir constantes altibajos, de pronto comprendió que no tener a nadie que la valorara no significaba que no poseía una valía personal, y sus creaciones culinarias seguían siendo buenísimas. Buscó maneras de canalizar su talento culinario y pronto se vio vendiendo a un colmado que tenía cerca de donde vivía. Pronto su fama se extendió y pudo hacer de su don un pequeño negocio que sigue creciendo.

Éste es un ejemplo de cómo trabajando para superarnos llegamos al octavo paso y nuestros esfuerzos empiezan a dar fruto. Una vez que hemos llegado hasta aquí, existe una cosecha continuada de lo que hemos ido elaborando en las etapas anteriores. Apreciamos de forma consciente y constante el legado que nos hemos ganado y lo compartiremos, llevándolo con nosotros allá donde estemos. Una consecuencia es que la presencia de esa persona en nuestra vida gana en amplitud y calidad. De pronto somos conscientes del «para qué», no sólo de su marcha, sino del haber podido incluirla en nuestras vidas todo el tiempo, largo o corto, que compartió con nosotros. En este paso recuperamos nuestro poder y dejamos de depender de los poderes exteriores, tomando el mando de nuestras vidas. Vivimos más a la gente que nos acompaña, apreciando su compañía mucho más que antes. En realidad hay un cambio, porque ya no necesitamos y esto nos permite disfrutar no sólo de las personas que nos acompañan, sino de la vida y de todo lo que nos está aportando.

En la novena y última conquista de nuestro duelo nace la verdadera paz. En este estadio renacemos de las cenizas y, como el invierno que fuerza al otoño a soltar la belleza de las hojas expresadas en mil y una tonalidades para preparar el nacimiento de los retoños y la

nueva vida, nos despojamos de todo lo que ya no nos sirve: viejos hábitos, creencias, reacciones, sentimientos... incluso esa cosecha que recogimos. Despejamos el territorio para que como colofón pueda nacer la mariposa. La mariposa cuyo vuelo por encima de toda perturbación finalmente nos permite esa paz auténtica. Hemos abrazado y abarcado todas las áreas de nuestra vida como era antes, con nuestro ser querido, ahora descubrimos esa nueva dimensión que nos libera de la esclavitud de la tierra y nos lanza en vuelo hacia nuevas dimensiones donde reconocemos el auténtico espacio por excelencia de unión. Unión con nuestro ser querido eternamente y en todo lugar, y unión con todos nuestros seres queridos aquí y ahora.

Esta nueva forma de ver las cosas nos precipita hacia una liberación de todo lo viejo que ya no nos sirve. La sensación de desahogo y un nuevo espacio encontrado, consolidan y fortalecen. Soltar, cambiar, viajar para deshacerse de lo caduco propiciará iniciar una nueva forma de vivirse que estará en total consonancia con esa nueva persona que ha surgido. Ahora, todo es posible.

Resiliencia

Sin ella la raza humana jamás habría llegado hasta aquí. Somos resilientes y existen situaciones en las que esta capacidad se destaca aún más. El duelo es una de ellas. Es más, sin resiliencia sería imposible superar toda la dureza que significa la pérdida de un ser querido. Cada golpe tumba tanto que la propia persona siente que nunca más podrá recolocarse. Pero lo hacemos una y otra vez. A lo largo de todo el proceso de duelo, y más importante aún al principio, esta maravillosa aptitud para volver a levantarse tanto o más fuertes que antes nos reubica para que podamos vivirnos mejor dentro de las condiciones extremas que suponen la muerte y sus consiguientes pérdidas y golpes.

Si hemos llegado hasta aquí ha sido porque tenemos la capacidad de poder sobre las dificultades. La capacidad no sólo de solucionar, sino de enriquecernos de lo que aparentemente nos está aniquilando. Podemos sobreponernos y recobrar el estado anterior de fuerza y destreza para superar. Incluso descubrimos que podemos hacerlo aún mejor. Y esto tiene que reconocerse, ya que el duelo es un tiempo en que todo parece ir a peor. Reconocer que ganamos en capacidad y destreza, en fuerza y resistencia ayuda a construir la autoestima que en muchos casos ha desaparecido del todo.

Nueve meses

Han transcurrido nueve meses, empiezo el décimo mes. Siento una ligereza y un equilibrio nuevos para mí. El verano ha pasado y lo que de antemano parecía una gran dificultad empezó a resolverse cuando decidí no volver a Port de la Selva. La verdad es que en el momento en que tomé la decisión sentí un gran alivio. Volví a Manila y pasé cuatro semanas allá.

El contraste con la última vez que estuve era sorprendente. Pude estar tranquila y disfrutar de mi familia y amigos. Pero a la tercera semana ya tenía ganas de volver aquí, a Barcelona.

A la vuelta, una muy buena amiga que perdió a su hija hace poco más de un año me mandó una poesía escrita por ella. La incluyo aquí porque me gusta mucho y me identifico totalmente con ella. Quería compartirla con vosotros. Espero que os ayude y, como a mí, os sirva de inspiración. Gracias, María José.

Te siento tan lejos,
te siento tan cerca,
¡que se detenga el tiempo!
Que se cierre la verja del universo
para que no se escape
tu alma inquieta...

Me duele tu ausencia,
me duele tu mirada,
me duele tu sonrisa que todo lo llenaba
y que, de un soplo,
naciendo el alba,
sin previo aviso me fue robada.

Quiero que llegue el día
en que el destino entienda
que yo sin ti no vivo
y que aunque él no quiera
yo seguiré tus pasos
en una noche negra.

Tu rastro no se borra,
tu estela fue tan grande
que ha dejado huella

en lo que tu rozaste,
y eso hará imposible
por mucho que yo quiera
de mi mente quitarte.

Hasta ahora estuve ciega
a la pena que me ahogaba
y lo que creí una herida
que poco a poco cerraba
ha pasado a ser mi sombra
no importa a dónde vaya.

Mi corazón abierto
expuesto a un dolor intenso
lucha para que llegue el tiempo
en que tu luz divina
me atrape como el viento
y haga que sólo sienta
amor eterno.

No es un adiós, es hasta siempre

Ayer se cumplieron diez meses. Llevo mucho tiempo sin escribir, mucho tiempo sintiendo cómo pasan los días sin poder hacer nada para cambiar la realidad y haciendo lo que toca de la mejor forma.

El dolor ya no es tan intenso y quizás esto es lo que más me descoloca. Está más que nunca, pero ya no coge el centro consciente de mi día. Puedo hacer muchas cosas que me costaban, entre ellas dejar de temer las noches y quizá por ello dormir mejor y más tranquilamente. La verdad es que estoy mucho más serena y tomo lo que viene con cierto equilibrio.

El hecho de que el verano ya haya pasado me proporciona un alivio que facilita el día a día.

Ayer participé en una grabación para el programa televisivo *Singulars*, que se emitirá el día de Todos los Santos. El tema era el duelo y el título, «El duelo, llorar con confianza», me encantó. Qué importante es llorar. Hoy he estado llorando casi una hora, que para mí es mucho, de pena, de añoranza, de impotencia... y numerosas razones que

me son difíciles de identificar.

Han cambiado muchas cosas y ahora me doy cuenta de que ya no tengo rabia ni culpabilidad. Esto ha sido un gran paso y quizá por ello siento que estoy mejor.

Yo quería acabar este libro al año, pero ahora sé que es el momento de ponerle fin. Ese final que sé que jamás llegará y por ello he decidido no esperar al año.

Empiezo a no poder describir con palabras este tiempo que se alarga indefinidamente y que, aunque menos doloroso, sigue apuntando al vacío. Soy totalmente consciente de que es un vacío que nunca podrá llenarse, así que sólo queda vivirlo de la manera menos dañina posible, y creo que ahora podré lograrlo.

Como me imagino habréis notado, soy una persona que se mueve mejor en las profundidades y a la que no le cuesta interiorizar, analizar, remover y descubrir para volver a recolocar. Lo he hecho a lo largo de estos diez meses y ahora quiero dejar la puerta abierta para que cada uno de vosotros pueda poner su continuación o su final. En realidad, el duelo es ese descubrimiento en cadena de cosas que nos dan esperanza y otras que nos afectan y descolocan dejándonos perplejos ante tanta incertidumbre.

Pero el duelo es sobre todo amor:

Por amor dolemos,
por amor nos rescatamos,
por amor lloramos
y por amor abrimos las puertas de nuestro sentir
y descubrimos un concierto inacabable
que nos catapulta a la eternidad
sin más compañía
que la certeza de que ahí,
al final de todos los caminos,
volveremos a abrazar aquello
que un día
nos colocó
en la cima
del universo.

Finalmente lo que nos rescata del gran dolor y el tremendo vacío de la pérdida es el amor que sentimos por esa persona. Sólo eso puede llenar la falta de absolutamente todo y catapultarnos en el camino de la recuperación que culmina en el nacimiento de la mariposa. Porque en todo duelo bien hecho está ese encuentro con nuestro ser querido y

el vuelo juntos, nosotros aquí y ahora, ellos a nuestro lado en todo lugar y siempre.

Gracias por acompañarme, gracias por vuestra comprensión, nos une el amor siempre porque **aquí** está en todas partes. Hasta siempre.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro

Por favor, háganoslas llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN



Una obra que nos muestra cómo consolar a los demás en su sufrimiento. Quien sabe dar consuelo a los demás es también capaz de ayudarse a sí mismo.

La mujer que me escucha

El testimonio de un padre en duelo

Pedro Alcalá



Sin duda este texto será de gran ayuda para todos aquellos que hayan de superar la pérdida de un ser querido, así como para quienes los acompañen en tal difícil tarea.

¿Existe la muerte?

Ciencia, vida
y trascendencia

Anji Carmelo y Luján Comas

Plataforma
Actual



Si cambiamos nuestra visión sobre la muerte,
cambiaremos nuestra manera de vivir.

¿Existe la muerte?

Carmelo, Anji

9788416096602

240 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando vemos a una persona muerta sentimos que ya no está ahí, pero aquello que le daba vida hasta el segundo anterior ¿dónde está? Si, como aprendimos, la energía no se crea ni se destruye, sino que se transforma, ¿qué pasa en la muerte con esa energía que daba vida al cuerpo? ¿En qué se transforma?. La creencia hasta ahora de la medicina es que la conciencia es un producto del cerebro y, por tanto, desaparece al desaparecer sus funciones. Pero surgen algunas preguntas: ¿Nuestra conciencia está en nuestro cerebro? ¿Somos un cuerpo o tenemos un cuerpo? ¿Qué pasa con las experiencias cercanas a la muerte (ECM) que algunas personas tienen en los momentos en que su cerebro está sin oxígeno? Las ECM desmontan el conocimiento médico sobre el cerebro y la muerte. De hecho, el concepto científico de la muerte aceptado por la medicina y la biología es incompleto y debe ser revisado a la luz de las nuevas investigaciones. En este libro, las autoras cuestionan esa visión tradicional de la muerte a la luz de los últimos descubrimientos científicos en el campo de la medicina y la física cuántica, y a su vez abordan el tema de la trascendencia, para crear un marco de reflexión que nos ayude a colocar la muerte en su lugar y abrir nuestra vida a nuevos horizontes. Porque si cambiamos nuestra visión sobre la muerte, cambiaremos nuestra manera de vivir.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La hora de la verdad

Los asuntos que no debes dejar pendientes

Julio Gómez

Plataforma Actual



Las cinco conversaciones
que todos necesitamos mantener
en algún momento de la vida

La hora de la verdad

Gómez, Jordi

9788416096978

144 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Llega un momento en que todos nos enfrentamos a las mismas preguntas: ¿Estoy preparado? ¿Tengo asuntos pendientes? ¿Qué es lo que me da miedo realmente? Cuando nos acercamos al final de nuestra vida, los asuntos que más preocupan suelen ser los mismos: necesitamos pedir perdón; también tenemos que perdonar a alguien; hay una persona a la que debemos dar las gracias; es fundamental que digamos a nuestros seres queridos cuánto los queremos; y, finalmente, nos hace falta decir «adiós». A lo largo de estas páginas, a través de las historias personales de los pacientes a los que el autor ha acompañado en sus últimos días, apreciaremos la importancia de no dejar estos asuntos pendientes. Los itinerarios vitales de los protagonistas de este libro nos ayudarán en nuestros propios itinerarios. Y así, cuando llegue nuestra hora de la verdad, estaremos mucho mejor preparados.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

CONTRA
LA NUEVA
EDUCACIÓN

Alberto Royo

Prólogo de Antonio Muñoz Molina

**Por una enseñanza basada
en el conocimiento**

Contra la nueva educación

Royo, Alberto

9788416620081

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una crítica razonada de la pedagogía oficial y una reflexión profunda sobre la educación

Contra la nueva educación pretende ejercer una crítica racional y razonada a una pedagogía oficial que desprecia el conocimiento y la cultura y apuesta, en opinión del autor, por la felicidad ignorante y la empleabilidad de ocasión.

El autor examina de forma mordaz los principales dogmas pedagógicos posmodernos, y elabora una defensa apasionada, pero no pasional, de la instrucción pública como motor de una sociedad avanzada, idealmente meritocrática y con una sólida base ética que ampare el derecho de todos al ascenso social.

Desde su condición de músico, profesor y ciudadano, Alberto Royo se muestra decidido a presentar batalla, consciente de que sus planteamientos no discurren con viento a favor sino que suponen, hoy, casi un acto subversivo, una provocación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

SERGIO FERNÁNDEZ

Con prólogo de Juan Carlos Cubeiro

VIVIR SIN JEFE

El libro que hará que ames
trabajar por tu cuenta



Vivir sin jefe

Fernández, Sergio

9788415115335

272 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Hay muchas personas que desarrollan trabajos como empleados por los que no sienten ninguna pasión, que los mantienen sólo por conseguir la remuneración de final de mes. Por otra parte están los emprendedores, gente que ha puesto en marcha una aventura empresarial y que suele atravesar todo tipo de problemas, excesos o dificultades hasta, si logran salir adelante, llegar a ver cumplido su sueño. En España, más de la mitad de los sueños empresariales fracasan en el primer año y tan sólo un quince por ciento supera los cinco años. Tiene en sus manos un libro que le detalla y aconseja sobre los principales errores que cometen con mayor frecuencia los emprendedores. Si es cierta la sentencia que afirma que los fracasos constituyen el mejor aprendizaje, este libro es el perfecto formador.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma
Novela

El olvidado

ELIE WIESEL



El olvidado

Wiesel, Elie

9788416429028

304 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una reflexión sobre la memoria por un autor Nobel de la Paz.

Afectado por una enfermedad incurable, Elhanan Rosenbaum ve cómo poco a poco se le borra la memoria. Muy pronto no será nada más que un olvidado, un hombre sin raíces, desposeído de su propia historia: su infancia rumana, la guerra, el amor de Talia, el descubrimiento de Palestina, los combates en Jerusalén en 1948... En el relato que inicia para legar su memoria a Malkiel, su hijo, se mezcla la investigación de este en la población rumana de sus antepasados. Viaje extraño que le permitirá aceptar su propia identidad, forjada por una historia de la que no ha sido consciente durante demasiado tiempo.

Un vasto fresco de cincuenta años de historia, al mismo tiempo que el destino de un padre y un hijo a los que alejan tantas cosas pero que son, a pesar de ello, indisociables.

«Elie Wiesel es uno de los intelectuales y pensadores más importantes de nuestro tiempo. Es un testigo del pasado y un guía para el futuro. Sus libros extienden el mensaje de la paz, de la reconciliación y de la dignidad humana.»

Comité Noruego del Nobel, 1986

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Contenido	5
«Luz en la oscuridad», prólogo de Gaspar Hernández	6
Presentación de Eduardo F. Vidal	8
1. Un reencuentro	10
2. Los territorios del duelo	25
3. Vacío y desierto	31
4. Los grandes retos del duelo: negación, rabia, culpa, perdón y miedo	38
5. Del desespero a la esperanza	51
La opinión del lector	88
Otros títulos de la colección	89
El consuelo	90
La mujer que me escucha	91