



Sobre el duelo y el dolor

Elisabeth
KÜBLER-
ROSS
David Kessler

El legado final de la autora
de *La muerte: un amanecer*

Luciérnaga

Índice

Portada
Sinopsis
Citas
Nota de los autores
Prefacio. «He acabado»
Introducción. Duelo anticipatorio
Las cinco etapas del duelo
El mundo interno del duelo
El mundo externo del duelo
Circunstancias específicas
La cara cambiante del duelo
Elisabeth Kübler-Ross: mi propio duelo
David Kessler: mi propio duelo
Epílogo. El don del duelo
Agradecimientos
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Esta obra es el legado final de Elisabeth Kübler-Ross, la autoridad más respetada dentro del campo de la muerte y el proceso de morir. Poco antes de fallecer, Elisabeth Kübler-Ross completaba, con la ayuda de David Kessler, su último libro.

Sobre el duelo y el dolor aplica las cinco fases del dolor —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— al proceso del duelo y mezcla teoría, inspiración y consejos prácticos, todo basado en las experiencias personales y profesionales de Kübler-Ross y David Kessler.

Para mis queridas nietas, Emma Sadie y Sylvia Anna, quienes me ayudaron a seguir adelante con redobladas fuerzas.

ELISABETH

Para dos amigos muy queridos, Berry Berenson Perkins y Wayne Hutchinson; el amor nunca muere.

DAVID

Nota de los autores

No hay una única forma correcta de realizar el proceso del duelo ni un plazo de tiempo adecuado para hacerlo. Hemos escrito este libro para familiarizar al lector con los aspectos del duelo y su desarrollo. Ningún libro se debería utilizar para sustituir la ayuda profesional si ésta es necesaria. Esperamos que este libro sirva de guía arrojando luz, esperanza y consuelo en el período más difícil de nuestra vida que todos vamos a experimentar.

ELISABETH KÜBLER-ROSS Y DAVID KESSLER
Agosto de 2004

Prefacio

«He acabado»

El día 24 de agosto de 2004 murió Elisabeth Kübler-Ross. Miré el reloj después de su último aliento y registré la hora de la muerte a las 20:11. Debo decir que, de no haberlo visto con mis propios ojos, es posible que no lo hubiera creído. Aparentemente, yo no era el único. Muchas personas reconocieron que, de alguna forma, la consideraban inmortal. Ella siempre decía que «cuando hiciera la transición y se graduara», sería un motivo de celebración, puesto que estaría «danzando en las galaxias entre las estrellas».

Para aquellos de nosotros que estábamos muy próximos a ella, no obstante, fue una pérdida. Yo añoraré a la persona animada, divertida, amable y brillante con la que congenié durante tantos años. La pérdida de Elisabeth es un duelo complejo para mí. Ella era una mujer compleja, por lo que no es sorprendente que la pena que sentí viéndola morir día a día, pedazo a pedazo, fuera tan difícil de asimilar. Había veces mientras escribíamos que parecía cansada, pero luego se espabilaba de repente si algo de lo que escribíamos no terminaba de fluir.

Le encantaba enseñar. Siempre quería hacer más. Tenía una mente aguda en lo relativo a su trabajo. Me alegro de que disfrutara con él. Ahora que ya no está, la añoro tremendamente. Y, no obstante, sé que, en su muerte, ha encontrado la libertad que no pudo hallar en vida. Ya no está confinada a una habitación, una cama y un cuerpo que ha dejado de funcionar.

Cuando comencé este libro con Elisabeth, ella me dijo:

—Para que este libro sea todo lo que debería ser, tú vas a tener que realizar tu propio proceso de duelo.

Yo dije obedientemente:

—Claro. —Y recordé de repente viejas pérdidas. Creí que me estaba instando a revisarlas. Luego, le pregunté con curiosidad—: ¿También tú vas a tener que realizar tu propio proceso de duelo?

—Naturalmente —respondió ella—. Llevo mucho tiempo instalada en el duelo anticipatorio, y supongo que aún hay más.

Así nació la introducción de este libro.

Conforme escribíamos los diversos apartados, yo reflexionaba sobre mis propias pérdidas; ¿cómo no iba a hacerlo? Pensar en el duelo sacaba naturalmente el mío a la luz y, mientras estaba con Elisabeth, también ella se emocionaba en algunas partes. Sus lágrimas eran una señal de que estaba reabriendo antiguas heridas al igual que yo. Hay un refrán que dice que si lo que escribes no te mantiene despierto por la noche tampoco va a

mantener despierto a los demás. En la creación de este libro, a menudo sentí que, si no nos hacía llorar, si no nos ayudaba a elaborar nuestro propio duelo, nunca ayudaría a otras personas.

Cada vez que dejaba a Elisabeth después de haber estado escribiendo con ella, sabía que podía ser la última. Ése era nuestro cometido: estar al día, saber que la vida no estaba garantizada. Elisabeth estuvo gravemente enferma tantas veces durante los últimos años que yo fui siempre consciente de la precariedad de su existencia en este mundo. Suponía que este libro se iba a publicar y ella podría ver su última obra, un colofón de todas las demás. Siempre pensamos que, en cierto modo, los tres libros estaban relacionados. *Sobre la muerte y los moribundos* fue su primer libro y el comienzo de otros muchos. *Lecciones de vida* fue el primer libro que escribimos juntos y estuvimos a punto de titularlo *Sobre la vida y los vivos*. Y luego haríamos éste, su último libro, *Sobre el duelo y el dolor*.

Elisabeth no vivió para ver el libro publicado. Un mes antes de su muerte pasamos dos días trabajando juntos. Después de responder a sus últimas preguntas para este libro, me preguntó:

—¿Eso es todo lo que necesitas? Entonces ¿he acabado ya?

—Sí —le dije de mala gana. Nunca me gustaba que nuestro trabajo concluyera, pero todas las cintas con entrevistas estaban transcritas y yo ya no tenía más preguntas. El día anterior había recopilado el material de lectura y ese día había terminado de leerle los últimos capítulos. Sabía que, a partir de entonces, sólo volvería a leerle los capítulos para cambios y correcciones de última hora.

Faltaban pocos minutos para las cinco en nuestro último día de trabajo juntos y ella me pidió que transmitiera un mensaje a nuestro redactor, Mitchell Ivers, de Scribner, nuestro departamento editorial en Simon & Schuster. Dejó en la grabadora:

—Hola, Mitchell. Son las cinco de la tarde y ya hemos acabado. Espero que disfrutes trabajando con este proyecto tanto como nosotros hemos disfrutado escribiéndolo. ¡Se acabó!

—Pero, Elisabeth —objeté yo—. Hemos terminado por hoy, pero no hemos acabado. Te leeré el libro cuando ya esté corregido para que le des tu visto bueno definitivo.

—Yo he acabado —repitió.

Elisabeth siempre decía: «Escucha a los moribundos. Te dirán todo lo que necesitas saber acerca de cuándo van a morir. Y es fácil que se te escape».

Elisabeth sintió que había acabado después de ayudarme con mi primer libro, *El derecho a morir en paz y con dignidad* e incluso dijo en la cubierta que había llegado «su hora de afrontar la muerte». Después de *Lecciones de vida*, también dijo haber acabado y, no obstante, estábamos escribiendo otro libro.

Elisabeth había dicho que estaba lista para morir un montón de veces y, sin embargo, seguía viviendo.

Dijo:

—Sé que, si dejara de estar enfadada y preocupada por mi situación y me relajara, mi instinto me dice que sería hora de morir. Ya estoy a medio camino. Las dos lecciones que debo aprender son tener paciencia y aprender a recibir amor. Estos últimos nueve años me han enseñado a tener paciencia y, cuanto más débil y limitada a la cama estoy, más aprendo a recibir amor.

«Durante toda la vida me he dedicado a cuidar de los demás, pero rara vez he permitido que me cuiden a mí. Sabía que cuando al fin alcanzara este grado de aceptación, podría despegar y acceder a otro lugar más allá de esta vida y sus limitaciones. No finjo que comprendo mi sufrimiento y por eso me enfado con Dios. Estaba tan enfadada con Dios por llevar nueve años confinada en una silla que dije que hay una sexta etapa, la “etapa de ira contra Dios”. Naturalmente, enfadarse con Dios es sólo una parte de la etapa de ira. Todo forma parte de mi propio duelo anticipatorio. Sé que Dios tiene un plan. Sé que tiene un momento que será apropiado para mí y, cuando ese momento llegue, yo diré que sí. Y entonces dejaré mi cuerpo de la misma forma que un capullo se convierte en mariposa. Experimentaré lo que he tenido el privilegio de enseñar durante tantos años».

Yo sabía intuitivamente que aquél iba a ser su último libro, pero, cuando dijo que había acabado, pensé simplemente que había terminado de escribir el libro, no que hubiera acabado con su vida. Asimismo, no tenía ni idea de que el duelo que me invitaba a explorar y experimentar iba a ser el duelo por su pérdida.

Elisabeth, la legendaria experta en la muerte y la agonía, fue también la persona más viva que he conocido jamás. Le gustaba que la llamaran Elisabeth. Presentarla como Elisabeth Kübler-Ross le resultaba demasiado formal. Se refería a sí misma como una pueblerina suiza, pero aquella mujer normal y corriente hizo cosas extraordinarias en la vida. En su labor con los moribundos, dio voz a todos los que no podían hablar. Fue innovadora, no sólo aprendiendo de los moribundos sino invitándolos a hablar y a ser nuestros maestros.

Recuerdo la vez en que yo tenía que conocerla, en Egipto, en un congreso internacional sobre la muerte y la agonía. No llegamos a encontrarnos, porque ella tuvo una apoplejía que le impidió hacer el viaje. Meses después, llamé para ver cómo estaba y dije:

—Espero que nuestros caminos se crucen de alguna forma.

—¿Qué tal el martes? —respondió ella.

Era una mujer habituada a hacer que las cosas sucedieran. Eso fue precisamente lo que tuvo que hacer en una faceta de la vida que nadie quería explorar. En lugar de una muerte estéril y aislada en el pasillo de un hospital remoto, su sueño para los moribundos era una muerte sencilla y natural rodeados de sus seres queridos en un entorno hogareño: una muerte normal hace un siglo.

En el primer libro que escribimos juntos, *Lecciones de vida*, había un capítulo sobre la ira. Le dije a Elisabeth:

—No podemos poner un capítulo sobre la ira sin que expliques qué opinas de que te critiquen por enfadarte tanto cuando supiste que te estabas muriendo.

Ella respondió:

—La gente adora mis etapas. Es sólo que no le gusta que yo esté en una. —Pero era tan humana como cualquiera.

Cuando se enfrentó a su muerte, me llamó y dijo simplemente «Ven». Durante cuatro días, sus hijos, otra buena amiga, Brook, y yo nos quedamos junto a su cama, preguntándonos si aquél iba a ser el fin o si ella iba a sorprendernos con otra de sus recuperaciones. Conforme las horas se trocaron en días, vimos que aquella mujer que había escrito más de veinte libros sobre la agonía estaba claramente agonizando. Para algunos que la idolatraban, había una expectación eléctrica de que en su muerte podía ocurrir algo asombroso, de que la experta en la agonía y en la muerte tendría una experiencia de la muerte no superada por nadie.

No sé qué esperaba ella, fuera música de las alturas o la aparición de arco iris misteriosos, pero no ocurrió nada de eso. Su muerte no incluyó ningunas medidas extraordinarias, porque ella no era así. Su muerte tuvo, en cambio, todos los placeres corrientes que con tanta pasión había descrito a lo largo de los años: su habitación, en casa y lejos del hospital, con muchas flores, un gran ventanal, sus seres queridos, y sus nietos y mis hijos jugando a los pies de la cama. En la cotidianidad de su muerte, ella alcanzó la paz y la aceptación, la clase de muerte para todos los moribundos con la que ella soñaba desde hacía décadas.

Elisabeth dijo en una ocasión: «La muerte no es más que una transición de esta vida a otra existencia donde ya no hay dolor ni angustia. Tener conocimiento de ello me ayuda, en mis propias pérdidas y duelos, al saber que los que me importan están bien. Que los volveré a ver. Y a los que ahora quiero, los cuidaré cuando me haya ido. Me reiré con ellos y les sonreiré. Y si no creyeran que hay vida después de la muerte, les pondré caras graciosas y diré: “Ja, ja, estamos aquí y estamos bien”. Sé que lo único que realmente dura para siempre es el amor, y yo añoraré muchísimo la vida que he tenido y las personas que he perdido».

Nosotros también te añoramos, Elisabeth.

DAVID KESSLER
Noviembre de 2004

Introducción

Duelo anticipatorio

La anticipación agudiza los sentidos e intensifica los cumpleaños, los festejos, las vacaciones. Por desgracia, también puede magnificar la posibilidad o la realidad de una pérdida. Por lo que sabemos, somos la única especie consciente del carácter inevitable de nuestra propia muerte. Saber que nosotros y todos nuestros seres queridos vamos a morir algún día crea ansiedad. Lo descubrimos pronto en la vida.

En algún punto de la infancia, nos damos cuenta de que moriremos; y no sólo lo haremos nosotros, sino que también morirán algún día las personas que nos rodean. Ahí comienza nuestro duelo anticipatorio: miedo a lo desconocido, al dolor que algún día sufriremos. Está presente en casi todos los cuentos y películas de nuestra infancia, como si ellos nos estuvieran preparando arquetípicamente.

«¡Han matado a la madre de Bambi!», dijeron llorando muchos niños a sus padres cuando se estrenó la película. En nuestra generación, ése fue el momento en que muchos nos dimos cuenta de que alguien que amábamos podía morir. Para nuestros hijos, es la muerte del padre de Simba en *El rey León*. A una corta edad, anticipamos momentáneamente que podemos perder a nuestros padres. El pensamiento está ahí, en nuestra mente, pero la negación nos ayuda diciéndonos que eso les sucederá a los padres de algún otro, a los de Bambi o Simba, pero nunca a los nuestros.

Años después, experimentamos un duelo anticipatorio más profundo cuando una persona a la que queremos (o nosotros mismos) padece una enfermedad terminal. En nuestra mente, el duelo anticipatorio es «el principio del fin». Ahora operamos en dos mundos, el mundo seguro al que estamos habituados y el mundo inseguro en el que un ser querido puede morir. Sentimos esa tristeza y la necesidad inconsciente de preparar nuestra psique.

El duelo anticipatorio es generalmente más silencioso que el duelo después de una pérdida. A menudo no hablamos tanto de él. Es un duelo que no revelamos a nadie. Queremos poca o ninguna intervención activa. Las palabras apenas son necesarias; se trata mucho más de un sentimiento que se puede aliviar con el roce de una mano o una queda presencia. En el duelo, nos centramos la mayor parte del tiempo en la pérdida del pasado, pero en el duelo anticipatorio lo hacemos en la pérdida que nos aguarda.

Cuando un ser querido tiene que realizar el duelo anticipatorio para disponerse a separarse definitivamente de este mundo, también tenemos que realizarlo nosotros. Es posible que en el momento no seamos conscientes de ello. Podemos notar una extraña sensación en la boca del estómago o un dolor en el corazón antes de que muera un ser

querido. Pensamos en las cinco etapas del duelo como en etapas que atraviesa la persona moribunda, pero muchas veces quienes la quieren también las atraviesan antes de que ella muera. Esto ocurre sobre todo en enfermedades largas. Aunque experimentemos algunas etapas o las cinco antes de que acaezca la muerte, tendremos no obstante que volver a pasar por ellas después de la pérdida. El duelo anticipatorio tiene su propio proceso: necesita su propio tiempo.

Fred y su mujer, Karen, llevaban dos años jubilados. Habían hecho un crucero y disfrutaban de los frutos del trabajo. Tenían un hijo adulto, John, ahora casado. Eran una familia muy unida, pero también muy estoica. La mujer de John le tomaba el pelo diciendo: «¿Hay alguien en tu familia que tenga sentimientos, o sólo tenéis opiniones sobre las cosas que pasan?».

Fred se sentía cansado y un examen médico reveló que tenía cáncer de páncreas y le quedaba menos de un año de vida. La familia formuló un plan para poner en orden todos sus asuntos. La mujer de John dijo a su suegra:

—Se nota que estáis tristes. ¿Por qué no habláis de lo que os pasa?

—Lo afrontaremos cuando llegue el momento —respondió la suegra.

Un domingo, Fred y Karen organizaron la venta de objetos usados en el garaje de su casa. John y su mujer fueron a ayudarles. Ya lo habían hecho antes, pero esta vez había visiblemente más cosas. Mientras Karen y su nuera se dedicaban a vender en la parte delantera de la casa, John entró para ver dónde estaba su padre. Lo encontró deambulando sin rumbo por la casa. Le preguntó:

—¿Te encuentras bien, papá?

Su padre respondió:

—No sé muy bien qué hacer.

John percibió tristeza en él y quiso ayudarle.

—Sal a ayudarnos —dijo. Cuando cruzaron el garaje, su padre se detuvo y miró su banco de trabajo. Había disfrutado mucho reparando cosas en el garaje. John y él habían tenido recientemente una charla sobre el hecho de que él no reparara las cosas como hacía su padre y sobre cómo había cambiado el mundo. «Las cosas son tan baratas y el tiempo es tan valioso —había dicho John—. No las reparas. Compras otras».

Antes de salir del garaje, Fred se detuvo a revisar sus herramientas. John lo observó, preguntándose qué sentiría por dentro. Su padre se dirigió entonces a él y dijo:

—¿Puedes llevar estas herramientas afuera para venderlas?

John preguntó:

—¿Estás seguro, papá?

—Sí —respondió él, y salió.

John comenzó a reunir las herramientas que había en el banco de trabajo, las paredes y los cajones. Imaginó cada herramienta en la mano de su padre cuando él era niño y lo veía trabajar. Comenzó a sentirse triste y, no mucho después, se quedó de pie

en el garaje, sollozando.

Su padre entró, lo rodeó con el brazo y dijo:

—Para todos lo es, hijo. Para todos lo es.

Ni la familia más estoica es inmune al duelo anticipatorio. John fue el hijo que expresó los sentimientos que todos reprimían. Estaba demostrando que realizamos el proceso de duelo después de que alguien muera pero que también lo realizamos antes.

Anticipar una pérdida es una parte importante de experimentar esa pérdida. A menudo pensamos que forma parte del proceso que realizan nuestros seres queridos cuando se enfrentan a su propia muerte. Pero, para los que sobrevivirán a la pérdida de un ser querido, es el principio del proceso de duelo. Esta anticipación puede ayudarnos a prepararnos para lo que nos espera, pero deberíamos ser conscientes de que la anticipación de un acontecimiento puede tener tanta fuerza como el acontecimiento propiamente dicho.

Hombre precavido no siempre vale por dos. Experimentar el duelo anticipatorio puede o no facilitar o acortar el proceso de duelo. Puede acarrear únicamente un sentimiento de culpa por estar lamentando una pérdida antes de que haya ocurrido realmente. Podemos atravesar las cinco etapas del duelo (negación, ira, negociación, depresión y aceptación) antes de la muerte propiamente dicha. Podemos sentir únicamente ira y negación. No todo el mundo realiza un duelo anticipatorio y, de hacerlo, desde luego no lo hace de la misma manera.

En el duelo anticipatorio también podemos experimentar el limbo de la pérdida, esos momentos en que un ser querido ni mejora ni está ya agonizando, sino que sigue enfermo y sin apenas calidad de vida. Para los moribundos, puede ser un momento de callada desesperación o de franca ira: esos momentos en que un ser querido puede ver la televisión pero no es capaz de cambiar de canal, o tiene hambre pero es incapaz de levantar una cuchara.

Los seres queridos del moribundo también presencian y perciben todos esos momentos a su nivel. Una persona describió este período intermedio «no como un estado peor que la muerte, sino como la muerte o peor», y la persona amada estaba atascada en «peor». El limbo de la pérdida es en sí mismo una pérdida que lamentar. La incertidumbre puede ser una existencia insoportable. Es la pérdida de la vida, ir a ninguna parte o ir a ninguna parte despacio sin saber si habrá una pérdida.

En los casos donde podemos prepararnos para la muerte durante años es posible que no atravesemos las etapas después de que ésta acontezca. En enfermedades largas como la esclerosis lateral amiotrófica, la esclerosis múltiple o la enfermedad de Alzheimer, es posible que perdamos a nuestros seres queridos de una forma tan paulatina que dispongamos de varios años para atravesar las cinco etapas.

En algunos casos, el duelo anticipatorio puede ocurrir meses o años antes de la pérdida. Es importante recordar que este duelo anticipatorio es distinto del que experimentamos después de una pérdida. Para muchos, el duelo anticipatorio no es más

que un preludio del doloroso proceso que tenemos ante nosotros, un doble duelo que en última instancia nos curará.

Las cinco etapas del duelo

Negación, ira, negociación, depresión y aceptación

Las etapas han evolucionado desde el momento en que fueron introducidas y han sido muy malinterpretadas en las tres últimas décadas. Nunca se concibieron para ayudar a introducir las emociones turbias en pulcros paquetes. Son reacciones a la pérdida que muchas personas tienen, pero no hay una reacción a la pérdida típica, ni tampoco existe una pérdida típica. Nuestro duelo es tan propio como nuestra vida.

Las cinco etapas —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— forman parte del marco en el que aprendemos a aceptar la pérdida de un ser querido. Son instrumentos para ayudarnos a enmarcar e identificar lo que podemos estar sintiendo. Pero no son paradas en ningún proceso de duelo lineal. No todo el mundo atraviesa todas ni lo hace en un orden prescrito.

Esperamos que con estas etapas puedas conocer el terreno del duelo, lo cual te preparará mejor para vivir y afrontar las pérdidas.

NEGACIÓN

La negación en el duelo se ha malinterpretado con los años. Cuando la etapa de la negación se introdujo por primera vez en *Sobre la muerte y los moribundos*, se centraba en la persona que estaba agonizando. En este libro, *Sobre el duelo y el dolor*, la persona que se encuentra en esta etapa está realizando el duelo por la pérdida de un ser querido. En un moribundo, la negación puede parecer incredulidad. La persona puede seguir viviendo y negar de hecho la existencia de una enfermedad terminal. Para alguien que ha perdido a un ser querido, no obstante, la negación es más simbólica que literal.

Esto no significa que uno no sepa que la persona querida ha muerto. Significa que regresa a casa y no puede creer que su mujer no vaya a entrar por la puerta en cualquier momento o que su marido no esté únicamente en viaje de negocios. Simplemente, no puede llegar a entender que la persona no va a volver a cruzar esa puerta nunca más.

Cuando estamos en la etapa de la negación, al principio podemos quedarnos paralizados o refugiarnos en la insensibilidad. La negación no es aún la negación de la muerte propiamente dicha, aunque alguien pueda decir: «No puedo creer que esté muerto». La persona lo está diciendo, de hecho, porque, al principio, la realidad es excesiva para su psique.

Alicia estaba habituada a que Matthew realizara muchos viajes de negocios. Su trabajo le exigía viajar por todo el mundo y Alicia lo había acompañado en varios viajes a lugares que ella quería conocer. También estaba familiarizada con el desfase horario del marido, su apretada agenda, los cambios en el recorrido y los retrasos en los vuelos.

Esta vez, Alicia se sorprendió de que su marido aún no la hubiera telefonado cuando ya tendría que haber llegado a Delhi. Al cabo de dos días, él llamó y se disculpó, explicando que su hotel tenía problemas con el teléfono. Ella lo entendió porque aquello sucedía a menudo cuando él viajaba a países del tercer mundo.

La siguiente llamada la realizó al cabo de dos días uno de los colegas de su marido en plena noche. Le dijo con delicadeza que tenía muy malas noticias. Matthew había muerto en un accidente de tráfico. Dijo que por ahora había muy pocos detalles pero que la sede de la empresa se pondría en contacto con ella.

Alicia no daba crédito a sus oídos. Después de colgar el teléfono, pensó inmediatamente: «¿Acabo de soñarlo? Debe de ser un error». Llamó a su hermana, que llegó justo cuando amanecía. Aguardaron hasta las ocho en punto y llamaron a la sede de la empresa para descubrir que allí no tenían noticia de problema alguno, y mucho menos de una tragedia como aquélla. Pero dijeron que iban a comprobarlo de inmediato. Durante el resto de la mañana, Alicia no pudo evitar preguntarse si había soñado la llamada telefónica. ¿Se trataba de un error? La siguiente llamada fue a mediodía, confirmando que, en efecto, las malas noticias de la noche anterior eran ciertas.

Durante los próximos días, Alicia llevó a cabo los preparativos para el funeral, diciéndose todo el tiempo: «Esto no puede ser cierto. Sé que cuando llegue el cuerpo no será él». La noche previa al funeral, Alicia vio al fin el cuerpo de su muy querido marido. Le miró la cara para asegurarse de que no era únicamente alguien que se pareciera a Matthew, pero cuando vio la alianza, todas sus dudas se disiparon.

Durante las semanas posteriores al funeral, llamaba a amigos y parientes y decía: «No hago más que pensar que él sigue de viaje y que lo que pasa es que no puede llamarme. Sé que está en alguna parte intentando volver a casa». Solía terminar llorando ante la realidad de que él no iba a regresar.

La historia de Alicia ilustra claramente cómo opera la negación. Al principio, creyó que podía ser un sueño, pero actuó de manera apropiada llamando a su hermana para comunicarle la pérdida. Asumió la realidad todavía más cuando vio el cuerpo y la alianza que llevaba en el dedo. Sería fácil decir que estaba atravesando la etapa de la negación porque no hacía más que pensar que la muerte de Matthew no era real. Sería igual de fácil decir que no la estaba atravesando porque seguía organizando el funeral. Ambas cosas son ciertas. Alicia no podía creerlo y su mente no podía asimilarlo por completo. La negación le ayudó inconscientemente a asimilar sus sentimientos. Incluso después del funeral, pensaba con frecuencia que su marido aún podía estar simplemente de viaje. Aquello continuaba siendo una forma sutil de negación que le permitía distanciarse momentáneamente del dolor.

Esta primera etapa del duelo nos ayuda a sobrevivir a la pérdida. En ella, el mundo se torna absurdo y opresivo. La vida no tiene sentido. Estamos conmocionados y negamos los hechos. Nos volvemos insensibles. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante, si podemos seguir adelante, por qué deberíamos seguir adelante. Intentamos hallar una forma de ir pasando los días sin más. La negación y la conmoción nos ayudan a afrontar la situación y a sobrevivir. La negación nos ayuda a dosificar el dolor de la pérdida. Hay alivio en ella. Es la forma que tiene la naturaleza de dejar entrar únicamente lo que somos capaces de soportar.

Estos sentimientos son importantes: son los mecanismos de protección de la psique. Dejar entrar de golpe todos los sentimientos asociados a la pérdida sería algo emocionalmente abrumador. No podemos creer lo que ha sucedido porque, de hecho, somos incapaces de hacerlo. Creerlo del todo en esta etapa sería excesivo.

La negación a menudo se concreta en un cuestionamiento de nuestra realidad. ¿Es cierto? ¿Ha pasado realmente? ¿Es verdad que ya no está? Es similar a no poderse quitarse a alguien de la cabeza. La cuestión no es olvidarla, sino aprender a vivir con la pérdida.

Las personas a menudo se descubren contando la historia de su pérdida una y otra vez, lo cual es una de las formas en que nuestra mente afronta los traumas. Es una manera de negar el dolor mientras intentamos aceptar la realidad de la pérdida. Cuando la negación remite, va siendo poco a poco sustituida por la realidad de la pérdida.

Comenzamos a preguntarnos el cómo y el porqué. ¿Cómo ha sucedido?, podemos preguntarnos mientras repasamos las circunstancias. Dejamos de contar nuestra historia a los demás; ahora, volvemos la mirada hacia adentro para intentar encontrar una explicación. Exploramos las circunstancias que rodean la pérdida. ¿Tenía que suceder? ¿Tenía que suceder de esa forma? ¿Podría haberse evitado?

La irreversibilidad de la muerte comienza a instaurarse gradualmente. Ella no va a volver. Esta vez, él no lo consiguió. Con cada pregunta que nos hacemos, comenzamos a creer que la persona se ha ido realmente.

Conforme vamos aceptando la realidad de la pérdida y comenzamos a hacernos preguntas, estamos iniciando sin saberlo el proceso de curación. Nos estamos haciendo más fuertes y la negación está empezando a remitir. Pero, conforme avanzamos, comienzan a aflorar todos los sentimientos que estábamos negando.

IRA

Esta etapa se manifiesta de muchas formas: ira contra un ser querido por no haberse cuidado mejor o ira contra nosotros por no haber cuidado mejor de él. La ira no tiene por qué ser lógica ni válida. Podemos estar enfadados por no haber visto que esto iba a pasar y, cuando lo vemos, porque no se pueda hacer nada para evitarlo. Podemos estar

enfadados con los médicos por su incapacidad para salvar a alguien tan importante para nosotros. Puede enojarnos que le haya podido pasar algo malo a alguien que tanto significa para nosotros.

También puede enfadarnos que la persona nos haya abandonado y no haya pasado más tiempo con nosotros. Objetivamente, sabemos que ella no quería morir. Pero, emocionalmente, lo único que sabemos es que ha muerto. Esto no tenía que suceder, o al menos no ahora.

Es importante recordar que la ira sólo aflora cuando nos sentimos lo bastante seguros como para saber que probablemente sobreviviremos, pase lo que pase. Al principio, el hecho de haber sobrevivido a la pérdida nos resulta sorprendente. Luego afloran más sentimientos y la ira suele situarse la primera de la cola conforme nos van invadiendo también la tristeza, el pánico, el dolor y la soledad, con más intensidad que nunca. Estos sentimientos a menudo desconciertan a nuestros seres queridos y amigos, porque afloran justo cuando comenzábamos a funcionar otra vez a un nivel básico.

Es posible que uno también esté enfadado consigo mismo por no haberlo podido evitar. No es que tuviera poder para hacerlo, pero sí tenía voluntad. Querer salvar una vida no es poder impedir una muerte. Pero, sobre todo, uno puede estar enfadado por encontrarse en una situación que no esperaba, merecía ni deseaba. Una persona dijo en una ocasión: «Siento ira por tener que seguir viviendo en un mundo donde no puedo encontrarla, llamarla ni verla. No puedo encontrar a la persona que amaba o necesitaba por ninguna parte. Ella no está realmente donde descansa su cuerpo. Los cuerpos celestiales me eluden. La totalidad o unicidad de su existencia espiritual me rehúye. Estoy perdido y saturado de furia».

La ira es una etapa necesaria del proceso curativo. Tienes que estar dispuesto a sentir la ira, aunque pueda parecerte infinita. Cuanto más auténticamente la sientas, antes comenzará a disiparse y antes te curarás. Hay muchas otras emociones bajo la ira, y las abordarás a su debido tiempo, pero la ira es la emoción con la que estamos más habituados a tratar. A menudo la elegimos para evitar los sentimientos más hondos hasta estar preparados para afrontarlos. Puede parecer absorbente pero, mientras no te consuma durante un largo período de tiempo, forma parte de tu repertorio emocional. Es una emoción útil hasta que dejas atrás sus primeros embates. Entonces, estarás listo para ahondar más. Mientras realices el duelo, la ira volverá a visitarte muchas veces en sus múltiples formas.

Cuando murió el marido de Jan, todas sus amigas casadas la abrumaron con consejos sobre cómo superar su muerte. Pero las mujeres que tan de buena fe intentaban orientarla no habían perdido a su marido. Jan las escuchaba educadamente y pensaba: «¿Y tú qué sabes? Tu marido sigue vivo».

Jan quería a sus amigas y sabía que sus intenciones eran buenas. Dijo: «Lo único que me disuade de “partirles la cara” es que sé que algún día también ellas lo entenderán, y sé que entenderán mejor el dolor».

Lo cierto es que la ira no tiene límite. No sólo puede extenderse a nuestros amigos, los médicos, la familia, nosotros mismos y la persona querida que ha muerto, sino también a Dios. Podemos preguntarnos: «¿Dónde está Dios? ¿Dónde está su amor? ¿Su poder? ¿Su compasión? ¿Es ésta realmente su voluntad?». Es posible que no queramos que los demás nos hablen de los designios de Dios ni de sus misterios. Podemos decir: «Dios, mi marido ha muerto. ¿Eran éstos tus designios?». O «No quiero ningún misterio. Sólo quiero que vuelva. Siento que mi fe se tambalea y se desmorona». «No siento que me das, sino que me quitas». «Dios me ha decepcionado y mi fe se ha derrumbado con lo que nos ha hecho a mí y a mi ser querido».

Es posible que estemos enfadados porque Dios no haya cuidado mejor de la persona que hemos perdido. Es como si esperáramos que, en nuestro caso, Dios repare en que se ha cometido un error tremendo y nos la devuelva. Nos quedamos instalados en la ira, preguntándonos cómo reconciliar nuestra espiritualidad y nuestra religión con esta pérdida y esta ira. Es posible que ni siquiera estemos interesados en la reconciliación. Muchos no se atreven a hablar de estos sentimientos. Piensan: «Dios a lo mejor está enfadado conmigo y esto es lo que consigo al hacerle enfadar». Es posible que, cuando la persona querida estaba agonizando y nosotros pasamos ya por la etapa de la negociación, pidiéramos a Dios que intercediera para salvarla. Ahora, después de su muerte, nos quedamos con un Dios que, a nuestros ojos, no acudió en nuestra ayuda cuando más lo necesitamos.

A menudo asumimos que si somos buenas personas no sufriremos los males del mundo. Podemos tener la sensación de que nosotros y la persona que hemos perdido hemos respetado nuestra parte del trato: hemos ido a la iglesia, sinagoga o lugar de culto particular. Hemos sido entregados, amables y caritativos. Hemos hecho todo lo que nos han dicho. Creíamos que seríamos premiados si lo hacíamos. Pero esta pérdida no es ningún premio. También suponemos que, si nos cuidamos físicamente, comemos como es debido, nos sometemos a exámenes médicos y hacemos ejercicio, tendremos buena salud. Estos supuestos se desmoronan a nuestro alrededor cuando mueren los buenos, los justos, los entregados, los sanos, los jóvenes e incluso los que necesitamos y más nos faltan.

Cuando la hija adolescente de Heather murió a los dieciséis años, Heather se enfureció con Dios por haberla dejado morir tan joven, con toda una vida por delante. Su familia mantenía un fuerte compromiso con la parroquia que le había prestado un firme apoyo durante la enfermedad de su hija, pero tuvo dificultades para asimilar su ira. Heather ya no quería oír hablar del Dios que escucha tus plegarias, ya que las suyas no habían sido escuchadas. Se sentía juzgada por sus amigos de la parroquia por sentir tanta ira contra Dios.

Un amigo le dijo con cautela:

—Ten cuidado de no despertar la ira de Dios.

Ante aquello, Heather se puso aún más furiosa.

—¿Qué va a hacer él? —replicó—. ¿Llevarse a mi hija? ¿Qué va a hacer? ¿Llevarme a mí? Eso estaría bien. Prefiero estar con ella que estar aquí.

Su amigo se arrodilló y dijo con ternura:

—Roguemos para que te perdone.

En ese instante, Heather decidió dejar atrás la parroquia y a una serie de amigos. Pasaron años antes de que volviera a pisar la iglesia.

Si pedimos a las personas que superen la ira demasiado deprisa, lo único que conseguimos es alejarlas de nosotros. Siempre que pedimos a los demás que sean distintos de cómo son, o que sientan algo diferente, no los estamos aceptando tal como son ni aceptamos dónde se encuentran. A nadie le gusta que le pidan que cambie y que no lo acepten tal cual es. Ello nos disgusta todavía más cuando estamos en duelo.

Hoy en día, casi todas las iglesias y la mayor parte del clero saben que no es infrecuente que las personas sientan ira contra Dios. Muchas iglesias han puesto en marcha grupos de duelo donde sacerdotes y pastores alientan la expresión de todos los sentimientos. Permiten la ira y no se escandalizan si se habla de ella. Considera hablar sobre esto con tu parroquia, templo o lugar de culto.

La gente a menudo se plantea preguntas sobre su Dios y sobre el papel que desempeña. Un pastor nos comentó que cuenta con que los miembros de su congregación cuestionen su relación con Dios tras una pérdida. Dijo que uno de sus objetivos es ayudar a los feligreses que están en duelo. Dijo: «A veces, hacemos un trabajo maravilloso con los rituales que celebramos inmediatamente después de una muerte, pero yo quiero que mi congregación también ayude a los que han sufrido una pérdida en el día a día. Una vez te permites sentir y expresar tu ira, puedes descubrir que tu Dios es lo bastante fuerte como para soportarla, lo bastante fuerte como para sentir piedad y amor por ti, incluso mientras estás enfadado con él».

Debajo de la ira anida el dolor, tu dolor. Es natural sentirte desamparado y abandonado, pero vivimos en una sociedad que teme la ira. La gente a menudo nos dice que nuestra ira es inoportuna, inapropiada o desproporcionada. Algunas personas pueden percibirla como dura o excesiva. Es su problema si no saben cómo encajarla. Desgraciadamente para ellas, también van a conocer algún día la ira que entraña la pérdida. Pero, por ahora, tu cometido es respetar tu ira permitiéndote estar enfadado. Grita si necesitas hacerlo. Busca un lugar apartado y desfogate.

La ira es fuerza y puede anclar, confiriendo temporalmente estructura al vacío de la pérdida. Al principio, percibimos el duelo como estar perdidos en el mar: no hay ninguna conexión con nada. Luego nos enfadamos con alguien, tal vez con una persona que no ha asistido al funeral, tal vez con una persona que no está, tal vez con una persona que es diferente ahora que el ser querido ha muerto. De repente, tenemos una estructura: nuestra ira contra esas personas. La ira se convierte en un puente tendido sobre el mar abierto, una conexión entre ellos y nosotros. Es algo a lo que aferrarse, y una conexión hecha con la fuerza de la ira es mejor que nada.

En general, estamos más acostumbrados a contener la ira que a expresarla. Explica a tu consejero lo enfadado que estás. Compártelo con amigos y familiares. Grita a la almohada. Encuentra formas de desahogarte sin hacerte daño ni hacérselo a los demás. Intenta andar, nadar, cultivar el jardín; cualquier tipo de ejercicio te ayudará a exteriorizar la ira. No la reprimas. En lugar de ello, explórala. La ira es meramente otra indicación de la intensidad de tu amor.

Significa que estamos progresando, que estamos permitiendo todos los sentimientos que antes eran simplemente demasiado insoportables para dejarlos aflorar. Es importante sentir la ira sin juzgarla, sin intentar hallarle un sentido. Ésta puede adoptar muchas formas: ira contra el sistema de salud, contra la vida, contra el ser querido por habernos abandonado. La vida es injusta. La muerte es injusta. La ira es una reacción natural a la injusticia de la pérdida. Por desgracia, no obstante, puede aislarnos de nuestros amigos y nuestra familia precisamente en el momento en que más podemos necesitarlos.

También podemos sentir culpa, que es ira vuelta hacia uno mismo. Pero nosotros no tenemos la culpa. Si pudiéramos cambiar las cosas, lo haríamos, pero no podemos. La ira afirma que podemos sentir, que hemos amado y que hemos perdido.

Cuanta más ira te permitas expresar, más sentimientos hallarás debajo. La ira es la emoción más inmediata, pero, conforme la abordes, descubrirás otros sentimientos ocultos. Principalmente, encontrarás el dolor de la pérdida. Es posible que la intensidad de la ira te abrume porque, para algunos, puede ser proporcional a la cantidad de amor perdido que representa. Te puede parecer que, si te internas en el dolor, no saldrás de él jamás o no se terminará nunca. Saldrás por el otro extremo. La ira remitirá y los sentimientos que provoca la pérdida volverán a cambiar de forma.

No permitas que nadie disminuya la importancia de sentir plenamente la ira. Y no permitas que nadie la critique, ni siquiera tú.

NEGOCIACIÓN

Antes de una pérdida, parece que haríamos cualquier cosa con tal de que no se lleven a la persona que queremos. «Por favor, Dios», pactamos, «no volveré a enfadarme con mi mujer nunca más si permites que viva». Después de una pérdida, la negociación puede adoptar la forma de una tregua temporal. «¿Y si dedico mi vida a ayudar al prójimo? ¿Podré entonces despertarme y descubrir que todo esto ha sido sólo una pesadilla?».

Nos extraviamos en un laberinto donde no hacemos más que repetirnos «ojalá...». O «¿y si...?». Queremos que la vida vuelva a ser como era; queremos que nuestro ser querido nos sea restituido. Queremos retroceder en el tiempo: encontrar antes el tumor, reconocer la enfermedad con más rapidez; impedir que el accidente suceda... ojalá, ojalá, ojalá.

La negociación a menudo va acompañada de culpa. Los «ojalás» nos inducen a criticarnos y a cuestionar lo que «creemos» que podríamos haber hecho de otra forma. Es posible que incluso pactemos con el dolor. Haremos cualquier cosa por no sentir el dolor de esta pérdida. Nos quedamos anclados en el pasado, intentando pactar la forma de librarnos del dolor.

Cuando Howard cumplió setenta y cinco años, estaba decidido a que él y su mujer Millie, de sesenta y seis años, conservaran la salud. Había leído en alguna parte que andar todos los días los mantendría en forma, posiblemente los protegería del Alzheimer y los ayudaría a dormir mejor. Millie sabía que era mejor seguirle la corriente que oponer resistencia.

La mañana del sexto día, cuando regresaron a casa después de haber hecho un montón de recados, Howard se preparó para la caminata. Millie lo miró y dijo:

—¿Tenemos que hacer esto todos los días? Un día libre no va a hacernos daño.

Howard la aleccionó:

—Se tardan treinta días en instaurar un hábito. Tenemos que hacerlo todos los días, pase lo que pase.

Millie puso los ojos en blanco y dijo:

—¿No podemos al menos esperar hasta más tarde? Acabamos de llegar a casa.

Howard tomó el jersey de su mujer.

—Vamos a hacerlo ya. Estarás contenta cuando lo hayamos hecho.

Caminaron una manzana y empezaron a cruzar la calle por un paso de peatones. Cuando estaban a medio camino, un coche dobló la esquina a toda velocidad y los arrolló, primero a Millie, luego a Howard. En un momento, Howard alzó la vista desorientado y vio a Millie tendida en el firme a pocos metros de él. De repente, alguien le preguntaba si se encontraba bien. Él respondió: «¡Mi mujer!». Los paramédicos le aseguraron que se estaban ocupando de ella.

En el hospital, Howard fue tratado por numerosas contusiones y un brazo roto. Millie no tuvo tanta suerte. Había sufrido muchas lesiones internas y se la llevaron para intervenirla.

Howard, rodeado de la familia, no hacía más que repetirse mentalmente: «Por favor, Dios, déjala vivir. Nunca la forzaré a hacer nada que ella no quiera... Seré mejor persona..., ya verás. Me haré voluntario. Te dedicaré mi vida... por favor, ahora no».

El cirujano se presentó al cabo de una hora y dijo: «Lo siento. No hemos podido salvarla».

La gente a menudo cree que las etapas del duelo duran semanas o meses. Olvida que son reacciones a sentimientos que pueden durar minutos u horas mientras fluctuamos de uno a otro. No entramos ni salimos de cada etapa concreta de una forma lineal. Podemos atravesar una, luego otra y retornar luego a la primera.

Durante los primeros días que pasó solo, Howard sintió un poco de todo. «No puede haberse ido», decía. Más adelante, cuando supo que el coche que había arrollado a su mujer era robado, se puso furioso. A la hora de acostarse, volvía a pactar. «Por favor, Dios, deja que me duerma y al despertarme descubra que todo ha sido un sueño. Haré lo que sea para que ella vuelva».

Durante los siguientes minutos, imaginaba que se despertaba con Millie a su lado. Él le explicaba la horrible pesadilla que acababa de tener. Durante el desayuno, se reían y él le prometía que, de ahora en adelante, sólo saldrían a andar si realmente les apetecía a los dos.

Mentalmente, barajaba todas las posibilidades: «¿Y si hubiera dicho “Claro, podemos salir a andar más tarde”? ¿Y si nunca hubiera leído el artículo sobre lo bueno que es andar?».

Su familia tenía que recordarle que no era responsable del accidente. «Intentabas que conservara la salud —decían—, no la conducías a la muerte. No podías saber que un conductor temerario estaba a punto de doblar la esquina en un coche robado». Creían que su reacción era de culpa.

Howard les decía que sabía que no era culpa suya. Para él, la negociación era su huida del dolor, una distracción de la triste realidad de la vida sin su mujer.

Durante los primeros seis meses, le acompañaron constantemente la negación, la ira y, en especial, la negociación. Éstas terminaron por dar paso a la depresión, mezclada aún con los «ojalás» de la negociación. La aceptación fue presentándose poco a poco durante los próximos años.

Para Howard, la negociación fue una etapa clave, puesto que aún se aferraba a un pedazo del futuro alternativo en el que la muerte de su mujer nunca sucedía. La negociación puede aliviar temporalmente el dolor que conlleva el duelo. Él jamás se la creyó; sólo halló un consuelo momentáneo en ella.

En otros casos, la negociación puede permitir a la mente pasar de un estado de pérdida a otro. Puede ser una estación intermedia que procura a nuestra psique el tiempo que necesita para adaptarse. La negociación puede llenar las lagunas que generalmente dominan nuestras emociones fuertes, lo cual a menudo mantiene el sufrimiento a raya. Nos permite creer que podemos restaurar el orden en el caos que nos rodea. La negociación cambia con el tiempo. Podemos comenzar pactando para que la persona querida se salve. Más adelante, podemos incluso pactar para morir en su lugar.

Cuando aceptamos que se va a morir, podemos pactar para que su muerte sea indolora. Cuando ha muerto, la negociación a menudo se desplaza del pasado al futuro. Podemos pactar para volver a verla en el cielo. Podemos pedir una tregua para que no haya más enfermedades en nuestra familia, o que ninguna tragedia más visite a nuestros seres queridos. Una madre que pierde a un hijo puede pactar para que sus otros hijos sigan sanos y salvos.

En su famosa canción «Tears in Heaven», Eric Clapton habla sobre la trágica muerte de su hijo. Parte de la letra podría interpretarse como la etapa de negociación, donde el cantante se pregunta si dejará de llorar cuando al fin llegue al cielo.

Cuando atravesamos la etapa de negociación, la mente modifica los acontecimientos pasados mientras explora todo lo que se podría haber hecho y no se hizo. Lamentablemente, la mente siempre llega a la misma conclusión...: la trágica realidad es que el ser querido se ha ido realmente.

DEPRESIÓN

Tras la negociación, nuestra atención se dirige al presente. Aparece la sensación de vacío, y el duelo entra en nuestra vida a un nivel más profundo, mucho más de lo que nos hubiéramos imaginado. Nos parece que esta etapa depresiva va a durar para siempre. Es importante comprender que esta depresión no es un síntoma de enfermedad mental, sino la respuesta adecuada ante una gran pérdida. Nos apeamos del tren de la vida, permanecemos entre una niebla de intensa tristeza y nos preguntamos si tiene sentido seguir adelante solos. ¿Por qué tengo que seguir adelante?

Se hace de día, pero a ti no te importa. Una voz en tu interior te dice que ha llegado la hora de levantarse, pero no te apetece hacerlo. Quizá no tengas una razón concreta. La vida parece no tener sentido. Salir de la cama puede suponer el mismo esfuerzo que escalar una montaña. Te sientes pesado y la acción de ponerse en pie requiere un esfuerzo del que tú careces.

Si consigues ponerte en marcha y cumplir con las actividades diarias, cada una de ellas parece tan vacía e inútil como la anterior. ¿Por qué comer? ¿Por qué dejar de comer? No te importa lo bastante como para que te importe. Si te importara lo que pasa, podrías sentir miedo, así que no quieres que te importe nada.

Las personas que te rodean ven este letargo y quieren ayudarte a salir de tu «depresión».

A menudo, la depresión tras una pérdida se considera algo no natural: un estado que hay que solventar, algo que se debe desechar. Lo primero que debes preguntarte es si la situación en la que te encuentras es realmente depresiva. La pérdida de un ser querido es una situación depresiva, y la depresión es una respuesta normal y adecuada. Lo raro sería *no* sentirse deprimido tras perder a un ser querido. Cuando el alma toma plena conciencia de la pérdida, cuando nos damos cuenta de que nuestro ser querido no logró recuperarse esta vez y no va a volver, es normal deprimirse.

Cuando estamos en período de duelo, es posible que la gente se plantee preguntas sobre nosotros, y nosotros sobre nosotros mismos. A pesar de ser normal, el profundo y oscuro sentimiento de depresión que acompaña al duelo, suele ser visto en nuestra sociedad como algo que conviene evitar. Por supuesto, una depresión clínica que no se

trate puede conducir a un empeoramiento de nuestro estado mental, pero en el duelo, la depresión es un recurso de la naturaleza para protegernos. Bloquea el sistema nervioso para que podamos adaptarnos a algo que sentimos que no podremos superar.

Como el duelo es un proceso de curación, la depresión es uno de los muchos pasos necesarios que hay que superar para conseguirla. Cuando somos conscientes de que nos encontramos en una depresión o muchos amigos nos dicen que nos ven deprimidos, es posible que nuestra primera respuesta sea resistirnos y buscar una salida. Buscar una salida a la depresión es como entrar en el ojo de un huracán y dar vueltas dentro, temiendo que no exista una manera de salir de él.

Por muy dura que sea, es posible manejar la depresión de forma paradójica. Considérala un visitante, quizá uno no deseado, pero que nos ha venido a visitar tanto si nos gusta como si no. Haz sitio para el invitado. Invita a tu depresión a sentarse a tu lado junto al fuego, siéntate a su lado sin intentar buscar una forma de escapar. Permite que la tristeza y el vacío te purifiquen y te ayuden a explorar por completo la pérdida. Cuando te permitas a ti mismo experimentar la depresión, desaparecerá en cuanto haya cumplido su propósito. A medida que vayas haciéndote más fuerte, es posible que vuelva de vez en cuando, pero así es como funciona el duelo.

Una mujer inteligente y carismática, Claudia, se vio sorprendida por la magnitud de su depresión mientras veía que su hija se moría. Pensaba que era imposible sentirse peor pero, cuando su hija falleció, la depresión volvió. «Todo era diferente de cuando mi hija vivía —decía Claudia—. Cuando ella luchaba por su vida, la depresión tenía paredes, una estructura dentro de la cual se libraban las batallas. Pero cuando falleció, la depresión que volvió fue como si me golpearan con un saco de arena. Me tiraba al suelo una vez tras otra y yo no sentía ningún deseo de volver a levantarme».

Claudia contó que, al final, la depresión pasó y empezó a hacer más cosas y a salir más. Volvió a trabajar media jornada y empezó a aceptar ofertas de amigos para hacer cosas. «Había pasado el tiempo. Estaba mejor, hacía cosas e iba mejorando cuando, de repente, volvió la depresión. Pensaba que ya se había acabado, pero supongo que ella no había acabado conmigo.

»Esta vez, oía una voz que me gritaba la realidad de que mi hija no volvería nunca. En esta ocasión, la depresión carecía de paredes, techo o suelo. La sentía incluso más infinita que la vez anterior y, de nuevo, tuve que enfrentarme a este viejo invitado conocido. Aprendí que la única forma de salir de la tormenta es atravesándola».

Las etapas de una pérdida (negación, ira, negociación, depresión y aceptación) se han usado de forma correcta e incorrecta en muchas ocasiones. Nuestra sociedad parece estar dedicada a una campaña de «fuera la depresión». En ocasiones, una intervención es vital, pero la mayor parte de las veces impedimos que la depresión normal que acompaña al duelo ocupe su lugar.

La depresión clínica es un grupo de enfermedades que puede caracterizarse por un estado depresivo a largo plazo. Sin embargo, nuestra sociedad considera que una tristeza normal es una depresión que conviene curar. La depresión normal es la tristeza que sentimos en determinados momentos de la vida, el resfriado común de las enfermedades mentales. Incluso existen anuncios de televisión que ofrecen ayuda y venden pastillas que prometen librarnos de ella. Cuando una depresión normal se transforma en una depresión clínica que requiere ayuda profesional, entonces los antidepresivos sí pueden ser de ayuda durante un tiempo.

Cuando la depresión sigue a una pérdida, es posible identificar penas específicas. En las depresiones más graves y duraderas, es difícil recibir apoyo. En tal caso, es posible que sea útil una medicación con antidepresivos a fin de ayudar a alguien a salir de lo que parece una depresión sin fondo. Sin embargo, sólo un profesional médico cualificado, conocedor de la situación del paciente, puede realizar un diagnóstico exacto.

El tratamiento de la depresión es un acto de equilibrio. Debemos aceptar la tristeza como un paso apropiado y natural de la pérdida, pero no debemos permitir que una depresión descontrolada y permanente merme nuestra calidad de vida. El uso de antidepresivos sigue siendo un tema de controversia, sobre todo cuando se ha producido una pérdida. A algunas personas les preocupa que si toman antidepresivos se perderán el proceso de duelo. Si sólo fuera eso. La realidad es que la pena está ahí y debe ser procesada, con o sin medicación. Algunas personas sienten que la medicación constituye sólo una muleta sobre la que apoyarse para hacer frente a la depresión. En algunos casos, es posible que la depresión deba tratarse con una combinación de apoyo, psicoterapia y medicación antidepresiva.

Por muy difícil que sea de aceptar, la depresión posee elementos que pueden ser útiles en el duelo. Nos obliga a ir más lentos y nos permite evaluar de forma real la pérdida. Nos obliga a reconstruirnos de nuevo desde la nada. Limpia el camino para crecer. Nos lleva a un lugar en lo más hondo del alma que no exploraríamos en circunstancias normales.

La reacción inicial de la mayoría de la gente ante alguien triste es intentar animarle, decirle que no vea las cosas tan negras y que busque el lado positivo de la vida. Esta reacción de ánimo suele ser la expresión de las necesidades propias y de la incapacidad de esa persona para tolerar una cara larga durante un período prolongado. Hay que dejar que los dolientes experimenten esta pena, y éstos se sentirán muy agradecidos con aquellos que puedan sentarse con ellos sin decirles que no estén tristes. Un doliente puede estar en medio de la vida y aun así no participar en las actividades que se consideran vivir: será incapaz de salir de la cama, estará tenso, irritable, no podrá concentrarse ni preocuparse por nada. No importa cuál sea nuestro entorno porque nos sentiremos solos de cualquier forma. Esto es lo que se siente al tocar fondo. Te preguntas si volverás a sentir algo algún día o si tu vida será así para siempre.

ACEPTACIÓN

La aceptación suele confundirse con la noción de que nos sentimos bien o estamos de acuerdo con lo que ha pasado. No es eso. La mayoría de la gente no se siente bien o de acuerdo con la pérdida de un ser querido. En esta etapa, se acepta la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente y se reconoce que dicha realidad es la realidad permanente. Nunca nos gustará esta realidad ni estaremos de acuerdo con ella pero, al final, la aceptamos. Aprendemos a vivir con ella. Es la nueva norma con la que debemos aprender a vivir. Ahora es cuando nuestra readaptación y curación final pueden afianzarse con firmeza, a pesar de que, a menudo, vemos y sentimos la curación como algo inalcanzable.

La curación se refleja en las acciones de recordar, recomponerse y reorganizarse. Es posible que dejemos de estar enfadados con Dios; es posible que lleguemos a ser conscientes de las razones objetivas de nuestra pérdida, aunque nunca lleguemos a entenderlas. Los supervivientes empezamos a darnos cuenta, con gran pena, de que le había llegado la hora a nuestro ser querido. Por supuesto que era demasiado pronto para nosotros, y es probable que también lo fuera para él. Quizá era muy mayor ya o sufría grandes dolores o una enfermedad grave. Quizá su cuerpo se había consumido y estaba preparado para llegar al final de su viaje. Pero nuestro viaje continúa. Nuestra hora de partir todavía no ha llegado, de hecho, es la hora de curarnos.

Ahora, debemos intentar vivir en un mundo en el que falta nuestro ser querido. Es probable que al principio nos resistamos a esta nueva situación y queramos mantener la vida tal como era antes de la desaparición de nuestro ser querido. Sin embargo, con el tiempo, a través de pequeños pasos de aceptación, vemos que no podemos mantener intacto el pasado. Las cosas han cambiado para siempre y debemos readaptarnos. Debemos aprender a reorganizar roles, reasignándolos a otras personas o adoptándolos nosotros mismos. Cuanto mayor fuera el grado de conexión con tu ser querido, más difícil será conseguirlo.

A medida que nos curamos, aprendemos quiénes somos y quién era nuestro ser querido en vida. De una extraña forma, a medida que avanzamos en el duelo, la curación nos acerca a la persona que amábamos. Comienza una nueva relación. Aprendemos a vivir con el ser querido que hemos perdido. Empezamos el proceso de reintegración, en el que intentamos recomponer las piezas que se han fragmentado.

Alan, con diecisiete años, estaba realmente emocionado por asistir al campeonato de baloncesto que se celebraba en el pabellón deportivo del centro de la ciudad. Tras el partido, en el parking, Alan caminó tres metros hacia su coche y un miembro de una banda disparó al azar y le mató.

Su padre, Keith, y su madre, Donna, no podían entender por qué habían matado a su hijo. La ira les invadía mientras pasaban los días y las noches intentando criar a sus otros dos hijos, yendo a trabajar y siguiendo la agotadora investigación en marcha sobre

el asesinato.

Una pareja cercana a ellos, amigos de Keith y Donna, llegaron a preocuparse porque no conseguían quedar con ellos para comer ni para nada más. Una tarde, la pareja se presentó en su casa preocupada y les dijeron a Keith y Donna:

—Tenéis que aceptar la pérdida. Vuestro hijo se ha ido y nada va a conseguir que vuelva. ¿No habéis oído hablar de los cinco pasos? Habéis recorrido todos los demás. Ahora necesitáis llegar a la aceptación.

Keith se enfadó con su amigo y le preguntó:

—¿Qué parte de la muerte de Alan crees que no he aceptado? Hoy, junto a su tumba, he llorado como un niño. Si no la aceptara, ¿iría a su tumba? No le vamos a poner un plato en la mesa esta noche. Vivimos la realidad, su habitación está vacía todas las noches. ¿Cuánta aceptación más debemos sentir?

El amigo bajó la mirada y dijo:

—Sólo es que odio veros sufrir tanto.

—Y, créeme, yo odio sufrir tanto —contestó Keith.

Hemos descubierto que no es raro que personas como los amigos de Keith y Donna confundan las etapas. La aceptación no consiste en que te guste una situación. Consiste en ser consciente de todo lo que se ha perdido y en aprender a vivir con dicha pérdida. Era demasiado pronto para que Keith fuera capaz de aceptar la situación. Puede ser consciente de la realidad de la pérdida, pero no sería realista pensar que debería haber encontrado paz ya.

Tras los alegatos finales en el juicio por asesinato, el jurado tardó sólo cinco horas en volver con un veredicto de culpabilidad. El miembro de la banda que había matado a Alan fue condenado a cadena perpetua, y Keith y Donna volvieron a la vida diaria.

En realidad, entonces Keith debía hacer frente a una nueva pérdida, consistente en el vacío que sentía ahora que el juicio no ocupaba su tiempo. Ello agravó todavía más la ausencia provocada por la pérdida de su hijo.

Creemos que es importante que las personas entiendan que, de forma gradual y cada cual a su ritmo, se puede empezar a encontrar algo de paz frente a lo que ha pasado. En situaciones como el asesinato, es vital comprender que existe un sistema legal, y que no tiene por qué ser un sistema justo. Para algunos, lo único justo sería que volviera su ser querido. La aceptación es un proceso que experimentamos, no una etapa final con un punto final.

Para Keith, nadie más podía saber cuánta aceptación era él capaz de admitir ni cuánto tiempo tardaría en completar el proceso. Tras cinco años, Keith sintió que había conseguido toda la aceptación de la que era capaz. Entonces, le notificaron que el asesino iba a asistir a su primera vista para conseguir la libertad condicional. Keith sintió que toda la aceptación que tanto le había costado conseguir se esfumaba de golpe. Cuando llegó la vista, la ira volvía a inundarle todo el cuerpo. El proceso fue breve y le denegaron la

libertad condicional. Keith se sorprendió por lo rápido que fue todo y por las lágrimas del padre del asesino. Por primera vez, Keith se dio cuenta de que había víctimas a ambos lados del revólver.

Keith se acercó a él y le estrechó la mano. En ese momento, algo le pasó a Keith y la ira fue reemplazada por curiosidad. Quería saber cómo era la vida del otro padre y qué le había conducido hasta ese mismo sitio. Durante los siguientes años, ambos hombres se unieron para ayudar a los miembros de bandas a dejar la violencia y encontrar su sitio en el mundo. Recorrieron todos los colegios de la ciudad contando su historia.

La aceptación de Keith fue un viaje mucho más largo de lo que jamás hubiera imaginado. Y tardó muchos años, no muchos meses o días. No todo el mundo quiere o puede abrazar a aquellos que nos han hecho daño, tal como hizo Keith, pero siempre existe una lucha que nos conduce a nuestra aceptación única y personal.

La historia de Keith es sólo un ejemplo de cómo, poco a poco, dejamos de dedicar nuestras energías a la pérdida y empezamos a dedicarlas a la vida. Vemos la pérdida en perspectiva y aprendemos a recordar a los seres queridos y a conmemorar la pérdida. Empezamos a establecer nuevas relaciones o a dedicar más tiempo a las antiguas.

La obtención de la aceptación puede ser sólo tener más días buenos que malos. A medida que volvemos a empezar a vivir y disfrutar de la vida, muchas veces pensamos que, al hacerlo, estamos traicionando a nuestro ser querido. Nunca podremos reemplazar lo que se ha perdido, pero podemos establecer nuevos contactos, nuevas relaciones importantes, nuevas interdependencias. En lugar de negar nuestros sentimientos, escuchemos nuestras necesidades; nos movemos, cambiamos, crecemos, evolucionamos. Podemos empezar a acercarnos a otros y formar parte de su vida. Invertimos en nuestras amistades y en nuestra relación con nosotros mismos. Empezamos a vivir de nuevo, pero no podremos hacerlo hasta que no le hayamos dedicado el tiempo correspondiente al duelo.

El mundo interno del duelo

TU PÉRDIDA

Se ha producido una pérdida inimaginable e indescriptible. Ha causado una herida tan profunda que el aturdimiento y el dolor extremo son los materiales de los que está hecha.

Todo el mundo experimenta muchas pérdidas a lo largo de la vida, pero la muerte de un ser querido no tiene comparación por el vacío y la profunda tristeza que produce. Se nos para el mundo. Recordamos el momento exacto en el que nuestro ser querido falleció o el momento exacto en el que nos lo dijeron. Se nos ha quedado marcado en la cabeza. El mundo se convierte en algo lento, irreal. Parece extraño que los relojes sigan en marcha cuando nuestro reloj interno se ha detenido.

La vida sigue, pero no estamos muy seguros de por qué. Ante nosotros, se presenta una vida diferente, una en la que nuestro ser querido ya no está físicamente presente. Nadie puede decirnos nada que nos haga sentir mejor, porque esas palabras no existen. Sobrevivirás, aunque no estés muy seguro de cómo ni tan siquiera de si lo deseas.

La pérdida y el duelo que la acompaña son muy personales, diferentes en cada persona. Es posible que otras personas compartan contigo la experiencia de sus pérdidas. Intentarán consolarte de la única manera que saben. Pero, para ti, tu pérdida es única, el dolor es único.



A Brian tuvieron que amputarle una pierna justo antes de cumplir sesenta años. Fue una pérdida terrible. Durante las sesiones de rehabilitación, vio a otro hombre al que le habían amputado ambas piernas, por lo que sintió que su pérdida era menor y pensaba que no era justo sentirse mal. Dijo que, de repente, se había dado cuenta de que había personas que estaban peor que él. Al día siguiente, en la sesión de rehabilitación, vio a un hombre joven con las dos piernas y que sólo necesitaba un bastón, y entonces sintió su pérdida con más fuerza. Los dos hombres tuvieron la oportunidad de charlar después de la sesión sobre lo que les había conducido hasta allí. Brian le contó que había perdido la pierna debido a la diabetes. El hombre del bastón le contó que un accidente de coche le había causado una pequeña lesión en la espalda y que debía recuperar la fuerza. Brian, todavía comparando pérdidas, dijo:

—Bueno, al menos usted tiene las dos piernas.

El hombre del bastón le contestó:

—Sí, cierto, pero perdí a mi esposa en el accidente.

Cuando comparamos pérdidas, las de los demás pueden parecer mayores o menores que la propia, pero todas las pérdidas son dolorosas. Si pierdes a tu marido a los setenta años, habrá alguien que lo haya perdido a los cuarenta y ocho. Si pierdes a tu padre o madre a los doce años, habrá alguien que lo haya perdido a los cinco o a los quince. Las pérdidas son muy personales y las comparaciones son odiosas. No hay una pérdida que cuente más que otra. La que cuenta para ti es la tuya. La que te afecta a ti es la tuya. Tu pérdida es profunda y merece tu atención personal sin comparaciones. Tú eres el único que puede reconocer la magnitud de tu pérdida. Nadie sabrá nunca el significado de lo que compartisteis, la profundidad del vacío que ensombrece tu futuro. Te encuentras a solas con la pérdida. Sólo tú puedes valorar de forma completa la profundidad de la relación física que ha terminado.

Todos desempeñamos diferentes roles en la vida: esposo, padre, hijo, familiar, amigo. Conocías a tu ser querido de una forma que nadie más lo conocía ni lo conocerá jamás. La muerte de una persona afecta a muchas personas de maneras muy diferentes; todo el mundo siente esa pérdida de forma individual. Tu cometido en tu duelo y dolor es reconocer de forma completa tu propia pérdida, verla como sólo tú puedes. Si la respetas y le dedicas el tiempo necesario, conseguirás aportar integridad a esa profunda pérdida.

ALIVIO

En muchos casos, un sentimiento extraño e inesperado aparece tras una pérdida: una sensación de alivio que contrasta con la profunda tristeza que sientes. Parece fuera de lugar, fuera de contexto y, a menudo, se considera algo malo. ¿Por qué tendríamos que sentir alivio ante la pérdida de alguien tan cercano y tan querido?

Si sientes alivio, puede ser porque tu ser querido sufría y ahora das las gracias por el fin de dicho sufrimiento. Ver o incluso pensar en el sufrimiento de un ser querido produce un intenso dolor que se superpone a la tristeza. Por supuesto que habríamos deseado que viviera más y mejor. Pero ello no era una opción.

Tú querías acabar con ese sufrimiento infinito, y por ello ahora te sientes aliviado con su muerte. De ahí la confusión: el alivio y la tristeza se entremezclan en una situación que no tiene solución. Cuando ello ocurre, el alivio es el reconocimiento de que el sufrimiento ha acabado, de que el dolor ya no existe, la enfermedad ha desaparecido. Nuestro ser querido ya no sufre esa enfermedad. Ha dejado de causarle dolor.

El alivio puede ser proporcional a la duración del sufrimiento. Por ejemplo, cuando el presidente Ronald Reagan falleció de Alzheimer, llevaba padeciendo más de una década. Su esposa, Nancy, sintió una profunda tristeza y permitió que el mundo fuera testigo de su pérdida. Muchas personas, incluso algunos familiares, hablaron del alivio que sintieron ahora que había finalizado su sufrimiento. Llevaba muchos años padeciendo dolores y con una mala calidad de vida, y lo único que podían hacer los demás era observar cómo se consumía. Al final, todo el mundo se sintió aliviado.

Sin embargo, para aquellos que no han experimentado una muerte lenta y conocida, la tarea de separar el alivio de la pérdida es todavía más difícil. Existe el alivio de saber que tu ser querido ya no sufre. Existe la realidad de que tú tampoco. El sufrimiento es una cuestión familiar, y se sobrelleva entre todos.

Un día, John ingresó en el hospital para una sencilla intervención cardíaca. Como a todo el mundo, le informaron a él y a su mujer, Amanda, de que existía un cierto riesgo. Lo aceptaron y resultó ser uno entre mil en sufrir complicaciones. Antes de que Amanda supiera lo que estaba pasando, a John le diagnosticaban síndrome de dificultad respiratoria del adulto, que es un proceso inflamatorio que resulta en una pérdida de moderada a grave de la función pulmonar. Ella no podía creer que existiera esa enfermedad y que su marido sufriera de repente un fallo respiratorio y una infección masiva. La probabilidad era tan remota. Tuvo que ser resucitado no una vez, sino dos, la fiebre le subió hasta casi 42° C y, unos pocos días después de la intervención, se encontraba en la UCI con una función cerebral mínima y una esperanza de supervivencia todavía menor.

Durante los siguientes diez días, su mujer se mantuvo a los pies de la cama observando la cinta pegada a la cara de su marido que sostenía los tubos de la máquina que respiraba por él. El décimo día, John sufrió una parada cardíaca y no sobrevivió. Amanda estaba aturdida. Sólo dos semanas antes, parecía sano y se sentía totalmente bien. Pero también se sentía aliviada porque ya no sufría tras esos interminables diez días.

Su cometido consistió entonces en integrar la tristeza con el alivio, un ejemplo clásico de mezcla de sentimientos. A lo largo de la vida, la mayoría de nosotros hemos experimentado sentimientos encontrados. Creemos que sólo deberíamos sentir un sentimiento, pero en nosotros cohabitan multitud de sentimientos diferentes al mismo tiempo. Era normal que Amanda sintiera pena y alivio, pero ¿cómo podía dar a cada una de estas emociones lo que le correspondía?

En el duelo, a menudo experimentamos un profundo pozo de sentimientos diferentes a la vez, con lo que el duelo se convierte en algo confuso. No tenemos que elegir qué sentimiento es correcto y cuál incorrecto. Podemos sentir cada sentimiento cuando aparece y comprender que el alivio no es un síntoma de deslealtad, sino de amor profundo. Al mismo tiempo que te disgusta tu papel en la pérdida, sabes que ésta será más fácil de sobrellevar para ti que el sufrimiento para tu ser querido. Eso es amor de verdad.

El alivio se presenta de muchas maneras diferentes. Puede aparecer cuando, por fin, te deshaces de todo el equipo médico que hay en casa. Pero, cuando transformas la habitación que parecía un hospital provisional de nuevo en un dormitorio, el consiguiente vacío creará un nuevo dolor. El día que vuelvas al trabajo puedes sentir un placer culpable, ya que sientes alivio al volver a tu vida laboral tal como era antes de la tragedia.

Pero entonces llega la hora de irse a casa y te das cuenta de que vas a volver a una casa vacía. Incluso cuando te alegras de ver a tus amigos de nuevo y reírte de sus bromas, el alivio se entremezcla con tristeza y, quizá, culpa.

Es importante comprender que no es raro sentir alivio, incluso en medio de la tristeza. Se trata de una reacción normal y no es una razón para sentirse culpable. El alivio que sientes es la calma tras la tormenta.

DESCANSO EMOCIONAL

No estamos acostumbrados al trastorno emocional que acompaña a una pérdida. La gente experimenta toda una serie de sentimientos tras una pérdida, desde no importarles a encontrarse al borde de un ataque de ira o sentirse tristes por todo. Podemos pasar de sentirnos bien a hundirnos en cuestión de un minuto y sin aviso previo. Podemos sufrir cambios de humor difíciles de comprender para quienes nos rodean, porque ni siquiera los entendemos nosotros. En un momento estamos bien y, al siguiente, rompemos a llorar. Así funciona el duelo.

Podemos tocar el dolor directamente durante un momento, hasta que tenemos que alejarnos de él. Pensamos en el trabajo, nos distraemos durante un rato con cualquier cosa, procesamos los sentimientos y volvemos a por más. Si no nos acercáramos y alejáramos del dolor, nunca podríamos tener la fuerza para encontrar paz en nuestra pérdida.

Vanessa volvió a la vida laboral unos meses después de la muerte de su hijo en un accidente de coche. Durante años, había sido jefe de equipo y, cuando le ofrecieron ese puesto, tenía sentido aceptarlo para seguir con la misma línea de trabajo. Pero, enseguida, las múltiples tareas se convirtieron en múltiples sentimientos y múltiples esfuerzos. Tras unos días en el nuevo trabajo, supo que había cometido un error, que ese tipo de trabajo era más de lo que estaba preparada para sobrellevar.

«Lo siento tanto —dijo—. No debería haber aceptado este trabajo. Es más de lo que soy capaz ahora mismo. Habría sido perfecto para mí hace un año, pero ahora necesito un trabajo sencillo, por ejemplo, de recepcionista con un teléfono y una agenda de números». Vanessa conocía sus límites emocionales y fue lo bastante valiente como para poner en primer lugar su bienestar emocional.

El otro extremo sería una negación total sin esperanza de volver nunca más a la vida. Ello nos situaría en una representación emocional constante de nuestra pérdida sin oportunidad alguna de aprender a vivir con ella de una forma saludable. Veríamos la pérdida y la sentiríamos por todas partes. La mínima pérdida produciría una reacción desmesurada.

Helena, una abogada que perdió a su marido, Hank, tras una larga lucha contra unos problemas del corazón, pensó que estaba bien. Los mejores amigos de su marido, Chris y Judy, se pasaban a menudo por su casa para ver qué tal estaba. Cuando les dijo de forma repetida que se encontraba bien, supieron que le estaba haciendo frente de la única manera que sabía.

Un mes después del fallecimiento, los amigos la invitaron a cenar y le dijeron que eligiera ella el día.

«No me importa —dijo—. No tengo nada que hacer, así que elegid un día y yo iré».

Decidieron reunirse el lunes, cinco días después de haber hablado por teléfono. Pero el lunes por la mañana, Chris llamó para cambiar el día.

—Tenemos una semana muy liada —le dijo a Helena—. ¿Te va bien quedar el sábado?

Helena permaneció en un extraño silencio. Luego, dijo:

—Lo siento. El sábado no puedo. Olvidemos la cena. Tengo que irme. —Y colgó.

Resultó que Helena se sintió desolada por lo que ella consideraba una traición y se negó a contestar toda una serie de llamadas de la mujer de Chris, Judy. Judy dejaba mensajes que decían: «¿Qué sucede? ¿Te ha ofendido Chris en algo? ¿Por qué no me devuelves las llamadas?».

Judy incluso se acercó a casa de Helena el viernes después del trabajo para asegurarse de que Helena estaba bien, pero nadie abrió la puerta. Cuando vio a una vecina regando el jardín, Judy le preguntó si había visto a Helena esos días.

—La he visto esta mañana —respondió la vecina—. Iba a trabajar y nos hemos saludado de lejos con la mano.

—Estoy muy preocupada por ella —le contó Judy—. Desde que aplazamos una cena, no ha contestado a mis llamadas. ¿Le parece a usted normal?

Aquel día por la tarde, la vecina se pasó por casa de Helena, quien la recibió con una sonrisa.

—Hoy ha estado aquí tu amiga Judy. Está preocupada por ti.

Helena frunció el ceño.

—Antes era mi amiga —dijo.

Cuando Judy volvió a llamar aquella noche, Helena descolgó el teléfono.

—Por favor, dime qué te pasa —dijo Judy.

—No puedo creer que cancelarais la cena en un momento así para mí —dijo Helena—. Así no es como se trata a los amigos. No quiero verte nunca más.

—Bueno —dijo Judy—, antes de que tires a la basura una amistad de veintitrés años, tienes que saber que no pretendíamos hacerte daño. Nos dijiste que estabas libre, que no te importaba el día. Cuando vimos que se nos complicaba la semana y que estábamos agotados, sabiendo que tú nos habías dicho que no te importaba el día,

elegimos otro día en el que tuviéramos más energías. Si hubiéramos sabido que ibas a reaccionar así, nunca lo habríamos cambiado. Por favor, ven a cenar con nosotros. Te echamos de menos y te queremos.

Helena estalló en llantos.

—Lo siento tanto —dijo—. Últimamente, no he sido yo. Supongo que no tenía idea de lo desamparada que me sentía. Pero estaba poniendo toda mi pena y dolor en otras situaciones.

A fin de dar un descanso a tus emociones, tienes que aceptar las cosas tal como son. Has pasado por mucho. Tus sentimientos están jugando en un terreno nuevo, con altibajos emocionales para los que no estás preparado ni equipado.

La pérdida no ha acabado y el dolor no ha pasado. Antes de que esto sucediera, tenías días malos, así que no debes ser duro contigo mismo por tenerlos ahora. Averigua qué es lo que da una tregua a tus emociones y hazlo sin juzgarlo: cosas como abstraerse en el cine, la televisión, la música, un cambio de aires, un viaje, estar al aire libre o simplemente no hacer nada. Busca lo que te consuele y apóyate en ello. Incluso cuando sentimos que estamos dándoles un respiro a nuestros sentimientos, puede parecernos algo forzado e inconveniente. Pero has vivido en un estado tan intenso que cualquier cosa te hará sentir vacío. Tu vida se ha desequilibrado y seguirá así durante una temporada. Hará falta algo de tiempo para encontrar un nuevo equilibrio.

Podemos empezar a quedar con viejos amigos o pasar más tiempo con los actuales. Los grupos de apoyo pueden aportar gente nueva a nuestro mundo. Todo esto te ayudará. Ten cuidado si estableces relaciones con muchos sentimientos implicados. Es posible que no estés preparado y, a menudo, pueden complicar las cosas. Los sentimientos, igual que el cuerpo, necesitan curarse. Si puedes posponer decisiones complejas o importantes, hazlo. Si no puedes, pide ayuda. Acude a amigos de confianza o familiares para que te ayuden.

Al cabo de un año, es posible que todavía encuentres cosas que te desequilibren emocionalmente y que debas cambiar.

Jerry estaba contento de que su mundo exterior permaneciera intacto tras un cambio tan brusco en su mundo interno producido por la muerte de su esposa. No disponía de energía emocional para hacer frente a ningún tipo de cambio más. Su trabajo era el mismo, su casa también.

En el segundo año tras la pérdida, todo el mundo del trabajo se dio cuenta de que parecía haber encontrado paz. Su jefe comentó que lo veía más feliz y se preguntaba qué había pasado.

Jerry dijo: «Me siento mejor desde que me trasladé a una nueva casa. No lo podría haber hecho el primer año porque necesitaba estar entre cosas conocidas, pero, durante el segundo año, todas las habitaciones eran una trampa emocional para mi pérdida. La casa pasó de ser un lugar reconfortante a ser un constante recordador emocional de lo

que había perdido. La cocina se convirtió en “el sitio donde ya no cocinaba Sara”. El dormitorio, en “el sitio donde ya no dormía Sara”. Pero ahora que todo es nuevo, Sara vive en mi corazón y no en la casa. Al principio, me preguntaba si así honraba su memoria. Luego, me di cuenta de que ella no era una carga emocional en vida y que no querría serlo una vez muerta».

LAMENTACIONES

Cuando fallece un ser querido, a menudo nos lamentamos de todas las cosas que nos gustaría haber dicho y haber hecho. Es posible que lamentemos lo que no hicimos y lo que no dijimos. Volvemos atrás una vez tras otra y pensamos sobre lo que ojalá hubiéramos dicho y lo que ojalá no. Somos humanos. Hay muy poca gente que pueda afirmar que no se lamenta de absolutamente nada. Las lamentaciones son parte de la pérdida, y piensa que no te encuentras solo en la experiencia de la lamentación.

La vida suele ser más breve de lo que esperamos y, a menudo, no estamos preparados para la pérdida. Así que es normal que nos parezca que las cosas se han quedado a medias. A menudo, carecemos del tiempo necesario para terminar de hacer todo lo que queríamos. Muy pocas personas consideran que lo han hecho todo, y mucho menos de forma correcta. Siempre nos quedará un sueño por cumplir, un deseo no alcanzado. Lo más probable es que, sin importar lo que hicieras por tu ser querido, lo que te preocuparas por él y le amaras, siempre habrá algo más que podrías haber hecho. Ese algo «más» que anhelamos y suplicamos siempre estará ahí e irá cambiando. Si lo hubieras hecho, aparecería otro «ojalá» en su lugar.

La única lamentación de Holly durante su enfermedad era que no vería crecer a su hija. Intentó negociar con Dios diciendo: «Dios, por favor, déjame estar con ella hasta que vaya al jardín de infancia, entonces estará bien y no pediré nada más».

Holly recibió el regalo de vivir más tiempo. Cuando su hija acabó el jardín de infancia, la miró y dijo: «Por favor, Dios, sólo hasta que tenga diez años. Necesita a su mamá un poco más de tiempo».

Holly falleció cuando su hija tenía once años, no sin haberle pedido a Dios de nuevo que la dejara vivir hasta que su hija fuera adolescente. Sus seres queridos siempre se lamentarán de que Holly no hubiera conseguido «más».

Siempre habrá un «ojalá». Ojalá hubiéramos visto el programa de televisión que le encantaba. Ojalá hubiéramos dicho «te quiero» una vez más. Ojalá le hubiéramos ido a ver de nuevo.

Si pensamos de forma objetiva, sabemos que no viviremos para siempre. También sabemos que es imposible hacerlo todo. Pero el corazón no hace caso a la cabeza. Las lamentaciones proceden del corazón, nos arrepentimos de no haber tenido más tiempo y

de no haberlo hecho mejor. Las lamentaciones siempre pertenecen al pasado. Y la muerte ha sido una forma cruel de conceder a dichas lamentaciones más importancia de la que se merecen.

La ilusión de un tiempo infinito nubla nuestra capacidad para comprender lo valioso que es el otro. Ese valor crece tras la muerte porque nos damos cuenta de que todo se ha perdido. En el funeral, el amigo de la infancia de tu marido habla de sus años juntos cuando eran niños, y tú piensas: «Siempre quise preguntarle cómo fue su infancia en Chicago». Te encantaba el pastel de carne que hacía, pero ¿cuál era la receta? Quizá oíste una historia de tu ser querido una vez tras otra porque la contaba en todas las cenas y fiestas, y ahora te das cuenta de que tienes preguntas sobre esa historia que nadie te va a contestar. En lugar de respuestas, te quedas sólo con lamentaciones.

Alexander estaba cansado de vivir en un piso; quería comprar una casa con su mujer, Laura. Laura no quería una casa cualquiera, sino que soñaba y fantaseaba con la casa de sus sueños mientras le daba vueltas a cómo iba a decorarla y cómo sería el jardín. Incluso hablaba de cómo se sentiría la gente cuando les visitaran; la calidez y los colores que ayudarían a la gente a relajarse. De hecho, habría comprado la casa en ese mismo momento, aunque no se la hubieran podido permitir.

Sin embargo, Alexander era más práctico. «Todavía no —decía—. No hasta que ganemos al año el triple de lo que nos costarán los pagos de la casa». El peor recuerdo de su infancia era el de su padre y su madre preocupados por no poder hacer frente a las facturas.

En poco tiempo, Laura descubrió que padecía un cáncer de estómago avanzado y que sólo le quedaban unos meses de vida. Pasaron los siguientes meses entre hospitales y médicos y, antes de que Alexander se diera cuenta, ella falleció. No habían vuelto a hablar de la casa de sus sueños porque habían dedicado todos los esfuerzos a la enfermedad. Sólo tras su muerte, Alexander se encontró lamentándose de no haber comprado una casa.

«¿Cuál era el gran problema? —pensó—. Nos las habríamos arreglado. Incluso si ella hubiera fallecido en la casa de sus sueños, la podría haber vendido después. Al menos, se habría cumplido su sueño».

Ahora, Alexander tiene lamentaciones e información que no tenía antes. ¿Cómo podría haber sabido que no disponían de cuarenta años para conseguir la casa de sus sueños y mucho más? Pero en sus lamentaciones, los sentimientos pueden más que la realidad.

A menudo, los sueños de hoy son las lamentaciones de mañana, y es posible que no todo lo que deseamos llegue a hacerse realidad.

Luego, están las pequeñeces. Josh siempre cantaba la misma canción, una vez tras otra. Un día, su mujer le dijo que no volviera a cantar esa canción si no estaba en la ducha con la puerta cerrada y el agua cayéndole sobre la cara. Pero tras su muerte, ella

habría dado cualquier cosa por escuchar esa tonta canción y lamentaba profundamente haber puesto punto y final a la melodía que brotaba del corazón de su marido.

Además de cómo ha vivido nuestro ser querido, está la cuestión de cómo ha muerto. Y el lamento es, ¿tenía que morir? ¿Qué habría pasado si hubiera actuado de manera diferente? El sistema médico moderno dispone de múltiples opciones: medicina occidental u oriental, tratamiento agresivo o tratamiento conservador, etcétera. ¿Acudió al médico tras el primer signo de anomalía o pensó que no era nada y esperó?

Sin importar cuáles hayan sido las elecciones, como el resultado es la pérdida, lamentaremos no haber elegido la otra opción. Hemos visto a gente elegir todas las maneras posibles de hacer frente a su enfermedad, y podemos decirte que la mayoría de estas elecciones que quitan el sueño a la gente, no habrían tenido un resultado diferente. No es fácil oírlo, sobre todo con tantos libros hablando de curas y tantos anuncios de hospitales y tratamientos contra el cáncer. Pero sí existe una diferencia entre enfermedades curables e incurables, y ello puede proporcionar un antídoto para las lamentaciones. La verdad es que, en la mayoría de los casos, si las cosas se hubieran hecho de manera diferente, habría cambiado el proceso pero no se habría evitado la muerte.

Esfuézate al máximo en hacer las paces con todas las lamentaciones que puedas. Pensar que puede hacerse todo en la vida es algo irreal. También es irreal pretender ser perfecto y no lamentarse de nada. Perdónate a ti mismo. ¿No es cierto que si hubieras podido elegir mejor, lo habrías hecho? Lo hiciste lo mejor que pudiste en ese momento de la vida.

En ocasiones, el duelo puede contener una cura no sólo para la pérdida, sino para ti como persona. Si dispones del valor suficiente para seguir tus sentimientos hasta su origen, es posible que sólo sean pena. Pero también es posible que se remonten a un sentimiento más profundo. Las lamentaciones serán una parte del duelo, pero si sigues el hilo hasta el origen, es posible que encuentres una sensación de equivocación que te ha acompañado toda la vida. Entonces, el duelo puede proporcionarte la oportunidad de una curación incluso mayor.

En términos de lamentaciones relacionadas con el ser querido que ha fallecido, si hay algo que te habría gustado decirle, tienes que saber que todavía puedes hacerlo en tu corazón. Nunca es demasiado tarde para decir: «Lo siento. Perdóname. Yo te perdono. Te quiero y te doy las gracias».

Después de eso, ¿qué más queda por lamentar?

LÁGRIMAS

Las lágrimas son unas de las muchas maneras que tenemos de aliviar nuestra pena, uno de los múltiples y prodigiosos mecanismos de curación. Por desgracia, con demasiada frecuencia, intentamos detener este alivio necesario y primario de nuestros sentimientos.

Durante el duelo, a menudo pensamos sólo dos cosas en relación con el llanto. La primera es el abrumador sentimiento de tristeza que nos invade. La segunda es «Tengo que dejar de llorar». Mucha gente, cuando empieza a llorar, intenta detener este fenómeno natural enseguida.

Melinda era el miembro más joven de la prestigiosa empresa de contabilidad de su ciudad. Se casó con John, uno de los directores de departamento y, aunque él era el jefe en el trabajo, ella tomaba las decisiones en casa. La formación de John estaba relacionada con los recursos humanos; sabía cómo manejar a la gente y sus problemas. Melinda era una persona de números. Le encantaba la contabilidad. Le gustaba la lógica por la que dos más dos es igual a cuatro.

Después de veinte años de matrimonio, John descubrió que padecía una avanzada enfermedad cardíaca, que no tenía sentido para Melinda, porque ninguno de ellos fumaba, llevaban una buena alimentación y hacían ejercicio con frecuencia. Se suponía que no podía pasar algo así, pero estaba pasando. Melinda se tomó la salud de John como un proyecto. Buscó tratamientos en Internet y asistió a todas las conferencias que pudo encontrar. Cuando la salud de John se deterioró incluso más, un día, Melinda se lo encontró llorando. Le dijo:

—John, deja de llorar. Las lágrimas no van a solucionar nada.

—Hemos hecho todo lo que hemos podido, y esto llega al fin, y... —John le dijo con cariño.

Ella le interrumpió.

—Pero no ha acabado. Siempre hay algo más que podamos hacer. No quiero que dejemos escapar ninguna posibilidad de tratamiento.

John puso la mano sobre la de ella y dijo:

—Entonces no dejes escapar nuestra despedida.

Ella se sentó sobre la cama a su lado, conteniendo las lágrimas. John dijo:

—Cariño, es bueno llorar. Mírame. Incluso yo lloro.

—No lo entiendes —dijo ella—. Si empezara, no pararía nunca.

Después de estas palabras, Melinda siguió conteniendo las lágrimas.

Las personas como Melinda evitan llorar por miedo a no poder parar nunca. Pero, por supuesto, dejarás de llorar, incluso aunque no lo creas. Lo peor que puedes hacer es impedirte a ti mismo desahogarte. Las lágrimas no lloradas se encargan de hacer más profundo el pozo de la tristeza. Si necesitas llorar durante media hora, no te detengas al cabo de veinte minutos. Lloro todo lo que debas. Ya parará solo. Si lloras hasta la última lágrima, te sentirás aliviado.

Una noche, diez años después de la muerte de John, Melinda perdió las llaves del coche. Lo llevaba lleno de las bolsas de la compra y había empezado a llover. Sabía que las tenía hacía un momento, pero habían desaparecido completamente. Rebuscó en el bolso una vez tras otra y miró bajo todas las bolsas de la compra y por el suelo. Tras una frustrante búsqueda, se sentó en el coche. Miró con impotencia a través de las ventanillas

cómo caía la lluvia. Se fijó en cómo las gotas de lluvia golpeaban el cristal, crecían y resbalaban por el parabrisas, y rompió a llorar. Lloró hasta que una amiga la fue a buscar. Luego, en casa, lloró de nuevo hasta que anocheció. Lloró durante todo el fin de semana. En su rostro se marcaron las miles de lágrimas caídas. Recordó esos últimos diez años y dijo que se sentía como uno de esos enormes depósitos de agua situados a las afueras de las ciudades de Estados Unidos: grande, alta, inalcanzable y llena de agua.

Melinda todavía llora de vez en cuando, pero ahora sabe que era ilógico pensar: «Si empiezo, las lágrimas no acabarán nunca». Por supuesto que acabarán. Lo que nunca acaba son los sentimientos, cosa que tampoco quisieras que sucediera.

Vivimos en una sociedad que considera las lágrimas un signo de debilidad y una cara impasible uno de fortaleza. Es posible que llorar o no llorar tenga más que ver con la forma en que te han educado que con la naturaleza de tu pérdida. A algunos de nosotros nos han criado con permiso para llorar, pero a otros no. Para algunos, es aceptable llorar en privado, pero no en público. Sea como fuere, la pérdida de un ser querido puede inclinar la balanza y hacer asomar esas lágrimas que nunca creíste poder llorar.

En ocasiones, es posible que rompas a llorar sin ninguna razón aparente. Puede parecer que se origina de la nada, porque ni siquiera estás pensando en la pérdida de manera consciente. Las lágrimas inesperadas te recuerdan que la pérdida sigue ahí. A menudo, las personas recuerdan de forma inesperada a un ser querido y rompen a llorar en una situación que no estaban preparados para manejar. Por ejemplo, estás en el trabajo y un colega, al que no has visto desde hace un año, te pregunta sin malicia: «¿Qué hay de nuevo?». No tiene ni idea de lo que has pasado, pero tú te ves inundado de sentimientos de golpe y porrazo. No hay nada que hacer excepto serenarte lo máximo que puedas en el trabajo y explicar lo único que hay de nuevo.

La enfermera geriátrica Marion tenía la norma de asistir al funeral, si la invitaban, de cualquier paciente al que hubiera cuidado durante más de cuatro meses. Un día, la supervisora de Marion, Shelley, la acompañó al funeral de una dulce y encantadora mujer a la que ambas habían cuidado durante los últimos seis meses. Pero Shelley se preocupó cuando vio a Marion llorando a lágrima viva en el funeral. Sabía que Marion debía visitar a más pacientes ese día y temía que no estuviera preparada para hacerlo.

Cuando se dirigían hacia los coches, cesaron las lágrimas de Marion y Shelley le preguntó:

—¿Estás bien para visitar a tus pacientes hoy?

—Por supuesto —dijo con una sonrisa, y arrancó el coche.

Al final del día, Shelley se reunió con Marion para ver cómo estaba. Le dijo que se sentía preocupada por lo afectada que la había visto antes y por cómo había llorado por la paciente fallecida.

Marion tomó la mano de Shelley y le dijo: «La única manera en la que he aprendido a sobrevivir en este trabajo durante los últimos veinte años es llorar todas las lágrimas que tengo para cualquier persona que me importe. Me he ido del funeral sin ningún resto,

sólo con agradables recuerdos. Algunas enfermeras y familiares contienen parte de la tristeza, como si no mereciera un gran llanto».

Marion conocía la importancia de tomar el dolor de dentro y sacarlo. Cuando expresaba completamente su tristeza, podía seguir adelante. Las lágrimas no lloradas no desaparecen; su tristeza permanece en el cuerpo y el alma. Es posible que, a menudo, las lágrimas se vean como algo dramático, demasiado sentimental, o como un signo de debilidad. Pero la verdad es que son una expresión externa de un dolor interno.

Cada persona reacciona de manera diferente cuando ve llorar a alguien. Los que rodean a la persona que llora, pueden sentirse agradecidos porque la persona sea capaz de llorar. Pero también es posible que se sientan incómodos y piensen: «Si se pone a llorar, yo también lloraré» o «Si Cindy, que nunca llora por nada, está llorando, las cosas deben de estar muy mal». Hoy en día, incluso los hombres están aprendiendo que no pasa nada por llorar. Tras lo sucedido el 11 de septiembre, hemos visto cientos de imágenes de hombres llorando, incluso bomberos. Ello nos ha ayudado a ver las lágrimas no como un signo de debilidad, sino más bien como la expresión de una profunda pena.

Norman, piloto, perdió a su único hermano en la guerra de Vietnam. En aquel momento, sintió que necesitaba mostrar su fuerza interna en la base militar y también en su base interna. Años después, el 11 de septiembre le afectó de manera profunda y personal. Además de sus sentimientos al sentirse parte del país en el que había sucedido, el atentado despertó todos sus sentimientos hacia su hermano. Veía a todos los hombres llorar y pensaba: «Yo habría llorado si hubiera sabido que podía». Luego, se planteó una pregunta retórica: «¿Y qué si hubiera llorado?». Y lloró.

Nuestra percepción sobre llorar en público es una cuestión cultural. En algunos lugares, no llorar es una señal de dignidad, mientras que en otras culturas, no llorar por el difunto se considera una señal de deshonor.

Una madre sobrevivió a dos de sus tres hijos. Cuando falleció el primero, se sintió tan sobrecogida por la pena que cayó sobre el féretro y lloró a lágrima viva. Su marido la ayudó a incorporarse y el funeral prosiguió.

Cuando falleció el segundo hijo, su madre la apartó a un lado antes del funeral y le dijo:

—No hagas una escena como la de la última vez. Las lágrimas te estropearán el maquillaje. ¿Tienes idea del aspecto que tenía tu cara la última vez con toda la máscara de ojos resbalándote hasta la barbilla?

La mujer miró de frente a su madre y le dijo con calma:

—¿Tienes idea de lo que se estropeará si no lloro?

Las lágrimas son un símbolo de vida, una parte de lo que somos y de lo que sentimos. Viven en nosotros y a través de nosotros. Nos representan y habitan en nuestro dolor. Este símbolo y representación de tristeza puede aparecer en cualquier momento. Como está tan ligado a la propia vida, a menudo nos sorprendemos cuando, en medio de las lágrimas, estallamos en carcajadas.

La humanidad que se aloja en nuestro interior suele provocar que nos riarnos de nosotros mismos, pero no tenemos que tomarnos nunca una risa entre las lágrimas como una razón para sentirnos culpables. Se trata de la vida que tenemos mezclada con la tristeza que sentimos. Se trata de un mecanismo de autoprotección para poder aguantar el dolor.

En los grupos de duelo solemos tener una norma: «Que cada cual coja su pañuelo». En ocasiones, cuando alguien empieza a llorar, todo el mundo toma la caja de pañuelos de papel y se la ofrece. Aunque ello puede ser un acto de apoyo, a menudo envía el mensaje «deja de llorar ya». Además, si adoptamos el papel de cuidador, evitamos nuestras propias emociones.

La verdad es que las lágrimas son un símbolo de vida y puede confiarse en ellas. Una mujer contó cómo lloró al teléfono hablando con sus padres tras perder a su marido. Cuando la madre oyó los sollozos, dijo:

—Deberíamos colgar.

Por suerte, intervino el padre que dijo:

—No. Voy a quedarme al teléfono aunque esté llorando.

La aceptación de la muerte es parte del trabajo que debe hacerse si vamos a realizar el duelo por completo. Si el llanto es parte de nuestra cultura externa o nuestra tristeza interna y tenemos lágrimas para llorar, deberíamos usar este precioso regalo de curación sin dudarlo un instante.

Los largos períodos de negación son peores que las lágrimas. Llorar es mucho mejor, pero tienes que llorar tus propias lágrimas porque nadie lo hará por ti. Si ves a alguien llorar y lloras, significa que se ha desatado la tristeza de tu interior. En ocasiones, preferirías llorar por cualquier situación que no fuera la tuya, pero sin importar tus preferencias, siempre lloras por ti.

ÁNGELES

Una mujer de cuarenta y pocos años se encontraba hospitalizada y su marido le hacía compañía. Ambos alzaron la vista cuando el sacerdote del hospital entró en la habitación. Hablaron durante un buen rato del cáncer que padecía y de los posibles tratamientos. Como su cáncer estaba avanzado, había muy pocos tratamientos entre los que elegir. La mujer miró a su marido y luego de nuevo al sacerdote y dijo en un tono tranquilo:

—Anoche vi ángeles. Nunca había visto ángeles antes.

—¿Qué aspecto tenían? —le preguntó el sacerdote.

—Eran preciosos —respondió, con un brillo en la mirada. Miró a su marido, que ponía cara de escepticismo—. No te preocupes —dijo—, estarán ahí para ti cuando llegue el momento. Ellos te consolarán.

El sacerdote se encontró con el médico al salir de la habitación y le preguntó qué tal estaba la mujer. El médico contó que las opciones eran limitadas, pero le dijo que había un tratamiento experimental que podría alargarle la vida un poco. Cuando el médico le preguntó al sacerdote qué tal había ido la visita, éste contestó:

—Ha visto ángeles.

El médico bajó la mirada.

—Eso nunca es buena señal —le dijo al sacerdote.

—Bueno —respondió el sacerdote—, no en el aspecto médico. Pero espiritualmente, es perfecto.

Cuando la mujer falleció, las palabras «ellos te consolarán» fueron como un cojín para la pena del marido, que le confesó a un amigo cercano: «Soy incapaz de describirlo y no quiero que la gente piense que estoy loco, pero puedo sentirlo. En el momento en que ella murió, supe que estaría bien y, desde ese momento, me he sentido protegido».

Algunas personas creen en los ángeles, como los ángeles de la guarda, mientras que otros esperan que existan. En nuestra cultura, hablamos de ellos de muchas formas: el ángel de la muerte, ángeles a los que rezamos pidiendo ayuda y apoyo, etcétera. A veces, son sólo una parte de Dios y el Cielo. Les pedimos que sean amables cuando se lleven a nuestro ser querido. Les pedimos que nos protejan. Les pedimos que busquen a nuestro ser querido en el otro mundo. Muchas veces, sólo les pedimos ayuda.

No es necesario debatir la realidad de su existencia. Están más allá de cualquier entidad que pueda o no demostrarse. Cuando fallece un ser querido, a menudo nos planteamos su existencia por primera vez. Nos proporcionan esperanza y nos reconfortan. Forman parte de un sistema de creencias religiosas o espirituales respetadas por muchos. Aunque a muchas personas les gusta pensar en los ángeles como algo nuevo, podemos encontrar interpretaciones y referencias a ellos en el libro del Génesis. Cuando Dios describe la Creación, utiliza el pronombre «yo». Luego, en un momento dice «nosotros». Muchos interpretan con esto que los ángeles de Dios existían antes de la Creación.

Muchos creen que no morimos solos, que los ángeles siempre nos acompañan. Los niños pequeños suelen hablar de los ángeles como compañeros de juegos. Les han llamado de todo, desde guías a fantasmas, porque pueden asustar si no se les espera. No importa la etiqueta que les colguemos, lo importante es comprender que muchas culturas creen que, desde el momento en que nacemos hasta el final de nuestra existencia física, los ángeles nos acompañan para ayudarnos con nuestro último suspiro. Esperarán hasta el final de nuestra existencia física y nos ayudarán en la transición hacia una existencia puramente espiritual. Estarán ahí para los que se queden. Así que, de igual forma que no morimos solos, tampoco pasamos el duelo solos.

Aunque muchos piensan en los ángeles como en querubines del Cielo, también aparecen en forma física a través de nosotros y en nosotros. Las personas a punto de morir y los que han experimentado una pena profunda hablan de cómo un amigo ha sido

«un ángel» al llegar justo en el momento adecuado.

Dos hermanas, que no tenían una relación demasiado cercana, se unieron a partir de la pérdida del marido de una de ellas. Una hermana le dijo a la que estaba de luto: «Nos encantaría que vinieras a vivir con nosotros durante un tiempo».

Años más tarde, la viuda le contaba a unos amigos: «No me quedé mucho tiempo, pero cuando ella me ofreció un lugar en el mundo cuando me sentía tan perdida, me di cuenta de que, en realidad, mi hermana era un ángel».

Debemos saber que, cuando la forma física de nuestro ser querido parte, algo más allá de ellos queda y nos consuela, algo que escapa a nuestra habilidad de describir o demostrar. En ocasiones, las personas en duelo dicen: «En los días más oscuros, estoy seguro de que los ángeles me han ayudado». Es posible que sientan que era su ser querido quien les consolaba desde un mundo más allá de lo visible. Otras piensan que Dios ha enviado a los ángeles para demostrarnos que no estamos solos.

Tu ser querido todavía existe. En el largo camino que ahora recorres a solas, dispones de compañeros de viaje invisibles.

En el ejercicio del duelo, la gente se siente muy agradecida de recibir ayuda. Nosotros, como muchos otros, nos hemos sentido mal cuando alguien nos dice que algo que dijimos en un intercambio de duelo «cambió» su vida. Nos sentimos mal por no recordar esos momentos que han cambiado la vida de alguien. Cuando alguien realiza una acción angélica o pura por otra persona, casi nunca es consciente de ello.

En la conocida película de Frank Capra *Qué bello es vivir*, un ángel le muestra a un hombre lo que sus sencillas pero amables acciones han hecho por los demás y lo terrible que habría sido que él nunca hubiera nacido. La trama secundaria de la película trata de que el ángel consigue sus alas al ayudar al personaje de James Stewart, pero la historia verdadera es que el hombre nunca había sido consciente de cómo algunos momentos de su vida han sido realmente angélicos para otros. Todos poseemos momentos angélicos que entregamos a los demás. Aparecen como sencillos actos de amabilidad, que pueden parecer no importar mucho, pero consiguen salvar vidas al aliviar la tristeza ajena.

Aunque los ángeles velan por nosotros, nosotros mismos somos capaces de ser ángeles para los demás. En medio de una intensa pena, es posible que nos preguntemos: «¿Dónde están mis ángeles?» sin ver a todas las personas angélicas que nos rodean. Es posible que no veamos o sintamos todo el amor que nos traen. Es posible que no comprendamos que, de hecho, nuestro ángel aparece cuando un amigo o incluso un perfecto desconocido nos dice justo la frase perfecta en el momento perfecto.

Elliot disfrutaba del golf tras su jubilación. Un día, sufrió un ataque al corazón en el *green* y falleció. Su mujer, Connie, se sentía hundida porque su querido marido había fallecido lejos de ella en medio de un campo de golf. «Ojalá supiera que ha tenido una muerte buena. Sé que le encantaba el golf, pero me pregunto qué pensaba sobre morir en el *green*».

Once meses más tarde, Connie se encontraba abrumada con el trabajo de tener que hacer la declaración de la renta. Descolgó el teléfono y llamó al gestor que aparecía en la agenda de su marido. Antes de poder explicarle que su marido había fallecido, el gestor le dijo:

—Su marido me dijo que usted era tan buena con el dinero, que un día se encargaría usted misma de las cuentas.

—¿Eso dijo de mí? —preguntó ella.

—Sí —respondió el gestor—. Me dijo que un día recibiría la llamada de su esposa para hacer la declaración de la renta y que él estaría en el paraíso del golf.

Como no estaba segura de si el gestor le había dicho eso para consolarla, le preguntó:

—¿A qué se refiere con el paraíso del golf?

—Supongo que significa que le encanta el golf, ya sabe, como ir al paraíso —respondió el gestor confundido—. Déjeme adivinar, ¿está jugando al golf ahora? —preguntó.

Connie le contó al gestor que su marido había fallecido. El hombre se disculpó de forma inmediata por la conversación, pero Connie le dijo que no pasaba nada. De una manera extraña, sentía que esa conversación era un mensaje de su marido diciéndole que había tenido una muerte buena. Invasa por una sensación de bienestar y autoconfianza, Connie respiró hondo y se puso a hacer la renta. No sólo sentía que el gestor, a quien nunca había conocido, era un ángel disfrazado, sino que también se sintió animada por su difunto marido.

Es posible que, en última instancia, la pregunta sea: «¿Qué aspecto tiene un ángel?». La respuesta es diferente en cada caso, ya que cada dolor es diferente y cada consuelo también. Para algunos, ver ángeles significa que sobreviviremos. O es posible que oigamos una voz a través de la tristeza que nos dé confianza. Es posible que sean nuestros seres queridos reunidos para apoyarnos. Como en el caso de Connie, el ángel puede ser incluso un extraño.

Si esperas ver la versión cinematográfica del ángel con alas, te decepcionará. Pero si observas más de cerca a través de tu dolor determinados momentos de la vida, verás que, sin duda, algunos de ellos son de naturaleza angélica.

Los ángeles son algo extraordinario procedente de algo normal y corriente. En el duelo, los necesitamos más que nunca y siempre acuden en nuestra ayuda.

SUEÑOS

Los sueños son una parte natural del dormir. Confieren cuerpo a nuestras esperanzas, a nuestros miedos más profundos y a cualquier cosa intermedia. Tras una pérdida, no es raro soñar que tu ser querido sigue vivo. Cuando falleció su marido, una mujer soñó que

llamaban a la puerta y le decían que había habido un error en el hospital. Era otro el que había muerto. Se había cometido un error terrible y su marido seguía vivo, recuperado y a punto de llegar a casa.

A continuación, en el sueño, su marido se apeaba del asiento del copiloto de una ambulancia con la sirena en marcha como pregonando el gran error cometido. El marido se acercaba a ella sano y salvo. Ella se sentía inundada de felicidad al mirarle a los ojos mientras la sirena seguía sonando, sonando... hasta que la sirena se convirtió en el sonido del despertador.

A menudo, los sueños realizan promesas que no pueden cumplir; se trata de una treta de la psique que trae con ella una efímera sensación de reconexión. Muchas personas dicen que, sin importar el resultado del sueño, se sienten agradecidos por pasar unos instantes más con su ser querido.

Los sueños pueden proporcionar información sobre lo que sucede en realidad en nuestro interior. A menudo, la gente tiene sueños en los que se ven superados por una sensación de agobio. Un hombre que perdió a su mujer dijo que, en su sueño, estaba en el gimnasio y alguien le iba colocando más y más pesas para que las levantara. «¡Es demasiado, es demasiado!» gritaba cuando se despertó.

Los sueños pueden demostrar la inevitable falta de control que sentimos cuando estamos pasando el duelo. Una mujer que había perdido a su hermana soñó que se encontraba atrapada en una tormenta sin ninguna forma de escapar de ella. Este sueño es fácil de interpretar, pero algunos son más difíciles.

Los sueños pueden servir para muchas cosas, incluyendo como abstracción del dolor o como demostración de que el alma lucha contra la realidad. Dejando de lado su significado, los sueños nos ayudan a digerir sentimientos incomprensibles mientras dormimos y constituyen una ayuda en el proceso de duelo, ya que la mente inconsciente no es capaz de distinguir entre un deseo y la realidad. Quizá seamos conscientes de sueños ilógicos en los que existen conjuntamente dos realidades completamente opuestas. Por ejemplo, puedes sentirte muy enfadado en un sueño en el que tu ser querido ha fallecido. Al mismo tiempo, apareces hablando de eso con la persona fallecida que aparece vivita y coleando, una experiencia ilógica e impensable durante la vigilia.

Después de una pérdida, la necesidad de sentir que nuestro ser querido sigue existiendo, de alguna manera y en algún sitio, puede ser muy importante. Los sueños son una forma muy personal de encontrar una reafirmación cuando el mundo de la lógica no nos ofrece ninguna. Es posible que no seamos conscientes de cuánto trabajamos psicológicamente durante el sueño. Piensa en el hecho de que todos soñamos cada noche, pero sólo un pequeño porcentaje de nosotros recordamos los sueños al despertar. Los sueños pueden convertirse en un lugar de encuentro entre el mundo de los vivos y el reino de los muertos.

Antes de la pérdida, la gente piensa que es difícil interpretar la mayoría de los sueños porque sus mensajes no son claros. Hay muchos símbolos para interpretar y nos quedamos pensando en la película fragmentada que hemos visto en nuestra mente. Sin embargo, tras una pérdida, los sueños suelen cambiar. Los mensajes suelen ser mucho más concretos y contienen señales de reafirmación, continuación de la existencia y apoyo emocional. Incluso cuando el mensaje no está claro, la persona apenada se despierta de los sueños en los que aparece su ser querido sintiéndose agradecida. Aunque la visita se ha producido sólo en el mundo de los sueños, proporciona un respiro frente al mundo actual de dolor y pérdida.

Los sueños nos enseñan que nuestro ser querido no es, en esencia, la persona enferma de la que nos despedimos entre lágrimas en el hospital. Ni tampoco es el cuerpo que vimos en el tanatorio. Nuestro ser querido está sano y salvo, es la persona que conocimos y que echamos de menos ahora. En algunos casos, las visitas en sueños pueden provocar una frustración cuando no las controlamos. Algunos desean soñar, pero no pueden. Sufren y anhelan la experiencia de soñar con el ser querido. Algunos no sueñan nada; otros sueñan con frecuencia, pero el ser querido no aparece en sus sueños. La vida puede parecer todavía más vacía si nuestro ser querido está ausente en la vida y en los sueños. Algunas personas afirman que pensar en el ser querido u hojear un álbum de fotos antes de ir a dormir aumenta las posibilidades de soñar con él. Los sueños pueden ser esquivos, y no podemos solicitar soñar con el ser querido y estar seguros de que suceda. Y, cuando sucede, no podemos controlar el contenido ni la duración del sueño ni obligarlo a volver cuando no soñamos nada. A pesar de ello, algunas personas afirman que intentan recuperar los sueños, como si se encontraran en medio de una muchedumbre buscando a su ser querido.

Incluso si los sueños de pérdida reflejan las verdaderas circunstancias que la rodean, casi nunca siguen el hilo de los hechos reales. Una larga lucha puede producir un sueño sobre encontrar el camino en la oscuridad de un bosque para llegar a nuestro ser querido. Una muerte violenta producida por un accidente de coche puede afectar a tus sueños y mostrarte a tu ser querido sentado en el coche, vivo y con amigos, pero el interior del coche tapizado con tela de ataúd.

Cuando las personas sueñan con un ser querido, suelen afirmar que sienten un sentimiento de paz después, un consuelo más allá de las palabras. Algunos, nada más despertar, sufren punzadas de dolor cuando son conscientes de que sólo era un sueño, pero, al final, los sueños empiezan a decrecer y cada vez son menos frecuentes. Aunque todavía se producen, a menudo representan una forma de comunicación, reafirmación y apoyo emocional porque vemos a la persona que más deseamos.

La visión en sueños de un ser querido puede representar también una asignatura pendiente, la oportunidad de completar algo que ha quedado a medias.

Los sueños nos ofrecen la posibilidad de despedirnos y completar asignaturas pendientes.

También nos permiten dar y recibir permiso para que un ser querido y nosotros mismos encontremos paz.

APARICIONES

Joyce caminaba por Market Street en San Francisco unos tres meses después de la muerte de su buen amigo Michael. Se sorprendió al ver de lejos a un hombre que podía ser Michael, con el mismo corte de cabello y la misma complexión. Incluso caminaba igual.

Le miró durante unos segundos y no pudo resistirse a una urgente necesidad de seguirlo. Mientras caminaba tras él, no dejaba de imaginarse corriendo hasta alcanzarlo para ver aquella cara familiar que tanto echaba de menos. Sin embargo, se mantuvo a una distancia prudencial porque no deseaba darle alcance y arruinar la ilusión. La posibilidad, por muy remota que fuera, de que su amigo viviera y se encontrara caminando unos cuantos metros por delante de ella, ya le satisfacía bastante. Cuando al final dejó de seguirlo, se dio cuenta de que la experiencia la había animado y fue consciente de que acababa de ser testigo de una «aparición visual».

Existen muchos tipos de apariciones, como sonidos que oímos, personas que vemos, palabras que llegan a nuestros oídos e, incluso, la sensación física de ser tocados. Puede aparecerse un suceso del presente o del pasado, o algo que desearías que pasara en el futuro. Tanto si te animan como si te inquietan, las apariciones son una parte de la pérdida que requieren tu atención.

Sentir una pérdida es sentir una pena profunda. Una aparición suele ser la repetición del trauma de dicha pérdida, como una visión que no puedes quitarte de la cabeza. La mayoría de las personas se ven perseguidas por la visión de algo o alguien. Puede ser que te atormente una escena que desearías no haber vivido, como tu ser querido con tubos por todas partes, el olor de la habitación del hospital o la expresión de sufrimiento en su rostro. Quizá no puedes olvidar la cara que puso cuando le diagnosticaron lo que tenía. O cuando se moría. O una vez muerto.

Sea lo que fuere, el ser querido se ha ido, pero las visiones permanecen. Sin embargo, a menudo, las apariciones suelen ser de ayuda, ya que pueden proporcionar la motivación para hacer cualquier cosa para conseguir librarse de la visión y volver al mundo real. Puedes hablar de las visiones o dibujarlas. La terapia de arte puede ayudar a la gente a conseguir una representación física de sus visiones cuando las traslada de la mente al lienzo. Sea cual sea tu visión, busca una manera de librarte de ella. Intenta exteriorizarla. Habla de ella. Escribe una carta.

Las apariciones también pueden ser emocionales. Muchas personas se ven acosadas por dos frases típicas de la lamentación: «¿y si...?» y «¿qué habría pasado si...?». ¿Qué habría pasado si hubieran actuado antes? Si hubieran tenido más tiempo... Pero estas

lamentaciones son parte de la aparición emocional que debemos atravesar antes de poder aceptar la pérdida.

Para algunos, las apariciones son una sensación en la habitación, una presencia que les parece su ser querido rondando, un alma rezagada. La verdad es que esos sentimientos y sensaciones se encuentran más allá de cualquier explicación lógica. Simplemente debemos saber que los sentimientos son reales y que, si sentimos una presencia inquietante, significa que existe algo inacabado. Una madre desesperada notará, de repente, el contacto de una manita. Una mujer que acuda a su primera entrevista de trabajo tras la muerte de su marido dirá que sintió cómo su marido la animaba a empujar la puerta para abrirla.

En muchos casos, una voz que susurra con dulzura el nombre del ser querido ha calmado a una persona en duelo durante la noche. Quizá la voz te diga: «Todavía existo. No me he ido. Te querré siempre». O es posible que te pida perdón o que acepte tus disculpas.

Las apariciones pueden ser una señal de que estarás bien o, más en concreto, de que no pasa nada si vives de nuevo, si vuelves a encontrar la felicidad e incluso si vuelves a enamorarte. Una vez, una mujer contó que sentía una presencia cada vez que olía a césped recién cortado. Tras la muerte de su marido, había contratado a un joven del vecindario para que cortara el césped, así que era un trabajo que ya no tenía que hacer, pero nadie podía eliminar ese permanente olor que invadía su mundo.

Es importante recordar que las apariciones después de la muerte de un ser querido son algo normal y corriente. A menudo traen importantes mensajes de la psique que surgen de nuestro mundo interno de duelo. Incluso pueden traer miedo con ellas, aunque no suelen ser peligrosas. Entre la miríada de sentimientos conectados con el duelo, las apariciones contienen valiosas claves, hilos que conviene seguir hasta su origen. En algunos casos, representan cuestiones abiertas y, en otros, ofrecen un gran consuelo.

Cuando falleció el abuelo del pequeño Robbie de cuatro años, su padre hizo todo lo que pudo por consolarlo. Una noche, después de cenar, el padre oyó a su hijo hablar en el dormitorio. Cuando fue para ver qué pasaba, se encontró a Robbie de pie sonriendo.

—¿Qué haces? —le preguntó el padre.

—Estaba hablando con el abuelo —contestó Robbie.

El padre lo abrazó.

—Yo también le echo de menos —le dijo, asumiendo que su hijo de cuatro años estaba haciendo frente a los efectos de la pérdida—. Pero ahora está en el Cielo.

—Todavía no —le corrigió Robbie—. Estaba aquí y me ha dicho cuánto me echa de menos. Sí, y me ha dicho que te diga que está bien y que ya no tiene cáncer.

En el proceso del duelo, es irrelevante si las apariciones son realidades físicas o no. Cualquier cosa que nos reconforte o nos guíe en el proceso es algo valioso.

Si nos pasamos el tiempo cuestionándonos la experiencia, perderemos su razón de ser... y quizá su valor.

ROLES

En la vida, desempeñamos muchos roles. Somos la esposa, el marido, el hijo y el padre. También somos el que paga las facturas, el jardinero, el organizador, el desastroso, el estudiante, el profesor, el cocinero, el adulador, el crítico y el confidente. Es posible que seamos el que consuela, el compañero de viaje, de cine, el comprador, el mecánico, etcétera.

Cuando fallece un ser querido, quedan vacantes todos los roles que desempeñaba. De forma consciente o inconsciente, nosotros mismos adoptamos algunos de ellos. Otros, también de forma consciente o inconsciente, se los asignamos a otras personas o ellas los adoptan. Pero, aun así, pueden quedar algunos roles huérfanos.

Michael y su mujer, Melissa, poseían una pequeña agencia de diseño gráfico. Él era el diseñador y ella llevaba las cuentas, dirigía la oficina y organizaba las citas. Cuando le diagnosticaron a Melissa cáncer de páncreas, no tenían ni idea de con cuánta rapidez el cáncer iba a extenderse y a quitarle la vida. Un mes después de su muerte, llamaron a Michael del banco. Tenía un descubierto en la cuenta y habían devuelto cinco cheques.

Michael se dio cuenta de que, mientras su mujer había estado enferma, él no había enviado ninguna factura desde hacía tres meses. Como resultado de ello, nadie le había pagado y no le quedaba dinero en la cuenta. Se vino abajo y rompió a llorar. «El cáncer avanzó tan rápido —recordó— que ella no tuvo tiempo de enseñarme todo esto. Ella se encargaba de estas cuestiones desde que pusimos el negocio en marcha, así que yo no sé cómo hacerlo».

Michael se dio cuenta de que no sólo había perdido a su mujer después de veintidós años, sino que también había perdido el rol vital que ella desempeñaba en su mundo. Tras la muerte, intentó hacer algo de lo que hacía ella, pero terminó frustrándose y abandonando, consciente de que no tenía ni idea de lo que hacía. Intentó contratar a alguien para que le ayudara, pero nunca encontraba a «nadie bueno». Y, además, de alguna forma, la idea de que alguien adoptara el rol de su mujer, le hacía sentirse incómodo y casi como un traidor.

Sin embargo, tras la llamada del banco, quedó claro que necesitaba ayuda si pretendía seguir adelante con el negocio. Michael no quería contratar a nadie, quería que volviera Melissa. Sin embargo, reconocía que las tareas que antes desempeñaba ella, tenía que hacerlas alguien. Se comprometió a solucionar el problema, pero sabía que la solución no era contratar a un contable unas horas al día. En lugar de ello, llevó la información a una agencia de contabilidad situada en la misma calle. Así, consiguió reasignar el tan necesario rol de Melissa de una forma impersonal que fue capaz de aceptar.

A menudo, no somos conscientes de la enormidad de los roles que desempeña la gente en nuestra vida. Eleanor y Cynthia, amigas durante treinta años, habían pasado juntas por todo. Ambas incluso habían perdido a sus maridos con dos años de diferencia.

Eleanor y Cynthia tenían más de sesenta años ya. Durante los últimos diez años, se habían convertido en compañeras inseparables, y ninguna de ellas tenía el más mínimo interés en volver a casarse. Cynthia falleció primero, dejando a Eleanor totalmente sola en el mundo. Siempre habían sentido que estaban juntas para todo, así que cuando falleció Cynthia, Eleanor empezó a darse cuenta de cuántos papeles desempeñaba su querida amiga en su vida.

Ahora, iba al cine sola y, a menudo, cenaba sola también. Cuando la mujer de la tintorería le preguntó a Eleanor adónde iba a ir de vacaciones ese año, ésta se dio cuenta de que no sólo había perdido a su compañera de viaje, sino que Cynthia ya habría planeado y reservado el viaje. Cada año, cuando llegaba la Navidad, Cynthia se encargaba de disponerlo todo para acudir como voluntarias a envolver regalos y entregarlos en orfanatos. Cuando Eleanor se dio cuenta, ya habían llegado las fiestas y sintió profundamente la ausencia de su amiga. Se sentía totalmente inútil por no haber preparado ninguna acción de voluntariado y ni siquiera saber el nombre de la agencia a la que acudía Cynthia.

Durante ese primer año, reconoció todos los roles que había desempeñado Cynthia en su vida: amiga, compañera de cine, confidente, compañera de viajes, organizadora de vacaciones. Eleanor era consciente y se lamentaba de todo lo que había perdido. Al cabo de unos años, supo que nunca encontraría a otra Cynthia, pero se implicó más en las actividades de la parroquia, lo que llenó muchos de esos espacios vacíos. Viajaba una vez al año con diferentes grupos de la parroquia y participaba en numerosas acciones de voluntariado. Al final, ninguna persona pudo llenar los roles que había desempeñado Cynthia en la vida de Eleanor, sino que fue necesaria toda una parroquia.

A menudo, asumimos los roles de nuestros seres queridos sin ser conscientes de ello. Charlotte era una intelectual. Enseñaba en la escuela y pasaba la mayor parte del tiempo libre leyendo. Su marido, Sam, había sido un actor cómico con el don de ver la parte divertida de cada situación y conseguir hacer reír a los demás. Siempre estaba bromeando, y disponía de varias historias a mano con las que Charlotte reía cada día. Cuando falleció de insuficiencia cardíaca, Charlotte sintió que el humor había desaparecido de su mundo.

Seis meses más tarde, un día que estaba comiendo con sus hijas en un restaurante chino, Charlotte dijo: «Dos tipos entran en un bar...».

Las dos hermanas se miraron entre ellas sorprendidas. Durante los cincuenta y un años de matrimonio, nunca habían oído a su madre contar un chiste. Parecía que el humor era una parte tan grande de la vida de Charlotte, que la defunción de su marido había dejado un vacío enorme. Todas esas bromas que le animaban la vida habían desaparecido y habían sido reemplazadas por el abatimiento. Su vida se había desequilibrado, pero ¿a quién podía reasignarle el rol de humorista? Sin ser consciente de ello, se convirtió en lo que echaba de menos al adoptar el rol ella misma.

Cuando hablas con un moribundo y con su familia, los seres queridos suelen decir que también muere una parte de ellos, lo que es cierto. Sin embargo, también es cierto que una parte del que fallece vive en nosotros. Ése fue el caso de Charlotte y Sam. Hasta el día de hoy, sigue contando las bromas de Sam... y con mucha gracia, por cierto.

A menudo, poseemos un gran conocimiento cuya mayor parte muere con nosotros, aunque no todo. Siempre enseñamos algo a los demás. Cuando un grupo de escritura perdió a dos miembros en dos años, solían hablar de cómo los conocimientos de ambos escritores formaban ahora parte del grupo y habían convertido a los demás en mejores escritores. En su honor y recuerdo, los dos miembros no fueron reemplazados, y el grupo siente que, de alguna manera, siguen manteniendo vivos a sus amigos.

Los seres queridos desempeñan múltiples roles en nuestras vidas. Además de los obvios de familia y amigos, se pierde su particular estilo de desempeñar determinados roles. Quizá él era el progenitor estricto y tú la indulgente. Quizá ella era la decidida y tú quien sopesaba las opciones con calma. Tanto si son tangibles como sutiles, existen multitud de roles que pueden perderse.

En un funeral reciente, el sacerdote dijo a la congregación: «No habéis perdido todas las cosas que más os gustaban de vuestro ser querido. Están en vosotros. Podéis llevarlas con vosotros durante el resto de la vida».

Luego, lanzó un reto a la congregación: «Todos los aquí reunidos sois amigos de la viuda. Aunque las mejores partes de él viven en ella, muchos de los roles físicos y tareas que su marido desempeñaba han quedado vacantes. No llaméis para preguntar en qué podéis ayudar. Hacedlo. No vayáis a su casa esta tarde para quedaros una hora y pensar que con eso habéis cumplido. Pensad en cómo podéis ayudarla durante el próximo año. Desempeñad un papel en su duelo. Ése será el mayor regalo que podáis hacerle».

LA HISTORIA

Cuando se puso enfermo tu ser querido, comenzaron las visitas al médico, los historiales del caso y las pruebas médicas. Luego, encontraron el bulto y tu mundo empezó a cambiar rápidamente.

Ahora, estás ahí sentado recordando la historia de la pérdida. Es posible que le cuentes la historia a amigos y familiares. Justo después de la pérdida, todo el mundo quiere saber qué pasó. Tú cuentas la historia a través de la tristeza y las lágrimas. Hablas de ello después del funeral. Cuando vienen amigos a verte, hablas de las partes de la historia que no pudiste controlar: «No me di cuenta de lo que pasaba» o «Nos dijeron que estaba enferma, pero no nos imaginamos lo grave que era».

Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, es posible que veas cómo los demás empiezan a aburrirse al oír tu historia, aunque tú no te hayas cansado de contarla. Puede ser que no te des cuenta de ello, pero cuando te encuentras a alguien a quien no se la has contado, agradeces que te escuchen.

Contar la historia es parte de la curación de un suceso traumático, igual que sucede con el trauma causado por un desastre a gran escala. En tu mundo, ha sido un desastre a gran escala, seguramente el mayor que hayas experimentado.

Mientras intentas comprender y encontrar el sentido a algo incomprensible, y sientes en el corazón el dolor de la pérdida, tu mente queda rezagada intentando asimilar algo nuevo en la psique. Ha sido algo demasiado rápido para que tu mente lo digiera. El dolor ocupa el corazón, mientras la cabeza se detiene en los hechos acontecidos, los estudia y recuerda el escenario del crimen en contra del corazón. Corazón y mente se unen en un estado, el dolor de recordar el dolor.

Relatar la historia ayuda a disipar el dolor. Contar la historia con frecuencia y detalles es básico para el proceso de duelo. Tienes que sacarlo todo. Hay que sentir la pena para poder curarse. La pena compartida es menos pena. Los grupos de apoyo y duelo son importantes, no sólo porque te permiten estar con otras personas que han experimentado una pérdida, sino porque proporcionan otro foro para hablar de los devastadores sucesos que han trastocado tu mundo. Cuenta la historia porque así se refuerza la importancia de tu pérdida.

Eres el detective que busca algo que te ayude a comprender cómo encajar las piezas del puzzle. Al contar la historia, puedes sentirte confuso mientras entras en un terreno que debe ser explorado. Pero hay algo al tomar las ideas profundas de la mente y manifestarlas en voz alta que ayuda a ordenar las cosas. Puede ser el andamiaje temporal que sujeta la estructura tambaleante de tu mundo. Contar la historia ayuda a volver a formar y reconstruir dicha estructura.

Verás cómo la historia cambia con el tiempo; no lo que pasó en sí, sino la parte en la que te centras. Al contar la historia también puedes conseguir importantes informaciones, ya que quien te escucha puede disponer de algunas piezas para completar el puzzle o puede ofrecerte un punto de vista que no habías contemplado antes.

El dolor de Brandy tras la muerte de su madre era una mezcla de pena y tranquilidad. Se sintió aliviada cuando la conectaron a un respirador artificial, de forma que finalizó su lucha por respirar, pero Brandy debía hacer frente a decisiones irreversibles sobre la prolongación de la vida. Por desgracia, su madre no había dejado instrucciones relativas a una condición crítica con una remota esperanza de supervivencia. Incluso aunque los médicos encontraron una actividad cerebral mínima después de la apoplejía, era una realidad muy dura para Brandy. Pero, después de tres semanas en la UCI sin ninguna mejoría, Brandy decidió que el respirador artificial mantenía un cuerpo vivo, pero que ese cuerpo no era su madre.

Seis meses después, la familia estaba cansada de oír la historia una vez tras otra. Escuchaban cómo le contaba la historia a otras personas y deseaban que ella lo superara ya. Un día, ella y su marido se encontraban en un centro comercial, cuando Brandy se encontró con una compañera de trabajo de su madre de hacía diez años. Su marido esperaba que no volviera a contar la historia. Quizá esa persona no deseaba oírla.

Brandy se limitó a contar lo principal y la mujer le dijo: «Mi padre tenía casi ochenta años cuando le diagnosticaron una enfermedad renal terminal. Cuando acabó en cama sin ninguna calidad de vida, tu madre me dijo: “Espero no acabar nunca conectada a una máquina”. Me alegro de que tuviera un final como ella deseaba».

Eso era exactamente lo que Brandy necesitaba oír. Ahora sabía que hizo lo que habría deseado su madre. También sabía que si no hubiera contado la historia multitud de veces, nunca habría conseguido esa valiosa información.

Existen muchas ocasiones en las que, si la persona hubiera ido al médico antes, las cosas habrían sido diferentes. Sin embargo, existen muchas otras asunciones falsas que suponen que si la persona hubiera acudido antes al médico, se habría evitado la muerte, como si ésta fuera un error. Al igual que nuestras vidas necesitan una validación, también nuestras muertes. Las historias que contamos confieren significado al hecho de que nuestro ser querido ha fallecido. Por tal razón, en las culturas nativas americanas las historias poseen una importancia máxima. De hecho, la función de los ancianos era contar las historias de las vidas y las muertes de sus ancestros, las historias que mantienen viva su propia historia.

Hace muchos años, los ancianos se sentaban en círculo y contaban historias a los jóvenes. Dichas historias poseían un valor enorme. Hoy en día, con nuestra mentalidad de «cállate, supéralo y sigue con tu vida», la sociedad pierde mucho. Así, no debe sorprender que seamos una generación deseosa de contar nuestras historias.

Al trabajar con personas a punto de morir y otras en duelo, solemos recibir peticiones de los medios para hablar con alguien que se está muriendo o con su familia tras la pérdida. Al principio, nos sentíamos un poco incómodos al pedirle a la gente que nos contara qué había pasado, aunque casi nunca nos contestaban que no. La gente desea contar su historia, quieren que sus vidas importen y que su dolor se oiga. Muchos se sorprenden al ver a gente después de una tragedia o pérdida hablando en televisión de lo que pasó.

Los medios de los que disponemos en la sociedad para compartir nuestra pérdida son cada vez menos porque rechazamos la pena y la pérdida. Pero, al final, aprendemos que no contar la historia y guardárnosla dentro también supone un enorme gasto de energía. Cuando le decimos a un amigo que estamos bien, es posible que luego nos sintamos fatal por ello. Contar la historia es básico y no contarla es algo innatural.

Nuestras historias contienen una cantidad enorme de dolor que, en ocasiones, es demasiado para una persona. Al compartir la historia, disipamos el dolor poco a poco, nos libramos de él gota a gota. Las historias también contienen lecciones. Mildred

contaba las historias de la muerte de su marido y sus padres en todas las reuniones familiares. Podría pensarse que los relatos eran algo morboso, pero entrelazaba partes importantes sobre quién era su marido. Sus historias siempre estaban repletas de lecciones de bondad y honestidad.

En ocasiones, la pérdida es tan enorme que necesitamos una plataforma mayor. A veces, la gente graba vídeos o escribe cuentos o libros. La madre de una piloto que falleció en un accidente aéreo en la región pantanosa de Florida escribió un libro que espera publicar. Trata del accidente, pero también de cómo algunas personas utilizaron el hecho de que su hija fuera mujer como una explicación de por qué se estrelló el avión, cuando resulta que la verdadera causa del accidente fue una explosión en el compartimento de carga. Quería que la gente supiera quién era su hija y lo duro que fue para ella convertirse en la primera piloto profesional de unas grandes líneas aéreas.

Algunos hablan de su pérdida a grupos. Por ejemplo, una madre que perdió a su hija por la anorexia recorre las escuelas hablando de los desórdenes alimentarios en los adolescentes. Los padres de un niño que se metió en un maletero jugando al escondite y no pudo salir consiguieron la aprobación de la industria del automóvil para incluir aperturas internas de emergencia con luz para poder abrir el maletero desde dentro.

Cuando alguien te cuenta su historia una vez tras otra, está intentando descubrir algo. Tiene que faltar alguna pieza porque, si no, ellos también se cansarían. En lugar de poner los ojos en blanco y pensar: «ahí va otra vez», pregúntale sobre las partes que no conectan. Sé el testigo y también el guía. Busca lo que quiere saber. ¿Desde qué ángulo lo ves tú? Pregunta qué pensó el médico o qué diría su marido ahora. ¿Qué habría pasado si hubiera sido al revés? Existe una invitación para una exploración dual que solemos perdernos en medio de todo el dolor.

CULPA

Parece que, de alguna forma, fue tu culpa. Tú estabas ahí. Viste todo lo que pasaba. En tu retrospectiva perfecta destacan multitud de cosas que habrías hecho de manera diferente. Pero todos los sucesos requieren muchos factores convergentes para producirse. Por ejemplo, podrían haber detectado antes el tumor, pero no nos pasamos la vida buscando enfermedades y no disponemos de un sistema médico basado en la medicina preventiva. Es lo mismo cuando se produce un accidente. Suele haber participado más de un factor.

Aun así, tú eres quien permanece en la estela de la pena, viendo el pasado como algo que hiciste mal. Sí, tu ser querido podría haber ido antes al médico. Podría haberse pasado la vida yendo cada día, pero eso no habría sido vivir. Y si hubiera ido con más frecuencia, es posible que la enfermedad tampoco hubiera sido diagnosticada a tiempo. Podría haber llevado una mejor alimentación, haber hecho más ejercicio. Podrías haberle animado, ayudado, incluso obligado.

Quizá piensas que él tendría que haberlo visto antes. Quizá no es tanto tu culpa como la suya. La triste realidad es que, a pesar de todos los esfuerzos, todos morimos algún día, normalmente antes de lo que nos gustaría. Muchas personas acuden a revisiones y chequeos anuales de todo, para al final descubrir igual que algo no va bien. Sin importar lo sano que pienses que estás, recuerda que los vegetarianos también mueren. Jim Fixx, uno de los mejores corredores profesionales de todos los tiempos, falleció de un ataque al corazón. Hacemos cosas con la esperanza de que nos alarguen la vida, pero no con la fantasía de que nos ayudarán a escapar de la muerte cuando nos llegue la hora.

Todos tenemos esto claro si pensamos con objetividad, pero seguimos preguntándonos: «¿Por qué ha ido todo tan mal?». Pensamos que tiene que haber sido culpa de alguien, y la culpa es algo que debemos examinar para encontrar paz.

Cuando desapareció la hija de catorce años de una mujer, ésta contactó con todas las autoridades, rellenó multitud de informes y colocó información sobre su hija en todas las páginas de Internet imaginables dedicadas a los adolescentes desaparecidos. También llamó a las cadenas de televisión locales, publicó su historia en el periódico y leyó las listas de cosas que deberían hacerse para encontrar pistas. Fue a todos los sitios que frecuentaba su hija, deteniéndose en todos ellos y enseñando a todo el mundo la foto de su hija desaparecida. Durante tres semanas, su vida fue la de un detective en busca y rescate: permaneció despierta día y noche y buscó en todos los sitios posibles. Entonces, se produjo una llamada diciéndole que habían encontrado el cuerpo de su hija dos ciudades más allá en el maletero de un coche robado abandonado. La primera reacción de la madre fue: «Dios mío, ¿por qué no se me ocurrió lo de los coches robados abandonados?».

Las cosas malas también suceden: enfermedades, accidentes, delitos... aunque deseemos evitarlas. Pero la verdad es que la vida es arriesgada y peligrosa, y nosotros somos la única especie de la Tierra que sabemos que, por mucho que la temamos, la muerte nos llegará a todos un día u otro.

Parte de nuestro miedo procede del bombardeo de mensajes atemorizadores por parte de los medios. Y luego, cuando nuestras vidas relativamente seguras se ven golpeadas por la tragedia, buscamos a alguien a quien culpar.

La pena es el resultado inevitable de circunstancias más allá de nuestro control, y eso siempre es algo difícil con lo que vivir. Pero, con el tiempo, te acostumbrarás y empezarás a ver que, con un esfuerzo extra, el resultado podría haber sido el mismo. La pérdida podría seguir ahí aunque lo hicieras lo mejor que pudieras, y la culpa es algo inútil porque no refleja de forma exacta la verdad sobre lo que sucedió. Con el tiempo, encontrarás paz y recordarás tu magnífico rol como compañero, cuidador, amigo o familiar. La muerte es inevitable y, en la mayoría de los casos, nadie es el culpable.

Lucy se encontró con su amigo Stan en una cafetería. Cuando éste se marchaba, le dijo: «Si ves a Joann dile que estaré en la bolera». Poco después, Lucy se encontró con Joann y le transmitió el mensaje, quien se fue para reunirse con Stan en la bolera. Unas horas más tarde, sonó el teléfono de Lucy. Joann había sido atropellada en el exterior de la bolera y había muerto en el acto. Tras recibir esta devastadora noticia, Lucy se culpó a sí misma: «Si no le hubiera comunicado el mensaje, ahora estaría viva. Ha sido mi culpa».

Lucy acudió a un consejero al ver que se sentía cada vez más culpable. Él le dijo: «Cuando Cristóbal Colón descubrió América, fue el resultado de una convergencia de factores. Se hablaba de exploraciones y de buscar nuevas rutas, así que si no hubiera sido Cristóbal Colón, habría sido otro. Pero le tocó a él. Es lo mismo con la muerte, aunque es algo más duro de aceptar. Pero si no le hubieras comunicado el mensaje, otra persona lo habría hecho. O quizá Joann habría ido en busca de Stan por iniciativa propia».

La enfermedad funciona exactamente de la misma forma. Jeff empezó a sufrir leves dolores de cabeza cuando comenzó a dirigir un segundo sector en el trabajo. Pensó que los dolores de cabeza se debían al estrés nuevo y repentino, así que le pidió a su mujer Dorothy que le comprara aspirinas. Se las tomaba, pero el dolor de cabeza seguía ahí. Intentó que las noches en casa con su mujer fueran tranquilas y relajantes para contrarrestar el estrés laboral, pero los dolores de cabeza empeoraron. Pensó en ir al médico, pero cuando empezó a tomar otro medicamento y se sintió mejor, él y Dorothy pensaron que todo se había solucionado.

Dos semanas más tarde, el dolor volvió con una fuerza inusitada. Dorothy llevó a Jeff a urgencias. Jeff temía que le diagnosticaran la enfermedad de su madre, migraña, pero, en lugar de ello, le diagnosticaron un tumor cerebral inoperable. Sólo vivió unos pocos meses más y, tras su muerte, Dorothy se obsesionó pensando que tendría que haberle llevado al médico de inmediato. Pensaba que las cosas habrían sido diferentes. Quizá si lo hubieran detectado antes, podrían haberle operado.

Sus amigos se preocupaban por ese sentimiento de culpa, y alguien sugirió que se reuniera con el médico de su marido para hablar del caso. Así lo hizo, y el médico se alegró de verla. Cuando ella le contó sus preocupaciones y el sentimiento de culpa, él le dijo con amabilidad: «Dorothy, entiendo que piense que fue culpa suya, pero era un tumor de crecimiento rápido, muy grande ya cuando su marido empezó a tener dolores de cabeza. Si hubieran venido el primer día, el resultado habría sido el mismo. Lo siento, pero no debe culparse a usted misma ni a él».

Muchos casos no son tan claros como éste. A menudo, nos quedamos con factores vagos, con esa pregunta de «¿y si...?» dando vueltas a nuestro alrededor. Pero, ¿cómo podemos elegir bien? En el caso del cáncer, a menudo nos ofrecen múltiples opciones de

tratamiento, lo que constituye un terreno perfecto para que crezca la culpa. No importa lo que elijas y no importa lo que digan los expertos, tú sigues preguntándote: «¿Y si hubiéramos probado otra de las opciones?».

Tenemos que entender que los sucesos trágicos suceden con más frecuencia de lo que nos gustaría, y no es culpa de nadie. Ninguno de nosotros sabe por qué alguien muere y otro sobrevive; tales preguntas conducen a una situación mezcla de culpa y responsabilidad, a menudo llamada «la culpa del superviviente». Pero este tipo de culpa no posee ninguna base lógica.

El concepto de la culpa del superviviente atrajo la atención general por primera vez tras la Segunda Guerra Mundial, cuando algunos supervivientes de los campos de concentración se preguntaban: «¿Por qué ellos y no yo?». El fenómeno de la culpa del superviviente aparece cuando alguien es testigo o sobrevive a una experiencia catastrófica, como el bombardeo en la ciudad de Oklahoma, los atentados del 11 de septiembre, accidentes de coche e incluso enfermedades fatales como el sida. También puede aparecer cuando un ser querido fallece por causa natural. Aunque es fácil comprender por qué la gente que ha vivido sucesos dolorosos o terroríficos se pregunta por qué han sobrevivido, se trata de una pregunta sin respuesta.

No podemos controlar ciertas situaciones, y creer que podemos constituye un acto de arrogancia. No nos corresponde a nosotros preguntar por qué alguien vive y alguien muere. Esas decisiones son responsabilidad de Dios y el Universo. Pero aun así, aunque no hay respuesta a esta pregunta, existe una razón por la que ha sucedido: los supervivientes han sido salvados para poder vivir.

La verdadera pregunta es la siguiente: Si has sido salvado para vivir, ¿estás viviendo? ¿Puedes sentirte totalmente vivo si no lloras tu pérdida?

La culpa y la responsabilidad pueden usarse, como cualquier otra cosa, para distraernos del dolor de la pérdida. Es mucho más fácil quedarse en el «por qué» y en el «y si» que enfrentarse al hecho de que nuestro ser querido se ha ido para siempre. Por supuesto, te interrogarás a ti mismo y, cuando lo hagas, descubrirás que ni siquiera ese sondeo puede cambiar lo sucedido. A no ser que haya sido un crimen violento o una tremenda negligencia, la culpa no es de nadie.

Somos responsables de nuestra salud, pero no somos culpables de nuestras enfermedades.

RESENTIMIENTO

El teléfono sonó una noche en casa de los Belson. Kate respondió. Escuchó las palabras de quien llamaba sin emoción alguna y luego le pidió que esperara. Entonces, le gritó a su marido:

—Tu padre se muere, ¿qué les digo?

—Pregúntales cuándo será el funeral —respondió Bill.

A primera vista, estas palabras suenan muy duras. Pero Kate, la esposa de Bill, sabía que eran las adecuadas para la situación. El padre de Bill había abandonado a su familia por otra mujer cuando Bill tenía seis años. Su padre y la nueva esposa se trasladaron a la otra punta del país «para empezar de nuevo y llevar una vida más relajada sin tantas responsabilidades». Bill, su hermano y su hermana crecieron sin padre. El padre de Bill nunca se preocupó por ellos, nunca les envió regalos por Navidad y ni siquiera les felicitó por sus cumpleaños. Bill fue testigo de cómo su madre trabajó como recepcionista y se esforzó al máximo para que todos pudieran subsistir con los ingresos que tenían. Creció sintiendo un resentimiento hacia su padre mayor que el que sentía su madre.

Tras la llamada, Kate sólo tenía una pregunta para Bill:

—Entiendo que no le acompañes en el lecho de muerte, pero ¿por qué vas al funeral? —dijo Kate.

—Supongo que para despedirme y para asegurarme de que me he librado de él para siempre —respondió Bill, un poco inseguro de sí mismo.

A menudo, las personas nos encontramos entre dos aguas cuando perdemos a un ser querido, sobre todo en los casos de progenitores hacia los que teníamos sentimientos encontrados. El principal escollo para enfrentarse a la pérdida y superarla es que no podemos entender por qué nos sentimos así por alguien que no nos gustaba en realidad, como en el caso de Bill. «Mi madre fue muy cruel conmigo. Era literalmente una tirana. ¿Por qué me importa que se muera?» preguntó una mujer.

En una versión cinematográfica de la famosa novela *Frankenstein* de Mary Shelley, el doctor Frankenstein confiere vida al monstruo sin importarle la felicidad de la criatura ni cómo será su vida, condenándolo a la desgracia y el tormento. Al final de la historia, cuando el doctor Frankenstein es asesinado, la criatura aparece llorando. Cuando le preguntan por qué llora por el hombre que le ha causado tanto sufrimiento, la criatura responde, sencillamente: «era mi padre».

Lloramos la muerte de aquellos que se preocuparon por nosotros tal como debían. Pero también lloramos la muerte de aquellos que no nos dieron el amor que merecíamos. Hemos visto este fenómeno una y otra vez: el niño maltratado ingresado en el hospital echa de menos a su madre, aunque ella no puede ir a verlo porque está en la cárcel por haberle dado una paliza. Es posible llorar la muerte de alguien que se ha portado fatal con nosotros. Y si necesitas hacerlo, hazlo. Debemos tomarnos un tiempo para llorar y experimentar nuestras pérdidas, y darnos cuenta de que la realidad de dichas pérdidas no puede negarse aunque pensemos que la persona no merecía nuestro amor.

El resentimiento no siempre muere con la muerte. Puede ser una parte corriente de las asignaturas pendientes con las que nos quedamos. El resentimiento es ira antigua a la que nunca nos hemos enfrentado o hemos tenido la oportunidad de hacerlo. Puede surgir en situaciones determinadas como algo deliberado o puede encontrarse bajo la superficie, como en el caso de Tony.

La esposa de Tony, Carol, siempre se enfadaba con sus hijos cuando no escuchaban a su padre. Le decía a Tony: «Tienen que escucharte. ¿Qué pasaría si yo no estuviera aquí algún día? Necesitan escucharte a ti».

Un año después, cuando Carol falleció en un accidente de coche, Tony recordó esas palabras y tuvo que luchar contra el resentimiento. Sabía que el accidente de coche no había sido culpa de su mujer, pero a menudo se preguntaba si ella tuvo alguna premonición que no compartió con él. Y sentía resentimiento porque sus palabras se habían hecho realidad, se había quedado con dos hijos y sin mujer. En el grupo de duelo, dijo: «La amo, la echo de menos y me siento resentido hacia ella por haberse muerto».

Si pensamos con objetividad, sabemos que la gente no muere por nosotros, pero ese mensaje no siempre se traduce en nuestra respuesta emocional hacia la pérdida.

OTRAS PÉRDIDAS

Es imposible lamentar una sola pérdida. Es posible que hayamos perdido a nuestro amado, pero la pena trae a nuestra conciencia todas las pérdidas pasadas y presentes que hemos sufrido en la vida. Las pérdidas pasadas son las muertes anteriores. Las pérdidas presentes son todos los cambios a los que tenemos que acomodar nuestra vida para llenar el vacío dejado por la pérdida más reciente.

No podemos evitar recordar la pérdida de nuestro padre o madre cuando éramos jóvenes, la de un compañero de escuela que falleció en un accidente de coche o cualquier otra pérdida antigua. Es posible que sintamos todo el dolor que no sentimos entonces, pero que sigue requiriendo atención. Todo lo que no lloramos antes permanece almacenado en el cuerpo, corazón y alma, y puede salir cada vez que experimentamos una pérdida nueva.

Jillian tenía veintidós años cuando su marido, Todd, fue enviado a Vietnam. Estaban locamente enamorados y, al cabo de sólo un año de matrimonio, él estaba en la otra punta del mundo y ella era la esposa de un militar. Pasaba las horas con muchas otras mujeres cuyos maridos se encontraban también lejos. Eran jóvenes, felices de estar casados y estaban emocionados con todos esos viajes y experiencias nuevas del ejército. Con lo que no contaba ella era con la muerte de su marido en el frente. De repente, se encontró de vuelta en su ciudad natal como si su marido y toda la experiencia militar no hubiera sido más que un sueño.

Enseguida consiguió trabajo, la ascendieron y la destinaron a otra ciudad. Allí conoció a un compañero de trabajo, Jim, y volvió a casarse. Estuvieron juntos los siguientes treinta y cinco años, y su vida se llenó de hijos, nietos y numerosos amigos. Entonces, cuando Jim falleció en un accidente de coche, Jillian se vio trastocada e invadida por el dolor, pero no sólo por Jim. Con sesenta y tres años, lloró la muerte de su marido, pero fue golpeada por el recuerdo de Todd, que había fallecido cuando ella tenía

veintitrés. Fue la primera vez que entró en el almacén del dolor por la muerte de su primer marido, que se encontraba justo bajo su dolor por Jim. Lo que ella había considerado un capítulo cerrado, no lo era.

Esto no significa que amara más a uno que al otro. Significa que tenía dos pérdidas importantes que llorar, una presente y otra desatendida del pasado. Le confesó a un consejero que se sentía distraída por su pena por Todd cuando deseaba con todas sus fuerzas llorar la muerte de Jim. El consejero lo entendió y le sugirió que dedicara todos sus esfuerzos al duelo por la pérdida de su marido más reciente y que se centrara en las preparaciones del funeral. Ella acordó que, cuando aparecieran sus sentimientos hacia Todd, se diría a sí misma: «Todd, te honraré a ti también. No te he olvidado. Pero primero debo atender el duelo por Jim».

Cuando finalizó el funeral, Jillian decidió reunir todas sus viejas fotografías y pasar un fin de semana en Biloxi, Misisipí, donde Todd había estado destinado. Visitó la vieja casa, miró los álbumes de fotos y derramó todas las lágrimas que había almacenado en el cuerpo durante cuarenta años.

Cuando volvió a casa, sintió que había honrado ambas pérdidas y que ahora podía llorar ambas, porque había aumentado su capacidad de sentir amor. Se sintió mucho más aliviada después de llorar toda la tristeza por el joven Todd que había esquivado. Y se sintió totalmente presente para hacer frente a la pérdida de Jim y estar ahí con su familia en el duelo.

Otra razón para retroceder hasta viejas pérdidas es que podemos visitarlas con más facilidad ahora que somos seres humanos con más edad y profundidad. Disponemos de una paleta mayor con la que contemplar la pérdida. A diferencia de Jillian, es posible que hayas llorado tus pérdidas en su momento, pero, a medida que crecemos, hay más que lamentar. Por suerte, desarrollamos herramientas nuevas para trabajar el duelo.

Bill y Rodney eran hermanos y amigos, y se llevaban menos de dos años. Cuando Bill tenía veintiún años, Rodney empezó a quejarse de un dolor en el estómago. Rodney fue al médico y compró medicinas para la supuesta úlcera. Pero esa noche, a Rodney le estalló el apéndice y falleció.

Bill se sentía perdido sin Rodney y, durante los siguientes años, se sintió triste y solo. Siguió adelante con su vida y parecía estar bastante bien, pero siempre llevó a Rodney en el corazón. Cuando se casó, diez años más tarde, y formó una familia, Bill empezó a vivir su propia vida con una mayor plenitud y disfrutando más, aunque sentía un dolor nuevo por Rodney. Ahora le dolía todo lo que su hermano se había perdido al morir joven: nada de matrimonio, nada de niños. Cuando todos sus amigos empezaban a llegar a los cuarenta y a enfrentarse a la crisis de la mediana edad, Bill parecía estar en crisis también, pero la verdad es que revivía la pérdida de Rodney.

Con cada década que pasaba, y a medida que sus hijos se hacían mayores, Bill se lamentaba de lo joven que era su hermano cuando falleció. Le dijo a su mujer: «Cada vez entiendo la pérdida mejor. Lloro con más fuerza cuando pienso en todo lo que se ha

perdido Rodney. Solía contarle a la gente que revivía la muerte de Rodney, pero no me entendían. Querían saber por qué todavía no lo había superado. ¿Cómo puedo explicarles que el dolor no es finito? No hay nada estático en una pérdida: va cambiando, igual que nosotros».

La verdad sobre la pérdida es que el resurgimiento de un antiguo dolor tiene una función importante. Cuando el dolor emerge, encontramos nuevas formas de curarnos que pueden no haber existido antes. Las visitas de vuelta a antiguas heridas son un ejercicio de terminación, ya que volvemos a la totalidad y la reintegración.

Otra pérdida es el viejo «tú», la persona que eras antes de producirse la pérdida, la persona que no volverás a ser nunca. Hasta ahora, no conocías este tipo de tristeza. Nunca te habías imaginado que algo te haría sentir tan mal. Ahora que estás desconsolado, sientes que el nuevo «tú» ha cambiado para siempre, se ha resquebrajado, se ha roto y es algo irreparable. Estos sentimientos temporales pasarán, pero nunca volverás a ser el de antes.

Lo que queda es un nuevo «tú», un «tú» diferente, alguien que nunca volverá a ser el mismo ni a ver el mundo como lo veías. Se ha producido una terrible pérdida de inocencia, que ha sido reemplazada por vulnerabilidad, tristeza y una nueva realidad donde algo así puede pasarte y te ha pasado.

Existen muchas otras pérdidas que sentirás. Quizá estabas casado y todos tus amigos eran matrimonios. Ahora te has quedado como una mesa coja. Es posible que intenten incluirte y tú intentarás encajar, pero en la mayor parte de los casos, según cuenta la gente, acabarás perdiendo ese grupo de amigos. Nunca habrá suficientes cenas con parejas intentando consolarte. Tanto si es una separación activa por su parte o por la tuya, se convierte en otra pérdida a la que hacer frente.

Otra pérdida es el mundo en el que vivía tu ser querido y en el que tú estabas incluido. Quizá tú trabajas en el mundo corporativo y tu esposa enseñaba arte dramático. Por tu parte, nunca habrías ido a estrenos teatrales o habrías conocido a actores, directores y escritores. Pero ése era el mundo de tu mujer y tú ocupabas un lugar en él. Sin embargo, una vez que ella ya no está, cenarás unas cuantas veces con colegas de tu mujer y penaréis juntos, es posible que te inviten a algunas obras, pero no es lo mismo. Sin tu esposa, ya no encajas en ese mundo.

También pierdes las actividades que hacíais juntos. El ritual de cenar en vuestro restaurante preferido el domingo por la noche ha desaparecido. Si vas solo o con un amigo no es lo mismo, y te sentirás mal. Quizá tu mujer y tú jugabais a golf juntos o ibais a la bolera. Fuera la actividad que fuera, tu amado se ha ido y se ha convertido en una actividad solitaria, por lo que nunca será lo mismo.

En algunos casos, aparecen también los problemas financieros, como encontrar nuevas formas de subsistir y conseguir nuevos ingresos, lo que es una pérdida en sí. A veces, la gente se ve forzada a vender la casa, otra enorme pérdida que la sientes desde el insulto a la herida, pérdida sobre pérdida.

Además de todas las pérdidas externas, están las que resuenan dentro de ti, la pérdida de tu amado como compañero, tabla de salvamento y pareja en la vida. Ella era la persona a la que le contabas todo. Era testigo de tu vida. No tenías que incluir ninguna introducción ni antecedentes. Tenías continuidad con alguien a quien amabas, alguien que conocía tu pasado y con la que podías hablar de amigos y trabajo, además de alguien que te ayudaba a tomar decisiones.

Se trata de un ajuste tremendo y desconsolador que debes realizar en un mundo repleto de pérdidas. Nadie puede ponerse en tu piel y examinar todo lo que has perdido. Sólo tú puedes hacerlo y sólo tú lo sabes.

Quizá te reconforte saber que, con el tiempo, encontrarás nuevas formas, nuevas cosas e incluso nuevas personas con las que estar. Descubrirás un mundo de cosas fuera y dentro de ti que nunca supiste que existía.

Pero, por ahora, debes llorar y sentir esta pérdida y todas tus otras pérdidas.

CREENCIAS SOBRE LA VIDA

El duelo es también la desaparición de muchas creencias conscientes e inconscientes sobre cómo se supone que tiene que ser la vida.

Muchos de nosotros compartimos unas determinadas creencias comunes, como que después de nacer tendremos una buena infancia (o, si es difícil, la superaremos y nos haremos más fuertes). Luego, conoceremos a ese alguien especial, nos casaremos y desarrollaremos una carrera profesional. Sabemos que quizá no encontraremos el mejor trabajo del mundo, y nuestro matrimonio no será perfecto, pero amaremos a nuestros hijos y, haciendo balance, esperamos sentirnos satisfechos. Por último, cuando seamos ancianos, invitaremos a la familia a mirar los viejos álbumes de fotos, les diremos a todos cuánto les queremos y, entonces, esa misma noche, moriremos plácidamente mientras dormimos.

Éstas son nuestras creencias, nuestras esperanzas, nuestras ilusiones, la forma en la que debería transcurrir la vida. Pero, ¿qué sucede cuando aparece un cáncer a los cuarenta años? ¿Qué sucede cuando un ser querido fallece en un accidente de tráfico? ¿O cuando muere un niño? Así no es como se suponía que iban a ir las cosas. Se suponía que la vida no iba a ser perfecta, pero sí larga. Se suponía que no íbamos a sufrir enfermedades graves, terremotos, accidentes y que los aviones no se estrellan contra los edificios. Pero cuando suceden todas estas cosas, no sólo debemos llorar la pérdida en sí, sino también la pérdida de la creencia de que no debería haber pasado.

¿Cómo se originan estas creencias? Cuando un niño de cuatro años pregunta: «Papá, ¿por qué se muere la gente?», la respuesta más cómoda es: «Porque su cuerpo se hace viejo y se desgasta».

Ésta es una respuesta apropiada para un niño de cuatro años, y existen muy pocas alternativas. Podemos decir: «Hijo, vivimos en un mundo caótico e imprevisible. Ahora mismo, yo podría tener cáncer. De hecho, tú también. Hoy podría ser el último día de mi vida y, de igual forma, el último de la tuya».

Nadie espera que le digamos esto a un niño pero, a medida que el niño crece, necesitamos actualizar su visión de la vida y la muerte. Si no lo hacemos, perpetuaremos las creencias y asunciones de que nunca sale nada mal. Si ésa es la creencia con la que el niño llega a la edad adulta, poseerá un limitado sentido de la realidad y le costará enfrentarse a las cosas que suceden en la vida. Al igual que la piedra debe pulirse para convertirse en algo valioso, la vida nos pule para convertirnos en diamantes.

Cuando nos golpea una pérdida, no sólo nos dolemos por esa pérdida en particular, sino también por la pérdida de todas las creencias e ideas que poseemos sobre cómo debería ser la vida.

Hay que llorar estas pérdidas por separado. En ocasiones, tenemos que enfrentarnos a ellas primero. No podemos llorar la pérdida si no hemos aclarado las frases del estilo «No tenía que haber pasado». Todos nosotros hemos visto esta sorpresa y aturdimiento en la mirada de alguien. Objetivamente, sabemos que pasan cosas malas, pero a otras personas, no a nosotros. Y, sin duda, de ninguna manera en el mundo en el que vivimos.

Cuando se produce la excepción en nuestro sistema de creencias, queremos asignarle una razón que nos haga sentirnos más seguros. Por ejemplo, cuando alguien lee en el periódico que se ha producido un accidente aéreo, es posible que diga: «Bueno, es que hay mucho tráfico aéreo. Si no hubiera tantos vuelos, la gente no moriría en gran número».

La realidad es que la gente siempre ha muerto en gran número en desastres naturales como avalanchas, terremotos y tornados. Pero en nuestro sistema de creencias central, no vemos nada natural en ello.

Incluso la creencia de que se supone que los niños no enferman y mueren, que la muerte de un niño no es algo natural, es equivocada. Si echamos la vista atrás cien años, veremos que la tasa de mortalidad infantil era muy alta y se consideraba una parte de la vida. Si tenías siete hijos, sabías que sólo unos pocos sobrevivirían. Y eso era una realidad.

Hoy en día, creemos que la medicina moderna puede curar cualquier cosa que nos afecte, y nos quedamos tranquilos con esa creencia. Aaron era el más joven y fuerte de seis hermanos. Cuando llegaron a la treintena, Aaron era muy atlético, comía sano y regañaba a sus hermanos por no comportarse igual. Ellos pasaban del deporte y no se preocupaban por su salud física, pero admiraban la dedicación de Aaron.

Imagínate el estupor y devastación cuando a Aaron le diagnosticaron, a los treinta y un años, un cáncer de colon avanzado. Tras su muerte, nadie se explicaba por qué le había pasado eso a Aaron, el único de los seis hermanos que se cuidaba.

Básicamente, luchaban contra un sistema de creencias derrotado que afirmaba que si hacían las cosas bien, obtendrían buenos resultados. Es fácil comprender esta asunción hasta que recordamos que los atletas también mueren y también sufren ataques al corazón. Es posible que nos preguntemos: ¿por qué preocuparnos entonces por llevar una vida sana? La respuesta es que una vida sana puede evitar el desarrollo o avance de algunas enfermedades. Pero la creencia de que una vida sana impedirá que muramos es un sistema de creencias difícil de mantener cuando estamos en medio del duelo.

En el proceso de duelo, también necesitamos tiempo para lamentar la vida que se suponía que teníamos que llevar. Necesitamos honrar la pérdida recordándonos a nosotros mismos que «no le ha pasado a otra persona, me ha pasado a mí». Tómame un tiempo para vivir con la pregunta «¿Por qué yo?». Para algunos, la respuesta es: «¿Y por qué no? ¿Por qué iba a librarme yo de las pérdidas de la vida?».

Tu sistema de creencias necesita curarse y recomponerse, igual que el alma. Debes comenzar a reconstruir un nuevo sistema de creencias desde los cimientos, uno con espacio para las realidades de la vida pero que siga proporcionándote seguridad y esperanza para una vida diferente: un sistema de creencias que, en última instancia, posea una belleza propia para descubrir mediante la vida y la pérdida.

Piensa en un bosque muerto en el que aflore una plantita entre toda la devastación. En nuestro proceso de duelo, nos movemos hacia la vida desde la muerte, sin negar la devastación que se ha producido.

AISLAMIENTO

Estás solo. Ahora hay un muro entre tú y el resto del mundo que antes no estaba.

Pero tu aislamiento no está relacionado con el entorno o con la gente de tu mundo. Puedes estar con un numeroso grupo de amigos y familiares y sentirte tan solo como si estuvieras perdido en medio del desierto. No existe ningún puerto para resguardarse de esta tormenta, y la única persona que podría salvarte de este aislamiento es la persona que se ha ido para siempre. Por eso, sientes que estarás perdido por siempre jamás.

Los amigos se preocupan porque te has encerrado en ti mismo y pareces desconectado del mundo real. De hecho, este tipo de aislamiento puede provocar la alarma si se prolonga a lo largo del tiempo, y es posible que acabes necesitando ayuda. Sin embargo, sentirse aislado después de una pérdida es algo normal, previsible y saludable. Incluso cuando los amigos te incitan a hablar de ello (sin duda, lo hacen con buena intención), te preguntas qué puedes decir. A veces, el deseo de la gente para sacarte de tu aislamiento puede tener más que ver con su propio miedo e incomodidad que con una preocupación real por ti.

¿Cómo es posible que tus amigos no entiendan que la pérdida te ha hecho encerrarte en ti mismo y que ese aislamiento viene con un profundo silencio propio? Has entrado en un mundo nuevo alterado, solitario e indeseado, donde no eres más que una isla de

tristeza. Y hasta ahora, no hay salida, no importa lo que los demás quieran para ti.

Lily se sentía terriblemente aislada cuando su marido y sus dos hijos murieron atropellados por un adolescente que llegaba tarde a clase. Se hundió en un profundo aislamiento y, tras meses sin ningún cambio aparente, un grupo de amigos bienintencionados decidieron tomar cartas en el asunto. Se presentaron en su casa un martes por la noche, y ella abrió la puerta sin atisbo de sorpresa o emoción alguna. Le expusieron su preocupación y ella respondió:

—Siento un tipo de aislamiento que nunca seréis capaces de entender. Lo que veis es sólo una fracción de lo que pasa dentro de mí, pero al menos mis mundos interno y externo se reflejan uno en el otro. ¿Verdad que no os gustaría provocar un desequilibrio entre mis mundos?

—Pero quizá te ayudara salir al mundo y hacer cosas —sugirió su mejor amiga—. ¿No te gustaría intentarlo?

Lily miró al infinito.

—Quizá eso funcionara para ti, pero yo necesito estar justo donde estoy ahora. Os quiero por preocuparos por mí y no espero que nadie me entienda. Lo único que puedo decir es que sé que llegará un momento en el que vuelva a vivir, pero no ahora.

Para Lily, el aislamiento era una herramienta importante del duelo, porque proporcionaba armonía a sus realidades interna y externa. Lo sabía de forma instintiva, y también sabía que todavía era pronto para salir ahí fuera. Y sabía que llegaría el momento de hacerlo.

A menudo, la muerte de un ser querido nos deja aislados simbólica y físicamente. Estabas con alguien y ahora ya no. Pensabas por dos, planeabas las comidas pensando en alguien más; quizá habíais sido hermanos, amantes o amigos en un millón de aventuras diferentes. ¿Cómo es posible que no te sientas aislado?

El aislamiento es una parada muy importante en el camino del duelo pero, en general, debería ser sólo una etapa más que recorrer. Si te quedas estancado en él durante demasiado tiempo, la curación puede alejarse más y más. Un aislamiento excesivo y durante demasiado tiempo puede resultar en una reducción e inmovilización progresiva de tu mundo, hasta que acabes paralizado literalmente.

La imposibilidad de expresar lo que se siente es una de las partes más duras del aislamiento. Con la ira, te enfadas con alguien y gritas. Con la tristeza, rompes a llorar. Pero el aislamiento es como estar en una sala sin puertas ni ventanas, un lugar sin escape posible. Y, cuanto más tiempo pases ahí, más duro será compartir el dolor y la pena que crean las puertas para poder avanzar hacia la siguiente fase del duelo. En el aislamiento, desaparece la esperanza, reina la desesperación y eres incapaz de ver un atisbo de vida más allá de las invisibles paredes que te aprisionan.

Algunas personas consideran de ayuda esforzarse poco a poco para volver al mundo. En un caso, una mujer contó que, tras cuatro horribles comidas forzadas con las amigas, de repente disfrutó de la quinta y fue incluso capaz de reír una broma, incluso

después de todo lo que había tenido que pasar. Sin embargo, para las personas que no son capaces de empujarse a sí mismas, los grupos de apoyo constituyen un buen antídoto para el aislamiento. Te permiten mantener una sensación de privacidad y soledad mientras ofrecen la oportunidad de conectar de una forma segura y controlada.

Con el tiempo, encontrarás un puente que te devuelva al mundo exterior. Para muchos, una buena manera es hablar con otros que hayan experimentado una pérdida, otra buena razón para acudir a los grupos de ayuda. Si te sientes aislado y te sientas junto a alguien que se siente igual que tú, empiezas a sentirte un poco menos aislado. Quizá los dos reemplacéis parte del aislamiento por una sensación de conexión.

Billy se sentía completamente aislado mientras su madre se consumía. Cada persona de su entorno experimentaba su propio dolor y todos asumían que, con diez años, Billy todavía no poseía capacidad para el duelo. Por supuesto, ello no era cierto. Si eres lo bastante mayor para amar, lo eres para sufrir. Lo que pasa es que el duelo es diferente en los niños y, durante la estancia hospitalaria de su madre, aunque ello preocupaba al trabajador social, Billy encontraba consuelo sentado a solas bajo las escaleras.

El problema era que, mientras su madre yacía al borde de la muerte, él era demasiado pequeño para acudir a algún grupo de apoyo. Un día, una mujer cuyo marido se encontraba también en la unidad de cuidados intensivos pasó por delante del niño sentado bajo las escaleras. Le saludó y siguió caminando porque no deseaba entrometerse en su soledad. Pero, un poco más tarde, volvió y se sentó a su lado, superada por su propia pena. «¿Puedo sentarme a solas aquí contigo?», le preguntó.

Billy asintió. Durante los siguientes días, pasaron tiempo juntos bajo las escaleras, los dos solos, hablando de vez en cuando de sus seres queridos, pero estando la mayor parte del tiempo en silencio. Ambas familias pensaban que Billy y su nueva amiga se aislaban a sí mismos. Lo hacían, pero era lo más sano que podían hacer, ya que su aislamiento se convirtió en su punto de conexión. De hecho, el vínculo que forjaron, y que nació de la soledad y la tragedia, se convirtió en una amistad que perduró durante los siguientes veinte años.

Esta sabia mujer comprendió que los niños sienten el duelo de manera diferente a los adultos. Los niños no disponen de palabras ni del permiso para verbalizar su pena, mientras que los adultos presentan problemas para expresar las emociones. Pero sea lo que sea lo que cada cual haga para sobrevivir y sobrellevar la pena, cuando estamos solos a menudo nos sentimos más seguros que frente a la vulnerabilidad de encontrarnos entre personas que no nos entienden.

Como en el caso de Billy, el aislamiento no siempre constituye un obstáculo. Más bien, es una parada necesaria del viaje.

Si te ha llegado el momento de salir del aislamiento, he aquí algunas formas para conseguirlo: llama a un amigo y pídele que organice algún plan o que te haga compañía. Introduce una actividad en tu aislamiento, como la pintura, la jardinería o los paseos. La naturaleza es muy sabia y ayuda a curar el alma. Además de los grupos de ayuda,

mencionados antes, existe el asesoramiento privado para aquellos que todavía no se sienten preparados para interactuar en un grupo. Si estás preparado para aventurarte un poco, intenta sentarte al final de la clase o de una actividad de grupo a ver qué tal te sientes. Por supuesto, al principio puedes sentirte forzado hasta que algo atraiga tu atención.

El aislamiento es parte del duelo y puede servir como una importante transición hacia la vida. En última instancia, el aislamiento es una oscuridad que se experimenta, pero no un lugar donde vivir.

SECRETOS

Todos tenemos secretos, algunos grandes y otros bastante insignificantes. Sin importar su tamaño, son nuestros y, por cualquier razón, hemos decidido no compartirlos con los demás.

Tras la muerte de un ser querido, no es extraño descubrir un secreto o dos. La parte más dura es que el secreto representa algo que creemos que nos han ocultado adrede. Puede ser muy doloroso descubrir que un ser querido tenía problemas con el juego o que era infiel en su matrimonio. Los secretos pueden dejar tras de sí algo más que un poco de información. A menudo, dejan muchas preguntas en el aire. A veces, el secreto que nos ocultaba nuestro amigo o hermano puede pertenecer a su pasado antes de conocernos o antes de que nació. La verdad sobre la vida es que no solemos compartir todo lo que hemos hecho ni dónde hemos estado.

Cuando se descubre un secreto, se produce un trauma tremendo. En ocasiones, debes tomarte un tiempo para superar ese trauma de forma independiente al duelo. En muchos aspectos, existen dos formas de pena a las que enfrentarse: la pérdida de la persona amada y tu reacción ante el secreto. Esta reacción suele ser un componente del duelo. La tristeza, ira, resentimiento, traición o misterio que deja su estela deben sentirse de forma independiente.

No todos los secretos poseen una naturaleza negativa. La gente se sorprende al saber que alguien que creían conocer a la perfección tenía una afición o pasión secreta. Las personas encontrarán, con frecuencia, una parte de su ser querido positiva y se sentirán igual de sorprendidos porque no compartieron con ellos esa parte de sí mismos. Es irreal pensar que sabemos todo de los demás o que deberíamos saberlo.

Si intentas mantener un secreto, como las circunstancias de la muerte de alguien, quizá en el caso de un suicidio, puedes crear una barrera entre tú y los apoyos que puedas recibir en la pérdida. Cuando alguien se entere de tu pérdida, en lugar de recibir apoyo, oírás el secreto o mentira que has creado. Ese secreto puede dificultar la curación en tal situación.

Igual que las personas tienen secretos en la vida, también los tienen en la muerte y en el duelo. Para algunos, lamentarse significa ser débil. Tienen la idea equivocada de que lamentarse significa ser incapaz de manejar una situación pesada. Pero, cuando la gente esconde su pena, ésta se convierte en un secreto en sí. ¿Cuántas veces has visto a alguien que parecía no mostrar emoción alguna, que actuaba como si no hubiera pasado nada malo y mantenía su pena en secreto? Decimos: «¿Cómo es posible que esté tan bien?».

Sin embargo, existen ciertas ocasiones en las que, por la razón que sea, debemos mantener la pena en secreto. Un propietario de una funeraria contó cómo, de vez en cuando, se producía lo que él denominaba un «a deshoras». Se refería a las veces en las que recibía una llamada de la ex mujer, la amante, el hijo ilegítimo o la oveja negra de la familia, aquella persona que no habría sido bien recibida en el funeral.

Una mujer llamada Joyce contó que se casó joven y su matrimonio acabó en un divorcio de acuerdo mutuo. Tanto ella como su ex marido volvieron a contraer matrimonio y formaron sus respectivas familias, pero Joyce dijo: «Nunca dejé de amarle. Fue mi primer amor, mi primer marido. Nunca me atrevería a decírselo a él porque no quiero dañar a mi familia ni a la suya, pero él lo sabía.

»Cuando falleció, quería llorar por él, pero sentía que al ser la ex mujer debía mantenerme al margen por su familia. Quería honrar mi profunda tristeza sin ser irrespetuosa, así que llamé al director de la funeraria y le conté mi problema. Él me buscó un hueco y me dejó acudir a la funeraria a deshoras».

En muchas situaciones y por muchas razones, sentimos que la gente no debería mostrar su pena. La cuestión no es si la ocultación es válida o necesaria. La cuestión es que ocultar la pena y esconder el secreto complica el duelo.

En ocasiones, la gente decide mantener en secreto la causa de la muerte de un ser querido. Es posible que piensen que la razón verdadera es inaceptable, como cuando fallece un hijo de sida y la familia dice que tenía cáncer. Las situaciones y las razones por las que la gente oculta información suelen ser un misterio para los que los rodean. Es posible que exista un prejuicio claro, pero también que no lo haya. Por ejemplo, cuando una anciana falleció de cáncer de páncreas, su hijo quiso que todo el mundo pensara que había sido neumonía. Por alguna razón, pensaba que la neumonía era aceptable y el cáncer no. También lo vemos con el Alzheimer. La gente puede considerar ciertos comportamientos vergonzosos, pero ello no significa que debamos avergonzarnos de que nuestro ser querido sufra esa enfermedad.

Josh tenía cincuenta y cinco años cuando sufrió problemas financieros tan graves que le llevaron a quitarse la vida. Su mujer le contó a todo el mundo que fue un ataque al corazón, ya que la historia de un hombre «que tenía una vida plena y murió de repente» era mucho mejor que la de un hombre que se había suicidado. Pero, ¿qué precio pagó

esta viuda por su secreto? Su pena fue mucho más dura de sobrellevar, sobre todo cada vez que un amigo bienintencionado le decía: «Al menos ha sido rápido y ha tenido una buena muerte».

Su percepción de que él no había tenido una buena muerte se convirtió en un secreto que sólo añadía más dolor a su pena. La pérdida ya es bastante dura para martirizarnos encima con un secreto. Si no puedes ser completamente honesto con todo el mundo, encuentra al menos una o dos personas con quien compartir tu pena de forma honesta y abierta.

En la mayoría de los casos, el secreto vive durante mucho tiempo después de la muerte. Marshall era un buen marido. Él y su mujer, Cynthia, ama de casa, madre y abuela, disfrutaron de un matrimonio largo y satisfactorio durante cuarenta años. Cuando Cynthia falleció, la familia se encontraba revisando viejos baúles y encontraron numerosos premios de periodismo y oratoria que ella había recibido durante sus años universitarios. Incluso había ganado un concurso estatal de oratoria, y Marshall se sorprendió del gran talento que poseía su mujer y que siempre ocultó.

Se quedó pensando por qué, a pesar de tener un don así, había decidido no aprovecharlo. ¿Había fracasado él en el matrimonio al no proporcionar un entorno en el que ella pudiera expresar su talento? Nunca sabría la respuesta, pero esperaba que ella hubiera sido feliz con él. Esperaba que ella hubiera sido feliz con su vida y que no hubiera anhelado un sueño incumplido que podría haberse hecho realidad. Pensaba que le habría gustado saber más cosas sobre ella. Luchó en su pena contra ese secreto y contra la pregunta de si ella no se lo había dicho o si era él quien no había preguntado.

En última instancia, un secreto no cambia a la persona que conociste. Todas las caras del diamante son reales, pero cada una posee una vista diferente, así que no permitas que todo lo que amabas de tu ser querido quede anulado por una parte de él. Lo que tú conociste era real. Es posible que lo que has descubierto también sea verdad. Si es algo negativo, esfuérzate por ver que tu ser querido era tan sólo un mortal, igual que tú. Perdónale si tienes que hacerlo, e intenta aceptar las partes de él que no conocías. La muerte puede invadir nuestra intimidad y desproveernos de la oportunidad de explicar nuestros actos.

Por muy duro que sea de comprender, la ocultación de un secreto no suele tener que ver contigo. Suele ser que tu ser querido deseaba mantener una parte de él sólo para sí mismo o quizá que no se sentía bien con una parte de su vida. Quizá ocultar el secreto le proporcionaba satisfacción. Es posible que pienses que lo habrías entendido si te lo hubiera contado. Es posible que te enfades porque no te dio esa oportunidad. Ello tiene mucho sentido, ya que la muerte nos roba la oportunidad de hacer muchas cosas, incluso la oportunidad de redimirnos si tal era nuestra intención.

Es posible que tu ser querido nunca hubiera tenido la intención de compartir todo su ser contigo. Si piensas un poco, es posible que tú tampoco hayas compartido todo lo que eres.

Imagínate que estuvieras en la situación del otro. ¿Qué habría pasado si hubieras muerto tú? ¿Hay secretos que descubriría tu ser querido sobre ti?

Muchas personas encuentran compasión hacia su ser querido cuando piensan en los secretos propios.

CASTIGO

¿Qué has hecho mal para merecer este castigo? ¿Qué ha hecho tu ser querido para merecer esa enfermedad y la muerte? Nada. Pero eso no evita que nos sintamos castigados.

«Si hubiera sido mejor persona, quizá esto no habría pasado». O quizá seas consciente de tus imperfecciones, pero pienses que el delito no era tan grave para ese castigo. Sin duda. Vivimos pensando que, si somos justos, no sufriremos. Pero vivir también es morir. Al final, amar significa perder lo que hemos tenido el privilegio de amar.

Para algunos, la idea del castigo puede proceder de la religión y de un Dios vengativo. Los actos tienen sus consecuencias; pero nosotros, como consejeros, no creemos que la pérdida venga del castigo. A la luz de la pérdida, todas nuestras transgresiones pueden parecer obvias y es posible que nos sintamos castigados, pero un Dios que nos ama sin condiciones no nos mandaría un dolor así. La muerte sigue a la vida, pero el castigo no es la respuesta de Dios por amar y preocuparse.

A veces, la memoria del castigo se remonta a nuestra infancia. No es raro oír a alguien decir: «Me siento castigado, pero no puedo recordar qué he hecho para merecer este dolor».

Robert se sentía feliz porque le habían extirpado un tumor cerca de la columna y ahora estaba sano. Hablaba de que el cáncer había sido un regalo, algo común entre las personas que se curan. Otras personas que sufren cáncer no están de acuerdo y afirman que si el cáncer fuera un regalo, ellos lo devolverían. Pero de lo que hablaba realmente Robert era de los regalos que recibió al tener que enfrentarse a la muerte. Hablaba de cómo se había sentido castigado por su vida, pero ahora había pasado página. Empezó a leer libros sobre la curación de enfermedades y artículos sobre cómo un pensamiento negativo o la falta de pensamientos positivos nos afectan hasta crear nuestras propias enfermedades. Estudió dietas que prometían una vida sin cáncer, rezaba por las mañanas y meditaba por las noches, y volvió a asistir a misa.

El problema es que no hacía estas cosas por un sentido de amor hacia sí mismo o hacia su comunidad. Las hacía por miedo, ya que negociaba: «Dios, si te ofrezco todo esto, ¿impedirás que vuelva el cáncer?».

Robert estaba seguro de que había superado su enfermedad gracias al trabajo duro, pero un año después le detectaron otro tumor en el abdomen. Se sintió totalmente hundido y castigado. «¿Qué he hecho mal? —se preguntaba una vez tras otra desde que

empezó la quimioterapia—. Pensé que estaba curado, pero ¿qué lección espiritual es ésta? ¿Por qué vuelven a castigarme?».

A lo largo de la vida, nos enfrentamos a la enfermedad muchas veces, y el lenguaje común que usamos es que «batimos» a la enfermedad y «ganamos» la batalla. Pero si la realidad es que todos estamos destinados a morir algún día, ¿significa esto que la enfermedad gana y nosotros perdemos? Algunas personas creen que si se vuelven seres muy espirituales, serán capaces de curarse las enfermedades. Sin embargo, eso es negocios, no espiritualidad. La espiritualidad no es una cura para la enfermedad, sino la reconexión con nosotros mismos, con el alma y con la vida, incluso frente a la muerte. Es nuestra forma de encontrar paz. Quizá la lección de Robert fue aceptar las cosas tal como eran. Quizá no hizo nada malo y las cosas se desarrollaron tal como debía ser.

Si encuentras la paz interior, te perdonas a ti y a los demás, y consigues calmarte, todo ello beneficiará a tu cuerpo, pero la espiritualidad en sí no siempre es una cura para el cuerpo. Y ponerse enfermo no significa que hayas hecho algo malo. La verdadera espiritualidad no consiste en encontrar un culpable. Consiste en llegar a la parte más pura de nosotros, la parte conectada al amor, la parte que está (si así lo crees) conectada con Dios, la parte que está más allá del cuerpo y la salud y la enfermedad. La espiritualidad tiene que ver con la mente, el espíritu y el cuerpo.

Durante la infancia, es posible que hayas sufrido un estilo de disciplina familiar que incluía el castigo como el resultado de un error, pero esto es diferente. Tú eres diferente. El dolor nos hace definir a nuestro Dios y sus características de forma más cercana. ¿Es un Dios castigador? ¿Nos envía un dolor terrible para completar nuestra experiencia humana, incluso cuando los errores que cometemos son naturales en el ser humano?

En nuestra cultura moderna, hemos llegado a creer que un Dios que nos ama y cuida por encima de todo nos ofrecerá un mundo en el que la muerte sea opcional. Cuando no sentimos pena ni dolor, podemos ver que ello no es cierto, pero cuando la vida pende de un hilo, es fácil creer que el insensible Dios utiliza la muerte como castigo. La realidad es que Dios nos entrega un ciclo de vida que incluye la muerte. Vivimos en un mundo de dualidades. Dios creó el día y la noche, las luces y las sombras, la vida y la muerte. Es posible que te plantees una revisión de tu Dios y te enfades con él. Haz lo que necesites para no señalarle a él como castigador y a ti como castigado.

Ello no significa que tu sensación de castigo no sea real. Si has perdido un hijo, ¿cómo podrías no sentirte castigado de alguna manera? Cuando un padre o madre afirma que ha encontrado un sentido a lo sucedido y que no se siente castigado al perder un hijo, suele ser años después de que ello suceda.

A veces, sentirnos castigados nos mantiene conectados con nuestros seres queridos, pero existen otros contextos mejores en los que mantener el recuerdo.

Si echamos la vista atrás, la muerte siempre ha sido algo desagradable para el hombre, y es probable que siempre sea así. Es posible que sea un punto en un continuo, y que el alma sea eterna, pero la muerte siempre ha sido algo doloroso y se ha asociado

al castigo. Esto puede explicarse mejor mediante nuestro conocimiento básico de que, en nuestra mortalidad, no podemos concebir un final a nuestra vida aquí en la Tierra. Si la vida tiene que acabar, el final siempre se atribuye a una intervención maligna del exterior por parte de alguien o algo. Por tanto, la muerte se asocia a una acción mala o a un suceso aterrador, algo que en sí resulta en un castigo y una punición. Así que, si en un nivel primario sentimos que nuestra muerte sería un castigo, ¿por qué no íbamos a sentirnos culpables con la muerte de un ser querido?

En nuestro inconsciente, no podemos distinguir entre un sentimiento y una acción, igual que el inconsciente es incapaz de distinguir entre la ira hacia alguien y un deseo de matarlo o librarnos de él. El niño que desea que su madre desaparezca y deje de incordiarle quedará traumatizado si su madre se muere de verdad. Incluso aunque estos hechos no estén cerca en el tiempo, siempre se echará a sí mismo parte o toda la culpa por la pérdida. En un nivel profundo, es posible que pensemos: «Lo he hecho yo». Es posible que sienta que la ira hacia su madre lo convierte en responsable.

Como adultos, siempre cometeremos errores y haremos cosas de las que no nos sentiremos orgullosos. Y, en algún nivel, si nuestro ser querido muere, es posible que sintamos que nos merecemos la pérdida: nos castigan porque no amamos todo lo que pudimos amar. Hay personas que canalizan esa sensación de castigo hacia buenas acciones. Aunque sería mejor no sentirse castigado en primer lugar, no debemos negar nuestros sentimientos, así que algunas personas creen que deben purgar su pena. Si al final son capaces de perdonarse a sí mismos, hacer el bien en el mundo es mucho más saludable que ser destructivo.

Un capellán se dio cuenta de que, a veces, la gente que se siente castigada necesita confesarse para poder cerrar cuestiones no resueltas. Es posible que planee alguna duda sobre alguien en relación con su participación en la muerte, y es posible que crean necesitar ser redimidos. En un nivel primario, para ciertas personas, desobedecer a Dios puede conllevar la muerte. De hecho, existen muchos ejemplos del Dios castigador en el Antiguo Testamento. Es posible que necesites sentir el dolor de tu perdón o dar o recibir una disculpa para poder seguir adelante. En el duelo, podemos estar más conectados a la pérdida que a la gracia. Cuando estamos en gracia, recuperamos la relación mediante el perdón.

La parte salvadora de la pérdida es que los momentos duros constituyen una oportunidad para crecer. La primera reacción ante tal afirmación es: «Dios podría ayudarme a crecer enseñándome cosas, no quitándome a un ser querido». Pero eres incapaz de ver o comprender este tipo de crecimiento hasta años después, cuando echas la vista atrás en la vida.

El Gran Cañón no fue castigado con vendavales durante cientos de años. De hecho, fue creado por ellos. Es posible que sientas la pérdida como un castigo, pero no eres el producto de un Dios que te castiga con la muerte de tu ser querido. Eres una creación con el increíble poder de capear los peores vendavales de la vida.

Si alguien hubiera intentado proteger al Gran Cañón de los vendavales, nunca habríamos sido testigos de la gran belleza de sus curvas.

CONTROL

A veces, estar enfermos nos hace sentir fuera de control de manera excesiva. El sistema médico de hoy en día exige una hipervigilancia debido a que los médicos pasan muy poco tiempo con sus pacientes y, por otro lado, las enfermeras se sienten agobiadas, tienen demasiado trabajo y están mal pagadas. Parece que un error funesto esté a la vuelta de la esquina, y que si nuestra atención y apoyo se disipan durante un solo segundo, nuestro ser querido podría dejar de estar entre nosotros.

Esta clase de presión nos puede llevar a convertirnos en «fanáticos del control», ya que debemos ejercer una vigilancia inhumana para estar seguros de que todo se hace correctamente. Cuando nuestro ser querido muere, el estado de control al que nos estamos refiriendo puede alargarse hasta el momento del entierro, ya que, después de todo, aún quedan llamadas que hacer y decisiones que tomar respecto al tipo de ceremonia, el lugar y el día de ésta.

Durante la estancia en el hospital de su marido, Randi compartía con su grupo de duelo la idea de que «había mucho que hacer y que controlar», pero ahora ve que «era simplemente estar ocupada. Al final estaba todo fuera de mi alcance, y todas las cosas por las que me había llegado a preocupar no importaban, pero yo tenía que hacer algo».

Esto es lo mismo que el estereotipo de salir corriendo a calentar y llevar agua hirviendo a una persona que está a punto de dar a luz. El agua hervida ya no es necesaria porque la esterilización se lleva a cabo con otras técnicas más modernas. Pero, como Randi describía, nos proporciona algo que hacer. Sin embargo, cuando las cosas empiezan a volver a la normalidad, aunque no lo reconozcamos, todavía sentimos la necesidad de controlar. ¿Te has descubierto a ti mismo obsesionado con algo después de producirse una muerte en tu familia? Una madre y su hija se sentían tan afectadas por el control que no dejaban de discutir, cosa que no habían hecho nunca, mientras el esposo y padre estaba al borde de la muerte. No lograban ponerse de acuerdo en nada. ¿Debían mantener la habitación caliente o fría? ¿Debían optar por un enfoque no tradicional o por uno occidental? Incluso después de la muerte del esposo y padre, ellas continuaron peleándose, pero ahora por temas relacionados con la manera de criar a los nietos. Ambas habían tomado por costumbre controlarlo todo, y aunque ahora su ser querido ya había fallecido, no podían dejar de hacerlo.

La verdad es que luchaban por un control perdido, así que sus peleas, por malas que parecieran, eran mejores que el sentimiento de pérdida. El control cubre ciertos sentimientos, tales como la tristeza, el dolor o la ira. Muchos de nosotros preferiríamos luchar que sentir la aflicción, la pérdida y, de igual modo, un sufrimiento inconsolable.

Sin embargo, el control se siente como algo vacío y violento porque cubre las sensaciones más vulnerables que residen en el interior. El control ofrece una ilusión de seguridad y nos ayuda a creer que nada se ha desmoronado, pero eso es lo único que es, una ilusión. Además, intentar acabar con ese control es algo realmente difícil. En la película *Al filo de la noticia*, la actriz Holly Hunter hacía el papel de una realizadora muy controladora y, en una escena, su jefe le expone su comportamiento controlador diciéndole sarcásticamente:

—Tiene que estar muy bien tener siempre la razón.

La inesperada respuesta de la protagonista femenina es:

—No, es horrible.

A la larga, intentar controlar lo incontrolable llega a convertirse en un infierno en vida, y el dolor consigue magnificarlo todo y convertir a la gente en esclava de sus propios comportamientos. En la panadería de Gerald, ningún empleado parecía hacer nada bien tras la muerte de su esposa. Nada se controlaba debidamente: las tartas no tenían el sabor tan bueno de antes, las entregas salían tarde y se respiraba discordia entre los empleados que antes se llevaban bien. Pam, que había trabajado para Gerald durante años, se dirigió a la madre de éste y le dijo: «Estamos haciendo todo de la misma manera que lo hemos hecho durante años, pero Gerald cree que nada de lo que hacemos está bien. Durante el mes que pasó en el hospital junto a su esposa, conseguimos que todo marchara sobre ruedas, pero ahora intenta controlarlo todo y nos ve como inútiles e incompetentes».

La madre de Gerald se lo llevó aparte y le dijo: «Hacerlo todo perfecto en el trabajo no te la devolverá. El mundo no es para nada perfecto y tú no puedes pretender recomponer tu dolor obsesionándote por cosas que no necesitan arreglo. El personal sabe lo que hace».

Luego prosiguió: «¿Te acuerdas de lo limpia que estaba la casa cuando tu padre murió y de lo ordenada que me volví? Nada estaba donde tenía que estar y me dediqué a ordenarlo todo de nuevo porque intentaba arreglar algo que no tenía solución. Hasta que un día, os encontré a ti y a tu hermana llorando. Tu hermana me dijo: “Mamá, no podemos hacerlo todo perfecto”. Y fue en ese momento cuando supe lo que estaba haciendo».

Gerald se dio cuenta a regañadientes de que su madre tenía razón. Su necesidad de controlarlo todo no le conducía a ninguna parte y lo único que conseguía era que el trabajo fuera más duro para los demás. Las cosas no eran perfectas y nunca volverían a ser como eran antes de que su mujer falleciera. Gerald liberó a sus empleados del control tan excesivo que ejercía sobre ellos y centró sus energías en cosas de la casa que requerían más atención.

El dolor también puede llegar a transformar a amigos en controladores en el sentido de que intentan mitigar tu pena para poder sentirse ellos mejor. Cuando Karen perdió a su mejor amiga tras una enfermedad de hígado que duró diez años, se sintió hundida en

la miseria. Unos amigos de Karen habían planeado realizar un crucero a las Bahamas y decidieron que lo mejor para Karen era unirse a ellos en el viaje. Sus amigos no pensaban admitir ni condiciones ni excusas. Karen iría con ellos.

A ella no le apetecía ir, pero sus amigos no habrían aceptado un no por respuesta. Cuando el barco levó anclas y zarpó, Karen supo que había cometido un error. Mientras sus amigos se lo pasaban en grande comiendo, bebiendo y bailando, Karen se paseaba por la cubierta del barco sin rumbo, incapaz de dejar de pensar en su amiga. Llamó al transatlántico «el buque fantasma». Mientras sus amigos trataban de arrastrarla a banquetes y actividades varias, ella sólo quería sentarse en silencio. Cuando volvió a casa, deseó haber hecho caso a su voz interna en vez de permitir que sus amigos la controlaran.

Aunque los amigos de Karen intentaron controlar su dolor, ella aprendió que la pena viaja contigo vayas donde vayas.

El control no siempre es negativo. El padre de Walter, que se encontraba en duelo por la pérdida de su esposa, se quejaba de todas las decisiones que tenía que tomar. Para él, era muy duro estar solo, y apenas tenía fuerzas para decidir qué cenar. Su hijo Walter, que vivía en el campo, le dijo: «Papá, ¿por qué no vienes a pasar unos meses aquí al campo? Cuando llegues, te prometo que no tendrás que tomar ni una sola decisión. Sólo tienes que subirte al avión». Walter le mandó a su padre el billete de avión sabiendo que podría devolverlo en caso necesario, pero no lo fue. Su padre picó porque no quería que se perdiera el dinero del billete.

Durante los tres meses siguientes, Walter cumplió su promesa: controló cariñosamente cada paso de su padre y le pidió ayuda en su negocio de construcción y en el mantenimiento del jardín. En esencia, controlarle la vida a su padre fue el mejor regalo que Walter le pudo haber hecho, ya que así, el dolor fue disipándose poco a poco.

Así que, tanto si se percibe como un acto de ayuda o como un acto de intrusismo, intentar evitar que alguien controle a alguien puede ser un acto de control en sí.

Deja que te guíe la intuición, ya que el control puede ser como la sal: una pequeña cantidad puede hacer que algo mejore un poco, pero demasiada puede estropearlo por completo.

FANTASÍA

«Trasladar a mamá de Boston a Phoenix ha sido lo mejor que hemos hecho —afirma Beth—. Y cuando la casa de al lado salió a la venta a un precio asequible fue una coincidencia increíble. Mamá adora ser nuestra vecina, le encanta madrugar para venir a casa a preparar el café y el desayuno para todos. Nos consideramos una familia muy unida, como las de antes. Los niños adoran tener a la abuela cerca y ella dice que los niños la hacen sentirse joven.

»Nuestro mayor problema es que se ha formado un sendero sin césped entre ambas casas. No puedo creer que haga ya cinco años que vive aquí. Ahora se está planteando recibir clases de español con nuestro hijo de diecinueve años. La vida es mucho más rica con ella...».

Los ojos de Beth se llenaron de lágrimas. «Ésa era la fantasía —dijo—. Nunca soñé que tendría que enterrarla tan sólo tres meses después de mudarse aquí».

Nunca nos falta una fantasía sobre cómo deberían ser las cosas. Desde que tenemos uso de razón, fantaseamos acerca de nuestras vidas y de cómo serán, quién estará con nosotros y cómo saldrá todo al final. Así, cuando lloramos la muerte de alguien, es difícil dejar de lado las fantasías, sobre todo si la muerte nos ha arrebatado a un ser querido sin aviso previo. Beth y su madre compartían una fantasía que giraba en torno a la jubilación. Ambas hicieron planes y se encargaron de la mudanza; dieron el paso pero, entonces, la madre cayó enferma de repente y ahora Beth vive con la fantasía de lo que podría haber sido y no fue.

Ahora Beth no sólo tiene que llorar la pérdida de su madre sino que, además, necesita llorar la fantasía. La pérdida es tan compleja y complicada que, en ocasiones, necesitamos dividirla en dos: la pérdida de la madre, abuela, amigo, etcétera. y la vida que se quedó sin ser vivida. La fantasía que se deja atrás también forma parte de la pérdida y merece su propio duelo. El duelo es incluso más profundo cuando todas sus partes y pérdidas caen sobre nosotros como cajas de mudanza llenas de posesiones antiguas que no podemos olvidar. Pero, si podemos separar las partes y dar a cada una de ellas lo que merece, puede ser como darnos una ducha caliente y triste que nos limpie el alma. En el caso de Beth, ella necesitaba llorar a su madre pero también necesitaba lamentar la fantasía de cómo hubieran vivido una al lado de la otra durante una década o dos.

Unas semanas después del funeral, pusieron en venta la casa y la vendieron rápidamente. La venta no se centró únicamente en el precio. Beth pidió conocer a los posibles compradores para explicarles lo que esa casa había significado para ella. Beth se alegró de que fueran sensibles a su historia, ya que había jurado que no vendería la casa a nadie que no mostrara sentimientos compasivos hacia su madre y hacia ella misma.

Antes de cerrar la venta, Beth llevó un colchón hinchable a la casa que su madre nunca pudo ocupar y pasó la noche allí, llorando por la fantasía perdida que representaba esa casa.

Cuando la nueva familia entró a vivir en la casa, Beth ya se había descargado y preparado para desearles lo mejor. La elección de llevar a cabo un ritual que servía para llorar la pérdida de su madre, pero también para llorar la casa, fue un gran acierto.

Para Beth, el duelo fue tangible. Sin embargo, en otros casos, no es así de fácil. Cuando falleció la esposa de Jim, no había planes de mudanza, pero sí una fantasía, que nunca se realizó, de una jubilación junto a su esposa viajando por el mundo. Pero, a diferencia de Beth, él no disponía de una casa donde pasar la noche. ¿Cómo podía Jim

dolerse por un viaje a África que nunca llegaron a realizar y que habían planeado durante tantos años? Jim no quería efectuar el viaje sin su esposa, y comentó que se sentía incapaz de lamentar un viaje que nunca llegó a producirse. Cuando pidió ayuda, el consejero le recomendó llegar al fondo de la cuestión. ¿Cómo se había desarrollado la idea del viaje?

Jim explicó que fue una serie de circunstancias. A su esposa y a él les encantaba la película *Memorias de África*, así que visitaron el parque de animales salvajes de San Diego y, en ese preciso momento y lugar, decidieron que cuando se jubilaran emprenderían un safari real por África. Para Jim, llegar a la raíz del asunto se convirtió en la manera de separar el duelo de la fantasía de la jubilación. Lo que hizo fue alquilar *Memorias de África*, verla solo en casa y llorar durante todo el tiempo que duró la película. A las pocas semanas, acudió solo al parque de animales salvajes de San Diego. Sintió que estos rituales le proporcionaron una manera tangible de llorar la aventura que podría haber sido y no fue.

También podemos caer en la fantasía pensando cosas no realistas, como ¿cómo podríamos haber cambiado el resultado? «Si hubiera estado con él, podría haber evitado el accidente». La verdad es que, en la mayoría de los casos, la muerte se habría producido de todas formas. Pero en la fantasía en la que cambiamos las cosas, conseguimos conectar con nuestro ser querido, está vivo en nuestra cabeza e incluso negociamos para que vuelva a la vida temporalmente.

También reescribimos pequeños fragmentos del pasado en lo que respecta a nuestros seres queridos. Idealizamos qué y quién fue esa persona. Joseph y Sophie vivieron una relación problemática. Joseph nunca logró el éxito profesional que habría deseado, y ese hecho provocó sus continuos traslados de ciudad en ciudad, lo que hizo que Sophie se sintiera muy desarraigada la mayor parte del tiempo. Además, Sophie sufría problemas de salud que provocaban que tuviera días malos y otros peores. Sophie vivía con una enfermedad del riñón que causaba estragos en ella si no se controlaba la salud y la dieta atentamente. Todo ello, unido a su mal genio y su egoísmo, sólo hacían que empeorar la enfermedad y, a menudo, se sentía insegura e imaginaba que su marido Joseph le era infiel.

Al principio, él intentó convencerla de que no era cierto, pero luego empezó a cansarse de las acusaciones y comenzó a sentir resentimiento hacia ella. Pasaban más tiempo discutiendo que hablando, pero en el momento en que la salud de Sophie empeoró, él permaneció a su lado. Tras la muerte de Sophie, en su duelo, Joseph empezó a reconstruir su vida de pareja como si hubiera sido una vida en la que Sophie no hubiera hecho nunca nada malo. Ahora, él la veía como una persona perfecta y cariñosa. Joseph creó en la mente una fantasía muy fuerte acerca de quién había sido su mujer. Como muchos otros antes que él, Joseph idealizó a su esposa muerta con un matrimonio del que nunca disfrutaron en vida.

A menudo, la gente cambia la realidad por la fantasía tras la muerte y ello tiene algo de cultural. Se nos enseña a no hablar nunca mal de los que no están entre nosotros, y nos solemos sentir culpables con tan sólo recordar los fallos que cometieron en vida. A menudo, idealizamos a la persona que hemos perdido para, de modo subconsciente, mostrar la dimensión de la tragedia. Pensamos que cuanto mejor sea la persona, el resto del mundo entenderá mejor todo lo que hemos perdido.

A veces, nos limitamos a purificar el pasado para hacerlo más aceptable. No nos gusta airear nuestros errores, sobre todo en una pérdida. Lo malo de todo esto es que podemos perdernos el duelo de la persona completa y todo lo que fue, con su lado bueno y su lado malo, sus luces y sus sombras.

FUERZA

«Sé fuerte». Estas dos palabras se dicen a menudo a las personas que están de duelo. Los hombres las oyen más que las mujeres, y al progenitor que sobrevive se le suele decir: «Sé fuerte por el bien de los niños».

Jennifer oyó esas palabras tras la muerte de su marido. «Mi pérdida fue horrible —contó—. Nunca supe cómo tomarme esas palabras de consejo. ¿Creía la gente que se suponía que no debía llorar delante de los niños? No lo hice, y sólo porque alguien me dijo que no lo hiciera. Pero empecé a sentirme furiosa, como si la gente me estuviera diciendo que estaba realizando mal el duelo por la pérdida de mi marido. No quería tener que ser fuerte. Mi corazón se había partido en mil pedazos. Pero, aun así, lo hice. Pensé que lo hacía por los niños».

A menudo, la gente nos dice que tenemos que ser fuertes, y lo hacen con buena intención. «Compórtate como un hombre —es lo que dice el mensaje—. Estás demostrando demasiadas emociones, no seas un enclenque», como si no debiéramos sentirnos afectados por la muerte. Pero, a veces, ese «sé fuerte» significa no ser humano.

Este tipo de valentía pertenece a los héroes que deben actuar frente a un peligro inminente. Sin embargo, la valentía no significa ser insensible. En nuestra sociedad, a menudo se ha confundido la valentía con ser capaz de hacer frente a la adversidad. La idea básica es que la fuerza puede canalizarse hacia la pérdida, pero también puede invadirla.

Un estudiante de último curso de la escuela superior jugaba en el equipo de fútbol del colegio cuando su madre murió. Al día siguiente, la escuela rival iba a jugar contra ellos en el gran partido de la temporada, y el adolescente se sentía hundido. El entrenador le dijo: «Juega por tu madre, sé fuerte, sé valiente, ve y gana el partido por ella».

Estas palabras sonaron como el argumento de una gran película, pero el equipo estaba pasando una mala racha y ese día también perdieron. Años después, el chico habló sobre lo violentado que se había sentido. «El último lugar del mundo en el que

quería estar en aquellos momentos era el terreno de juego, pero no sabía qué otra cosa podía hacer». En este caso, no había ninguna razón para no llorar la pérdida y mucho menos para tener que ser valiente.

Sin embargo, hay situaciones que ocurren justo al contrario; por ejemplo, cuando alguien dirige su duelo de forma consciente hacia el juego para honrar al ser querido que ha muerto. Pero, incluso entonces, se manda un mensaje de cómo llorar la muerte de forma correcta: hay que levantarse y seguir. El problema con dicha premisa es que, para ser fuertes, tenemos que reprimir nuestras emociones.

¿Por qué la gente nos dice que seamos fuertes? Quizá porque lo oyen en las películas y les parece que estas palabras no causan ningún daño ni interferencias en el proceso de duelo. Además, la gente siempre se siente más cómoda cuando la persona que está atravesando el duelo no da la sensación de que se está desmoronando. Si la persona doliente no llora ni expresa demasiadas emociones, nosotros tampoco sentimos demasiado. La verdad es que el dolor se contagia. No puedes estar cerca de alguien tremendamente triste y no sentirlo, así que si tapamos las emociones de la persona que sufre, tampoco nosotros tendremos que lidiar con ellas.

Pero, ¿a qué precio camuflamos nuestro pesar? Cuando arrinconamos el dolor, no desaparece. Es más, se ulcera de mil maneras. Necesitamos entender que la fuerza y el dolor pueden ir de la mano. Tenemos que ser fuertes para poder sobrellevar el dolor y, al final, el sufrimiento sacará a relucir fuerzas que nunca supimos que teníamos.

Al morir su marido, a Jennifer le dijeron que tenía que ser fuerte por sus hijos, y hoy se pregunta por el mensaje que comunicaban sus ojos sin lágrimas. ¿Creyeron sus hijos que a ella no le importaba lo que había ocurrido? «¿Qué habría pasado si hubiera llorado delante de los niños?, ¿qué pasaría si les hubiera enseñado ese tipo de duelo? Podría haber dicho: “Mamá está triste y llora porque papá ha muerto”. Les podría haber tranquilizado diciéndoles que yo todavía tenía la fuerza suficiente para estar allí con ellos y para cuidarlos». Los niños necesitan saber que la gente fuerte llora cuando alguien amado muere, y que eso no limita su capacidad para seguir adelante con sus vidas. Jennifer siente que perdió la oportunidad de compartir su pérdida por mostrar una fachada de falsa fortaleza.

La fuerza en el duelo se presenta de muchas maneras diferentes. Wanda se dolía por la muerte de su hermano gemelo Dwayne, que había muerto de cáncer. Se encontraba hundida en la tristeza debido a la ausencia de su hermano. Había pasado un mes desde su pérdida cuando una amiga llamada Gail fue a visitarla. La amiga se horrorizó al ver a Wanda en pijama y aún sollozando sin control alguno.

—Tienes que ser fuerte —le dijo Gail a su turbada amiga—. Es sábado, vámonos de compras. Tienes que volver a salir. Ya ha pasado un mes. No puedes pasarte toda la semana trabajando y luego el fin de semana llorando, ¿qué clase de vida es ésta?

Wanda, con lágrimas en los ojos, miró a su amiga y le preguntó:

—¿Eres fuerte por ir al centro comercial? Gail, la verdadera pregunta es: «¿Tienes tú la fuerza suficiente para sentarte aquí conmigo y mi dolor?».

Wanda tuvo fuerzas para decir lo que otros sólo hubieran deseado haber dicho. Con demasiada frecuencia, la gente decide ir de tiendas o a pescar para consolar a un amigo o para evitar el dolor propio. La mayoría de nosotros haríamos casi cualquier cosa antes que sentarnos con alguien en proceso de duelo. Pero hay que experimentar el duelo por completo para conseguir la curación. La única salida posible es atravesar el duelo; así que lo puedes aplazar, pero no lo podrás evitar. Retrasar el momento del duelo es vivir con el dolor escondido apaciblemente o, en algunos casos, no tan apaciblemente.

Cuando el dolor y la tristeza te golpean, puedes hacer lo que Wanda intentaba hacer: experimentarlos. Si te sientes triste, permítete a ti mismo sentir la tristeza. Haz lo mismo con la ira y la desilusión. Si necesitas llorar durante todo el día, hazlo. Lo único que conviene evitar es reprimir el dolor o intentar forzarlo de forma artificial cuando todavía no está maduro para expresarse. Lo que estamos intentando conseguir ahora es sentir el dolor y después sentir el alivio que le sigue.

Ten en cuenta que, cuando el dolor golpea con toda su fuerza, intentamos resistirnos a esa sensación arrolladora por instinto. Sin embargo, la resistencia al dolor sólo sirve para magnificarlo. Intenta sumergirte en él y sentir cómo se expande. Permite que fluya por ti y siente cómo la fuerza vuelve a tu cuerpo y a tu mente. Cuando te rindas ante el dolor, descubrirás que eres mucho más fuerte de lo que imaginabas. La paz se encuentra en el centro del dolor y, aunque dolerá, te moverás a través de él mucho más rápido que si te distraes con cosas ajenas.

El instinto de Wanda le dijo con exactitud qué necesitaba y ella lo cumplió, incluso cuando su amiga no estuvo de acuerdo. Sin embargo, a veces la mente necesita un descanso y es bueno un poco de distracción. Una de las mayores injusticias que podemos cometer contra un amigo es intentar alejarlo de su duelo antes de estar preparado. No podemos pretender que nadie nos diga en qué momento se terminará la tristeza. Puede ser dentro de un mes, un año, dos años o mucho más. Sólo tú sabrás cuándo la pérdida ha pasado a formar parte de ti, y ése será el momento de salir al mundo y reincorporarte a él.

A menudo, nos quedan sentimientos residuales procedentes de la muerte de nuestro ser querido. Pensamos lo que la fuerza significaba para esa persona y para nosotros. Durante los muchos asaltos contra la enfermedad, es posible que nosotros y nuestros seres queridos hayamos oído decir mil veces: «¡Sé fuerte y lucha contra la enfermedad!».

Estamos seguros de que la gente fuerte puede vencer a la enfermedad. Ella lo conseguirá. El cáncer no es un obstáculo para un marido fuerte o para una esposa con determinación. El mensaje transmitido es que la fuerza es vida y la muerte es debilidad. Así pues, ¿con qué quedamos cuando muere un ser querido? ¿Con debilidad? ¿Significa

eso que no era lo bastante fuerte para conseguirlo? ¿Se rindió? ¿Perdió la batalla? Muchas veces nos quedamos con la impresión de que alguien era demasiado débil para luchar, así que «se rindió». ¿Significa eso que perdió y que ganó la enfermedad?

¿Estamos todos destinados a morir como fracasados?

Igual que una mujer tiene que ser fuerte para dar a luz, hemos de tener mucha fuerza para morir. Algunos sistemas espirituales creen que damos nuestro permiso al mundo para nacer y para morir.

Tras muchos años de experiencia con la muerte y los moribundos, hemos visto el conflicto que se produce cuando un alma trata de abandonar el cuerpo. Entonces, llega ese momento de rendición en el que tener fuerza es dejarse ir en lugar de sujetarse. Cuando veas la muerte en perspectiva, quizá veas las cosas de otra manera. Tu ser querido fue fuerte para pasar por todo lo que pasó mientras combatía la enfermedad. Y fue todavía más fuerte cuando finalmente se dejó ir hacia lo desconocido, muriendo con fuerza, no con debilidad.

Cuando se ha dicho y hecho todo, afrontar una pérdida requiere una gran cantidad de fuerza y determinación para dar sentido a la pérdida y honrar a nuestro ser querido.

LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

Jan y Jeffrey llevaban casados diez años. Jeffrey bromea diciendo: «Estábamos más casados que nadie que haya conocido; de hecho, parecía que estuviéramos casados desde el primer día en que nos conocimos».

Un día, mientras disfrutaban de un crucero, Jan estaba haciendo gimnasia y sintió un dolor en la cadera. Imaginó que sería un tirón en algún músculo —nada grave— y continuó haciendo gimnasia. Cuando volvieron a casa y deshicieron el equipaje, era sábado por la tarde y Jan insistió:

—Vayamos a la misa del sábado.

—Ya vamos todas las semanas, y acabamos de llegar a casa —respondió Jeffrey sorprendido ante la urgencia de Jan por ir a misa—. Estoy seguro de que no pasa nada si no vamos por una vez.

Como el dolor del tirón de la pierna no pasaba, Jan empezó a dedicar su tiempo a leer acerca de cómo, después de la tragedia del 11 de septiembre, la gente empezó a tener más fe y a rezar mucho más. Parecía que la medicación que le daban para el dolor no le estaba haciendo efecto y, mientras esperaba la siguiente visita al médico, se dedicó a leer todo el material religioso que encontró. Jan quedó fascinada por historias de gente que había muerto y, un día, le dijo a su marido:

—Jeffrey, sé que voy a morir porque mi abuela ha venido y me ha dicho que pronto me reuniré con ellos.

Jan le aseguró a Jeffrey que no se sentía asustada porque había querido mucho a su abuela y sus palabras siempre la reconfortaban.

Jeffrey se rió y le dijo:

—La gente tiene visiones en el lecho de muerte, pero no después de haber sufrido un tirón en un músculo de la pierna.

Jan insistió en que había sentido que Dios le decía que no pasaba nada por morir, y le explicó a Jeffrey:

—Por eso voy tanto a misa estos últimos días. Necesito saber una y otra vez que no pasa nada por morir.

Jeffrey contó que, por una parte, rechazaba esas ideas sobre que se moría pero, por la otra, temía que fueran ciertas, sobre todo por su próxima visita del médico debido a que el dolor no había desaparecido. Durante las siguientes semanas, Jeffrey quiso que Jan viera a un psiquiatra por las ideas que tenía acerca de que iba a morir.

—Lo siento Jeff —dijo ella—, pero es verdad. Me voy a morir. ¿Por qué otro motivo iba a emplear tanto tiempo en mis sueños en visitas a familiares y amigos difuntos? No me quiero ir, Jeff, pero sé que ha llegado mi hora.

Tras la siguiente visita al médico, le diagnosticaron cáncer de pulmón con metástasis en los huesos. Los médicos le dijeron que estaba muy avanzado y que no podían hacer gran cosa, que probablemente lo había tenido durante muchos años. El hecho de ser una joven no fumadora la situaba en una categoría de bajo riesgo, así que no era probable que lo hubieran descubierto antes.

Durante el mes siguiente, Jan hizo todo lo que pudo para consolar a Jeffrey.

—Vinieron a ayudarme para que estuviera preparada —dijo ella—. Dios y yo lo sabíamos antes que los médicos y también sé que estaré bien cuando muera. Espero de verdad que encuentres la manera de estar seguro de que la vida no termina después de la muerte y yo estaré ahí para ti cuando te llegue el momento. Quiero que vivas una vida completa cuando yo me haya ido y quiero que sepas que, vaya adonde vaya, no estaré sola.

Tras su muerte, Jeffrey entendió que no había sido Jan quien se había sentido atraída por la muerte y la religión en el último año de su vida, sino que ellas habían acudido en su ayuda.

Las visitaciones son un fenómeno muy comentado de la vida después de la muerte. Por ejemplo, una paciente que estaba a punto de morir, recibió la visita de su madre que llevaba muerta veinte años, quien le dijo que todo iría bien y que la estaba esperando. Este tipo de cosas pasan muchísimo, pero la medicina moderna trata de justificarlas diciendo que son alucinaciones causadas por los calmantes o imaginaciones de la persona.

Pero, ¿por qué es tan difícil creer en el concepto de visitación? Imagina que eres un padre que ha querido y protegido a su hijo. Lo has alimentado y cuidado para que estuviera sano y salvo mientras crecía. Le ayudaste cuando se raspó las rodillas, cuando

tenía miedo de la oscuridad, cuando se sintió inseguro en el instituto. Sentiste con él los nervios y miedos en la universidad, en el matrimonio y en el hecho de llegar a ser padre él mismo.

Ahora avanza entre sesenta y ochenta años en el futuro. Llevas décadas muerto y tu primogénito (al que ayudaste en los momentos más difíciles de su vida) se encuentra a las puertas de la muerte. ¿No irías a encontrarte con él si pudieras? Cuando se alza el telón entre la vida y la muerte, ¿no te gustaría asegurarle a tu hijo que va a estar bien y que tú estarás ahí para estar con él? Si lo miras de este modo, quizá no parezca tan descabellado. Mucha gente cree que, cuando uno muere, todas las personas a las que ha querido y conocido estarán ahí para recibirle en el momento de la muerte y por eso creen que, en realidad, nadie muere solo.

Tras la muerte, también experimentarás una revisión de tu vida. Pero no la revisarás en primera persona, no como la experimentaste en vida, sino que la revivirás desde la perspectiva de cómo los demás te percibieron a ti. Sentirás todas las consecuencias de tus actos y conocerás todo el dolor y, más importante aún, todo el amor y amabilidad que los demás recibieron de ti. No será una experiencia punitiva, sino pedagógica. Verás lo lejos que has llegado en la vida y si te quedan más lecciones por aprender. Te preguntarán cuánto amaste y cuánto hiciste por la humanidad.

Sea cual sea la verdad acerca de la vida después de la muerte, de lo que sí estamos seguros es de que la muerte no existe tal y como nos la imaginamos. Si sientes la presencia de tu ser querido, no lo dudes, todavía existe. El nacimiento no es el principio, ni la muerte el final; son simples puntos en un continuo. La muerte no existe en su forma tradicional, es decir, como «el final de todo». No pretendemos sugerir que al perder a un ser querido se tenga que evitar el terrible dolor por la pérdida y por la separación, pero creemos con todo nuestro corazón que, incluso en la muerte, nuestro ser querido existe.

Por otra parte, hay mucha gente en nuestra sociedad que cree que todo acaba cuando morimos. No hay nada más y tu energía sigue viva sólo en los que están a tu alrededor. Si ello es cierto, entonces nuestros seres queridos siguen viviendo en nosotros de una manera aún más tangible de lo que creíamos.

Muchas sociedades creen que el cuerpo es sólo un abrigo, un traje que llevamos puesto durante esta vida. Seguro que te has sentado a velar el cuerpo de alguien tras su muerte y has podido comprobar que era como un caparazón, como un capullo que se ha dejado atrás. Ya no era tu ser querido y podías sentir la ausencia de su espíritu y su energía. La vida continúa más allá de la muerte de la parte física. Sólo es el calor y la calma de la transformación de un capullo en una mariposa. No puedes ver la mariposa, pero puedes sentir el alivio de saber que tu ser querido ya no sufre, que nunca más estará enganchado a tubos ni postrado en una cama, ya no estará convaleciente nunca más. Tu ser querido ahora está libre de todo eso.

Nuestras creencias sobre la vida después de la muerte desempeñan un papel muy importante en el desarrollo del duelo. Cada cual le concede la importancia que considera apropiada. Estas cuestiones no son nada nuevo. Desde el principio de los tiempos, los seres humanos se han sentido preocupados por lo que les esperaba tras la muerte: ¿Dónde estará nuestro ser querido de ahora en adelante? Creíamos que esa persona era su cuerpo, pero su cuerpo ha terminado y, a pesar de ello, seguimos sintiendo a esa persona en el corazón. ¿En qué momento exacto se ha ido? Incluso en los momentos previos a la muerte y a veces durante horas o días, vemos el cuerpo que casi no respira y, de alguna manera, sabemos que nuestro ser querido ya no habita en ese cuerpo.

Hemos oído muchas veces: «Puedo sentir que ya no está aquí», en el sentido de que el ser querido ya estaba ausente cuando murió. Las familias se reúnen en círculo alrededor del ser querido durante días pero, cuando muere, retiran su atención del cuerpo de forma inconsciente. Es posible que se den cuenta de que ya no prestan atención al cuerpo de su ser querido como antes. Pero deben saber que, en algún nivel, la energía de su ser querido ya no llama ni atrae su atención. La energía se dispersa.

En el momento de la muerte, damos por sentado que nuestro ser querido está en medio de lo mortal y lo inmortal, está dejando de lado la casa temporal, su cuerpo, y se mueve hacia la profundidad del espíritu y del alma, lo que muchos llaman «el yo inmortal». Se ha dicho que, en el momento de la muerte, experimentamos una ausencia total de pánico, miedo o ansiedad y, en cambio, sentimos la totalidad que faltaba, como un amputado que siente su pierna o una persona sorda que oye una preciosa melodía.

Nuestra creencia en el más allá dicta cómo nos sentimos cuando alguien muere. Si crees que irá al Cielo, puede que estés triste porque se ha ido, pero estás seguro de que se sentirá feliz en el Cielo. Si no crees que haya nada después de la muerte, puedes derivar la seguridad a que ya no tendrá más sufrimiento. Si crees en la reencarnación, puede que te preguntes quién será en la otra vida y cuándo nacerá. Si crees en el Cielo, te sentirás aliviado si fue una buena persona.

Algunas personas creen que nuestros seres queridos siguen viviendo, aunque en otro plano de existencia, y pueden creer que un ser querido está cerca transmitiendo señales, como es el caso de la radio o de la televisión, que nosotros, en nuestro limitado mundo físico, somos incapaces de percibir. Pero las anhelamos. Podemos intentar contactar con los muertos, hablar con ellos y traspasar el telón entre la vida y la muerte, pero es inútil debatir la realidad de esto, ya que se encuentra más allá de nuestro conocimiento.

En la pérdida, buscamos y anhelamos una conexión. El deseo de tal exploración debe cuestionarse y detenerse únicamente si crees que está siendo explotado por alguien sin escrúpulos. Si alguien dice que ha experimentado con todo este tema, la única pregunta importante es: «¿Te sentiste aliviado?».

Creas en lo que creas, tu duelo estará ligado a cómo te sientes en relación con la vida más allá de la muerte. Puede que no tengas ninguna creencia acerca de la vida del más allá y sólo sientas la pérdida de tu ser querido aquí. Para algunos, la vida futura no

tiene importancia, ellos sólo sienten el dolor aquí, en la Tierra.

Un niño llamado Johnny pasaba siempre por delante de la iglesia de camino al colegio. Aunque nunca entraba, cada día abría la puerta de la iglesia y decía: «Dios, soy yo, Johnny». Entonces sonreía, cerraba la puerta y seguía su camino hacia la escuela.

Se fue haciendo mayor y siguió asomando la cabeza en las iglesias durante un minuto sólo para decir: «Dios, soy yo, Johnny». En décimo curso, se fue con su clase de viaje a Londres durante el verano y abrió cada una de las puertas de las iglesias que encontraba a su paso para anunciar su presencia a Dios, sonriendo como si lo estuviera cogiendo desprevenido por estar en Londres.

Unos años después, cuando iba a la escuela superior, Johnny falleció en un accidente de coche. Pero, en el segundo antes de morir Johnny oyó una voz que decía: «Johnny, soy yo, Dios».

Esta historia la contó una enfermera del geriátrico especializada en cuidados paliativos que, a su vez, se la oyó contar a una monja de un colegio católico. Sigue pasando con cambios aquí y allá, pero siempre reconforta a aquellos que la oyen, ya que promete una vida tras la muerte. Parece que, tanto si creemos en el Cielo, en Dios, en la reencarnación o en la luz blanca, nos consuela saber que existe un más allá, que somos algo más que un cuerpo y que tenemos más de una vida mortal con un principio, una mitad y un fin.

La experiencia de morir es similar a la de nacer, igual que el crecimiento de la oruga es el paso natural hacia la emergencia de la mariposa. Igual que no podemos oír los silbatos para perros porque suenan a una frecuencia demasiado alta para el oído humano, tampoco podemos oír a nuestro ser querido hablando en un canal cuya frecuencia se encuentra más allá de la capacidad de nuestros oídos. Sin embargo, ello no quiere decir que nuestro ser querido no nos oiga a nosotros. Un barco existe en el océano incluso si navega más allá de nuestra vista. Los viajeros del barco no han desaparecido, simplemente se mueven hacia otra costa.

Del mismo modo, la muerte puede verse como una transición hacia un estado superior de conciencia en el que seguimos percibiendo, entendiendo y creciendo. Lo único que perdemos es algo que ya no volveremos a necesitar nunca más: el cuerpo físico. Sería algo así como quitarse el abrigo de invierno cuando llega la primavera; se pierde algo innecesario, algo que quizá haya estado enfermo, era viejo o ya no funcionaba bien. Este entendimiento puede servir de poco consuelo en un primer momento, pero, a la larga, ayuda a saber que en algún lugar y de alguna manera, nuestro ser querido todavía existe y lo volveremos a ver.

El problema es que en el duelo, un momento parece un año y un año parece una eternidad. Tiene que ser más fácil para la persona que se traslada a la siguiente realidad, ya que en ella no existe el tiempo. Frank y Margaret llevaban casados cincuenta maravillosos años, y durante todo ese tiempo fueron inseparables. Cuando a Margaret le

diagnosticaron una enfermedad terminal, dijo: «Puedo aceptar esta enfermedad. Puedo aceptar la realidad de que voy a morir, pero, lo más duro para mí es aceptar que voy a estar sin Frank».

A medida que avanzaba la enfermedad de Margaret, ella se sentía cada vez más perturbada por la perspectiva de la separación definitiva. Unas horas antes de morir, se volvió hacia Frank, que se encontraba sentado junto a su cama, y con la mente clara y despierta, porque no había tomado la medicación, le dijo:

—Me voy a ir pronto. Por fin, estoy bien.

A lo que él preguntó:

—¿Por qué estás bien?

—Me acaban de decir que voy a un sitio en el que tú ya estás —contestó ella.

¿Es posible que Frank esté a la vez sentado en la habitación del hospital y esperando a su mujer en el Cielo? Es posible que esta pregunta ponga en duda nuestra percepción del tiempo. Para Frank, que vive y respira en el tiempo de la Tierra, pueden pasar cinco, diez o veinte años hasta que vuelva a ver a Margaret de nuevo. Pero si ella va hacia un lugar donde no existe el tiempo, puede parecer que él llega sólo un segundo detrás de ella.

No hay duda de que es más fácil para los seres queridos que han muerto, ya que para ellos ya no existe el tiempo. Por otro lado, nosotros nos encontramos atrapados en el tiempo y, para nosotros, el duelo puede parecer eterno.

Los niños no tienen calendarios en relación con la vida después de la muerte, y es probable que ésta sea la razón por la que oímos tantos casos de niños moribundos que confirman una vida en el más allá. Una niña de doce años, que sobrevivió a una experiencia próxima a la muerte, decidió no contarle a su madre que morir en un accidente de coche era una experiencia bonita. No quería herir los sentimientos de su madre diciéndole que había sido feliz en un sitio mejor que su propio hogar.

La niña sentía la necesidad de hablar de ello, así que le dijo a su padre que morir era una experiencia bonita y que ella no había querido volver. De hecho, no sólo fue una experiencia de luz y generosidad, sino que le había parecido increíble encontrarse con alguien que decía ser su hermano y que le dijo que estaría bien.

—Me quería mucho —dijo la niña—. Y también os quería mucho a mamá y a ti. ¿Cómo he podido ver a alguien que decía que era mi hermano? Yo no tengo hermanos.

Su padre rompió a llorar.

—Tuviste un hermano, pero murió antes de que tú nacieras —le dijo el padre—. Queríamos decírtelo cuando fueras mayor.

A menudo, cometemos el error de creer que toda comunicación termina con la muerte. ¿Por qué no encontramos nada extraño en hablarle a un niño antes de que nazca, pero si hablamos con los muertos la gente puede pensar que estamos locos? La verdad es

que, incluso después de la muerte, nunca es tarde para decir «lo siento» o para decir lo mucho que querías a tu esposo, madre o amigo. Lo cierto es que puedes cerrar las «asignaturas pendientes» incluso si has esperado diez, veinte años o incluso más.

Cuando falezcamos, nos sorprenderemos de que no sólo nos estarán esperando los que más nos amaron, sino también muchos otros. Antepasados y extraños cuyas vidas tocamos sin saberlo. Es fácil imaginar que, al morir, todos nuestros viejos amigos se reunirán para darnos la bienvenida al siguiente mundo.

Mucha gente cree en la reencarnación, en que el alma abandona el cuerpo y renace en otro. Se dice que nos reencarnamos con la misma gente una vez tras otra, que venimos a este mundo con lecciones que aprender en medio de otros que tienen exactamente la misma tarea.

Vivimos en una sociedad que pide pruebas para la mayoría de las cosas, pero hay algunas que no pueden comprobarse. Por ejemplo, si un amigo te pide que le toques la nariz, tú puedes hacerlo y ambos estaréis de acuerdo en que se ha hecho. Sería lo mismo si un amigo te pide que le toques la barbilla. Pero si te piden que toques el amor que sientes por tu hijo o por tu padre, ¿qué tocarías?

Todos nos preguntamos qué es la vida del más allá y cómo será. Algunos creen que la importancia recae en la respuesta, pero la pregunta en sí ya basta. Lo que parece importante es que los afligidos se sienten reconfortados con la creencia y el sentimiento de que sus seres queridos, de algún modo, todavía existen.

El mundo externo del duelo

ANIVERSARIOS

El duelo es la parte externa de la pérdida. Son las acciones, los rituales y las costumbres que llevamos a cabo. La pena es la parte interna de la pérdida, cómo nos sentimos. El trabajo interno del duelo es un proceso, un viaje. No finaliza en un día u hora concretos. Es tan particular como cada uno de nosotros. Durante el primer año, has pasado por el duelo y la pena. La vida y el duelo están hechos de buenos y malos días.

No nos damos cuenta de cuántos aniversarios hay en la vida hasta que perdemos a alguien. Somos conscientes de que estará el aniversario del día en que falleció nuestro ser querido, pero olvidamos las celebraciones y recuerdos de nacimientos, matrimonios, la primera cita y miles de otros más. La felicidad que nos aportaron un día se ha convertido ahora en recuerdos de la profunda pérdida. Cada símbolo del aniversario de una muerte nos importa: cuando se cumple un mes, seis meses, un año.

La gente no te recordará la fecha, como si tú fueras a olvidarla, porque no saben qué decir. Tú tampoco sabes qué decir, porque cuando se produce una muerte, todos esos aniversarios adquieren significados nuevos y más intensos. Ahora tienes que pasarlos sin la persona que los convirtió en una celebración. Esos días, la alegría se ve reemplazada por el sentir de la pérdida.

Los amigos evitarán llamar para decir: «Hoy hace treinta días (o tres meses o un año) y quería llamarte, pero temía hacerte daño». Si quieres que los demás se sientan cómodos hablando de ello, deberás mandarles alguna señal de que sabes qué día es. Por muy tonto que parezca, es una de las cosas de nuestra sociedad que más nos aterra. Es duro llamar a una viuda y decirle: «Siento que haga ya seis meses que falleció tu marido». Los amigos temen que si llaman para consolarte, tú les digas: «Hoy tenía un buen día. Me había olvidado. Pero ahora has hecho que vuelva a sentir el dolor».

Es poco probable que alguien se enfade cuando un amigo le llame para decir que está pensando en su pérdida, pero hemos oído esta preocupación una vez tras otra. Incluso si la persona se hubiera olvidado, no lo habría olvidado de manera subconsciente, porque el cuerpo recuerda los sentimientos. Podemos ver esto en los niños de las casas de acogida. Los trabajadores sociales te dirán cuándo un niño tendrá problemas: el mismo día del año en el que fue llevado al orfanato o el día que fallecieron sus padres. Los niños pasan momentos muy malos durante esos días. Pero lo más sorprendente es que esto sucede en niños demasiado pequeños para que sepan qué día es.

De adultos, no somos diferentes. Roxanne llegó tarde al trabajo. No había dormido bien, cometió muchos errores en el trabajo y estaba irritable y de mal humor. Estaba segura de que era la falta de sueño. Entonces lo recordó, cuando un colega le preguntó la fecha. «Es veintiuno de junio», respondió ella, tropezando con las palabras a medida que era consciente de que era su aniversario de boda.

Hay muchas ocasiones en las que recordamos la fecha de la pérdida de un amigo porque fue cuatro días antes de nuestro cumpleaños y pensamos que deberíamos llamarle. Si la persona no es consciente de la fecha, seguramente dirá: «Por eso me sentía tan mal hoy» o «por eso estoy teniendo un día tan malo». Lo más seguro es que den las gracias al amigo por recordárselo y preocuparse.

Maria y Paul empezaron a buscar los días perfectos en sus agendas para pasar dos semanas juntos en Francia. Decidieron irse de viaje justo antes de las vacaciones, pero se perdían el cumpleaños de la madre de Maria. Una semana antes del viaje, invitaron a cenar a Patricia (la madre de Maria) para celebrar su sesenta y cuatro cumpleaños.

Cuando estaban en Francia, el mismo día del cumpleaños de Patricia, pensaron en ella durante todo el día.

—Oye —dijo Maria—, celebremos una cena de cumpleaños en honor a mi madre.

Esa noche, se lo pasaron en grande contando historias sobre ella y bromeando sobre que, probablemente, no tuviera sesenta y cuatro años, ya que ella mantenía su edad en secreto.

Cuando volvieron del viaje y le contaron a Patricia cómo habían celebrado su cumpleaños, a ella le encantó la idea de una cena en su ausencia. Bromeaba con sus amigos sobre cómo su familia había celebrado la cena de su cumpleaños en Francia y, a menudo, evitaba mencionar que ella no había estado allí. Todos los familiares lo sabían, pero le seguían el juego sobre esa maravillosa velada de la cena de cumpleaños en Francia.

El verano siguiente, Patricia se puso furiosa cuando descubrió que habían entrado en su casa. Esa noche, se encontraba en la comisaría de policía contando la historia y, de repente, sufrió un terrible ataque al corazón. No sobrevivió.

Cuando llegaron las Navidades siguientes tras la muerte de Patricia, Paul y Maria se sentían perdidos y no sabían cómo superarían las vacaciones. La Navidad iría bien, ya que sus hijos les mantendrían ocupados, pero ¿cómo celebrarían el cumpleaños de Patricia, que coincidía en las mismas fechas?

Pensaron en las celebraciones del pasado, todas ellas parecidas menos la del año anterior cuando fueron a Francia, así que decidieron celebrar una fiesta ese año para el cumpleaños de Patricia, aunque ella estuviera ausente.

Igual que habían hecho el año anterior, brindaron por ella y contaron historias. «Nunca nos habríamos planteado una cena de cumpleaños tras la muerte de mi madre —le contó Maria a sus amigos—, pero sabía cuánto le gustaba que nos reuniéramos en su honor y que todo el mundo hablara de ella». Acudieron los primos y celebraron una gran

cena, que le hizo sentir bien a Maria. «Vinieron todos los familiares y hermanos —recuerda—, y también los nietos. Pasamos una noche maravillosa recordándola y brindando por ella».

Al día siguiente, le contó a sus colegas del trabajo: «Fue algo perfecto. Habría sido un acontecimiento vacío y triste, pero como lo habíamos hecho el año anterior, sabíamos que a mi madre le encantaría la idea».

En el caso de Maria, su familia decidió que era más fácil para ellos celebrar su cumpleaños que no hacer nada. Pero cada persona es diferente. Lo que importa es que pases los aniversarios haciendo algo que te reconforte. Para algunos, el dolor es tan intenso que lo mejor es trabajar y mantenerse ocupado. Otros querrán pasar tiempo con los amigos y hablar de sus sentimientos y su gran pérdida. Y a otros les gustará recordarlo en privado.

Cuando llegue el primer aniversario y otros aniversarios, es posible que desees hacer algo más. En los aniversarios anuales, sobre todo el primero, es posible que quieras recordar la pérdida. Busca tu propia manera de honrar la memoria de tu ser querido. Se trata de una ocasión que puede causarte la tristeza más profunda pero en la que aparecerán también los mejores recuerdos. Se merece un sitio en tu corazón. Haz lo que más te apetezca. Acude a misa, visita la tumba de tu ser querido o habla con amigos y familia. Honra el amor y los recuerdos que te ha dejado.

Brenda echaba muchísimo de menos a su marido, Douglas, cuando llegó el primer aniversario de su muerte. Pensó encender una vela en su honor, pero sabía que necesitaba hacer algo más, así que invitó a unos pocos amigos a casa en el aniversario de la noche en la que falleció. Asimismo, envió un correo electrónico a los amigos que vivían fuera de la ciudad y a los pocos que vivían fuera del país pidiéndoles correos electrónicos con recuerdos de Douglas.

Cuando llegó la noche del aniversario, acudieron a su casa cuatro amigos cercanos de Douglas y, uno a uno, cada uno contó una historia sobre Douglas y luego leyó tres correos electrónicos. Luego, encendieron una vela y dijeron: «Enciendo esta vela en tu recuerdo, Douglas, y doy las gracias por haberte conocido». Cuando acabaron la ronda, salieron a cenar al restaurante preferido de Douglas.

Brenda dijo que fue perfecto. «Simbolizó para mí que su cuerpo se ha ido —dijo— pero que la conexión no desaparece. Fue todo: cabeza, corazón, eternidad. Al principio de la velada, estábamos más serios en nuestra tristeza y gratitud, pero después de verbalizar nuestros pensamientos y leer los correos electrónicos, fue una gran noche. La cena fue liviana, divertida e inesperada».

Brenda descubrió una forma de honrar a Douglas y recordar su aniversario. Los aniversarios también pueden ser un momento para honrarte a ti mismo por ser fuerte y valiente. Hace un año o más eras una persona diferente. La persona que eras ha cambiado para siempre.

Una parte de tu viejo «tú» murió con tu ser querido. Y una parte de tu ser querido vive en tu nuevo «tú».

SEXO

Judith, una mujer de casi setenta años, contó que su matrimonio casi había acabado en divorcio hacía treinta y cinco años. Reveló cómo el día en que su hijo murió de cáncer, siete horas después para ser exactos, su marido quiso acostarse con ella.

«Estaba devastada por la pérdida y me sentí terriblemente insultada por su egoísmo e insensibilidad. ¿Cómo podía mi marido pensar en algo tan divertido como el sexo cuando yo no sabía si iba a poder disfrutar de la propia vida de nuevo? Era algo que se encontraba más allá de mi comprensión. Pero, por suerte para nosotros, nuestro matrimonio poseía unos sólidos cimientos que me ayudaron a olvidar la petición de mi marido, que yo consideraba totalmente inapropiada. Sabía que quería a nuestro hijo tanto como yo, así que nunca pude comprender del todo el impulso sexual en un momento así».

Años más tarde, su marido expresó lo que no había podido articular en aquel momento. «En realidad no era sexo lo que buscaba —le dijo—. Me sentía perdido tras la muerte de nuestro hijo. No sólo sentía el vacío en la familia, sino también en el alma. Necesitaba que me abrazaran para poder sentir que estaba conectado, que estábamos unidos. El sexo era la única manera que conocía para conseguir librarme de esa sensación».

Judith aprendió lo que casi nunca decimos y, en general, no escribimos: atreverse a hablar de sexo en el contexto del duelo ha sido un tabú durante mucho tiempo, incluso con nuestros amigos más cercanos. Si surge en la conversación, suele ser tras las puertas cerradas de un consejero. Aun entonces, la conversación es bastante vaga. Pero, para nosotros, no hablar de ello en este libro sería negar los sentimientos reales y las cosas que suceden a veces tras una pérdida.

Hombres y mujeres experimentan el sexo y el duelo de forma diferente, pero hablaremos en sentido general. Como en el caso de Judith, los hombres no siempre saben cómo decir: «Me siento solo y necesito que me abracen». Las mujeres son mucho más capaces de pedir apoyo táctil que los hombres, lo que convirtió la petición de sexo del marido de Judith en un insulto a la memoria de su hijo fallecido. Pero no es así.

El sexo es parte de la vida, así que también es parte del duelo. Cuando un marido, mujer o amante fallece, también se produce una pérdida de sexo. Es posible que tengas maravillosos recuerdos de cuando hacíais el amor, algo que no es fácil hablar con los amigos. Quizá desees acostarte con alguien enseguida, o quizá no vuelvas a querer hacerlo durante lo que te queda de vida. Para algunos, al cabo de un tiempo, el sexo deja de ser algo que evitan, pero para otros el sexo será siempre un recuerdo.

Una cosa está clara: si el sexo era parte de la relación, será parte del duelo. Cuando fallece alguien cercano, tendemos a asignar sus roles, de forma consciente o inconsciente, a otras personas o a nosotros mismos. Él llevaba las finanzas; ahora las llevas tú. Él se ocupaba de los arreglos de la casa; ahora tú contratas a alguien. Ella se ocupaba de los niños; ahora pides ayuda a la abuela y contratas a una canguro. Pero ¿qué podemos hacer con el deseo natural de sexo que puede reaparecer? Se trata de un rol de asignación nada fácil.

Durante los primeros días o meses (o años) de duelo, es posible que la idea del sexo ni siquiera te pase por la cabeza. Pero cuando lo hace, ¿cómo lo interpretas? ¿Como un deseo natural que vuelve? ¿Lo ves como lo que es en realidad o te nubla la sensación de traición y tristeza? El sexo representaba no sólo un acto físico, sino también un acto íntimo emocional que compartíais. Seguramente, fuera una parte muy importante de vuestra relación. Por ello, no sólo echas de menos a tu amante, sino también la parte sexual de ti mismo, la parte que sigue viviendo una vez ha muerto tu amante. La parte que todavía tiene una necesidad primaria de conexión.

Cuando se despierta el deseo sexual tras una muerte, es fácil criticarse a sí mismo. ¿Cómo puedes sentir este deseo sin tu amado? ¿Cómo te atreves? Es como si todo el mundo asumiera que alguien que ha perdido a otra persona nunca más debería experimentar sensaciones y deseos normales de nuevo. A pesar de ello, aparecen, sólo que esta vez sin tu ser querido, lo que puede considerarse una especie de infidelidad póstuma. Debes reconocer estos sentimientos como algo sano y normal. No renuncies al sexo sólo porque pienses que deberías hacerlo. ¿Renuncias a la comida porque siempre comías con tu ser querido?

Cuando Jamie estaba en su tercer año de universidad, su padre se puso enfermo. Ella le dijo a su novio, Mark, que tenía que volver a casa con la familia. Llevaban saliendo más o menos un año, y él la apoyó en su decisión de volver a casa. Una semana después de llegar a casa de sus padres, su padre falleció y, después del funeral, ella volvió a la universidad. Mark fue a verla a su residencia para consolarla y le llevó flores, pero se sorprendió al descubrir que ella deseaba acostarse con él.

Él dudó, sabiendo que ella era virgen.

—¿Estás segura? —le preguntó—. Siempre habías dicho que querías esperar hasta la noche de bodas.

Para su sorpresa, ella respondió:

—Estoy segura.

Cuando empezaron a besarse, él se sorprendió por la intensidad de ella, pero siguió adelante. Cuando acabaron, él se dio cuenta de que esa relación sexual había sido dirigida por el dolor de ella.

Siguieron siendo amigos y, años más tarde, un día que quedaron para comer y ponerse al día, ella sacó el tema de su encuentro sexual tras la muerte de su padre.

—Cuando volví del funeral —dijo—, estaba empapada de muerte. Necesitaba sentir la intensidad de la vida y el sexo era la única manera que se me ocurrió para conseguirlo.

Él se quedó pensativo un momento. Luego dijo:

—Siempre me he preguntado si debería haberlo evitado. Sabía que te habías imaginado una primera vez muy romántica.

—No me habrías convencido de ninguna manera —le aseguró.

Barbara perdió a su marido a causa de un cáncer después de tres años de radioterapia, quimioterapia y calmantes. Toda su vida se había centrado en la supervivencia de su marido. Cuando, cuatro meses después de su muerte, llamó una amiga para ver si quería ir a la reunión del 20.º aniversario de su graduación de instituto, Barbara accedió. La amiga se encargó de organizarlo todo y de pasarla a buscar; lo único que tenía que hacer Barbara era las maletas y subir al coche. La amiga de Barbara pensó que sería bueno distraerse un poco con los viejos amigos.

Barbara se sorprendió al encontrarse con su novio de instituto, Ron, y todavía se sorprendió más cuando bailaron juntos y se sintió sexualmente atraída por él de nuevo. Después de unas copas de vino en la barra, llegó la hora de cerrar, pero ella y Ron estaban disfrutando tanto de todos los recuerdos que decidieron continuar hablando en la habitación de él. Lo siguiente que supieron fue que se estaban besando y haciendo el amor.

Por la mañana, cuando ella volvió a su habitación para darse una ducha y cambiarse, se sintió terriblemente culpable. Se criticaba a sí misma y pensaba que era demasiado pronto para sentirse sexual de nuevo, pero entonces se dio cuenta de que habían pasado casi cuatro años desde la última vez que había tenido relaciones sexuales debido a la grave enfermedad de su marido.

Tanto si han pasado cuatro años como cuatro meses, es complicado volver a tener relaciones sexuales. El «momento adecuado» depende de la persona, la relación y de lo que sintamos cada uno. Como Barbara, mucha gente olvida contar el tiempo que pasaron cuidando de su ser querido cuando piensan en la duración del celibato; además, para cada persona es diferente. Para Barbara, la cuestión surgió tras la muerte del marido. Para otros que deben hacer frente a enfermedades a largo plazo, la tentación de tener relaciones sexuales fuera de la relación durante la enfermedad de la pareja puede ser urgente y, a menudo, difícil de sobrellevar.

Joseph había sido un amante marido durante diez años cuando Kelly, su mujer, falleció trágicamente en un accidente de coche. Kelly, abogada especializada en fideicomisos, herencias y testamentos, se aseguró de que ella y su marido hubieran redactado unas directrices anticipadas. Ella hablaba de forma abierta sobre lo que podría pasar si uno de ellos fallecía y decía que esperaba que él disfrutara de la vida que le quedara. Mencionaba a una viuda que conocía del trabajo, cuyo marido había fallecido de forma prematura. «Si alguna vez me pasa algo —le dijo a Joseph— quiero que

vuelvas a casarte». Joseph estuvo de acuerdo, pero cuando llegó al segundo año de duelo, aunque podía imaginarse casado de nuevo, la idea del sexo le parecía todavía una infidelidad.

Para Joseph, como para muchos otros, volver a disfrutar de la vida implica toda una serie de pasos incómodos: citas, sexo y, quizá, amor. Por suerte, disponía de las palabras de su esposa para saber que ella estaría de acuerdo y que no lo consideraría una traición. Pero la mayoría de las veces, la gente no dispone de este tipo de información. Cuando estamos enamorados, no queremos pensar en pérdidas.

Algunas personas intentan retroceder en su cabeza o corazón, e incluso acuden a la tumba de su ser querido para pedirle permiso para seguir adelante con la vida. Con ello suele incluirse sin mencionarlo el permiso para volver a salir con alguien, volver a tener relaciones sexuales y enamorarse de nuevo.

Deberás confiar en ti mismo para saber cuándo y dónde volver a entablar una relación. De todas formas, es normal que al principio tengas dificultades y reticencias. Con suerte, tu nueva pareja será comprensiva o, al menos, tú mismo entenderás ese viaje y descubrirás cómo seguir adelante con él.

Por ejemplo, si tú y tu ser querido ibais a Hawái con frecuencia, seguramente ir allí con otra persona despertará en ti un sentimiento de tristeza y culpa. Así pues, ¿cómo te vas a imaginar que podrías volver a tener relaciones sexuales sin pensar en tu amor perdido? Al principio, no podrás sin tener viejos pensamientos, pero con compasión y paciencia puedes comenzar de nuevo. Al final, podrás entender esta sombra de pena y la valentía que hace falta para seguir viviendo y amando.

Durante el duelo, el sexo significa cosas diferentes para personas diferentes. Algunos necesitan tener relaciones sexuales justo después de la pérdida; algunos deciden hacerlo mucho después; y otros lo hacen cuando creen que ha llegado el momento. Algunos utilizan el sexo al principio para escapar del dolor, ya que puede abstraernos y ayudarnos a esquivar la pena. Otros lo consideran el antídoto perfecto ante la muerte. Al fin y al cabo, el sexo es vida, lo opuesto a la muerte.

Simon llegó a casa agotado tras pasar un tiempo con su madre enferma quien, a pesar de los esfuerzos de los médicos, acababa de fallecer de neumonía. «Cuando pierdes al único progenitor que te queda —dijo—, tu familia actual se convierte en lo único que tienes en el mundo, y tu esposa es todavía más importante. Cuando llegué a casa, sentía una necesidad mayor de lo normal de conectarme con Kim. En cuanto crucé el umbral de la puerta, caí entre sus brazos. Llevé la maleta al dormitorio y ella me siguió. Me tumbé en la cama y la abracé. Entonces, cuando empecé a besarla, ella se separó y me dijo:

»—¿Quieres tener relaciones sexuales?

»—Sí —le contesté—, pero no porque me apetezca el sexo. Me siento huérfano, como si no tuviera ningún lugar en el mundo adonde acudir menos a ti. Necesito estar contigo para sentirme parte de algo».

Kim no lo entendió y le espetó con bastante dureza:

—Más vale que te olvides de la cama y llores un poco.

Un tiempo después, Simon contó que sentía que ella no sólo le había negado el sexo. «No sentí que ella estuviera ahí para mí —dijo—. Mostró una falta de sensibilidad total y no logré explicarle que necesitaba sentirme unido a ella porque me sentía terriblemente solo».

Puede ser duro explicarle a tu cónyuge que, cuando se cierra una puerta, aparece la sensación de que no hay ningún lugar adonde ir. El vínculo que se produce con el sexo puede reconfortar en tales momentos porque, para muchas personas, la intimidad y la sexualidad están ligadas. El sexo puede reafirmar una conexión de forma rápida y, cuando lo hace, no se trata sólo de sexo; se trata de la intimidad que ese sexo posibilita.

En el caso de Simon no consistía en pasarlo bien y obtener placer, sino más bien en derribar muros. Cuando se experimenta la pérdida de un ser querido, aparece ante nosotros un muro sólido. Parece como si nos chocáramos contra una dura pared, y necesitamos encontrar algo de suavidad en la vida. La muerte es la ruptura de una conexión, mientras que el sexo puede suponer su creación.

Sin embargo, nos gustaría sugerir que buscar consejo o acudir a un grupo de apoyo suele ser una mejor opción para ordenar los sentimientos que buscar sexo justo después de la pérdida. Debes saber que el dolor permanecerá ahí hasta que estés preparado para enfrentarte a él. Pero vivimos en el mundo real, y no disponemos de consejeros del duelo disponibles cada vez que el dolor se hace insoportable. En resumidas cuentas: somos seres humanos y lo hacemos lo mejor que podemos.

EL CUERPO Y LA SALUD

Donna permaneció sentada junto al lecho de su marido día y noche durante su estancia en la planta de oncología del hospital. Todas sus energías iban dirigidas a asegurarse de que tuviera los mejores cuidados, comida si tenía hambre, agua fresca, hielo y calmantes. Sólo le dejaba para ir al lavabo o para ir a la sala de espera a contar a los familiares cómo iba todo.

Las enfermeras y su familia estaban preocupados, pero no por el marido de Donna. Él estaba bien cuidado. Estaban preocupados por Donna, que estaba pálida, con ojeras y con los ojos rojos e irritados. A menudo, sufría tortícolis por haber dormido en la butaca. A no ser que alguien le preguntara cuándo había comido por última vez, se le olvidaba comer. Cuando recordaba que tenía que comer, casi siempre de noche, se alimentaba con los productos de la máquina expendedora del pasillo. Pero nadie podía criticar su fatiga o su alimentación a base de queso cheddar, galletitas y cola porque sabían que su presencia significaba todo para su marido y para ella.

Cuando Dyron falleció, Donna estaba totalmente consumida. Pero tuvo que sacar fuerzas de flaqueza y organizar el velatorio y el funeral. A pesar de su agotamiento, tomó todas las decisiones sobre el velatorio, el funeral y el entierro de Byron. Hizo todo lo que pudo por presentar un buen aspecto, pero incluso nada más salir de la ducha, recién peinada y maquillada, todo el mundo hablaba sobre cómo la pérdida había hecho envejecer a Donna.

A menudo, éste es el estado que alcanzamos en el duelo. Recuerda, se trata de un momento muy angustiioso. Has pasado por mucho. El cuerpo se ha desgastado por todo lo que ha tenido que pasar, todo lo que ha sentido y todo lo que ha visto. Ahora, el cuerpo necesita descansar y recuperarse, incluso aunque tú no quieras o no te importe. Aunque tu cuerpo necesita atención, es natural sentirse con muy pocas ganas de cuidar de uno mismo. Al fin y al cabo, la única persona que te importaba se ha ido.

¿Cómo entrar en este nuevo mundo de pérdida en el que te encuentras a ti mismo? ¿Cómo pasar de «no tengo tiempo para comer» a «tengo todo el tiempo del mundo para comer», sobre todo ahora que tu ser querido no está aquí para compartir las comidas contigo? ¿Cómo vas a empezar a preocuparte por tu salud cuando la vida y la muerte ya no te importan nada? Te has acostumbrado a no preocuparte por ti. Al convertirte en un experto en conocer las necesidades de salud de tu ser querido, has olvidado pensar en las tuyas. Durante los últimos meses, has vivido pasando hambre, has ganado o perdido peso y te has agotado al máximo.

En general, tu anterior estado de salud volverá solo, pero con el tiempo. Es posible que la gente quiera que vuelvas enseguida a tu anterior buen estado físico, pero haz lo que sientas. Recuérdate a ti mismo comer un poco o hacer un poco más cada día, pero no hagas caso de la opinión de nadie que te diga que tienes que volver rápidamente a ser quien eras. Es el momento de descansar y de volver a entrar en contacto contigo mismo y ver cómo te sientes ahora.

Ve despacio. No vayas más rápido de lo que puedas soportar. Está bien tener distracciones. La realización de esas pequeñas cosas de la vida te alejará del enorme dolor. Algunas personas necesitan pasar un tiempo sin hacer nada, mientras que otras necesitan mantenerse ocupadas. Sentirse productivo puede suponer un agradable cambio en algunos momentos.

Para aquellos que quedan con pocos quehaceres tras la muerte, ocuparse de ellos mismos puede parecerles algo forzado. Es posible que carezcas de la motivación necesaria para hacer ejercicio e incluso dar una vuelta a la manzana. Es posible que no te preocupes por la comida. Al fin y al cabo, la comida y el ejercicio no van a ayudar a mantener con vida a tu ser querido.

Puede ser que algunos dejen de preocuparse por comer, mientras que otros presenten la reacción opuesta y no paren de atiborrarse. La comida puede parecer una ayuda temporal para llenar ese vacío, pero igual que cualquier otra sensación temporal de

alivio, comer en exceso no constituye una solución a largo plazo para enfrentarse a una pérdida. A medida que vayas pasando el duelo y aprendas a vivir con la pérdida, desaparecerán todas esas soluciones poco saludables.

Es posible que los que quedan tengan que volver al trabajo de inmediato. El trabajo también será diferente ahora. Quizá seas más lento en el trabajo o no puedas rendir al máximo de tus posibilidades. Es posible que no realices tareas adicionales. Nadie esperará que vayas tan lejos en el trabajo durante este tiempo. No intentes hacer las cosas igual que las hacías antes, porque ahora eres diferente. Sé tu propio guía. Si el trabajo es demasiado para ti, frena y tómate el tiempo que necesites. Si en tu trabajo se produce un movimiento incesante que le da un respiro a tu mente y cuerpo de todo lo que duele, aprovéchalo.

Tanto si eres de los que comen más o de los que comen menos, haces más o menos ejercicio, o reduces o aumentas el ritmo de trabajo, debes tomarte el tiempo suficiente para que el cuerpo se recupere. Una buena idea es irse antes a la cama y dormir hasta un poco más tarde. Si no encuentras el equilibrio, ve poco a poco. Intenta comer un poco mejor, hacer un poco de ejercicio y ser benévolo contigo mismo. No te sorprendas si enfermas con más frecuencia de lo normal. Tienes las defensas corporales debilitadas y tu resistencia es menor. No es raro que la gente caiga enferma tras la muerte de un ser querido; un resfriado o una gripe pueden aparecer de repente y permanecer más tiempo de lo normal.

Daniel llevaba casado con Rachel, el amor de su vida, veinticuatro años. Durante la lenta agonía de Rachel debido a problemas cardíacos, él se dedicó a ella en cuerpo y alma. Cuando ella falleció, se sintió perdido y volvió al trabajo enseguida. Antes de que finalizara la primera semana, empezó a dolerle la cabeza hasta llegar a convertirse en el peor dolor de cabeza de su vida.

Acudió a urgencias, donde programaron unas pruebas para descartar una posible hemorragia interna o algo incluso peor, como un tumor. Les contó que no se había golpeado la cabeza con nada, y un médico, tras examinarle el cuero cabelludo, dijo:

—Cancelad las pruebas. Tiene un herpes zóster.

El médico le preguntó a Daniel si había estado últimamente bajo un estrés anormal.

—El peor que podría imaginar —contestó.

En poco tiempo, el herpes zóster, causado por el mismo virus que causa la varicela, se le propagó por todo el cuerpo. Parece ser que el virus permanece latente en el cuerpo hasta que se activa debido a un fuerte estrés. Daniel no tenía ni idea de que el dolor podía detener sus actividades diarias. No se trataba de no volver enseguida al trabajo o de trabajar desde casa. Literalmente, tuvo que estar sin hacer nada mientras se le cubría el cuerpo de un sarpullido de ampollas llenas de un fluido transparente. Luego, se volvieron amarillas, se secaron y se formaron costras que, al caer, dejaron a la vista piel nueva.

En las siguientes citas con su médico de cabecera, éste le comentó: «No me sorprende. A menudo veo cómo la gente se pone enferma tras una gran pérdida».

El cuerpo de Daniel no le dio más opciones que la de parar y penar, una buena demostración de que si te mueves demasiado rápido antes de que tu cuerpo esté preparado, éste te avisará. Es mucho mejor desviar toda esa maravillosa atención que dirigías hacia tu ser querido hacia tu cuerpo de una manera sana. Es lo que ellos habrían querido, ya que muchas personas moribundas se preocupan por los vivos.

Tómate un tiempo para cuidarte. Si te pones enfermo, puede ser la forma del cuerpo de decirte «frena». Quizá necesites pasar un fin de semana en casa, un día en la cama o incluso un día entero mimándote.

Cuídate.

HAY TANTO QUE HACER

Hay tanto que hacer: las llamadas, los planes, el papeleo. Para muchos, esta sensación de estar ocupado es una bendición; ¿qué mejor cosa en la que ocupar el tiempo? Si nos sentáramos y sintiéramos el vacío, sería demasiado. Así que la mayoría de nosotros nos sumergimos en las tareas y hacemos todo lo que procede. Queremos que se haga de la mejor forma posible, de la forma que mejor honre la memoria de nuestro ser querido. Necesitamos llevar a cabo los rituales y todas las tareas que los acompañan. Siéntete cómodo con la actividad; constituye una parte integral del proceso de duelo.

Algunos se sienten apurados, como si se hubieran montado en la montaña rusa más aterradora de su vida y ahora tuvieran que dar otra vuelta más. Se sienten empujados y apremiados a través de sentimientos y tareas. Unas veces, los propios rituales les hacen sentir así, y otras son sólo las circunstancias: el transporte, la distribución, los invitados, los visitantes, las comidas. Sea lo que sea, frena y tómate tu tiempo. Existe una riqueza en tales rituales que proporciona un armazón a la pérdida. Intenta no llevar a cabo el proceso de manera precipitada porque los rituales han sido diseñados para ayudarte a encontrar un significado y una manera de exteriorizar y compartir el dolor. Si lo realizaras demasiado rápido, perderías esta oportunidad.

Judith quería que todo fuera perfecto en el funeral de Frank. Planificó todo, las cosas estaban en su sitio y, el día del funeral, Judith corría de un lado a otro sin parar un segundo, comprobando que todo estuviera perfecto. ¿Estaba preparada la sala para la recepción? ¿Llegaría la comida a tiempo? Incluso llamó cuatro veces por el móvil a los encargados del catering para asegurarse. Pero cuando llegó su hermana, Eloise, ésta vio en qué estado se encontraba Judith. Aunque los rituales pueden ayudarnos, también podemos perdernos entre toda la planificación. Eloise intentó apartar a Judith de todas las tareas finalizadas, pero no pudo quedarse con ella a solas ni un segundo.

«Esta distribución de invitados requiere tu atención inmediata», dijo Eloise en un intento final de quedarse a solas con Judith. No quería hablar de la distribución, quería ayudar a Judith a entender que ese día era único en el proceso de duelo y a darse cuenta de que la parte de planificación del funeral había finalizado.

Eloise tomó a su hermana de la mano y dijo: «Sé cuánto te importa que todo esté perfecto para Frank. Todo irá bien; pero si algo falla, lo solucionaremos. Pero, lo más importante, Judith, es que éste será el único momento en que toda esta gente se reúna por Frank... y por ti. Seguirás viendo al treinta por ciento de estas personas, pero a la mayoría no volverás a verlos nunca. Sin embargo, hoy están aquí para compartir su dolor y el tuyo. Hoy es el día en el que compartirán de manera abierta y atenta su amor por Frank, y durante el resto de la vida, tú llorarás casi siempre sola. Hoy tienes la oportunidad de llorar con muchos otros y no me gustaría nada que te lo perdieras». Entonces, Judith fue capaz de detenerse y estar presente con todos sus sentidos en el funeral y el dolor compartido.

Para muchos, puede parecer que los demás se mueven demasiado rápido. A veces, parece como si todo pasara volando porque la muerte llegó demasiado pronto. Es posible que intentes pasar a la siguiente etapa demasiado rápido o que lleves a cabo la logística a toda máquina. O quizá sientas que debes tomar todas las decisiones demasiado rápido. Debes ir al ritmo que a ti te parezca adecuado, no al que te parezca rápido. Los rituales pueden tener un importante significado para ti, y debes ocuparte de las cuestiones del funeral, pero no pasa nada si te tomas un descanso para recuperar el aliento, si debes detenerte un momento.

Tómate tiempo para sentir tus sentimientos. Deja que te ayuden tus amigos y no declines ofertas de apoyo. Y tómate un momento para ser realista. Cuando alguien te pregunte cómo estás, no digas de forma automática: «Bien». En lugar de ello, podrías decir: «Lo estoy pasando mal, así que gracias por preguntar» o «Necesito ayuda, pero no sé qué pedir».

Muy pocos de nosotros estamos acostumbrados a decir: «Estoy bien, pero pregúntame de nuevo dentro de un mes». Permite recibir ayuda, apoyo y amor. Si quieres realizar una llamada de teléfono o una tarea concreta tú mismo, está bien. Si no, deja que un amigo o familiar te ayude.

Cuando falleció Lauren, la mujer de Oliver, él aceptó todas las invitaciones de amigos y familia para salir a cenar después del trabajo. Si un amigo le invitaba a jugar a golf el sábado, decía que sí. Si su hermana le invitaba a almorzar el domingo, él acudía. Se mantenía ocupado, siempre parecía que había muchas cosas que hacer y sus amigos estaban contentos de que Oliver siguiera activo y participara en la vida. Nadie lo puso en cuestión.

Pero, un mes más tarde, Oliver empezó a rechazar todas las invitaciones. Un amigo se preocupó y le preguntó a Oliver:

—¿Por qué ahora no quieres hacer nada? Mi mujer dice que es importante que no te aísles. Creíamos que estabas bien.

—Al principio necesitaba mantenerme ocupado todo el tiempo, pero ahora me siento lo bastante fuerte para quedarme en casa y no hacer nada. Puede parecer que me aíso, pero es el momento de frenar un poco —contestó Oliver.

Cuando llegue el momento de hacer planes con los amigos, haz lo que a ti te apetezca y lo que crees que le habría gustado a tu ser querido. Si necesitas ayuda, pide consejo a familiares, amigos, vecinos, miembros del hospital, a la funeraria o a la parroquia o sinagoga. Escucha lo que te digan, y luego quédate con lo que te parezca bien. No puedes complacer a todo el mundo. No te dejes llevar por algo o alguien que no te apetece o que no honra la memoria de tu ser querido.

Hazlo lo mejor que puedas y eso bastará. Asegúrate de pasar tiempo a solas, si lo necesitas, y pide que te hagan compañía, si lo necesitas.

Llora todo lo que puedas y quieras.

ROPA Y POSESIONES

Aunque dentro de ti están pasando muchas cosas, ahí fuera te esperan multitud de tareas. Una de esas tareas es empaquetar la ropa de tu ser querido. Otra es decidir qué hacer con ella. A menudo, esto se convierte en el trabajo más duro, porque al hacernos cargo de las posesiones de alguien, nos damos cuenta de que realmente esa persona se ha ido. Si siguiera aquí, no revisaríamos sus cosas, ya que constituiría una intromisión en su intimidad. La verdad es que las gafas, zapatos y abrigos nos fuerzan a aceptar la dura realidad.

Las emociones que se sienten al revisar las pertenencias de alguien pueden ser enormes, quizá extremas. Mediante el olor o tacto del tejido, la ropa nos recuerda a aquél a quien amamos y los momentos que pasamos juntos con sus cosas buenas y malas. Su reloj, anillos y demás piezas de joyería nos recuerdan su estilo y personalidad. Más aun, su ropa y pertenencias destacan su ausencia en nuestra vida.

Ponte manos a la obra con esta tarea cuando te sientas con fuerzas suficientes. Pídele a un amigo o familiar que te ayude si crees que la presencia de alguien querido te ayudará. Si eres incapaz de enfrentarte a las posesiones de tu ser querido, pídele a un familiar o amigo que lo haga por ti. No todo el mundo desea revisar la ropa de su ser querido, y quizá sientas que ya has pasado por bastante.

Por otra parte, quizá desees clasificar las posesiones de tu ser querido, pero no dispones de tiempo. Trabaja dentro de tus límites y pide ayuda si el tiempo se te echa encima. Además, no tengas problema por quedarte con algunas cosas si no estás seguro todavía de querer deshacerte de ellas.

Tras la muerte de su madre, una de sus hijas llegó a casa desde otra ciudad para recoger el apartamento de la madre. Cuando llegó a los armarios, tenía prisa, así que llenó un par de maletas con la ropa de su madre. «Era demasiado pronto para dar su ropa», dijo, y se las llevó a casa. Más adelante, un día que se sintió más calmada y con menos prisas, clasificó toda la ropa. Descubrió que la tarea que iba a llevar a cabo no consistía sólo en organizar y distribuir sus pertenencias. Era mucho más que revisar la casa, el contenido, los armarios y cajones. Estos objetos constituían recordatorios físicos y personales de alguien que le importaba mucho y a quien adoraba. Se sintió contenta de poder pasar tiempo con las cosas de su madre, recordatorios perfectos de quién había sido su madre en vida.

A menudo, la gente se siente profundamente insultada cuando un amigo o familiar pregunta: «¿Puedo quedarme con su bicicleta o libro de recetas? Necesito uno», sin darse cuenta de que no piden un objeto. Lo que ellos consideran ahora un objeto abandonado era una parte importante de nuestro ser querido. La verdad es que cada posesión física contiene una historia, un recuerdo; algunos de ellos conocidos, otros no. Éste es su traje preferido, el que llevaba siempre. Ésta es la silla en la que le encantaba sentarse y ver la tele. Incluso la mesilla de noche cuenta una historia; cómo pasó de ser el sitio donde colocar los mandos a distancia y libros al almacén de medicamentos. Incluso revisar la música que escuchaban puede suponer un vívido recuerdo de la vida de un ser querido, un paisaje emocional que quizá temamos y queramos apartar. O quizá anhelemos todos los recuerdos que nos va a aportar. El proceso, en general una combinación de ambos, es tan variado y personal como nosotros y nuestro ser querido.

Betty era una deliciosa abuelita con grandes ojos marrones y una sonrisa que te hacía desear que fuera tu abuela. Nunca iba a visitar a nadie con las manos vacías y, cuando tú ibas a visitarla a ella, también te regalaba algo, nada importante, sólo algo que estuviera por ahí y que pensara que era perfecto para ti. Betty tenía sus rituales, como no dar nunca nada a la beneficencia sin antes lavarlo y plancharlo. Si le faltaba un botón a unos pantalones, ella se lo cosía. Y nunca regalaba una cartera o monedero sin antes poner un penique dentro para dar buena suerte.

Su hijo, Greg, y su nuera, Nicole, bromeaban sobre que habría hecho rica a mucha gente dándoles un penique. Betty se había convertido en más que una madre para Nicole tras la muerte de su madre hacía cinco años, y le decía que cada vez que encontraba un penique, alguien en el Cielo pensaba en ella. Si le preguntabas, empezaba a cantar «Pennies from Heaven» (peniques del Cielo). Pero cuando estaba con Nicole y encontraba un penique, le decía: «Es de tu madre. Está pensando en ti y te cuida desde el Cielo».

Tras la muerte de Betty, Greg y Nicole tuvieron que ir a su apartamento y organizar las cosas para entregarlas a la beneficencia, una tarea nada fácil porque sentían la necesidad de limpiar todo y hacer que presentara el mejor aspecto posible antes de darlo.

Para Greg fue realmente difícil revisar las pertenencias de su madre y decidir qué cosas quedarse y cuáles dar. En el armario, encontró un monedero de cocodrilo que Nicole le había regalado a Betty por su cumpleaños. Recordó lo bonito que le había parecido el monedero a Nicole y cuánto le había gustado a Betty. Greg pensó en guardarlo para dárselo a Nicole.

Cuando acabaron de organizar las cosas de Betty, Greg limpió a conciencia el monedero de cocodrilo. Lo puso boca abajo y vació todo el contenido. Cuando acabó, el monedero parecía nuevo. Entonces, puso el toque final con un penique en el pequeño compartimiento de las monedas antes de introducirlo en una caja que envolvió con papel de regalo y a la que le puso un lazo.

Lo escondió para el siguiente cumpleaños de Nicole. Cuando llegó el día, meses más tarde, Greg regaló a Nicole un precioso collar. Tras la cena, a Nicole se le llenaron los ojos de lágrimas mientras contaba cuánto echaba de menos a su madre. Entonces dijo:

—Apuesto a que nuestras madres están en el Cielo pensando también en nosotros.

Entonces, Greg recordó el monedero.

—Espera —dijo—, tengo un regalo más para ti. —Le entregó la caja—. A mi madre le habría gustado que lo tuvieras tú —añadió.

Nicole se quedó encantada al ver el monedero y le agradó que Greg hubiera colocado dos peniques en el pequeño bolsillo para monedas.

—Sólo puse uno —dijo—. No sabes lo a fondo que limpié el monedero y cómo comprobé todos los bolsillos. Puedo afirmar sin duda alguna que no había ningún penique dentro cuando yo puse el mío.

Nicole tomó la mano de Greg y le dijo:

—Cada vez que encontraba un penique, tu madre siempre me decía que mi madre estaba en el Cielo pensando en mí. Supongo que quería que supiéramos que ella y mi madre están juntas y nos observan desde arriba.

El ritual de organizar la ropa y pertenencias de un ser querido facilita el proceso de duelo, en parte porque nos ayuda a aceptar la realidad de la pérdida. La acción de regalar la ropa a alguien sin recursos es una de las muchas formas en las que nuestro ser querido continúa teniendo una presencia positiva en el mundo. Una vajilla o una cubertería pueden ser una conexión entre una generación y otra. Si guardas la bufanda preferida de tu madre, o una corbata que le encantaba a tu marido, dispondrás de una ayuda adicional para recordar para siempre ese sentimiento especial que sentías hacia ellos.

LAS FIESTAS

«Las fiestas se pasan con los seres queridos» es la frase que nos graban en la mente desde pequeños. Cada familia posee sus propias tradiciones y formas únicas de pasar estos períodos de tiempo libre. Cuando crecemos, solemos actualizar dichas tradiciones y

hacerlas nuestras, pero la huella de cómo se disfrutaban los días de fiesta suele pasar de generación en generación.

Las fiestas marcan el paso del tiempo en la vida. Forman parte de los acontecimientos que señalan momentos concretos que compartimos, y suelen significar pasar tiempo con la familia. Confieren significado a ciertos días y nosotros les damos mucho significado. Pero, puesto que las fiestas son para estar con las personas a quienes más queremos, ¿cómo se puede esperar que las celebremos cuando ha muerto un ser querido? Para muchísima gente, ésta es la parte más dura del duelo, cuando echamos de menos a nuestros seres queridos más que nunca.

¿Cómo puedes celebrar el espíritu de la familia cuando no la tienes? Cuando has perdido a alguien especial, tu mundo pierde su tono de celebración. Las fiestas sólo magnifican la pérdida. La tristeza es más triste y la soledad, más profunda. La necesidad de apoyo puede ser lo más ansiado durante esos momentos.

No obstante, para algunas personas, lo más fácil es hacer caso omiso de las fiestas, imaginar que no existen. El hecho de celebrar algo carente de significado puede parecer algo sin sentido, la peor soledad de todas, así que ¿por qué no cancelar las fiestas de este año?

Berry Perkins sabía que tenía que permitir que sus hijos adolescentes dispusieran de espacio para llorar la muerte de su padre, el actor Anthony Perkins. Tras su muerte, Berry y sus hijos intentaron seguir adelante, como muchas otras familias. Por suerte, Berry era una mujer muy intuitiva y supo que algo no iba bien y que el duelo necesita su espacio.

Dijo: «Las fiestas eran muy importantes para nosotros como familia y, de repente, hay un vacío enorme. Cada fecha señalada supone un bombardeo, un hueco que nos recuerda que él no está con nosotros. Intentamos recrear las épocas que pasábamos juntos, y creímos que podríamos seguir haciendo las cosas que siempre habíamos hecho, pero rápidamente aprendimos que no podía ser, que las cosas no podían hacerse del mismo modo, no sin Tony: fue demasiado duro y triste.

»Las primeras Navidades nos las apañamos porque pensamos: “Vale, haremos esto”. Las segundas, montamos el árbol de Navidad, pero nos costó una semana entera colgar los adornos. Necesitábamos tiempo para llorar la muerte de Tony, sin intentar pasar momentos felices ya que todos nos sentíamos muy apenados. Después de eso, acordamos tomarnos un descanso y no celebrar la Navidad durante un par de años. Decidimos que cuando llegara la Navidad de nuevo, empezaríamos una tradición nueva».

Berry supo no mantener la pretensión de unas fiestas felices mientras ella y sus hijos estaban de duelo. Sabía lo que era bueno para todos y enseñó a sus hijos a respetar sus sentimientos. Tras un intervalo de tiempo y un período de «curación», Berry y su familia fueron capaces de celebrar otra vez las fiestas, aunque no de la manera en que lo hacían, sino de nuevas formas.

Berry Perkins era una mujer muy sabia y su muerte en uno de los aviones secuestrados el 11 de septiembre fue un terrible giro del destino. Por suerte, las lecciones que enseñó a sus hijos sobre el duelo les sirvieron de mucho en esta nueva tragedia.

Sin embargo, para otras personas, participar en las fiestas es un símbolo de que la vida continúa. En este caso, se toman como ocasiones para estar con otros seres queridos y, así, no sentirse tan solos. Para otros, los períodos de vacaciones son momentos para encontrar significado y meditar sobre todo lo que se ha perdido.

Mucha gente encuentra difícil hacer caso omiso a las fiestas, pero se niegan a fingir. Puedes integrar la pérdida a las fiestas dedicándole un momento y un lugar; a lo mejor, la oración de bendición de la mesa en la cena es un buen momento para incluir a tu ser querido. Puedes encender una vela en su honor. Un simple gesto que recuerde a tu ser querido puede reflejar su presencia perenne en tu corazón.

Algunos optan por irse de las fiestas temprano para tener tiempo para estar a solas con su pérdida. Buscar tiempo para llorar la pérdida y admitirla es, a menudo, más fácil que oponer resistencia.

A veces, la muerte de nuestro ser querido puede estar ligada a alguna festividad. Recordamos que murió antes del Día de San Valentín o el Día del Padre o de la Madre. Nunca olvidaremos que murió justo después de Semana Santa, que fue su última Pascua o que a lo mejor murió días antes de Navidad. Desde ese momento, las festividades nunca volverán a ser lo mismo. Como las fiestas son marcadores, incluso si tu ser querido no murió cerca de ninguna de las fechas consideradas como señaladas, echas la vista atrás y piensas que fue su último día de Acción de Gracias o su última Navidad. Algunos supieron que iban a ser sus últimas celebraciones pero otros, en cambio, no. De cualquier forma, unos festejos que antes eran alegres, se convierten ahora en momentos tristes.

Amy, de dieciséis años, entró en la habitación de su madre el día de Nochevieja. Su madre llevaba muchos años luchando contra una enfermedad de riñón. La adolescente le deseó a su madre feliz Año Nuevo y le susurró al oído: «Éste será el año en que te hagan el trasplante». Pero su madre murió a los cuatro días. Si hubiera vivido, Amy quizá no pensaría en su madre cada Nochevieja pero, desde ese momento, la muerte de su madre y ese día se convirtieron en algo unido para siempre.

Las fiestas constituyen un tiempo para revisar tus tradiciones y de decidir lo que quieres hacer. Para algunas personas, los cambios que experimentan son temporales, mientras que para otros son permanentes. Marie siempre enviaba tarjetas con una foto de su marido y ella de sus últimas vacaciones. Tras la muerte de su marido, no quiso seguir con esa tradición; de hecho, cuando se detuvo a examinar más de cerca la tradición, se dio cuenta de que no era la parte de las vacaciones que más disfrutaba. Esta tradición había empezado años atrás como algo divertido, pero la verdad es que había perdido la parte divertida antes de que su esposo falleciera. A Marie, el duelo le dio la oportunidad de liberarse de una tradición que, de todas maneras, habría perdido su significado.

Para otros, el duelo puede ser un momento de reorganización total. Joyce, una profesora de poco más de cincuenta años, contó que después de quedarse viuda empezó a tomarse con más calma las fiestas y dijo: «El duelo me daba la oportunidad de evaluar con qué partes de las fiestas disfrutaba y con cuáles no. Si iba a recuperar las fiestas, sabía que no iba a hacer las cosas como antes. Es probable que, por primera vez, las personalizara».

No existe una manera correcta o incorrecta de encargarse de las fiestas cuando se está de duelo. Tienes que decidir lo que es bueno para ti y hacerlo, y tienes todo el derecho del mundo para cambiar de opinión las veces que desees. Es posible que amigos y familiares no puedan ayudarte durante este período del año, y quizá tú tampoco sepas hacerlo. Pero si sabes cómo conseguirlo, comunica a la gente que te rodea mensajes claros, como por ejemplo: «Este año no quiero la responsabilidad de tener que organizar las cenas familiares». O quizá pienses que es importante que sigas encargándote tú. Sólo tienes que decírselo a la gente que te rodea. Diles que quieres hablar de tu ser querido o, por el contrario, haz saber a la gente que estás demasiado sensible y no quieres hablar. No tengas miedo de cambiar las cosas para acomodarlas a tus necesidades. Durante las fiestas, la gente se siente arrastrada a hacer cosas que no desean hacer, y ésta es tu oportunidad para manifestar tus necesidades.

Muchas personas han sufrido demasiados cambios y necesitan la familiaridad de las fechas señaladas. Bill creía que su mujer tenía espíritu navideño de sobras para los dos; pero, tras su muerte, no quedó suficiente espíritu para uno solo. Sentía que cualquier intento sólo conseguiría hacerle sentir peor, así que utilizó las fiestas para realizar un viaje a Alaska. Contó: «Necesitaba un cambio de aires, siempre había querido ver Alaska y sentí que podría apañármelas para explorar un nuevo lugar, aunque no habría podido arreglármelas en Navidad y en Nochevieja sin mi esposa».

Es muy natural que sientas que quizá nunca vuelvas a disfrutar las fiestas de nuevo. Desde luego, es verdad que nunca serán como antes. Sin embargo, con el tiempo, la mayoría de las personas son capaces de encontrar de nuevo un sentido a las tradiciones, ya que una forma nueva de espíritu festivo crece en su interior.

Cuando la muerte se produce antes de una fecha señalada, la festividad puede permanecer inacabada. La madre de Gina guardaba los regalos de la familia bajo el árbol de Navidad. El día 22 de diciembre, Gina recibió una llamada: su madre había sufrido una grave apoplejía, y murió dos semanas después. El árbol de Navidad y los regalos permanecieron allí sin que ningún miembro de la familia los abriese, como una ciudad desierta.

Después de Nochevieja, la familia abrió los regalos con solemnidad, pero nadie supo qué hacer con los regalos de la madre, así que los dejaron donde estaban. Durante el mes de enero, Gina ayudó a su padre a empaquetar todas las pertenencias de la madre y resolver asuntos, pero no dejaba que se tocaran los regalos ni el árbol de Navidad. «Para

mí, la Navidad se había congelado en el tiempo —dijo Gina—. Abrir los regalos sería demasiado duro y no tenía ni idea de qué hacer con los regalos que le había comprado a mi madre».

Gina quitó el árbol de Navidad en enero y dejó los regalos en una esquina, pero su padre y ella llegaron a la conclusión de que parecían una tumba sin nombre, así que entre los dos recogieron las cajas y las guardaron en un armario. La Navidad siguiente, ya sin la conmoción de la anterior, Gina estaba lista para recibir los regalos que le había hecho su madre y, uno a uno, los fue abriendo y sintió su presencia. Su padre abrió los regalos que iban dirigidos a su esposa y comentó lo mucho que él creía que le habrían gustado.

Es difícil no tener en cuenta las fiestas, incluso si decides no celebrarlas cuando falta un ser querido. Puede que todo el mundo a tu alrededor te felicite sin saber que estás de duelo, ya que las fiestas continúan a pesar de tu profunda tristeza. Pero tú continúas con la ausencia de tu ser querido.

Muchas veces nos damos perfecta cuenta del Día de Acción de Gracias, de la Navidad o de Januká, pero olvidamos lo duro que sería el Día de la Madre sin una madre o lo vacío que sería pasar un Día del Padre sin padre. No volverás a tener un padre o una madre, así que es posible que te sientas totalmente excluido de estas fiestas. La gente encuentra maneras de recordar a sus progenitores y honrarlos hasta mucho después de su partida. Algunos les honran convirtiéndose ellos mismos en padres o madres. Otros lo hacen pensando en ellos con amor y ternura. He aquí la diferencia que supone perder a un padre o a una madre.

Rob y Cindy se veían incapaces de celebrar las fiestas tras la muerte de su hijo de diecisiete años. Entendieron que, en los próximos años, las fiestas no constituirían un tiempo de felicidad, así que decidieron pasarlas sirviendo a otros. El Día de Acción de Gracias acudieron al comedor social para indigentes y sirvieron la cena. En Navidad, ayudaron a envolver los regalos para las casas de acogida de la ciudad. Al final, su acción sirvió para más de lo que esperaban, ya que consiguieron abstraerse de la intensidad de la pérdida y, al mismo tiempo, se ayudaron a sí mismos al descubrir que no estaban solos en su dolor y desgracia.

Sin duda, las fiestas son los terrenos más duros por los que pasamos después de una pérdida. Las maneras de llevar estos momentos son tan particulares como nosotros mismos. Lo esencial es el hecho de que estemos presentes en la pérdida sin importar la forma que adquieran las fiestas. Estas fiestas son parte del viaje que debemos recorrer. En general, serán muy tristes, pero quizá en algún momento nos descubramos sintiéndonos bien e incluso riendo. Sea cual sea tu experiencia, debes recordar que la tristeza está permitida, ya que la muerte no se toma vacaciones.

Incluso sin dolor por la muerte de un ser querido, nuestros amigos y familiares a menudo piensan que saben cómo deberían ser nuestras vacaciones, es decir, lo que «la familia» debería y no debería hacer.

Ahora más que nunca, tienes que ser amable contigo mismo y protegerte.

No hagas más de lo que quieras hacer, y tampoco hagas nada que no le sea útil a tu alma y a tu pérdida.

ESCRIBIR UNA CARTA

Hay que manifestar el dolor. Sólo seremos conscientes de nuestro sufrimiento y tristeza cuando los liberemos. Para mucha gente, el hecho de escribir cartas a su ser querido es una manera práctica y siempre a mano para desahogarse, para exteriorizar las palabras y comunicarse. Pero ¿qué o por qué deberíamos escribir a alguien con quien parece que se ha perdido la comunicación?

Desde los tiempos más antiguos, la escritura ha constituido una herramienta para ayudarnos a decir: «Hemos estado aquí». En el sentido histórico, es importante decir quiénes éramos y qué nos pasó. Es posible que los antiguos escritos se crearan para comunicarse con otras personas de la misma zona y, a lo mejor, para comunicarse con generaciones futuras. Pero siempre se crearon con la intención de conectar. Este deseo nunca es más fuerte que cuando se ha roto una conexión muy profunda.

Amelia se dio cuenta de que, cada vez que echaba de menos a su hermana Lydia, dejaba lo que estaba haciendo y le escribía. A veces era sólo una notita con una frase, a veces cartas de cinco páginas. Con el tiempo y sin saberlo, pasó por varias de las cinco etapas en sus cartas. Las primeras cartas trataban de su negación, de lo duro que era asumir que Lydia se había ido y de cómo ella mantenía la idea de que su hermana se había ido de vacaciones durante un período de tiempo largo.

Después, escribió improperios sobre cómo era la vida sin su hermana y lo enfadada que se sentía porque Lydia la había dejado sola en el mundo. Escribió que se sentía deprimida por no poder compartir la vejez con ella. Escribió acerca de todos los «¿qué habría pasado si...?» relativos al tratamiento médico. Al final, llegó a alcanzar el punto de reconocer que Lydia se había ido y no volvería nunca. Entonces, escribió que a pesar de aceptar por fin la muerte de su hermana, dicha aceptación no le gustaba ni un ápice.

Para Amelia, escribir cartas no fue sólo una manera de exteriorizar la pérdida, sino también fue la forma que adquirió el dolor por dicha pérdida. Este método constituyó una salida que funcionó bien para ella, ya que le permitió trabajar cada una de las etapas para superar la pérdida. Lo hizo en papel y, años después, le fue fácil ver su dolor y su cicatrización mediante las palabras. Las cartas también proporcionaron un testimonio permanente de todo lo que ella había sentido y perdido, fueron el registro de su sufrimiento y su superación.

Escribir es un compañero maravilloso para nuestra soledad en un mundo en el que estamos solos. Mucha gente escribe acerca de lo que siente después de una pérdida. Algunas personas lo hacen en un diario para manifestar sus sentimientos sin tener que preocuparse por las reacciones de los demás. Sea cual sea el caso, escribir nos sirve para exteriorizar lo que tenemos dentro. Esas ideas sin principio ni fin pueden encontrar salida

a través del bolígrafo y el papel, o el teclado y el ratón. A muchos, les consuela más escribir que hablar, ya que la curación de las cosas no dichas puede llegar a través de un diario. Al escribir, puedes encontrar tu voz de maneras que no podrías encontrar con otras formas de comunicación. También puedes resolver cuestiones pendientes mediante la escritura.

Tenemos muchos recuerdos, sentimientos, esperanzas, sueños, historias, intuiciones, reacciones y preguntas que quieren salir y ocupar su lugar: la palabra escrita puede servir para expresarlos.

La escritura también puede ser un modo de comunicarnos con nuestro ser querido, ya que a menudo nos quedan cosas que decir. Creemos que la muerte no es el final de la comunicación y que si tienes algo en el corazón que desees decir, tu ser querido lo sentirá en el suyo. Escríbele incluso aunque ya no esté entre los vivos. Cuéntale cómo te va y lo mucho que le añoras. Una carta puede ser una «visita» a una tumba lejana que no tienes la oportunidad de visitar con frecuencia. Escríbele lo que le dirías si estuvieras allí. Es posible que descubras que has reunido toda una colección de cartas y desees leerlas cuando puedas visitar de nuevo la tumba de tu ser querido. O quizá descubras que las cartas son sólo para ti.

Es posible que encuentres consuelo al leer viejas cartas y tarjetas que os regalasteis el uno al otro. Las cartas poseen un poder especial porque son una evidencia palpable de que nuestro ser querido se tomó el tiempo y el esfuerzo de sentarse y escribir la carta que nosotros tenemos en la mano. Las cartas nos reconfortan y, a menudo, nos sobreviven. La prueba de la presencia de alguien se encuentra en su letra.

Escribimos para expresarnos, pero a veces podemos escribir para pedir una respuesta. ¿Cómo es posible que puedas recibir respuesta de alguien que ha muerto? Una técnica que produce resultados interesantes es escribir la carta a tu ser querido con la mano dominante. Luego, toma un folio en blanco y escribe una carta de respuesta de parte de tu ser querido con la mano no dominante. Es decir, si eres diestro, la mano no dominante será la izquierda.

Desde la muerte de su madre, Miriam la echaba muchísimo de menos. Miriam trabajaba como planificadora estratégica para una gran empresa de educación y añoraba las tertulias de los domingos con su madre, algo con lo que contaba cada semana. Miriam decidió escribir una carta a su madre. Escribió una carta con la mano derecha y, después, una respuesta de parte de su madre con la mano izquierda.

En la primera carta, Miriam escribió sobre lo mucho que echaba de menos hablar con ella, lo ocupada que estaba en el trabajo y lo bien que le iban las cosas. Pero seguía sintiendo un vacío enorme. Luego, añadió que se sentía aliviada porque había dejado de sufrir y de estar enferma.

Miriam se mostraba algo escéptica ante el proceso, pero sentía que había escrito la carta con sinceridad, así que no tenía nada que perder. Cuando cambió a la mano no dominante y empezó a contestar, se sorprendió de cómo fluían las letras. Su madre la

tranquilizó diciéndole que estaba bien y que también la echaba de menos. Entonces continuó diciendo: «Yo también añoro nuestros domingos juntas. Adoraba las conversaciones que solíamos tener, pero también tenía otro motivo para celebrarlas: nunca has sido una buena comedora, así que, de esta manera, me aseguraba de que comieras bien al menos una vez a la semana. Últimamente, habías descuidado tu alimentación».

Miriam se sintió sobrecogida ante esta respuesta, y estuvo segura de que era su madre quien contestaba la carta. Su madre fue una gran cocinera y siempre se aseguraba de que Miriam comiera correctamente. Ahora, sentía que su madre seguía ahí, se sentía un poco menos sola en el mundo. Miriam continuó realizando este ejercicio de escritura cada vez que echaba de menos a su madre.

Este método de escribir cartas ha consolado a mucha gente, incluso cuando no estamos seguros de qué es lo que está pasando. Neil y su mujer Michelle sentían una gran tristeza tras perder a su hijo Max que acababa de cumplir ocho años. Michelle decidió utilizar el método de escribir cartas para hablar con Max. Michelle lloró mientras escribía cuánto sentía que no hubiera podido tener una vida completa y que no hubiese llegado a disfrutar de un millar de experiencias normales en la vida de cualquier persona.

En la carta de respuesta, Max le dijo a su madre que, aunque fuera difícil de entender, le había llegado la hora. La consoló diciéndole que se volverían a ver y que estaba bien. Le dijo que le costaría muchos años entender la pérdida y que tendrían «más hijos», que ése era su deseo. Mencionó en varias ocasiones que tendrían más hijos. Tras leer la carta, Michelle no encontró el consuelo que esperaba: le gustó saber que su hijo estaba bien, pero creía que era demasiado pronto para plantearse tener otro hijo y, mucho menos, varios. Unos días después, tuvo una falta, así que compró una prueba de embarazo y se sorprendió al ver que estaba embarazada.

Michelle no sabía cómo hacer frente a la posibilidad de estar embarazada tan pronto después de la muerte de su hijo Max, así que pidió cita con el ginecólogo. Durante los dos días siguientes, ella y su esposo no hablaron de otra cosa, y ambos estuvieron de acuerdo en que era un mal momento para tener un bebé con la muerte de Max tan reciente. Michelle se olvidó del método de escribir cartas, hasta que el médico les comunicó que estaba embarazada de gemelos.

—Todo va bien —dijo Michelle sonriendo—. Sé que todo va bien.

Su marido no entendió esa tranquilidad hasta que llegaron a casa y Michelle le enseñó la carta de Max en la que el niño insistía una y otra vez en que sus padres tendrían «más hijos».

Se puede argumentar que Michelle sabía de manera inconsciente que estaba embarazada de gemelos, y que fue ella, y no el hijo muerto, quien escribió la carta.

La cuestión es que ella consiguió un consuelo con el método de escribir cartas y, al final, eso es lo único que importa.

CUESTIONES FINANCIERAS

En general, la gente no habla abiertamente de sus cuestiones financieras pero, ya que éstas desempeñan un papel en la vida, también lo hacen en el duelo. Sabemos que no podemos llevarnos dichas cuestiones con nosotros al morir pero, cuando un ser querido pasa a la otra vida, el dinero puede convertirse en un tema complicado. Los problemas pueden surgir por tener demasiado dinero o por tener poco, además de por lo preparado que estés para ocuparte de las cuestiones financieras tras producirse una muerte. Podemos empeorar las cosas con todos nuestros sentimientos sobre las finanzas, pero la verdad es que el dinero es una herramienta. En sí mismo es algo neutral, ni bueno ni malo. Lo que determina si nos sentiremos bien o mal es cómo lo percibimos y qué hacemos con él.

Allan y Paige nunca tuvieron un nivel de vida decente. Él era un pintor de brocha gorda que soñaba con ser artista. Allan conoció a Paige a los veinte años, cuando se inscribió en un centro universitario donde ella impartía una clase sobre los grandes maestros italianos. Se enamoraron y poco después se casaron. Pero, mientras muchos de sus amigos disfrutaban con baratas lunas de miel en Las Vegas, ellos soñaban con visitar las galerías de arte de Florencia, en Italia. Sin embargo, para hacerlo tenían que ahorrar.

A los veintipocos años tuvieron un hijo, y luego un segundo, y un tercero. Los niños, los gastos de la casa y los del día a día pronto se interpusieron en el camino y Allan se puso a pintar casas. Estaban muy lejos de Italia, pero mantuvieron vivo su sueño.

Cuando cumplieron cuarenta años, los niños ya eran adolescentes, y ellos habían ahorrado dinero suficiente para pagarles la universidad. Así, consiguieron reunir la mitad del dinero necesario para llevar a cabo su tan esperada luna de miel. Pero pronto sus sueños se truncaron. Un día, un amigo de Allan llegó a casa de Paige y le dijo que se sentara: Allan había caído de un andamio desde una altura de tres pisos, se había roto el cuello y había muerto en el acto.

Paige se sintió desolada por todo lo que había perdido. Pero cuando el jefe de Allan le informó de que ella era la beneficiaria de la póliza de seguro de vida de la empresa, Paige se convirtió de repente en una mujer rica. En ese momento, se dio cuenta de la triste ironía: podía volar a Florencia cada vez que quisiera, pero tendría que hacerlo sola.

Paige tuvo que dolerse por todo lo que habían deseado hacer juntos, por todos los sueños que nunca se cumplirían. Además, apareció otra complicación: cada vez que gastaba dinero, se sentía tremendamente culpable. Para Paige, había sido posible cambiar una vida de estrecheces por otra de independencia financiera sólo tras la muerte de Allan, una trágica ironía.

La mayoría de nosotros soñamos con tener más dinero, pero, cuando ese dinero está unido a una muerte, sentimos emociones encontradas. Nos sentimos bien porque nuestro ser querido nos cuidó y protegió, pero nos parece dinero corrupto y resulta muy

duro disfrutarlo cuando su procedencia es una pérdida.

Mucha gente debe encontrar la manera de sentirse en paz con la situación. Algunos llegan a conseguirlo al no gastar nunca el dinero, otros gastándolo lo más rápido posible y otros se lo gastan de manera que suponga un bien para el mundo, entendiendo que aunque esté bien el beneficio financiero repentino, no se renuncia a la pérdida. Por otra parte, mucha gente no está preparada para administrarlo, sin importar si se trata de una fortuna o, simplemente, lo suficiente para pagar las facturas.

Lamar siempre llevaba los asuntos financieros de la familia. Cuando murió, su esposa Hanna no sabía ni extender un talón. En su duelo, no quería aprender nada sobre ingresos, talones o pagos de facturas automáticos. Dijo: «Nada es realmente automático si no sé lo que estoy haciendo. La última vez que traté con dinero, efectué un pago en el banco y extendí un talón para el alquiler. Ahora, he recibido un aviso diciendo que no disponía de débito automático y que habían devuelto el dinero. No tengo ni idea de qué significa eso».

La historia de Hanna es algo normal cuando una persona de la familia toma las riendas de las cuestiones financieras. No importa lo complicados o simples que sean los asuntos monetarios, si no estás acostumbrado a llevarlos, es otro aspecto más que consigue que la pérdida sea todavía más difícil de sobrellevar y que el dolor necesite más tiempo para mitigarse. Sin embargo, aunque las cuestiones financieras se hayan llevado de forma conjunta, la gente cuenta lo difícil que fue después de una pérdida, porque se sentían más solos en el terreno financiero. Antes, si algo iba mal en lo relativo al dinero, al menos no estaban solos. Ahora, no tienen a nadie y todo depende de ellos.

Meg y su marido Dale estaban decididos a combatir el cáncer que sufría él. A pesar del pronóstico que les habían dado en el hospital público, decidieron acudir a una clínica de mucho prestigio de Nueva York especializada en cáncer. Dale pasó allí dos meses siguiendo tratamientos muy caros. Cuando se les acabó el dinero, viajaron a México para buscar tratamientos alternativos. Se negaban a abandonar, e incluso vendieron el seguro de vida de Dale, ya que esperaban y rezaban para que se salvara, pero todo fue inútil.

Cuando Dale murió, Meg estaba arruinada, y tuvo que pedir dinero prestado para el entierro y declararse insolvente. Su duelo estaba compuesto por su nuevo mundo en el que su marido ya no estaba y en el que carecía de recursos, pero se consoló sabiendo que había hecho todo lo posible por él.

La muerte puede hacer que nos demos cuenta de lo que el dinero puede y no puede comprar. Nos puede enseñar qué significa ser rico. Aprendemos que ninguna suma de dinero podrá sustituir la pérdida de alguien a quien queremos.

Desde el día en que se casó con Jason, Suzette supo que no le caía bien a sus suegros. Ellos habrían deseado que su hijo, un agente de bolsa, se hubiera casado con alguien de su misma posición (económicamente hablando), pero Suzette era profesora y

no procedía de una familia adinerada. Durante los siguientes veintidós años, la familia de su marido se comportó con ella de manera cordial, a veces incluso amable, y llevó a Suzette a creer que por fin la habían aceptado de verdad.

Cuando Jason sufrió una apoplejía, ella dejó su carrera profesional como profesora para cuidarle. Estuvo con él dos años, hasta que él murió. Después del funeral, volvió a su ciudad natal para pasar allí una semana con la familia. Pero, al volver, descubrió que se habían llevado la mayoría del mobiliario de casa e incluso las cortinas. Suzette estaba llamando a la policía cuando se presentó su suegra con una escritura fiduciaria en la mano y dijo:

—La mayoría de estas piezas eran reliquias de familia, pero te puedes quedar con el resto.

—¿Qué resto? —preguntó Suzette—. Te has llevado la cama en la que hemos dormido todas las noches de nuestro matrimonio.

—Bueno —dijo la suegra con aspereza—, es una antigüedad muy importante que pertenece a la familia.

Hasta ese momento, Suzette había pensado que eran familia. Ahora no sólo había perdido a su marido, sino que también se había sentido traicionada por aquéllos a los que había considerado durante tanto tiempo como su familia. Se dio cuenta de que la opinión que tenían de ella no había cambiado después de todos aquellos años. Suzette se pasó unos años luchando contra la escritura. Por desgracia, hemos oído muchas historias sobre alguien que se presenta, con el muerto recién enterrado, para asegurarse de que se lee el testamento y se reparten las posesiones del finado.

El duelo es el momento en el que intentamos recuperar nuestra plenitud después de haberlo perdido todo. En ocasiones, las cuestiones financieras pueden distraernos del proceso de duelo. Es mejor dejar de lado todas las cuestiones monetarias y centrarse en el duelo. Sabemos que esto no es demasiado práctico y que es difícil dejar de lado las cuestiones de dinero, ya que a menudo simbolizan la familia, la unión, el espíritu de grupo y un pedazo de todo lo que nos ha sido arrebatado. En muchos casos, teniendo en cuenta que el dinero significa supervivencia, es muy difícil pasar el duelo cuando no estamos seguros de poder pagar el alquiler. El duelo es triste, un punto débil en el que debemos detenernos antes de empezar el proceso de recuperación. Si estás a la defensiva por culpa del dinero, sean cuales sean las circunstancias, será difícil encontrar ese débil punto.

La riqueza y la pobreza son estados de ánimo. Mucha gente sin dinero se siente rica, mientras que muchos adinerados pueden sentirse pobres. La muerte es un factor que cambia todos nuestros puntos de vista, porque nos vemos obligados a evaluar nuestro valor y lo que, en última instancia, importa en la vida.

EDAD

La duración de la vida es una de las maneras que utilizamos para medir nuestro tiempo en la Tierra. Si tu ser querido ha muerto joven, puede que sientas que su muerte ha sido prematura, que su vida se ha quedado por vivir. Si tu ser querido era una persona de mediana edad cuando falleció, lo que ves es que no llegó a lo mejor de la vida o que se fue sin la jubilación prometida. Una persona mayor puede haber disfrutado de una vida larga pero, aun así, siempre se piensa que el tiempo que vivió no fue suficiente. Para algunos, muchos años es una vida completa, es posible que hayan llegado a los noventa y ocho años, pero los últimos no fueron buenos, no disfrutaron de una buena calidad de vida. Es posible pensar cualquier cosa para cada edad y muerte.

A principios de los años ochenta, en la unidad de fibrosis cística de un hospital infantil, la esperanza de vida media era de dieciséis años con suerte. Era fácil mirar a esos chicos y decir: «Qué triste todo lo que van a perderse», pero para los pacientes ésa había sido siempre la realidad. Crecieron sabiéndolo. Llevaron vidas plenas y algunos se casaron a los doce años, lo cual tiene sentido si sabes que lo más probable es que mueras a los dieciséis. Se les crió en la dura realidad de que sólo necesitaban dos ingredientes para conseguir una vida plena: el nacimiento y la muerte. Hicieron todo lo que pudieron para llevar una vida lo más completa posible en los años que les concedieron.

Por otro lado, el resto de nosotros necesitamos otros muchos ingredientes para considerar una vida plena: la universidad, el trabajo, el matrimonio, una casa, coches, vacaciones, nietos, la jubilación y la vejez. A la mayoría de nosotros nos parece una tragedia pensar en cualquier cosa menos. No importa de cuánto tiempo disfrutó alguien o lo plena que fue su vida, porque siempre será una pérdida terrible para nosotros.

Para ti, como el que se queda, tu edad también constituye un factor. No puede negarse que, casi siempre, cuanto más hayamos vivido, más experiencias habremos tenido con la muerte. Por supuesto, existen muchas excepciones, pero más años en el mundo también nos proporcionan más experiencias profundas, mecanismos de apoyo, capacidad para solucionar problemas y madurez emocional; valores todos ellos de los que carecemos de jóvenes.

Una persona joven afronta el duelo por un ser querido de manera diferente a como lo hace una persona mayor, por muchos motivos: el hecho de tener más vida por delante, tener que volver al colegio, al trabajo y, a lo mejor, a cuidar a los hijos propios. La gente joven tiene que salir de nuevo al mundo porque ellos aún tienen vidas que construir y experiencias que vivir.

Becky se sentía hundida en la tristeza cuando su hermana murió estando en la universidad. Se sentía como si su mundo se hubiera derrumbado, pero continuó con su vida, aunque siempre recordó cuándo se habría graduado su hermana y lo que habría podido llegar a ser.

Becky terminó el colegio, estudió una carrera, se casó y tuvo hijos. Cuando la hija de Becky empezó la universidad y cumplió veintiún años, Becky veía las cosas de manera diferente: «De repente, me di cuenta de lo joven que era mi hermana al morir y

lo terrible que fue su muerte. Lo veo todo muy diferente ahora que tengo una hija de su misma edad. Pasé por un proceso de duelo en aquel momento, pero no lo logré completamente. Nunca volvería a tener una hermana. Ella nunca podría hacer las cosas que yo continuaría haciendo. No habría ni carrera profesional para ella, ni matrimonio ni hijos.

»¿Cómo podría haber sabido todo esto a los veinte años? La muerte fue algo muy trágico, pero yo no tenía ni idea de que tan sólo había tocado la superficie de mi duelo. En aquel momento, únicamente vi lo que yo había perdido, no entendía lo que ella había perdido. Ahora que he cumplido cincuenta años, me doy cuenta de lo joven que era ella cuando murió. De eso hace ya casi treinta años».

Una persona mayor y jubilada puede disponer de más tiempo para pensar acerca de la pérdida, puede que sienta menos la necesidad de volver a unirse con el mundo al creer que ya ha visto y hecho suficiente. Es probable que le queden menos años de vida por delante y también que el deseo de llenar esos años con nuevas experiencias haya disminuido. Ello puede llevar a las personas jubiladas a la depresión en muchos casos, mientras que en otros puede traducirse en un mayor conformismo con lo que nos queda.

La manera de sobrellevar nuestro duelo también refleja cómo afrontaba nuestro ser querido el tema de la muerte. Cuando Blair estaba a punto de morir a los setenta y nueve años, su hija le preguntó:

—¿Mamá, estás asustada? —y ella le contestó:

—Hace años, habría tenido miedo, pero ahora conozco a mucha más gente que ha muerto de los que conozco que aún viven. La mayoría de mis amigos han fallecido. Imagino que si la muerte es la nada, no deberé enfrentarme a nada. Pero si hay una vida más allá de la muerte, ello implica que veré a toda la gente que quiero y que echo de menos. Esté donde esté, estoy segura de que no estaré sola y, con el tiempo, sé que volveré a verte.

Aunque Blair se sentía muy triste, ayudó a su hija a buscar consuelo en el duelo. La hija se imaginó a su madre encontrándose con sus propios padres de nuevo, así como con muchos otros miembros de la familia y amigos.

Cuando somos ancianos, tememos menos a la muerte. A veces, la mezcla de una ausencia de miedo y la esperanza de reencontrarse con los seres queridos que se fueron, conecta a los que están de duelo y les proporciona consuelo.

Cuando alguien muere con veinte o treinta años, no sólo lloramos su muerte, sino los años que se han quedado sin vivir, todo lo que pudo haber sido y no fue, y nos sentimos engañados; pero cuando una persona mayor muere tras haber disfrutado de una vida plena, en general nos sentimos más calmados con su muerte. Su edad avanzada nos ayuda a pensar que esa persona vivió una vida normal, y las cosas parecen estar más en su sitio. Por ejemplo, la muerte del presidente Ronald Reagan se sintió de forma muy diferente a la del presidente John Kennedy. La edad a la que murieron y el hecho de que

Kennedy muriera asesinado cambió la percepción de la gente. Si John Kennedy hubiera muerto de una enfermedad a los ochenta y siete y no de un disparo, habríamos sentido su muerte, pero no el sufrimiento añadido de una vida truncada antes de tiempo.

En muchos aspectos, la vejez puede funcionar como amortiguador cuando lloramos la pérdida de un ser querido: nos prepara y nos ayuda a sobrellevar la pérdida. Sin embargo, la juventud complica el duelo, ya que aumenta la sensación de injusticia. Todos creemos que deberíamos morir viejos, no jóvenes. Por tal razón, cuando nos hacemos mayores vemos el duelo con otros ojos.

CIERRE

Los diccionarios definen «cierre» como “acción y efecto de cerrar o cerrarse; clausura; conclusión”. En la psicología de la gestalt es la “tendencia a crear conjuntos ordenados y satisfactorios”.

Si buscamos la etimología de la palabra «cierre», su origen se remonta al latín clásico y significa ‘cerrar el hueco entre dos cosas’ o cerrar para no molestar a los vecinos. En la sociedad moderna, donde el duelo molesta a nuestros vecinos que desean ayudarnos y consolarnos para no sentir ellos su propio duelo, el cierre ha adquirido el significado cliché de «concluir una situación». Nos presionan para encontrar el cierre en el trabajo, en las relaciones sentimentales e incluso en la muerte. Pero, ¿cómo encontramos un final en un proceso que abarca la integración y la curación no sólo de una pérdida, sino de la persona a la que amábamos en profundidad?

Cuando hablamos de duelo, hay dos cierres que nos vienen a la cabeza: el primero es el final irreal que esperamos tras una muerte. Se ha convertido en una carga más, no sólo para penar y llorar la pérdida, sino también para encontrar rápido ese cierre y poder seguir con la vida.

El segundo tipo de cierre implica hacer cosas que nos ayuden a ver la pérdida en perspectiva, como analizar qué pasó y por qué (o buscar detalles perdidos de las historias y rellenar los espacios en blanco). Puede ir desde encontrar al asesino de nuestro ser querido hasta encontrar la manera de decir adiós tras la muerte de un ser querido que ha fallecido al final de una larga lucha contra una enfermedad.

Los cumpleaños de John siempre eran grandes celebraciones, sobre todo porque los hijos de las dos mejores amigas de su madre también cumplían años en julio, así que cada año se celebraba una fiesta común para todos, y a los niños les encantaba la idea de celebrarlo todos juntos. Los padres sabían que, en un año más o menos, cada niño querría una fiesta separada, pero por el momento todos se sentían contentos con la celebración conjunta.

Un mes de julio que hacía mucho calor, decidieron celebrar la fiesta en la piscina. La piscina estaba llena de niños chapoteando, divirtiéndose, chillando y jugando. Johnny, que cumplía cinco años, metió el pie izquierdo en el agua, bajó las escaleras de la piscina

y, en silencio, fue bajando hasta que estuvo completamente sumergido. En pocos minutos, cuando su madre Gwen vio que había desaparecido, sacó nerviosa a todos los niños del agua. Allí estaba Johnny, en el fondo de la piscina sin respirar. Los paramédicos no pudieron reanimarlo, y su madre no cesaba de murmurar y repetir: «Yo estaba allí. No oí nada. No le oí pedir ayuda». Los paramédicos explicaron que, aunque los adultos gritamos cuando nos ahogamos, los niños se ahogan en silencio y se van al fondo sin ni siquiera saber cómo luchar.

Durante los tres años siguientes, Gwen habló con todo el mundo que estaba aquel día en la fiesta y todos intentaron animarla diciéndole que había sido una buena madre, que pasó en un segundo. Pero el quinto año, aún seguía hablando de ello, y sus amigos creyeron que era el momento de encontrar el «cierre».

Sin embargo, Gwen se sentía desconcertada con la idea: «¿Cómo podría encontrar un cierre para una tragedia de ese calibre? Cada mañana me levanto y pienso: “Hoy mi niño tendría diez años y estaría en cuarto”. ¿Cómo encuentro algo que entierre esto que siento? ¿Cuánto tiempo tengo permiso por un niño al que quise durante cinco años? ¿Puedo conseguir una prórroga, ya que fue un accidente?».

En la pérdida de un ser querido joven como Johnny, la gente puede simplificar demasiado los pasos. Esperamos seis meses de negación, después unos meses de ira y depresión, seguidos por algo de negociación. Finalmente, esperamos que llegue la aceptación, que imaginamos que nos llevará a algún tipo de «cierre». Nunca es tan fácil como ir tachando las tareas de una lista. La vida real y el duelo real nunca son tan pulcros ni tan definidos como esto. Mucha gente cree que, tras la muerte de un niño, nunca hay un cierre.

Gwen nunca encontrará un acto concreto que sitúe a Johnny en el pasado. Él nunca quedará atrás, como si se hubiera ido de casa. Siempre formará parte de su pasado y vivirá en su corazón, lo cual provoca que el concepto de cierre sea algo irreal. Gwen sobrevivió, y ella y su marido tuvieron más hijos, pero nunca cerró la puerta de Johnny y, en vez de hacerlo, aprendió a vivir con un vacío permanente en el corazón. Gwen se dio cuenta de que la única aceptación que aceptaría era que la muerte ocurrió y que ella desarrollaría mecanismos para vivir con ello, pero para Gwen el «cierre» no llegaría nunca.

Cuando nos acercamos al cierre como las acciones que llevamos a cabo para ver la pérdida en perspectiva, puede ser de gran ayuda rellenar los vacíos. Mary se sintió conmovida cuando recibió una llamada y le dijeron que su marido, de cincuenta años, había muerto de repente de un ataque al corazón. Consintió en que le hicieran la autopsia y, cuando pasaron unos meses, decidió investigar el informe de dicha autopsia. Estudió todos los detalles y buscó cada palabra y término médico que no entendía. Sus amigos no podían entender por qué Mary estaba siendo lo que ellos consideraban «morbosa».

Ella dijo: «Entender lo que pasó me ayuda a rellenar los vacíos; esos huecos de “cómo y por qué” tienen ahora algunas respuestas. Nada me lo devolverá, pero ahora tengo una sensación de conclusión acerca de lo que le pasó a su sistema circulatorio. Ahora puedo empezar a lidiar con mi propio corazón».

No es raro que la gente solicite informes de las autopsias para descubrir qué pasó exactamente. Si se ha perdido a un ser querido por asesinato, no habrá descanso hasta que se encuentre al asesino y, a veces, ni entonces se produce el cierre.

De todas formas, algunas personas encuentran maneras de transformar su duelo en algo con sentido para los demás. Cuando Candy Lightner perdió a su hijo en un accidente provocado por un conductor ebrio, lo que hizo fue dirigir su ira a ayudar a fundar la organización MADD o Madres Contra la Conducción Ebria.

John Walsh, del programa de televisión «Los más buscados de América», utilizó su duelo tras el asesinato de su hijo menor para ayudar a encontrar a otros niños desaparecidos.

No importa lo que hagas para sentir tus sentimientos, nunca encontrarás el cierre del que has oído hablar o el que has visto en las películas, pero lo que sí encontrarás es un lugar para la pérdida, la manera de soportarla y vivir con ella.

A menudo, hablamos de asignaturas pendientes con los moribundos, ya que intentan morir sabiendo que lo han hecho lo mejor que han podido, pero nadie llega a terminarlo todo. Al final, los moribundos deben aceptar que sus vidas están completas tal cual están. Al pasar un duelo, pensamos por error que podemos dejarlo todo terminado, pero el duelo no es un proyecto con un principio y un fin, es el reflejo de una pérdida que nunca desaparece, sólo aprendemos a convivir con dicha pérdida. El lugar donde encaja el dolor es algo individual y, a menudo, se basa en hasta dónde hemos llegado al integrar la pérdida.

Nunca hemos encontrado a nadie a quien le hayamos preguntado si ha encontrado el cierre y nos haya contestado con un sí rotundo. El concepto se refiere a llevar algo a un cierre, a concluirlo, como por ejemplo un malentendido, un proyecto o un año escolar.

Nunca concluirás el duelo de un ser querido.

Circunstancias específicas

NIÑOS

Un consejero de duelo contó la historia de la pequeña Janis de siete años, que le preguntó a su padre por qué su madre llevaba un mes sin levantarse de la cama. El padre, un gran partidario de decir siempre la verdad, dijo: «Está cansada porque se muere por el cáncer». Janis empezó a llorar y salió de la habitación.

Durante las siguientes dos semanas, sollozó y consoló a su madre diciéndole: «Siento mucho que te mueras». La madre se encontraba demasiado débil para responder y falleció sin poder hablar con su hija.

Durante varios años, Janis fue una triste niña. Cuando alguien le preguntaba por qué estaba tan triste, ella respondía: «Se ha muerto mi mamá». Esa razón bastaba para la mayoría de la gente, incluyendo a su padre, que creían que con el tiempo superaría el dolor de forma natural.

Janis estaba en segundo curso de secundaria cuando en clase de astronomía estudiaron las constelaciones. Cuando llegaron a las estrellas que formaban la constelación Cáncer, a Janis se le llenaron los ojos de lágrimas. El profesor se percató, pero esperó hasta que sonara el timbre para hablar con ella. Le preguntó por qué lloraba.

—¿Has roto con tu novio?

—No —contestó ella—. Mi signo zodiacal es Cáncer. Mi madre murió por mi culpa.

Por supuesto, el profesor y el padre hablaron con Janis para ayudarla a entender que ella no era la causa de la muerte de su madre. Al final, lo entendió, pero durante ocho años había vivido con la carga de una culpa irracional.

A menudo, los padres cometen el error de no contarles a sus hijos nada relativo a la muerte. Aunque el padre de Janis tenía la mejor intención del mundo cuando le contó a su hija lo del cáncer de la madre, como muchos niños, ella añadió su propia interpretación. El problema es que, a veces, la interpretación de un niño es tan ilógica que los adultos nunca la barajamos como una posibilidad.

Los niños no poseen los recursos ni la experiencia necesarios para integrar la pérdida en su mundo. En sus cabezas, suelen rellenar los vacíos con ideas como «de alguna manera tiene que ser mi culpa». Por desgracia, la persona que debería ayudarles a superar el dolor es el progenitor superviviente, quien suele sentirse demasiado perdido en su propio dolor. Al padre de Janis nunca se le habría ocurrido hablar de cómo el signo zodiacal de Cáncer no tiene nada que ver con la enfermedad de la madre. Por eso, no deberíamos hablar una sola vez con los niños, sino varias.

Los niños son lo bastante mayores para sentir dolor si son mayores para sentir amor; ellos son los «dolientes olvidados». El progenitor superviviente suele sentirse tan desbordado de emociones que ya tiene bastante con llegar al final del día. Así, no es raro que el progenitor más atento del mundo olvide el cumpleaños de su hijo debido al dolor, y los niños no saben cómo comunicar sus necesidades o articular la pérdida. A menudo, carecen de las palabras para verbalizar sus emociones, y como sus vidas están empezando, ¿cómo podemos pretender que comprendan el final de la vida?

Lo importante es avisar a los niños con antelación de que sentirán una mezcla de sentimientos. Creemos que la responsabilidad conjunta de educar a los niños es de los padres, el colegio y la comunidad religiosa. Sin embargo, todo el mundo suele asumir que otra persona se encargará del duelo del niño. En realidad, hablar sobre el duelo con los niños es responsabilidad de todos. Saben que los adultos hacen frente a importantes sentimientos. Así, los adultos deben mostrar un modelo de duelo para que los niños se dejen guiar emocionalmente por ellos.

Es posible que no entiendan todo lo que están pasando los adultos, pero incluso una comprensión limitada es importante. La forma en la que los niños experimentan una pérdida temprana se reproducirá en diferentes momentos a lo largo de su vida. Puede determinar la seguridad con la que vean el mundo, el tipo de amistades que tengan y el desarrollo de sus relaciones románticas.

Jesse tenía seis años cuando su madre llegó a casa y le dijo que su tío preferido, que había vivido con ellos, había muerto de un tumor cerebral. Él se sentó en el regazo de la madre y lloró. Pero en medio del disgusto, la madre se levantó, se alejó caminando, entró en su dormitorio y cerró la puerta tras ella. Nunca más volvieron a mencionar al tío, y a Jesse no le llevaron al funeral ni le hablaron de él.

Una tarde, entró en la habitación donde había vivido su tío y miró en derredor. El cuarto parecía vacío, y la ausencia del tío se sentía de manera más intensa a medida que Jesse buscaba alguna señal de su existencia. Entonces, en el fondo del armario, divisó la maleta marrón de su tío con los adhesivos de pesca. Recordó cómo había ayudado a su tío a pegar algunos adhesivos, la gran mano del tío ejerciendo una suave presión sobre la suya para asegurar una buena adherencia de los mismos.

Jesse se llevó la maleta a su cuarto. Nadie la echó nunca de menos ni preguntaron por ella. Guardó la maleta durante toda la infancia y hasta que se convirtió en adulto. Ahora, echa la vista atrás y se da cuenta de que representaba una conexión con su tío, sobre todo en un momento en que lo único que recibió de sus padres fue un espacio vacío y silencio. Básicamente, la maleta era un objeto de transición que contenía viejos recuerdos, enfocaba su pérdida y le ayudaba a llorar. Le ayudaba a recordar los lugares y cosas que habían visto y hecho juntos, y le proporcionaba una conexión tangible con su tío. Aunque negaron a Jesse un ritual para su pérdida, él creó el suyo propio. Sin embargo, muchos niños no lo hacen tan bien como Jesse. A menudo, las ideas que crean para explicar lo inexplicable son peores que la verdad.

Rachel celebraba la fiesta judía del Januká con su hijo, Steven, por primera vez desde la muerte de su marido. Cuando encendieron la primera vela, se preguntó si debía hablar de la ausencia del marido. Pero cuando vio lo contento que estaba Steven abriendo el primer regalo de la noche, no quiso arruinarle la diversión o entristecerlo, así que no dijo nada.

La segunda y tercera noche de Januká fueron iguales. Cuando le preguntó a unos amigos si debía hablar sobre el padre de Steven, pensaron que él ya había sufrido bastante. La cuarta noche de Januká, Rachel todavía se sentía mal por no mencionar al padre de su hijo, que había pasado con ellos los diez años de vida de Steven. A la hora de irse a la cama, ella le dijo:

—Cariño, no quiero que te pongas triste, pero parece raro no hablar de tu padre. No quiero arruinarte el Januká.

Él la miró a los ojos atemorizado.

—Mamá —dijo—, he pensado en papá todas las noches, pero no quería decir nada que te pusiera triste a ti.

Pasaron la siguiente hora llorando y riéndose de las noches anteriores de Januká, y ambos se sintieron mucho mejor después de haber sufrido juntos.

Las historias de Jesse y Steven son más corrientes de lo que creemos. A menudo, imaginamos que, en los cumpleaños, vacaciones y demás fechas señaladas, nuestros hijos no piensan en los seres queridos muertos. Pero lo hacen, aunque parezca que están bien. Lo que pasa es que no nos damos cuenta de que si los adultos no dicen nada, envían un mensaje a los niños de que ya no nos duele o de que hablar del ser querido fallecido es un tabú. Cuando hablamos de ello, mandamos el mensaje de que está bien recordar, rememorar y lamentar.

Un consejero de duelo recuerda la historia de un profesor, John Morrison. Conocido por sus estudiantes de sexto grado como el señor Morrison, se llevaba muy bien con uno de sus alumnos, Greg, con quien compartía su amor por la ciencia. Cuando falleció la madre de Greg, el señor Morrison pensó que debía esperar a que Greg le dijera algo. Los días se convirtieron en semanas, las semanas en meses y, antes de darse cuenta, acabó el año lectivo y Greg cambió de escuela. El señor Morrison recordaba bien a su estudiante preferido y se sentía triste porque había perdido a su madre. Creía que había respetado la intimidad de Greg al no hablar de lo sucedido.

Cuando Greg tenía diecisiete años, se encontró con el señor Morrison en una tienda en la que Greg estaba de compras con su novia. Se comportó de manera muy fría con el profesor. Al cabo de unas palabras de cortesía, Greg le dijo a su novia:

—Te espero fuera.

El señor Morrison se giró disgustado hacia la novia y le dijo:

—Fui su profesor en sexto grado.

—Ya sé quién es usted —dijo ella—. Greg le admiraba mucho, pero ahora le odia por no preocuparse y ni siquiera hablar con él sobre la muerte de su madre.

El señor Morrison aprendió de esta dura manera que es responsabilidad del adulto comenzar la conversación. Los amigos dirán: «Te acompaño en el sentimiento». Los familiares dirán: «¿Hay algo que quieras saber sobre la muerte de tu madre?».

A veces, la persona con la que un niño puede hablar con más facilidad de sus sentimientos personales es la que ha fallecido. Puedes decirle al niño que está bien hablar de ello, pero también está bien no hablar, que tú estarás ahí para cuando esté preparado. Los niños te harán saber si están preparados o no si te pones a su disposición y, cuando hayan tenido bastante, también te lo harán saber. Es probable que quieran cambiar de tema o se vayan. Si parecen interesados y plantean preguntas, sigue hablando con ellos de una manera apropiada para su edad. Los niños, a diferencia de los adultos, no paran y te ofrecerán toda su atención. Es posible que jugueteen con algo mientras habláis, pero no lo tomes como que no escuchan o no les importa.

Los niños entienden las palabras literalmente, así que debemos hablar con exactitud y no debemos sorprendernos por sus preguntas. Los niños más pequeños tienden a preguntar sobre el aspecto físico de la muerte: «¿Dónde está el cuerpo?», «¿Cómo comen cuando están enterrados?», «¿Cuándo se despertará?». Si no se responden, estas preguntas pueden conducir a la confusión. Con un niño de cuatro años, no te sorprendas si te encuentras respondiendo preguntas sobre si alguien está «totalmente» muerto o sólo «en parte». ¿Siguen comiendo, respirando, caminando o hablando? Tienes que ser muy claro.

Un profesor intentó usar la siguiente explicación: «La muerte es cuando tu cuerpo deja de funcionar —dijo—. Entonces estás muerto».

Una niñita de la clase señaló a un niño en silla de ruedas. «Las piernas de Tommy no funcionan. Están muertas. ¿Por qué no las entierran?».

Las palabras llevan sentimientos y tienen consecuencias inimaginables. Por ejemplo, al describir la incineración, puedes decir que el cuerpo se introduce en una caja de metal caliente en lugar de describirlo como un «horno». Claro que es un horno, pero como tenemos hornos en las cocinas en los que preparamos comidas, intenta evitar las asociaciones emocionales. Dile: «El cuerpo se calienta hasta convertirse en ceniza» en lugar de «se quema». Algunos niños pueden traumatizarse al enterarse de que van a quemar a su tía preferida. El niño puede pensar: «No era bastante malo morir... ¿ahora tienen que quemarla también?».

Incluso una simple afirmación como «mamá se ha ido al Cielo» puede malinterpretarse. «¿Por qué no podemos ir allí a buscarla?» podría preguntar el niño. O «¿Por qué prefiere estar en el Cielo y no con nosotros? ¿Es que ya no nos quiere?». El padre de un niño de siete años le dijo que la muerte se llamaba en realidad Grim Reaper y era un personaje de Halloween. Los ancianos, le contó, no pueden correr lo bastante rápido para escapar de Grim Reaper; por eso murió el abuelo. El niño nunca volvió a disfrutar de Halloween.

Los consejeros infantiles disponen de multitud de historias que contar sobre sus clientes. Los padres de Emily se sentaron con ella para explicarle que el abuelito iba a morir pronto. La niña de seis años tenía muchas preguntas: «¿Podemos ir a verlo y hacer palomitas?», «¿Pasará mucho tiempo con las otras personas muertas?», «¿Cuándo sabremos que está muerto de verdad?».

Sus padres respondieron a todas las preguntas con paciencia y comprensión, hasta que preguntó:

—¿Cuándo le cortan la cabeza?

Los padres se echaron atrás y dijeron:

—Cielo, nadie le corta la cabeza. Sólo se muere.

—Entonces, después de morir —dijo con bastante honestidad—, ¿es cuando le cortan la cabeza?

Los sorprendidos padres respondieron de manera brusca:

—¡Nadie le corta la cabeza a nadie!

Después del funeral, Emily y su abuela se quedaron solas en la cocina. La abuela le preguntó:

—Emily, ¿cómo estás? ¿No tienes ninguna pregunta sobre la muerte del abuelo?

Emily dudó un momento y luego dijo:

—¿Prometes no enfadarte como mamá y papá?

La abuela asintió y Emily volvió a preguntar lo mismo.

—¿Cuándo le cortan la cabeza?

—¿De dónde has sacado esa idea? —preguntó la abuela.

—¿Te acuerdas cuando fuimos a ver a tu mamá al cementerio —dijo Emily—, y me enseñaste la lápida?¹ ¿No es ahí donde guardan la cabeza, dentro de esa piedra?

La abuela de Emily aclaró rápidamente el malentendido.

Los niños responden de maneras diferentes después de una pérdida. Cuando bajan las notas de un niño, los adultos suelen pensar que el niño no se esfuerza. Pero una falta de atención en el colegio tras una muerte, o cualquier otra reacción, es algo normal. Es lógico que la pérdida afecte al niño. Es posible que bajen sus notas, que los niños se vuelvan más introvertidos o que rechacen participar en juegos que antes les encantaban. Son reacciones normales y, si no se produce ninguna reacción, puede significar un dolor inadvertido o retardado.

No todos los niños tendrán notas más bajas, ni tienen por qué aparecer problemas importantes en el colegio tras una muerte. Los niños se enfrentarán a ella a su propio ritmo, ya que el duelo posee un mecanismo de autoprotección que mantendrá la pérdida intacta hasta que el niño sea lo bastante mayor o esté psicológicamente preparado para enfrentarse a ella. Sin embargo, cuando se produce el duelo en ellos de forma natural, no pasa nada, y casi nunca hará daño al niño hablar de la muerte. Protegerlos de ella no tiene por qué protegerlos en la vida. Debemos dar pie para hablar a los niños y, en caso necesario, hablarles de forma directa.

Franklin, un electricista de cincuenta y seis años, recordaba su propia experiencia de niño. «Me contaron que mi abuela se había quedado dormida —dice—, pero nadie me decía cuándo iba a despertar. Me dejaron en el coche durante el funeral y, aunque sólo tenía cinco años, recuerdo todos los detalles perfectamente. “Es lo mejor para ti”, me dijeron. “Ya lo entenderás”».

»Lo único que entendí fue que la muerte es algo horrible y que nunca pude despedirme de mi abuela. ¿Cómo pretendían que aprendiera que la muerte es una parte normal de la vida si no dejaban de esconderla? No les culpo. Hicieron lo que creyeron correcto. Pero quizá si no hubieran tratado la muerte como algo tan terrible, hoy no me sentiría tan aterrado. Soy incapaz incluso de ir al cementerio a visitar la tumba de mi abuela. Y cualquier cosa relacionada con la muerte o morir o estar muerto me hiela la sangre. Quiero que mis hijos lo entiendan mejor. Cuando muera, sé que mis hijos se sentirán tristes, pero no quiero que se sientan perdidos e incapaces de sentir su dolor».

Las experiencias infantiles de Franklin le motivaron a comportarse de manera diferente cuando tuvo que enfrentarse a su enfermedad terminal. Decidió que quería seguir presente en la vida de su hija de manera tangible, así que antes de quedar postrado en cama, grabó diversas cintas de vídeo de sí mismo. La primera era para cuando ella empezara a salir con chicos, la segunda para cuando empezara la universidad, la tercera para cuando estuviera a punto de casarse, la cuarta para antes de convertirse en madre y una quinta para cada vez que le echara de menos.

En la última le dice: «Sé que si estás viendo esta cinta, significa que me echas de menos. Quizá te preguntes si yo también te echo de menos. Te aseguro que sí. Quiero que sepas que lo más duro de morirme fue dejarte a ti. Intenté, intenté, intenté no dejarte, pero al final tuve que irme. Sé que piensas en mí a menudo, igual que yo en ti. Esos días que estás ocupada con la vida en el colegio o con amigos y, de repente, te acuerdas de mí sin ninguna razón, quiero que sepas que en ese momento yo estoy pensando en ti. Habrá momentos en la vida en los que te sientas sola, pero nunca estarás sola. Siempre estaré tan cerca como tu corazón».

Las cintas y cámaras de vídeo son una poderosa herramienta para hacer frente a la pérdida. Sus ramificaciones están empezando a conocerse ahora. Una simple carta también puede significar todo un mundo para un niño en proceso de duelo.

Esperamos que las palabras que dejamos a nuestros hijos continuarán reconfortándolos, que simbolizarán cómo hemos vivido y cómo hemos muerto. Las enseñanzas presentes ayudarán a nuestros niños a dar forma a las percepciones de la pérdida, lo que afectará a muchas generaciones futuras. Pasamos una gran cantidad de tiempo enseñando a nuestros hijos a vivir y, cuando alguien muere, disponemos de una oportunidad profunda para enseñarles cómo preocuparse por los seres queridos en sus últimos días. También podemos enseñarles a crear un sistema de creencias sanas sobre la muerte y la pérdida. Podemos enseñarles maneras de honrar la memoria de los seres queridos que han muerto, en lugar de dejarlos con misterios sin resolver.

Una vez, una enfermera escolar consiguió permiso para llevar a un grupo de estudiantes de la escuela superior de su parroquia al cementerio para aprender sobre la muerte y el duelo. Les explicó cómo visitar una tumba para presentar sus respetos ante la persona fallecida. Habló de cómo podían pasar tiempo hablando y compartiendo cosas con el fallecido. Mencionó que llevar flores era una buena forma de mostrar respeto y ofrecer algo bonito a alguien una vez que éste ya no está con nosotros.

Luego, les encargó un trabajo. «Primero tenéis que encontrar a la persona más vieja del cementerio —dijo—. Luego, a la más joven». Los estudiantes se sorprendieron al encontrar la tumba de un bebé que había fallecido nada más nacer. Cuando encontraron la tumba de la persona de edad más parecida a la suya, ello se convirtió en un punto de partida para hablar de manera más profunda sobre Dios y el significado de la vida y la muerte.

Los niños no son los únicos que caen en malentendidos sobre la muerte y, a veces, enseñan a los adultos sin quererlo. Jenny tenía seis años cuando su querido abuelo falleció en casa. La madre había hecho un buen trabajo preparándola durante la enfermedad del abuelo y, cuando éste falleció al final, la madre de Jenny le dijo que podía despedirse del abuelo y tomarle de la mano por última vez si así lo deseaba.

Jenny se acercó al cuerpo de su abuelo con decisión. De hecho, parecía un científico en mitad de una investigación. Le tocó la mano y luego le levantó el brazo y lo dejó caer. Entonces empezó a pellizcarlo como asegurándose de que estuviera muerto. La madre de Jenny se alarmó un poco y, en ese momento, Jenny salió disparada de la habitación. La madre decidió dar a Jenny unos minutos antes de ir a ver cómo estaba. Cuando la niñita apareció otra vez ante el cuerpo del abuelo y comenzó a pellizcarlo de nuevo, la madre se enfadó y estuvo a punto de regañarla. Pero, antes de poder decir nada, Jenny se inclinó sobre su abuelo y le introdujo un papel en el bolsillo del pijama. Luego, volvió a salir de la habitación.

Su madre, un poco enfadada en ese momento, sacó el papel y, cuando estaba a punto de amonestar a la niña sobre cómo debía tratar a un ser querido muerto, se dio cuenta de que era una nota. La letra infantil decía: «Dios, cuida bien a mi abuelito, por favor». La madre de Jenny se dio cuenta de que su hija no había sido cruel con el cuerpo del abuelo, sino que había querido asegurarse de que estaba muerto antes de mandarlo a Dios con instrucciones.

A menudo, los niños adquieren un mayor sentido de la responsabilidad cuando fallece un ser querido, pero ello no siempre se expresa de manera positiva. Suelen pensar que la muerte es culpa suya, no un resultado de algo que ha pasado.

Por ejemplo, Tina estaba encantada de que su abuela fuera a visitarles durante un mes. La primera noche, se sentaron juntas y rieron de todo. Le encantaba leer chistes de un libro de chistes para niños y su abuela se inclinaba adelante y atrás diciendo: «Cuéntame otro» y «Para, por favor, no puedo más».

Al día siguiente, cuando la abuela sufrió un ataque al corazón, Tina recordó la imagen de su abuela sujetándose el pecho y diciendo «Para, por favor, no puedo más». Tina estaba segura de que había matado a su abuela con demasiados chistes. Treinta años más tarde, la madre de Tina le dijo que en la familia tenían problemas con la tensión alta y el colesterol alto.

—Mira la abuela —dijo su madre—. Nunca tomó medicamentos para la tensión ni controló las comidas. Sufrió una terrible enfermedad coronaria durante años y, al final, murió de un ataque al corazón cuando estaba de visita en casa. ¿Te acuerdas?

Tina miró a su madre con lágrimas en los ojos.

—Siempre pensé que la había matado yo haciéndola reír demasiado.

Cuando Tina pronunció esas palabras en voz alta, por fin fue consciente de que ella no podía haber provocado la muerte de su abuela haciéndola reír. En ese momento, la niña de su interior se integró con la adulta.

Un niño que experimenta la muerte de un ser querido pierde la inocencia con rapidez. Aprende que en la vida no hay nada seguro, y ello le hace sentir que no puede contar con nada.

La forma en la que un niño se toma la noticia de una muerte es tan particular como el propio niño. Un niño de diez años hablaba de su madre, que había fallecido hacía poco. Dijo: «Tuvo una vida larga, vivió hasta los cuarenta y un años».

Los funerales públicos pueden ser una gran lección. El funeral de Estado de Ronald Reagan fue una oportunidad para que esta generación enseñara a los niños cómo tomarse un tiempo para el duelo y para entender la historia. El hecho de que un cortejo funerario no vaya nunca a más de treinta kilómetros por hora envía el mensaje de que, con la muerte, no debemos ir deprisa.

Los grupos de duelo pueden ayudar muchísimo a los niños, sobre todo cuando se sienten aislados tras la pérdida. En un grupo, no tienes que explicar muchas cosas, como por qué estás ahí. La razón queda clara nada más cruzar el umbral de la puerta.

Al final, tanto si se lo contamos nosotros mismos a los niños como si les animamos a ir a ver a consejeros o grupos de apoyo, nuestras palabras y acciones siempre hablan por nosotros. Esperamos que el dolor que presencian y experimentan nuestros hijos no quede en el tintero o no sirva para nada. Más bien, queremos que nuestras acciones relativas al duelo y la muerte muestren a nuestros hijos cómo vivimos. A través de estas acciones ayudaremos a dar forma al futuro de nuestros hijos, lo que afectará a las siguientes generaciones.

Pasamos mucho tiempo enseñando a los hijos cosas sobre la vida, ¿por qué no hacemos lo mismo con la muerte?

PÉRDIDAS MÚLTIPLES

¿Puedes imaginarte perder a más de un ser querido a la vez? ¿O que en medio de tu duelo por un ser querido, fallezca otro ser querido? Es duro imaginar, pero para algunos es la trágica realidad.

Marsha, Dean y sus tres hijos tenían entradas para el último partido de la temporada de béisbol. El día anterior al partido, el jefe de Marsha la llamó y le dijo que tenía que trabajar el sábado. Como él siempre se había portado muy bien con ella, Marsha decidió no asistir al partido e ir a ayudar a su jefe. Como sabía que su hermano quería asistir al partido pero no quedaban entradas, le llamó y le regaló la entrada, que él aceptó con gran alegría.

El marcador estuvo muy igualado durante todo el partido pero, justo en el último momento, ganó el equipo local. Dean llamó a Marsha al trabajo para decirle lo bueno que había sido el partido; irían a recogerla y lo celebrarían todos juntos.

De camino a la oficina de Marsha, iban todos embutidos en el coche con la nevera para el hielo detrás. Joey, su hijo de cuatro años, le pasó una bebida a su padre. Se había acordado de lo bien que se lo habían pasado el día anterior agitando las latas y salpicándose unos a otros, así que antes de pasarle la lata a su padre, la agitó. Cuando Dean abrió la lata, le salpicó toda la cara y perdió el control del coche. Volcaron y cayeron por un terraplén. Dean y dos de los niños fallecieron en el acto. Mientras llevaban a Joey a urgencias para operarlo, le contaba la historia a todo el mundo y se mostraba preocupado por el castigo que iba a recibir por agitar la lata. Debido a una hemorragia interna, no logró sobrevivir a la cirugía.

Marsha tuvo que hacer frente a pérdidas inimaginables. En medio del trauma y el dolor, tuvo que organizar los funerales de su marido, sus tres hijos y su hermano.

En las pérdidas múltiples, como esta tragedia, el trauma dura mucho más. La negación es mucho más fuerte. La ira es más intensa y la tristeza y la depresión mayores. Debido a la magnitud de la tragedia que afectó a Marsha, era difícil llorar por todos sus seres queridos de manera individual. Pero, una vez que se enfrentó al trauma y superó la conmoción y la negación, era importante para ella separar cada pérdida.

Cuando Marsha empezaba a llorar la muerte de su marido, era bombardeada con sentimientos de pérdida de sus hijos y su hermano, y sólo conseguía hundirse más en la pérdida. Entonces, cuando se sintió preparada, se tomó una semana para centrarse sólo en su marido. Miró viejas fotografías, visitó lugares importantes para su matrimonio, encendió una vela por él y le habló. Entonces, hizo lo mismo por cada uno de sus hijos y su hermano, recordando y honrando a cada uno de ellos por separado.

En estos casos, es difícil saber por quién lloras en cada momento. Las pérdidas se entremezclan de manera natural. Pero es importante dedicar el tiempo debido a cada persona. En la situación de Marsha, imaginamos que, con el tiempo, dedicó muchas semanas a su marido, sus hijos y su hermano. La primera vez, organizó una semana para cada uno de ellos. Después, las cosas se produjeron de forma natural.

No es necesario hacerlo de esta manera, pero es importante destacar que, si lloras por una persona y las demás interfieren en ese duelo, te sentirás abrumado por el dolor. Si ello sucede, puede ser de gran ayuda separar todas las pérdidas. En la mayoría de los casos, sugerimos recurrir a la ayuda profesional o a grupos de apoyo siempre que sea posible, ya que hay muchos sentimientos que definir y clasificar, por no mencionar cosas como planificar los funerales y encontrar soluciones financieras para costear los gastos. Y puede haber también cuestiones legales que gestionar si la muerte fue provocada por un accidente.

Muchas personas pasan tiempo en la etapa de la ira o en la etapa del «¿por qué a mí?». Suelen plantearse preguntas irracionales, como: «¿Por qué les dejé ir al partido?», «¿Por qué les pedí que fueran a comprar el pan? Podría haber esperado».

Tienes que darte un respiro. Les «dejaste» ir al partido porque la vida es vivir y los partidos de béisbol son parte de la vida. También ir a comprar el pan. Los «y si...» de la negociación nunca resultarán en nada diferente. La vida es arriesgada en sí, no importa el cuidado que tengamos, pero incluso aunque estas preguntas no produzcan respuestas, es normal examinar estas cuestiones y darles vueltas en la cabeza. De hecho, debemos plantearnos estas preguntas antes de poder pasar a los demás niveles del duelo.

Otro tipo de situación de pérdida múltiple aparece cuando un ser querido fallece mientras todavía estamos llorando la muerte de otro ser querido.

Edith se sentía preocupada pero agradecida de que sus dos hijos estuvieran juntos en el frente de Vietnam porque uno de ellos, James, tenía veintidós años y podría cuidar de su niño, Andy, que sólo tenía dieciocho. Su marido era piloto, y los dos hijos habían seguido sus pasos. Ambos terminaron pilotando helicópteros Huey, que transportaban a nuevas tropas al combate y volvían con los heridos. En una misión, James aterrizó sin saberlo sobre un campo de minas. Cuando las tropas desembarcaron, un soldado dio un paso y pisó una mina que explotó.

James era jefe de vuelo, y Andy volaba en otro de los helicópteros que formaban parte del equipo. James fue alcanzado por la metralla que atravesó el casco de su helicóptero. En segundos, se corrió la noticia de que el piloto jefe había sido alcanzado y su puerta no se abría. Andy corrió hasta el helicóptero de James a pesar de la amenaza de las minas personales e intentó rescatar a su hermano mayor gravemente herido. Andy consiguió abrir la puerta y llevar a su hermano a otro helicóptero. Cuando Andy entraba en el helicóptero para salir pitando, le dispararon y falleció. Edith quedó devastada. Contaba los días que faltaban para que James dejara el hospital de campaña y volviera a casa. Edith y su marido deseaban que James llegara a casa para compartir el dolor mutuo.

Edith se sentía profundamente apenada, pero a la vez agradecida, cuando llegó la semana en la que su hijo estaría lo suficientemente recuperado para poder volar de vuelta a Estados Unidos. El día anterior a su vuelta, bombardearon el hospital de campaña y

James murió. Edith y su marido, todavía no recuperados del dolor por la pérdida de Andy, tenían que hacer frente ahora al dolor de perder a su hijo mayor, James.

Hay muchos otros ejemplos de pérdidas múltiples, como los accidentes, epidemias como el sida, asesinatos masivos en los colegios o cualquier otra situación en la que perdamos a más de un ser querido en poco tiempo.

Cuando sufrimos pérdidas múltiples debido a enfermedades, es posible que nos preguntemos quién será el siguiente. Muchas veces, la gente se siente insegura si pertenece a un grupo afectado por una epidemia. Si se producen en un negocio una serie de muertes por cáncer, los empleados se preguntarán si existe alguna razón especial. Piensan que quizá esté en el ambiente o «quizá este sitio está maldito». Ésta es nuestra manera de intentar comprender y dar significado a algo que parece no tenerlo. Los mismos sentimientos pueden surgir cuando se producen diversas muertes en una misma familia.

«¿Por qué me he librado?» es una pregunta corriente. «¿Por qué no he muerto yo en lugar de mi hijo o mi mujer?». Esta reacción, otra forma de la culpa del superviviente, es una culpa que se siente con intensidad. «¿Por qué ellos y no yo?». El fenómeno de la culpa del superviviente también se produce cuando muchos mueren y otros se libran.

Algunos incluso consideran arrogante preguntar «¿Por qué no yo?». Sólo después de haber superado el duelo, seremos capaces de entender que no depende de nosotros. La decisión de quién muere y quién vive depende de Dios y del Universo. Al final, todos los supervivientes deben pasar de preguntarse por qué a pensar qué van a hacer con el resto de la vida.

Te sentirás como si nunca más pudieras volver a vivir, creerás que tu vida nunca será igual y tú tampoco. Pero en los próximos años, descubrirás formas de vivir con tus pérdidas. Es posible que tu dolor se retrase, pero eso es normal en este territorio trágico. Algunos incluso seguirán hasta encontrar un nuevo significado o propósito en la vida tras estas pérdidas. Sólo tienes que darte a ti mismo mucho tiempo y buscar ayuda. Puede ser que tardes años, pero en algún momento encontrarás una forma de honrar las vidas perdidas, sin sentir ese insoportable dolor que sientes ahora.

DESASTRES

Los desastres son un suceso natural de la naturaleza y el Universo, hasta que te pasan a ti y a tus seres queridos. Cualquier muerte puede considerarse un desastre, porque te devasta la vida. Pero los desastres que resultan en muertes en masa pueden ser sucesos naturales (terremotos, inundaciones, incendios, *tsunamis*, huracanes, etcétera), tecnológicos (vertidos tóxicos, accidentes de medios de transporte, explosiones químicas, etcétera) o pueden estar provocados directamente por el hombre (violencia, sabotajes, terrorismo, incendios provocados, disturbios callejeros, etcétera).

Aunque de origen muy diferente, estos desastres suelen ser parecidos en el sentido de que causan grandes números de muertos y heridos, y siembran la destrucción en comunidades enteras. Es posible que destrocen casas y borren vecindarios del mapa. Los individuos pierden sus pertenencias y a sus seres queridos. Se combinan el duelo personal y el común. Los supervivientes quedan expuestos a terribles imágenes, sonidos y olores. Y, si el desastre ha sido provocado por el hombre, el dolor se mezcla con una intensa ira cuando los supervivientes lloran sus pérdidas y odian al perpetrador que asesinó a su ser querido innecesariamente.

En el mundo de los desastres, nos trasladamos de las experiencias humanas a un reino ajeno a ellas. No disponemos de ninguna base que nos prepare para ver cómo alguien arde en llamas o para oír a cientos de personas gritar mientras mueren. Como superviviente, sientes que tú y sólo tú has entrado en este mundo nuevo no deseado.

Una mujer vio cómo su marido se quemaba en el asiento de al lado en un accidente de avión. Fue testigo de la muerte de muchos otros en las llamas que invadieron el fuselaje, aunque por la razón que sea, ella salió indemne. Escapar de algo así, mientras otros muchos perecen, queda más allá de la comprensión de la mayoría de la gente. Unos pocos días después del accidente, la mujer se encontraba en otro vuelo de vuelta a casa, esta vez con su amado en un ataúd en la bodega de carga. Quizá algunos se pregunten cómo podía sentirse de nuevo segura en un avión. Sin embargo, la pregunta para ella era mucho más amplia: ¿cómo iba a sentirse de nuevo segura en el mundo? Se dio cuenta de que a lo mejor ello no pasaría nunca.

Si te sientes inseguro en tu propio mundo, te animamos a que aproveches cualquier ayuda que te ofrezcan. Debes enfrentarte al trauma antes de poder enfrentarte al duelo. El trauma puede desembocar en un trastorno por estrés post-traumático (TSPT), una reacción producida ante un suceso ajeno al entorno normal de la experiencia humana, cuando el shock de un suceso traumático y doloroso frena la reacción de duelo. El TSPT es un desorden emocional en el que la persona sufre al volver a revivir el terrible suceso a través de una ansiedad extrema y una hiperactivación, recuerdos e ideas intrusos o *flashbacks*, y aturdimiento emocional. Es como una cinta de vídeo del suceso que se ha quedado en modo reproducción.

En el duelo, las personas suelen poder hablar de cómo le diagnosticaron la enfermedad a su ser querido, cómo empeoró y falleció. Todos los sucesos, no importa lo tristes que sean, pueden recopilarse en el orden en que se desarrollaron. El tipo de memoria es lineal. Sin embargo, cuando se produce un trauma, suele haber lagunas en blanco, cosas que no puedes recordar, partes de la historia demasiado dolorosas para que la parte consciente de la mente las recuerde.

A veces, en los desastres, nos enfrentamos al trauma, la muerte y la supervivencia mezclados. Jane acababa de mudarse a la zona del golfo de México. Le encantaba el sur y disfrutaba de un gran complejo de apartamentos a sólo unas manzanas de la playa.

Había vivido muchos huracanes y había algo en ellos que le hacía sentir emoción, pero nunca había sufrido uno que produjera daños graves.

Un día, cuando un huracán se acercaba hacia la costa, ella decidió permanecer en su apartamento con unos amigos, igual que había hecho con los otros huracanes, tan comunes donde ella vivía antes. Había algo en el hecho de permanecer juntos y soportar el temporal que le hacía sentir bien y segura.

La noche comenzó como las demás, con mucha lluvia y viento. Pero, de repente, las cosas cambiaron. Las ventanas empezaron a estallar. Todo el mundo corrió hacia las habitaciones y colocaron los muebles en el centro de las habitaciones para protegerlos. Cuando se fue la luz, encendieron velas y se observaron unos a otros a través del destello espectral. Había un peligro presente que ninguno había sentido antes.

Cuando se dieron cuenta de que tenían que salir del apartamento, situado en la tercera planta del edificio, salieron por la puerta en fila india y de la mano. El pasillo estaba inundado, no sólo de agua de la lluvia, sino también por las mareas que alcanzaban la costa, llegando mucho más lejos que ninguna otra vez.

Sintieron pánico cuando unos pocos rezagados volvieron al apartamento. Jane condujo al resto hasta el tejado. A partir de ahí, pierde el hilo de la historia. Ella era una buena nadadora y decidió descender desde el tejado. Recuerda colgarse de unos arbustos. Cree que se agarró a una rama, sin darse cuenta de que sólo era la copa de un árbol. Las voces de sus amigos desaparecieron cuando cayó al agua y fue arrastrada por la corriente. Entonces, empezó a luchar por su vida mientras intentaba nadar hasta la orilla.

Era difícil saber en qué dirección iba, pero nadó horas, temiendo morir en mitad del golfo. De alguna manera, entre muchas lagunas en blanco de los recuerdos de esa larga noche, consiguió alcanzar la orilla y sujetarse a un edificio. El sol salió sobre una terrible devastación y, cuando bajó del edificio al que se había encaramado, se dio cuenta de que se encontraba en la parte norte de la ciudad, lo que significaba que había nadado cinco kilómetros y que su casa se encontraba totalmente bajo las aguas.

Las complejidades de curarse de esa terrible noche le ocuparán a Jane toda una vida. Desde la pérdida de su hogar a ser uno de los pocos supervivientes de su edificio, la muerte, destrucción y la lucha por la vida han creado una maraña de duelo y trauma.

Las muertes en los desastres pueden ser como ninguna otra. El número de muertos puede ser sobrecogedor, como en el *tsunami* del sudeste asiático de 2004. Tener que encargarse de los cuerpos puede producir una crisis en la comunidad. Los miembros supervivientes de las familias pueden tener que enfrentarse a cuerpos gravemente dañados de sus seres queridos. Es posible que surjan dudas sobre una recuperación prolongada o identificaciones. O es posible que no aparezca el cuerpo, lo que presenta retos emocionales para los que no están preparados la mayoría de los supervivientes.

Los supervivientes lloran las pérdidas tras el desastre a diferentes niveles: su ser querido se ha ido, la casa y el vecindario han sido destruidos y su sentido de seguridad ha sido violado. A menudo, el desastre invita a la comunidad mundial a ser testigo de su tragedia. Se ven forzados a la interacción con múltiples niveles de burocracia: con las agencias local, regional y estatal de recuperación de desastres. Los medios de todo el mundo retransmiten la tragedia en las noticias, y todo el mundo la ve, la oye y lee sobre ella. El duelo se convierte en algo público.

El dolor y rabia colectivos tras un desastre suelen conllevar en la creación de vínculos con desconocidos que han sufrido una pérdida similar. Es duro verse inundado de ayudas y preguntas en medio de una pérdida, sólo para descubrir que, unas semanas más tarde, tus seres queridos se han ido para siempre y el resto del mundo desvía la atención hacia un nuevo desastre.

Los detalles de los desastres suelen ser devastadores y deben desmenuzarse a fin de comenzar el proceso de superar el trauma y la pérdida mientras nos preguntamos por qué hemos sobrevivido. Aun así, por muchas precauciones que tomemos, no podemos evitar los desastres naturales.

Una mujer que vivía en Los Ángeles experimentó un débil terremoto. Se asustó tanto que decidió que era demasiado arriesgado vivir en una zona proclive a terremotos. Se trasladó a Kauai, en las islas hawaianas, donde se sentía mucho más segura y tranquila. Pero, justo tres semanas más tarde, el huracán Iniki devastó la isla entera. Tuvo que hacer cola para usar el teléfono, la comida y el agua estaban racionadas y, como ahora vivía en una isla remota, pasó mucho tiempo hasta que reconstruyeron las carreteras y los edificios derribados. Sentía que no había ningún lugar seguro en el mundo, pero consiguió entender que su elección no era responsable del desastre acontecido.

Los desastres provocados por humanos, como las bombas en los trenes de Madrid, la explosión de la Pan Am sobre Lockerbie, el ataque con gas sarín en el metro de Tokio o los atentados terroristas contra las torres gemelas del 11 de septiembre de 2001, catapultan a los supervivientes a una lucha pública y prolongada frente al desastre a varios niveles. Existe una intensa cobertura de los medios en su comunidad. Toda la gente que no estuvo allí, quiere saber cómo fue. Y, mientras siguen la pista y dan caza a los culpables, los supervivientes siguen con unas elevadas implicación y ansiedad ante el desastre. Si se atrapa a los culpables, llegan más medios, años de lucha legal hasta llegar a los tribunales, semanas o meses de juicios y, por fin, el veredicto. Todo esto fuerza al superviviente a revivir los recuerdos, a volver al duelo, al dolor.

Si has perdido a un ser querido en un desastre, la etapa de negación puede ser más larga, ya que todos pensamos que los desastres nunca nos afectan a nosotros. Es posible que nos sintamos enfadados porque nuestro ser querido estuvo en el desastre y no otra persona. O puede que nos enfademos con la madre naturaleza, ya que descargó su «furia» contra nuestro mundo.

Muchos realizan peregrinaciones anuales para visitar a un ser querido. Si perdiste a tu ser querido en un desastre aéreo en el océano, puedes visitar la costa más cercana, salir en barco y celebrar una misa anual de recuerdo. Una mujer nos contó que, cuando su hija falleció en un accidente aéreo, ella sentía tanto dolor que volvía, una vez tras otra, al lugar del accidente para llorar un poco más y ayudarse a sí misma a asimilar la pérdida.

Muchas familias afectadas por desastres realizan visitas anuales a la zona donde se produjo la pérdida, y consideran de gran ayuda estos rituales en grupo. Se reúnen para apoyarse unos a otros en un suceso que nadie más puede comprender. Si no puedes visitar la zona en la que falleció tu ser querido, puedes visitar la pérdida en la mente de vez en cuando. Estos tipos de visitas mentales son de gran ayuda para aceptar y reconocer la pérdida y la tragedia.

Es posible que pensemos que no seremos capaces de sobrevivir a la pérdida y devastación de un desastre, pero incluso aunque no lo veamos en algún momento, incluso si nos preguntamos cómo puede haber vida después de un trauma así, tienes vida por delante. Somos más fuertes de lo que creemos. Todo el mundo pensó que, después del atentado de las torres gemelas, Nueva York sería una ciudad de gente terriblemente traumatizada, incapaces de funcionar. Y no ha sido así. El trauma nos invita a conocer nuestra fuerza, resistencia y esperanza.

Un árbol talado ha experimentado un trauma físico. Podríamos pensar que su vida se ha acabado. Pero entonces, un pequeño brote de vida asoma, con mucha lentitud y con mucha delicadeza.

SUICIDIO

He aquí una nota de suicidio real, reimpresa con el permiso de los supervivientes.

Queridos mamá, papá y Gregory:

Si esta vez lo consigo, quiero que sepáis que lo siento mucho, pero ya no me queda esperanza alguna y me siento atrapado en un profundo pozo. Quiero librarme de toda la desgracia que he estado sufriendo. Me he perdido para siempre, he perdido mi alma y mi existencia; ya no sé quién soy ni cuál es mi propósito en la vida. Ya no sé qué está bien y qué no.

Estoy cansado de pensar de manera tan negativa y de ser incapaz de librarme de esta tortura. Siento terror ante los demás. He pensado muchas formas de suicidarme, pero siempre me he acordado de vosotros, mamá, papá y Gregory, y he luchado contra ello con todas mis fuerzas. A veces, creo que hay esperanza para mí, pero entonces empiezo a dudar. Sé que parece lo más fácil, y seguramente lo sea, pero me siento herido y no es culpa de nadie, sólo mía. Siento todo lo que os estoy haciendo pasar, es algo muy injusto y nada noble, pero soy débil y no creo que pueda seguir adelante. Espero que si lo hago, Dios me entenderá. Lo peor que perderé será a vosotros, mi familia, pero no conozco otra manera de escapar de esto. Lo siento por todos, pero no puedo cambiar lo que siento. Lo siento, mamá. Os quiero a todos. Ha llegado mi hora de escapar de este planeta y liberar mi alma de la tortura que ha sufrido y que habéis sufrido vosotros. Ojalá pudiera describir cómo me siento por dentro, la rabia, el dolor y la incapacidad de conectar o hacerlo mejor.

Lo único que quería es amor. Al menos eso es lo que creo ahora. Y no siento nada de amor. Me doy miedo a mí mismo por no ser la persona capaz de amar que soy. Éste no soy yo. Ni siquiera me conozco ya. Lo he intentado y esto no es culpa de nadie, sólo mía. Si pudiera demostraros cuánto os quiero a todos, os prometo

que lo haría, pero no de esta forma. Lo haré en espíritu. Espero que Dios cuide de mí y espero que él me entienda y me perdone. Voy a echaros tanto de menos que quiero quedarme y solucionar los problemas. No puedo hacerlo. No puedo detener el flujo de energía, pero Dios, no me queda ya ninguna salida. Me siento atrapado. Me siento muy triste porque no he hecho nada en la vida. Me siento un inútil en los estudios. Lo siento y os quiero a todos. Por favor, perdonadme. No es culpa vuestra. Es mi culpa.

Os quiere,

ROBERT

Ésta es una carta real, y Robert lo consiguió esta vez. La carta ilustra gran parte de lo que sucede en el interior de un suicida. Podemos ver con claridad su lucha con la vida y su sensación de fracaso y decepción porque la vida no era como él quería. Podemos notar la pérdida de esperanza, un tema que a menudo hace saltar la alarma del suicidio. El individuo no desea la muerte, pero quiere escapar al dolor. Robert luchó contra su mente día y noche para seguir vivo. Pudo divisar la persona que quería ser, pero no pudo llegar a serlo. Hasta le dice a sus seres queridos que no es culpa de ellos.

Incluso aunque esta carta explica sus luchas y exime a la familia de cualquier responsabilidad, no les sirvió de consuelo. En los grupos de los supervivientes tras un suicidio, suele hablarse de si es mejor encontrar una carta o no. Para algunos, es irrelevante, porque de todas formas la persona que querías se ha ido. Los que no han recibido una nota desean con todas sus fuerzas una pista para saber qué pensaba su ser querido. Aquellos que reciben una nota, descubren que les faltan respuestas o que las respuestas han llegado demasiado tarde para actuar. Este último grupo queda también con la frustración añadida de que si hubieran actuado con esa información, el resultado habría cambiado. Sin embargo, en muchos casos, la información ya se había verbalizado en pequeños fragmentos.

El duelo por el suicidio de un ser querido es un tipo de duelo diferente. Existe un sentimiento de culpa e ira, pero también de vergüenza. Las familias quedan con una sensación de un estigma enorme alrededor del suicidio y, por ello, muy pocos hablan del tema. Algunos se inventan razones falsas para explicar la muerte de su ser querido, ya que la vergüenza es parte de la culpa. La culpa es la sensación de juzgarse a uno mismo, la sensación de que hemos hecho algo mal, y esa sensación se intensifica cuando pensamos que quizá hayamos contribuido a la muerte de alguien, incluso por haber rechazado escucharlos o por no habernos tomado su dolor en serio. La culpa es la ira al revés, algo que surge cuando violamos nuestro sistema de creencias («todo el mundo puede ser salvado») o aquél en el que nos educaron («los demás se suicidan, no los de nuestra familia o amigos»). La culpa es parte de la experiencia humana y, a fin de eliminarla, debemos alinear nuestras creencias y nuestras acciones. ¿De verdad podríamos haberle salvado? Si hubiéramos hecho algo más, ¿habría sido diferente?

Mientras la culpa consiste en lo que creemos que hemos hecho, la vergüenza consiste en quién pensamos que somos. Quizá creas que tu ser querido prefería morir que pasar un día más contigo. Tal como nos preguntó una vez una madre: «¿Hay algo

que produzca más vergüenza social que un suicidio que marque tu familia como disfuncional para siempre?». Mientras que la culpa ataca a la conciencia, la vergüenza afecta al alma.

Tras un suicidio, los seres queridos pueden experimentar su propia sensación de desesperanza. A menudo, necesitan encontrar cualquier atisbo de esperanza o que un ser querido lo encuentre por ellos. Los supervivientes pueden sentirse aislados y cortar con todos, anegados en la culpa que sienten. Cuando ello sucede, tienden a alienarse y encerrarse en sí mismos.

Erin tuvo que hacer frente a las ideas suicidas de su marido durante años. Ray era un hombre brillante y trabajador, con un aspecto muy saludable pero, en realidad, se medicaba para controlar el desequilibrio químico de su cerebro. Con los años, empezó a sufrir altibajos, como todos, y Erin luchó con fuerza en las malas épocas. Siempre temía que llevara a la práctica la amenaza de suicidarse.

Parecía que su terapeuta y su médico le estaban ayudando a mantener controlados los pensamientos negativos, pero, al final, nada funcionó y él se suicidó. Erin quedó aturdido, aunque le había oído hablar de ello muchas veces. «Parecía que estaba bien y, de repente, un buen día va y se suicida».

A menudo, sucede un extraño fenómeno unos pocos días antes de un suicidio cuando el individuo le cuenta a familia y amigos que nunca se ha sentido mejor. Erin supo, más tarde, que dicho anuncio puede ser un mal augurio, en lugar de una señal de curación. La persona se siente bien porque ya ha tomado la decisión de hacerlo. Ha decidido morir y, por eso, todo lo que le torturaba en vida ha pasado a ser irrelevante. En el caso de Ray, Erin dijo: «Los indicios de suicidio eran malos, pero ¿qué se supone que tenía que hacer? ¿Considerar cada pequeña mejoría un posible suicidio? ¿Significaba esto que cada pedacito de felicidad era una señal secreta de su plan? Después de un año o dos de amenazas de suicidio, no podía seguir viviendo así».

Erin no fue sólo la testigo del dolor de su marido, ya que, en muchos aspectos, lucharon juntos. Muchas familias lo hacen. ¿Cómo no vas a implicarte en la lucha si tu hijo, cónyuge o ser querido está pensando en suicidarse?

El suicidio elimina cualquier sensación de bienestar en una familia. Incluso puedes sentirte traicionado. ¿Por qué lo ha hecho sin decirte nada? ¿Por qué ha dado por finalizada esa batalla en la que luchasteis los dos, codo con codo, sin decirte nada a ti? La ira puede ser insoportable, porque el acto del suicidio es un golpe tremendo más allá de la propia muerte. La pérdida de un ser querido a través del suicidio puede ser como un guantazo en la cara. Nos quedamos con una sensación de pérdida, traición y abandono.

Sabemos por algunas personas que han intentado suicidarse, pero que no llegaron hasta el final, que se sienten aliviados y agradecidos. Son capaces de ver que el problema no era la vida, sino el dolor. Querían detener el dolor, habían perdido cualquier esperanza

de encontrar una alternativa y decidieron que era la única respuesta a sus problemas. Como cualquier solución acaba resultando inefectiva, la única salida que queda es el suicidio.

Se ha dicho que si un moribundo se suicida, tendrá que aprender igualmente las lecciones que se supone que tenía que aprender en vida. Parece ser que el enorme dolor que sentía en vida le seguirá en la muerte. Y una vida trágica puede enseñar a los que se quedan algunas lecciones importantes, como la necesidad de más bondad en el mundo. A veces, es difícil encontrar una lección en medio de todo el dolor y la pérdida.

Katie era una encantadora mujer de treinta y pico años llena de energía, que amaba la vida y deseaba ser feliz. Cuando tenía seis años y sus padres se divorciaron, su padre consiguió la custodia y empezó a abusar sexualmente de ella. Después de un año de abusos en silencio, consiguió reunir el valor suficiente para contárselo a su madre y a otros adultos, pero nadie la creyó. El abuso continuó durante la adolescencia hasta que, a los dieciséis años, se escapó de casa.

Cuando cumplió veinte años, parecía que, por fin, disfrutaba de una vida normal, pero su infancia volvió para perturbarla. Se refugió en las drogas para borrar los recuerdos y, hasta los treinta y cinco años más o menos, estuvo entrando y saliendo de centros de rehabilitación, momento en el que decidió tomar las riendas de su vida. Acudió a las reuniones de los doce pasos, asistía a misa y trabajaba como voluntaria en las organizaciones de servicios comunitarios, pero los demonios del pasado seguían asediándola. Los que la rodeaban podían ver su brillo, pero, al mismo tiempo, podían sentir una tristeza subyacente procedente del trauma infantil. Cuando se suicidó con treinta y siete años, sus amigos lloraron por ella, pero los que la conocían bien se sintieron contentos porque, por fin, ya no sentía dolor.

Es posible que los supervivientes se sientan aliviados porque la terrible vida de su ser querido ha acabado y la persona ha dejado de sufrir. Al cabo de un tiempo, es posible que se sientan culpables por pensar que la muerte de su ser querido es mejor que una vida de dolor. Sin embargo, es importante que el superviviente recuerde que siempre hay otras alternativas, otras soluciones, incluso aunque el ser querido no fuera capaz de verlas.

En alguna fase del duelo, los propios supervivientes pueden sentir impulsos suicidas mientras se encuentran en el proceso de duelo. El dolor de la pérdida puede parecer demasiado intenso para soportarlo y el superviviente puede plantearse abandonar y reunirse con su ser querido. Estos sentimientos pueden ser aterradores, aunque suelen pasar. La mejor forma de entender esta fase es buscar ayuda profesional de alguien que conozca el proceso de duelo de una pérdida por suicidio.

Si esto te suena familiar, te sugerimos que busques ayuda profesional. Puede ser de gran ayuda para el superviviente acudir a grupos de suicidio porque pasarás tiempo con otros que sufren el mismo dolor que tú. Pero no sólo los familiares quedan devastados. Un psicólogo especializado en el suicidio comenta: «La última paciente que se suicidó

mientras yo la estaba tratando, se encontraba en un lugar terriblemente oscuro. Intenté salvarla, pero no pude, y esa muerte me ha acompañado durante mucho tiempo. Quizá disponga de habilidades para ayudar a la gente a superar depresiones suicidas, pero debo recordar que no soy Dios. Hay cosas que no puedo controlar».

Los seres queridos quedan con un enorme sentido de responsabilidad después del suicidio. Jenny y Vanessa eran compañeras de cuarto en la universidad. Compartían el teléfono, y un día llamó Keith, un amigo de Vanessa. Jenny había conocido a Keith y conocía su voz, pero cuando éste preguntó por Vanessa, Jenny estaba ocupada estudiando y se limitó a decir: «No está aquí, pero ya le diré que has llamado».

Más tarde, cuando Jenny descubrió que Keith se había suicidado ese día, se torturaba pensando que al menos podría haberle preguntado cómo se encontraba. Si los extraños se sienten así en relación con el suicidio, es comprensible la gran responsabilidad con la que quedan los seres queridos.

La curación tras el suicidio de un ser querido es complicada; antes de poder superar el dolor, primero debes superar la culpa. Debes llegar al punto en el que entiendas completamente que tú no eres responsable del suicidio de nadie. Entonces, de forma gradual, podrás llegar a perdonarte a ti mismo y a tu ser querido. Deberás encontrar un lugar dentro de ti para estar triste y apenado y para construir una nueva relación con tu ser querido sin insistir en cómo murió ni definir su vida según su muerte.

Las personas que se beneficiarían de llevar a cabo dicha transición suelen quedar atrapadas, con lo que se provocan sin querer daños emocionales a sí mismos y a sus relaciones. En la ironía más extraña, a veces pueden acabar pensando: «No me siento con fuerza para seguir adelante». Creen que deberían haber detectado las señales de aviso, pero quizá una discusión, negación u otra cosa se interpuso en el camino y no las vieron llegar.

El aislamiento social es un gran peligro en el suicidio, porque produce el tipo de duelo que no compartimos. Nos quedamos solos con parte de su dolor, además del nuestro. Este aislamiento conduce a una falta de los sistemas de apoyo que pueden ser de tanta ayuda para tu curación.

Un jueves por la noche, unos cuantos universitarios se encontraban en el colegio mayor viendo la televisión juntos. El programa mostraba a un adolescente intentando leer una nota de suicidio de su madre, temiendo que le culpara por su muerte. Cuando consiguió, al fin, descifrar la nota manuscrita, decía que le quería mucho y que era lo mejor de su vida. El adolescente se sintió tranquilo de nuevo sabiendo que él no era la razón del suicidio de su madre y que ella le quería mucho.

Los estudiantes se encontraban bastante tranquilos, hasta que el adolescente leyó la nota y Tom, un estudiante de último curso, gritó: «¡Mentira!» al televisor. Los demás chicos le preguntaron por su reacción y él explicó: «Si le quisiera, no se habría suicidado».

Lo que el grupo no sabía es que Tom hablaba desde la experiencia. Su madre se había suicidado. «Sí —dijo con sarcasmo—, ahora que el chaval ha leído la carta que dice que no es su culpa, se ha quedado tranquilo». Tom sabía que eso era la televisión, no la vida real.

Es mucho más duro enfrentarse a las notas reales de la vida real, tal como explicó Tom cuando empezó a hablar de su dolor con sus amigos. Les dijo: «Una de las partes más duras del duelo es que la gente no sabe qué decirnos. Tienen miedo de decir las palabras equivocadas, pero no tiene nada que ver cómo ha muerto alguien. La gente podría decir: “Siento que tu madre haya muerto”».

Los familiares no están seguros de si van a ser capaces de manejar un suicidio. No hay ningún patrón que seguir, y la pérdida puede afectar a varias generaciones. Si tu hermano mayor se ha suicidado, te preocupas por sus hijos y los tuyos. También te preocupas por tus padres, que deben hacer frente a la pérdida de un hijo. Si no compartes la verdad sobre el suicidio en la familia, acabarás aumentando la vergüenza y el secretismo. Es posible que también experimentes el trauma de descubrir el cuerpo de un ser querido, una imagen tremenda con la que deberás convivir el resto de la vida. O puedes sentir el estigma del suicidio cuando ciertos miembros de la Iglesia se nieguen a participar en el funeral.

Eloise, cuya hermana se suicidó, dice que los comentarios hieren más de lo que la gente cree. Comentarios del tipo: «Dios, tu hermana, Vivian. No sabía que estaba tan mal». Incluso los comentarios que no son personales pueden herir mucho, obligando a vivir en sociedad con la vergüenza. Piensa en desafortunados comentarios como: «Antes me mato que hacer una cosa así», o «Si tuviera que vivir allí, me suicido». Todas estas expresiones, o algunas como «Pégate un tiro» o «Me corto las venas», adquieren un significado más profundo cuando se ha perdido a alguien a causa de un suicidio.

Nunca nos cansaremos de decir que los supervivientes de un suicidio necesitan el mismo apoyo que cualquier otra persona que haya perdido a alguien. Si no puedes encontrar un grupo de supervivientes después de un suicidio, puedes participar en un grupo de duelo normal. La principal diferencia entre tú y los demás en duelo es que, seguramente, su ser querido haya fallecido de una enfermedad o por la edad, mientras que tu historia trata de alguien que ha orquestado su propia muerte. Pero, al final, todos sentís dolor, y eso es mejor a no tener ningún grupo y aislarse.

Ya hemos hablado de recibir notas de suicidio de los seres queridos, pero también sabemos que puede ser de ayuda escribir una carta a quien se ha suicidado.

Mi querido Willy:

Cuando me oigas leerte esta carta, me gustaría que supieras que te echo de menos y que han cambiado muchas cosas por ti. Siempre pensé que estas cosas les pasaban a los demás, no a nosotros. Quizá en tu interior pensabas que me estabas haciendo un favor al suicidarte. Lo que más duele es que nunca te despediste de verdad ni me diste la oportunidad a mí para despedirme. He llorado un millón de lágrimas mientras intentaba cambiar lo que ha pasado, intentando entender tu dolor, tu desesperación, tu desgracia.

En algunos momentos, me he sentido enfadada contigo por lo que te has hecho a ti y por lo que me has hecho a mí. En algunos momentos, me he sentido responsable de tu muerte. He intentado recordar qué hice o qué no hice por cada pista que perdí. Aun así, soy consciente de que, al final, no podía elegir por ti. Estoy aprendiendo a dejar de sentirme responsable por tu muerte; si fuera responsable de ti y de tu vida, todavía estarías vivo.

Pienso mucho en ti, incluso cuando duele recordar. Cuando escucho tus canciones, todavía lloro por ti. Me siento triste porque no estás aquí para compartir tantos momentos preciosos conmigo. Sin embargo, poco a poco, todo es más fácil. Estoy empezando a recordar los buenos momentos. Quizá me hayas visto sonreír de nuevo. Sí, estoy aprendiendo a vivir de nuevo y he decidido que no voy a morir porque tú elegiste morir. Rezo para que hayas encontrado la paz que tanto anhelabas. Creo que estás en paz. Te perdono por esto y por todo lo que pasó durante el tiempo que pasamos juntos. También me he perdonado a mí misma por cualquier dolor que pensara haberte causado, porque sé que tú me perdonas desde la divinidad del Cielo y el amor, la compasión y la misericordia de Dios. Al final de mis días, espero volver a reunirme contigo.

Siempre te querré y te recordaré como mi amor.

TINA

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Mary, una mujer enérgica de unos sesenta años dijo: «el dolor no empezó cuando mi marido murió, empezó el día que mis peores sospechas se confirmaron: Kevin tenía Alzheimer y yo estaba perdiendo a mi marido poquito a poco, perdiendo la personalidad de la persona a la que conocía y amaba. De muchas formas diferentes, nosotros somos nuestros recuerdos y ahora, todos esos trocitos preciosos, todas las cosas sagradas que compartíamos, estaban desapareciendo rápidamente».

No hay forma fácil de despedirse de alguien a quien amas. El proceso tan lento de perder la personalidad de alguien querido cuando su físico permanece intacto es devastador y perturbador. Te preguntas qué está experimentando mientras sus recuerdos parece que son reemplazados por un vacío oscuro donde no hay nada. ¿Dónde está ella? ¿Qué siente y qué piensa? ¿Qué es lo que sigue viviendo cuando la personalidad muere?

A la madre de Ellen le diagnosticaron Alzheimer cuando ya había perdido la mayor parte de la memoria. Mientras veía cómo cambiaba la personalidad de su madre, Ellen dijo: «Algunas personas dicen que es como estar sometido a mucho estrés, cuando las peores partes de tu personalidad salen a la luz. Sugieren que alguien con una ligera tendencia a enfadarse, puede convertirse en alguien enfadado todo el tiempo o realmente mezquino, pero no es así. Se parece más a la idea de que una personalidad completamente nueva sale. Mi madre nunca fue una persona mezquina ni de esas que se enfurecen con mucha facilidad, pero eso es en lo que se convirtió cuando el Alzheimer evolucionó. Prometí no internarla nunca en un centro, pero en esos momentos no tenía ni la menor idea de lo mal que se podían poner las cosas».

Ellen había infravalorado la devastación que podía causar la enfermedad. Se había imaginado a sí misma alimentando y cuidando de su madre, mientras se iba poniendo cada vez más enferma. Ellen sabía que su madre había sido una persona depresiva

durante la vida, así que se había preparado para un empeoramiento en ese aspecto, y así fue. Ellen estaba preparada para asumir que, algún día, su madre no la conocería, pero para lo que no estaba lista era para asumir que su madre pensara que Ellen quería matarla. Cuando salían, Ellen tenía que enfrentarse a los gritos que su madre profería a cualquiera que quisiera escuchar que su hija la estaba raptando. No había tiempo para llorar la pérdida de la que había sido la personalidad de su madre, ya que estaba muy ocupada lidiando con los problemas que tenía entre manos.

Continuó siendo testigo de cómo su madre se iba en silencio, y se hundía en la tristeza cada vez que la acusaba de rapto o maltratos. Ellen y sus hermanas le repetían a su madre que la querían y que estaban allí sólo para ayudarla y devolverle todo el amor que ellas habían recibido. Pero en esta cruel enfermedad, las demostraciones de amor sólo encontraban una respuesta: discusiones y afirmaciones por parte de la enferma que decía que sus hijas eran secuestradoras y asesinas. A la larga, Ellen hizo lo inevitable y envió a su madre a un centro. Acudía a verla cada semana y fue testigo de cómo la enfermedad de su madre iba cada vez a peor. Todo siguió así durante los siguientes años pero, cuando su madre murió, Ellen se sintió vencida por el sentimiento de culpabilidad por no haber cumplido con su palabra y finalmente haberla internado.

Ellen podía entender de modo racional que le fue imposible cumplir la promesa, pero se le partió el corazón al hacer lo que, precisamente, su madre no quería que hiciera. Más adelante, Ellen empezó a ir a un consejero para que la ayudara con la pérdida y el sentimiento de culpa, y siguió así hasta que comprendió que la realidad era que había hecho lo único que podía hacer, no había más elección. Lo cierto es que su madre estaba mejor cuidada por profesionales, pero ese hecho sólo hizo que añadir un nivel más de complicación al dolor que la inundaba.

La mayoría de la gente estaría de acuerdo en afirmar que no hay muestra más grande de amor incondicional que tener a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer. Don quedó destrozado cuando a su mujer se la diagnosticaron, y durante años la vio llorar. Antes, a ella se le iluminaba la cara cuando él entraba en la habitación y ahora actuaba como si lo detestara. A él se le encogía el corazón, aunque ella no podía hacer nada para ayudarle. Tras su muerte, Don le preguntó a Dios: «¿Por qué le privaste de su mente? Ver cómo muere la mente de alguien es mucho más horrible que ser testigo de la muerte de un cuerpo».

Hay decisiones que se tienen que llorar, y la medicina moderna no nos lo pone demasiado fácil para los seres queridos; por ejemplo: ¿alimentarías a tus seres queridos con métodos artificiales cuando ya no puedan comer o beber por sí mismos nunca más?, ¿tratarías infecciones curables que, si se dejaran sin tratar, podrían significar la muerte de un ser querido que tuviera Alzheimer?

La medicina moderna no nos ofrece ningún modelo para dejar que el cuerpo se vaya cuando la mente ha muerto. Nos quedamos con muchas preguntas que nos atormentan, sean cuales sean las decisiones que tomemos; por ejemplo: «¿Debería

haberle puesto alimentación artificial por medio de un tubo o debería haberle dejado morir de inanición?».

Necesitamos reconciliarnos con la idea de que, cuando la persona deja permanentemente de comer, el cuerpo nos está indicando que ha llegado su hora.

Si alimentas a tu ser querido mucho tiempo después de que pueda funcionar, es posible que te quedes preguntándote si fue la mejor opción: le habrás dado más tiempo, pero carente de calidad de vida. En estos casos, tienes que hacer las paces contigo mismo y pensar que lo hiciste lo mejor que pudiste. La medicina moderna sitúa estos dilemas más allá de nosotros. Puede que hayas pensado que una simple infección de orina se pueda curar con antibióticos, así que ésa fue la decisión que tomaste.

Fuera cual fuese tu decisión, consuélate con la idea de que tus actos fueron producto del amor; sólo intentabas hacer lo correcto cuando nada parecía ir bien. Elegiste una dirección en un mundo médico con demasiados mensajes mezclados para entender cuál es la decisión correcta y cuál no.

Tanto si te inclinaste hacia un tratamiento agresivo o hacia un enfoque más pasivo, es normal que te cuestiones tu actitud tras la muerte del ser querido. Aunque, por suerte o por desgracia, existe un cierto alivio al pensar que ya no volverán a sufrir nunca más.

Después de muchos años viendo cómo su mujer sufría con la enfermedad de Alzheimer, un hombre compartió en el funeral de su esposa lo siguiente: «Sé que es poético decir que fue un largo adiós, pero no hay nada de bueno en ello. En general fue confuso y hoy sólo puedo decirle adiós a su triste e inestable viaje. Espero que por fin se encuentre en paz y entera de nuevo».

Cuando por fin llega la muerte, puedes sentir como si tu ser querido hubiese muerto mucho tiempo antes, y en el camino tú lloras todas y cada una de las pérdidas. Aquellas fechas señaladas en el tiempo que significaron tanto para ambos empiezan a desaparecer: las películas, las vacaciones, los viajes que hicisteis, las graduaciones, bodas, etcétera. Todo esto va desapareciendo ante tus ojos y después llega el día en que tu ser querido ya casi ni te reconoce.

¿Cómo lloramos su marcha cuando aún están vivos? Tenemos que entender que cada pedacito de tristeza es una muerte en sí, una pérdida diferente por la que llorar. La enfermedad de Alzheimer te arrebató muchas cosas: ya no puedes conducir, no tienes independencia, personalidad, claridad ni control de tu dinero, pierdes la sensibilidad que solías tener, la familia, la salud, el carácter y, finalmente, pierdes la persona que fuiste.

Es la muerte a cámara lenta para una pareja que sufre la pérdida de sus tan deseados años dorados. Tras treinta años de matrimonio, ¿con quién recuerdas las cosas? ¿Cómo vives sin la certeza de que tu cónyuge aún te quiere cuando puede que ni tú mismo tengas la certeza de querer a la persona en la que se ha convertido? Anhelabas una conexión y el ser querido respondía a tus anhelos, y ahora todo eso se ha perdido. Cuando al fin pasan a la otra vida, puede que te cuestiones quién está en el fêretro, ya que la personalidad y el espíritu que tú conociste desaparecieron hace ya mucho tiempo.

Superar la muerte de una persona que nos ha dejado como consecuencia del Alzheimer es muy complicado, ya que puede que te sientas mal porque tu sentimiento dominante sea de alivio. También existe culpabilidad, remordimientos y, a menudo, lástima. Los seres queridos pueden, a veces, sentirse avergonzados por haber traído la enfermedad a la familia, como si el comportamiento de una persona con Alzheimer fuera culpa de alguien.

Te recomendamos encarecidamente que recuerdes que ni tú ni tu familia hicisteis nada para causar esto, así que no tenéis que esconderlo. La enfermedad de la que estamos hablando es aún relativamente nueva así que, con suerte, cuanto más descubramos acerca de ella, menos estigma traerá consigo.

MUERTE REPENTINA

A algunos la llamada les llega un día cualquiera. Otros quizá se sienten abrumados por un proyecto de fin de semana cuando, de repente, reciben una llamada que no esperaban. Inesperadamente, nuestro mundo cambia cuando, sin aviso, nos damos cuenta de que nuestro ser querido ya no está entre nosotros.

¿Cómo puede ser? Estaba bien y, de golpe y porrazo, se ha ido. Estaba aquí y ahora ya no está. La muerte es más difícil de comprender sin preaviso. Las noticias y las pérdidas así son abrumadoras. ¿Cómo es posible que nuestro mundo cambie de modo tan dramático sin que se nos dé ningún tipo de aviso? No hay preparación, no hay despedidas, sólo la mayor ausencia que uno podría haberse imaginado. Como resultado de todo ello, en los casos de muerte repentina, la negación durará más tiempo y será más profunda. Lo repentino nos empuja hacia un mundo anómalo. ¿Cómo puedes comprender que tu ser querido estaba aquí en el desayuno y muerto a la hora de comer? Simplemente no puedes.

En casos de muerte repentina, no hay tiempo para que la mente se prepare, para que resista el dolor atronador que te dejará en un grave estado de conmoción. La mente es incapaz de procesar que un día estés con tu mujer decidiendo si deberíais empezar a hacer obras o iros de vacaciones el verano próximo y que, al día siguiente, estés escogiendo el tipo de féretro que quieres para enterrarla. No puedes llorar su muerte, aún no. Estás como en una caída libre, con tu dolor enterrado debajo de la conmoción, el trauma y el sufrimiento. El dolor estará ahí para que tú, de forma gradual, lo desentierres con los años.

La muerte repentina puede ocurrir por enfermedad conocida o desconocida, por un accidente, por un crimen o por un acto terrorista. En el caso de que sea por una enfermedad, puede llegar de modo totalmente inesperado: un ataque al corazón repentino, una apoplejía y muchas otras cosas pueden pasarle a alguien sano o en proceso de recuperación.

Para algunos, cuanto más repentina sea la muerte, más tiempo se tardará en superar la pérdida: el período de negación se alarga sustancialmente. No hay oportunidad de despedirse ni de adaptarse a una vida sin esa persona tan querida y tan cercana. Cuando no hay aviso, de repente te enfrentas a una gran pérdida y a la necesidad de preparar el funeral.

Este mundo de pérdida no te da tiempo para permitir que tu mente o tu corazón se pongan al nivel del mundo que tienen alrededor. Las decisiones finales que no tuviste tiempo de tomar con tu ser querido pueden «golpearte» como una sucesión de puñetazos de un boxeador. ¿Incineración o entierro? ¿Qué tipo de féretro? ¿A quién hay que avisar? ¿Y la misa? ¿Qué quería él? ¿Qué quieres tú para él? ¿Cómo puedes tomar este tipo de decisiones si apenas eres capaz de aceptar la muerte como la realidad que es? ¿Va a ponerse a caminar en algún momento y terminará así tu pesadilla?

A Annette, una cariñosa y dedicada esposa de unos cincuenta años, le resultaba muy duro pensar en la muerte de su esposo, que sólo tenía dos años más que ella. Annette dijo: «Todavía es muy doloroso. La gente me dice que me cambie de casa, que la mía es demasiado grande para una sola persona. Pero mi casa es como un Stradivarius: demasiado especial para dejarla. ¿Cómo podría explicar que mudarme sería como volver a perder a Robin? Él pasaba mucho más tiempo en casa que yo, cada día salía al jardincito... Puede que me mude en algún momento del futuro, pero no puedo abandonarla ahora. Forma parte de él y eso es muy difícil que la gente lo entienda».

Hal, el marido de Lena, llevaba tiempo sufriendo dolores de estómago y digestiones pesadas, pero se imaginaba que lo que tenía era reflujos ácidos. El médico le sugirió que se hiciera la prueba para ver el índice glucémico (IG), lo cual hizo con la esperanza de encontrarse mejor. Después de todo, en los últimos años Hal había perdido peso y había dejado de fumar. Esa fatídica noche fría de primavera, cuando se fue a la cama, pensó que algo le había sentado mal. Se pasó toda la noche levantándose y volviéndose a acostar. Incluso puso la secadora porque era incapaz de conciliar el sueño.

Lena sabía que su esposo estaba pasando una mala noche, pero él le dijo que no se levantara. Cuando por fin volvió y se acostó a su lado, ella le preguntó cómo se encontraba y él le dijo:

—Creo que un poco mejor —con lo que Lena quedó satisfecha y volvió a quedarse dormida.

Una hora después, un ruido la despertó. Lena preguntó:

—Cariño, ¿qué ha sido ese ruido? —pero no hubo respuesta—. ¿Por qué no me contestas? —le preguntó moviéndolo con cuidado.

«Sé que ese ruido fue la muerte, fue un gorjeo». Lena alargó la mano para descolgar el teléfono y marcar el número de emergencias 911, «pero como estaba tan nerviosa, en vez del 911 marqué el 411». Finalmente, marcó bien y le dijo a la operadora que los ojos de su marido estaban en una posición anormal, a lo que la operadora le preguntó: —¿Respira?, ponga la oreja junto a los labios y escuche.

Lena no oyó nada. La operadora le indicó:

—Colóquelo en el suelo.

Moverlo fue un trabajo duro para una mujer tan pequeña como Lena. Cuando la operadora oyó su soprido por el esfuerzo realizado, le preguntó:

—¿Hay alguien más en la casa que pueda ayudarla?

A lo que Lena contestó:

—No, sólo estamos nosotros.

Y en ese momento fue cuando le dolió. Ya no había ningún «nosotros».

Los paramédicos llegaron rápido, pero sólo pudieron confirmar lo que ella ya sabía: su marido había fallecido. Ella gritó: «Pero él está ahí, ¿cómo puede ser que se haya ido? Esto es increíble».

Más tarde, dijo: «Besas a tu marido para darle las buenas noches y no tienes la capacidad mental de imaginarte que, a la mañana siguiente, estarás en una sala organizando su funeral. Yo seguía pensando ¿dónde está? ¿Dónde se había ido? Había estado con él desde que tenía diecinueve años, y seguía pensando que esto era una de esas pesadillas que parecen muy reales pero en las que sabes que estás soñando. Seguí pensando que permanecía dormida y que mi marido estaba sano, durmiendo a mi lado».

Los siguientes días después de la muerte de su marido, Lena se sentía aturdida y las cosas más insignificantes le hacían sentir una gran pena e incredulidad. «Intentaba hacer cosas —recordaba Lena—. Pero, cuando abrí la secadora y vi la ropa que él había puesto unas horas antes, empecé a chillar».

La pérdida repentina de alguien a quien quieres es un tipo especial de muerte. La pena por no haberte despedido duele y, todavía más, si la persona que ha fallecido se encontraba en la flor de la vida. Nos preguntamos cómo ha podido pasar algo así y qué podríamos haber hecho para evitarlo: ¿Qué habría pasado si yo hubiera llegado a casa antes? ¿Y si la persona que ha fallecido no hubiera salido a hacer ese recado? ¿Y qué habría pasado si no hubiera realizado ese viaje? Debido a que todo lo que hacemos es resultado de alguna decisión, si hubiéramos decidido irnos de vacaciones antes, ¿habría muerto igual? ¿Y si hubiéramos vuelto con el tiempo suficiente para que le viera un médico? A lo mejor habría sobrevivido si no hubiera estado sometido a tanto estrés.

Shelley tuvo la oportunidad de examinar los «¿y si...?» de una muerte. Hugh y Shelley se iban a ir de viaje a la India. Cuando llegaron a la consulta del médico para ponerse las vacunas pertinentes, la secretaria les preguntó: «¿Sólo quieren ponerse las vacunas? Ambos tienen cita para un reconocimiento físico el mes que viene, así que se lo pueden hacer ahora o cuando vuelvan del viaje». Como estaban tan ocupados haciendo los preparativos, Shelley decidió pedir hora para hacerse los reconocimientos a su regreso.

El viaje a la India fue todo lo que ellos esperaban, cumplió con todas y cada una de sus expectativas. Cuando regresaron a casa, Hugh fue a la tienda del barrio a recoger las fotografías que había llevado a revelar y, de repente, sufrió un ataque al corazón y

falleció. Durante los meses siguientes, Shelley se sintió sumamente conmovida, con un gran pesar y atormentada pensando en qué habría pasado si se hubieran sometido a los exámenes médicos antes de irse de viaje.

Para encontrar algo de paz, Shelley hizo algo singular: concertar una fecha para ir a ver al médico. Shelley se sentó ante él y le confesó lo culpable que se sentía por no haberse hecho el reconocimiento antes.

Ante esto, el médico le dijo: «Shelley, no te puedes culpar. Hugh estaba muy bien cuando estuvisteis aquí, incluso si hubieseis hecho el reconocimiento, dudo que hubiera indicado a tu marido la prueba de la cinta de correr, ya que su último análisis era normal. Estaba bien, no había manera posible de pronosticar lo que ha sucedido».

Shelley se sintió un poco aliviada al saber que ni siquiera el médico sospechaba que algo así podía ocurrir. Por supuesto que ella aún sentía un gran dolor, pero los sentimientos de culpa empezaron a desaparecer, lo cual le ayudó muchísimo en el proceso de duelo.

Los grupos de apoyo para los supervivientes a muertes por causas repentinas son maravillosos, pero hay pocos. La mayoría de la gente dispone de un grupo de duelo al que ir que, tal como hemos mencionado, muestra lo universales que son los sentimientos de pérdida.

Una de las trampas más comunes en los grupos de duelo es la discusión sobre qué muerte fue peor y quién sufrió más.

Un participante dirá: «Al menos tu madre no tuvo que sufrir y tú no tuviste que ver su cuerpo cada vez más consumido por el cáncer». Y otro responderá: «Pero tú pudiste despedirte, al menos lo sabías. Yo habría dado todo lo que tengo para que me concedieran diez minutos para decirle adiós».

No hay muertes mejores o peores, la pérdida es la pérdida y el duelo que le sigue es un dolor subjetivo que sólo nosotros conoceremos. En la muerte repentina, como en otros tipos de muerte, la persona que se queda necesita asumir la pérdida día a día. Pero ¿cómo encontraremos nuestro camino en este nuevo mundo solitario e insensible? A veces, hacer cosas normales nos proporciona una sensación de normalidad.

Phil no quería volver a incorporarse al trabajo después de la muerte de su esposa Kristen. Su socio le dijo que se tomara todo el tiempo que necesitara, pero que creía que, por su bien, era bueno tener un poco de orden en la vida. Ahora, reconoce que «tenía que haber una parte de mi mundo que no muriera».

Phil se dio cuenta de que era capaz de sobrevivir viendo a sus amigos y yendo a trabajar. Con el tiempo, algunas personas se quedan impresionadas al comprobar que no sólo son capaces de sobrevivir, sino que vuelven a disfrutar de la vida.

Sonia compartió lo siguiente: «Siempre había querido ser socia de un club de lectura pero, entre el trabajo y mi matrimonio, nunca encontraba tiempo para unirme a algo así. Cuando Jess falleció, me sentía desolada, pero me di cuenta de que pasar el resto de la vida sufriendo no me devolvería a mi marido, así que, al final, decidí unirme a un club de

lectura. Ahora me sorprende lo mucho que me gusta. Tras la muerte de Jess, pensaba que no me quedaba demasiado por descubrir, pero ahora me doy cuenta de que estaba equivocada».

Para la gente que ha sufrido de cerca una muerte repentina, suele haber palabras que provocan dolor. Puede ser algo tan cotidiano como la expresión «de repente». Celeste a menudo habla de lo duro que es cuando alguien dice «De repente, la tarta estaba lista» o «De repente, había tiempo para ir a ver la película». Ella conoce el terrible significado que puede tener «de repente» en realidad.

En los casos de muertes criminales, también existen elementos característicos relacionados con el dolor sentido. Existe un autor responsable, así que la muerte se podría haber evitado. Existe el trauma de pensar cómo hirieron a nuestro ser querido y cómo murió de manera horrible, sin nadie que le apoyara. Aquí es donde el sistema judicial entra en juego: ¿Encontraron al responsable? Si no es así, ¿cómo puede la sociedad estar a salvo? ¿Hizo la policía todo lo que estaba en sus manos?

Hay una falta de «cierre» que bloquea el duelo cuando no se puede encontrar a la persona que cometió el crimen. Cuando detienen al criminal, las familias de las víctimas suelen decir que la pena no se corresponde con el crimen, y éste es el punto en el que el proceso de duelo llega a entrelazarse con nuestro sistema legal. La aleatoriedad de un crimen nos desmonta los esquemas. Millones de personas, tanto en el transcurso del día como durante la noche, sacan dinero de cajeros automáticos: ¿por qué fue mi mejor amigo a quien asaltaron a punta de pistola y dispararon un tiro que resultó mortal? Todo el mundo conduce: ¿por qué un conductor ebrio mató a mi hijo en un accidente de tráfico?

Una calurosa tarde de domingo, una niña de seis años le preguntó a su madre si podía bajar a la tienda de la esquina a comprarse un helado. La madre le dijo: «Cuando termines los deberes». La niña terminó todo lo que tenía que hacer y volvió a preguntarle a la madre, quien le contestó que sí, aunque añadió: «Pero espera a que tu hermano mayor llegue para que te acompañe». El hermano llegó a casa en una hora y aceptó llevar a su hermanita a la tienda. La niña se sentía muy feliz comiéndose su cucurucho de camino a casa cuando una bala perdida le alcanzó y murió en el acto.

Nunca se supo quién disparó la pistola ni por qué, así que la madre tuvo que encontrar la forma de vivir con esa tragedia fortuita. La madre se sentía furiosa contra la cara en blanco que apretó el gatillo, pero, ¿hacia dónde tenía que dirigir su rabia y su remordimiento? ¿Y si hubiera llevado a su hija a la tienda la primera vez que ella se lo pidió? ¿Estaría la niña viva? La madre siempre se preguntará si unos minutos habrían cambiado el resultado. Pero nunca lo sabrá. Lo que sí sabrá demasiado bien es cuál es la agonía de la tragedia.

La idea de cambiar las cosas que ocurren antes de una tragedia es una fantasía muy común en muertes producidas por crímenes. Los supervivientes de dichas tragedias a menudo se sorprenden a sí mismos leyendo las esquelas, buscando encarecidamente

gente menor de sesenta y cinco años para comprobar si han muerto de muerte repentina, por alguna enfermedad o si han sido víctimas de un crimen. Lo que se hace en estos casos es buscar alivio al comprobar que otras personas han sufrido lo mismo que tú.

En tales casos, algunas personas extienden la mano buscando consuelo, mientras que otras se guardan el dolor para sí mismas. Tanto en un caso como en el otro, todos sentirán la pérdida en profundidad.

Incluso si ha habido múltiples avisos y nos hemos podido «preparar», la muerte es un suceso increíblemente difícil y, cuando es repentina, posee unas complicaciones particulares añadidas.

Todos sabemos que viviremos y moriremos, ya que, a nuestro alrededor, somos testigos todo el tiempo de comienzos y de finales. Objetivamente, podemos aceptar que todo tiene su momento y su tiempo, que todo perece. Pero puede ser más complicado encontrar paz en un mundo que considera el otoño el único momento en el que el suelo se cubre de viejas hojas muertas.

¿Cómo podemos entender entonces la caída de las hojas verdes?

La cara cambiante del duelo

«¿No vas a llorar la pérdida para siempre, verdad?». «¿Cuánto se tarda en superar esas cinco fases?». «¿No has estado ya bastante tiempo de duelo?». «¿No es el momento de mirar hacia adelante y superar la pérdida?».

Por desgracia, éstas son preguntas que con frecuencia se preguntan a quienes han sufrido una pérdida.

El duelo no es sólo una serie de sucesos, fases o períodos de tiempo. Nuestra sociedad ejerce sobre nosotros una enorme presión para superar la pérdida, para sobrellevar el duelo. Pero, ¿cuánto dura el duelo por un marido de cincuenta años, por un adolescente muerto en un accidente de tráfico o por un niño de cuatro años? ¿Un año? ¿Cinco años? ¿Siempre? La pérdida tiene lugar en el tiempo, de hecho en un momento dado, pero su posterioridad dura toda una vida.

La pena es real porque la pérdida es real. Cada duelo tiene su forma, tan distinta y única como la persona que hemos perdido. El dolor de la pérdida es tan intenso y rompe tanto el corazón, porque cuando amamos conectamos profundamente con otro ser humano, y el duelo es el reflejo de la conexión que se ha perdido. Pensamos que podemos evitar la pena, pero en realidad lo que queremos evitar es el dolor del duelo. El duelo es el proceso de curación que finalmente nos aportará el alivio a nuestro dolor.

La conexión entre ese dolor y el amor es para siempre. Evitar el dolor de la pérdida implicaría evitar el amor y la vida que hemos compartido. Según C. S. Lewis, «el dolor de ahora es parte de la felicidad de antes. Ésa es la cuestión». Negar la pérdida es negar el amor. Y para poder manejar la enorme pérdida que sentimos tras una muerte, a menudo entramos rápidamente en una fase de negación. Tales reacciones como «No puede ser» o «A mí no» constituyen una herramienta para sobrellevar la pérdida que se ha producido. En el duelo se produce una lucha para asumir la pérdida de un ser querido. El duelo es una fase necesaria para pasar de la muerte a la vida.

En nuestra vida, lo planeamos prácticamente todo. Hacemos planes con semanas de antelación para nuestro cumpleaños, con meses para las vacaciones y con más de un año para nuestra boda. Planeamos nuestra jubilación con décadas de antelación. Pero la muerte, tal vez el viaje más importante de nuestra vida, nos suele pillar por sorpresa. Y cuando perdemos a un ser querido, en lo que es un misterio no deseado de la vida, nunca estamos preparados.

La muerte es una línea, una línea que divide y rompe el corazón, que divide el mundo en el que una vez vivimos nosotros y nuestro ser querido y el mundo en el que nos encontramos ahora. La línea de la muerte se convierte en una marca del «antes» y el

«después». Una línea entre el tiempo con ellos y el tiempo sin ellos. Una línea trazada sin contar con nosotros y sin nuestro permiso. Una existencia que continúa para ellos, pero que a nosotros nos aparta de aquellos que amamos y perdemos.

A menudo, el proceso de curación del duelo es una experiencia abrumadora y solitaria. No disponemos de unas pautas reales que nos ayuden a recuperarnos de la pérdida de un ser querido. Pensamos que carecemos de las herramientas necesarias para soportar los sentimientos que nos producen tanta devastación. Nuestros amigos no saben qué decir ni cómo ayudar. Como consecuencia, durante los días siguientes a la pérdida, nos preguntamos si podremos sobrevivir. Con el tiempo, ese miedo da paso a la ira, a la tristeza, al aislamiento, sentimientos que nos asaltan uno tras otro. Necesitamos ayuda.

Nuestra generación ha visto la muerte y el duelo de una manera distinta a cualquier otra generación. John F. Kennedy se convirtió en un rostro familiar gracias a la televisión. Pese a no haber sido el primer presidente asesinado, fue el primer asesinato captado por las cámaras de televisión y que todo el mundo pudo ver. En aquel momento, de un modo imposible hasta entonces, la nación americana se unió en el duelo generalizado. En esa pena y pérdida, los americanos seguimos unidos en la memoria colectiva incluso hasta el día de hoy.

De lo más personal a lo público, continuamos siendo bombardeados con imágenes de duelo nacional e internacional hasta un punto que jamás habríamos imaginado. Desde la pérdida de la princesa Diana, la Madre Teresa, John Kennedy Jr. y, cómo no, posteriormente los terribles sucesos del 11 de septiembre, los americanos como nación hemos recibido un aluvión de muertes que son «mayores que la vida».

En estas pérdidas públicas y grandes funerales, volvemos a sentirnos una comunidad. Todo ello constituye una reminiscencia de un tiempo lejano en el que experimentábamos la pérdida en una ciudad pequeña y no en hospitales y funerarias, con los familiares demasiado lejos para formar parte de la pérdida.

Hace un siglo todo era distinto. Nos reuníamos en torno a la muerte. Sonaban las campanas. Se recogía madera para el ataúd. Se cosían tejidos para vestir al difunto. El cuerpo del ser querido se colocaba en el salón. Todo el pueblo se reunía y se daban el pésame.

Todo el mundo se conocía. Cada visitante venía con una historia que contar sobre nuestro ser querido. Estas historias formaban un rico tapiz. La persona que presidía el funeral conocía bien al ser querido y ayudaba a dar perspectiva a la pérdida. Toda la familia y amigos estaban presentes en el entierro. Después hacían cosas por nosotros; no preguntaban qué podían hacer o cómo podían ayudar, simplemente actuaban. No existía un misterio en torno a cómo ayudar a otra persona en la pérdida.

Actualmente, vivimos en un mundo de negación de la muerte y de rechazo del duelo. En Estados Unidos ya no sabemos morirnos ni realizar bien el duelo. La enfermedad se trasladó al hospital en los años cuarenta y la muerte se trasladó a la funeraria. Con demasiada frecuencia, morimos entre extraños. Tan sólo se permiten

ciertas visitas a ciertas horas en la habitación del hospital. La acogida y la atención paliativa son fantásticas y, sin embargo, sus posibilidades no se aprovechan lo suficiente. Pocas veces la familia nos reunimos mientras muere nuestro ser querido. Y si lo hacemos, el sistema médico nos obliga a hacerlo por turnos. Normalmente, tampoco se permite la entrada en los hospitales a los menores de catorce años.

Si le comentamos al médico nuestros sentimientos de pena anticipada, suele disponer de una pastilla para el caso. Un médico con veintisiete años, ¿qué más puede ofrecernos? Al mismo tiempo tiene otras muchas demandas, y lo mismo ocurre con las enfermeras. Médicos y enfermeras ofrecen una atención, y su intención es buena, pero en un sistema diseñado para curar, no existe una orientación clara cuando alguien está muriendo. Nos enteramos de la muerte de nuestro ser querido por boca del médico o de la enfermera, quizá mediante una rápida llamada de teléfono, a veces con la misma carga emotiva que en una notificación de envío. Si nos encontramos allí en el momento de la muerte, las enfermeras nos ayudarán a contactar con los servicios funerarios.

No vemos a nuestros seres queridos hasta que aparecen como por arte de magia en el tanatorio o en el funeral, con un aspecto retocado que nunca habían tenido en vida. Ya no transportamos al difunto en elegantes coches fúnebres negros; a menudo empleamos furgones blancos sin ningún distintivo. Tratamos con el director del funeral que se encarga de todo en la funeraria. No hay campanas que tocar, aunque el empleado puede ponernos una esquela en el periódico. Ya no conocemos a todo el pueblo. No vivimos sólo en una o dos casas; de hecho, muchos de nosotros viviremos en diez o veinte casas distintas a lo largo de nuestra vida. Nuestra familia está esparcida, no en distintas partes de la ciudad, sino incluso en varios estados.

Vivimos en una sociedad productiva. La mayoría de las empresas dan un permiso de dos o tres días. Muy pocas, si es que hay alguna, dirán: «Tómate el tiempo que necesites, es un momento difícil». Por lo general, nuestro trabajo nos permite una defunción al año. Después de nuestro permiso, tenemos que volver al trabajo. Podemos volver físicamente, pero quizá no mentalmente. Nos encontramos ante el desafío de pasar página y hacerlo rápido. Esperamos que todo el mundo realice el duelo del mismo modo y en el mismo tiempo.

Pero la muerte no tiene por qué ser así. Puedes elegir que el proceso posea un mayor significado. Nosotros dos hemos pasado nuestras vidas tratando con la pérdida y el duelo; hemos visitado campos de concentración, donde hay grabados de mariposas. Son un símbolo de transformación, que representa que, incluso ante una aparente gran pérdida, continuaremos de alguna manera, de alguna forma. Hemos pasado tiempo con la Madre Teresa y hemos sido testigos de la encarnación de la generosidad humana. En nuestros peores momentos, hemos logrado encontrar un atisbo de esperanza. En el duelo, al igual que en la muerte, hay una transformación hacia la vida. Si no te das tiempo para llorar la muerte, no podrás encontrar un futuro en el que la pérdida se recuerde y se honre sin dolor.

Elisabeth Kübler-Ross: mi propio duelo

17 DE JULIO DE 2004

No soy ajena al duelo, aunque pocas personas me han visto realmente llorar la muerte. Al tiempo que he hecho carrera sobre cómo tratar la muerte y el morir, llegué a mi duelo en un estadio avanzado de mi vida. Haber pasado los últimos nueve años con parálisis parcial a causa de los derrames cerebrales, a menudo me ha llevado a no encontrar sentido a nada, a pesar de que sé que sigo aquí por algún motivo. Durante este tiempo, he tenido la oportunidad de escribir dos libros más con mi ayudante. He podido disponer de tiempo para reflejar y recordar viejas historias de pérdida que coincidían en gran medida con la mía propia.

La escritura era una catarsis, y cuando David y yo hablábamos del trabajo, parte de mi pena, ante la presencia de otra persona, podía salir a la superficie. Lloré muchas veces mientras escribía estos dos libros. Siempre había vivido mi trabajo como actora y creadora. Ahora, postrada en la cama, he sentido el dolor de todas las vidas y pérdidas de las que había formado parte. Mi vida siempre ha estado integrada con la muerte, pero había mantenido a cierta distancia mi duelo personal. He dicho muchas veces que, a través de mi trabajo, he llegado a darme cuenta de que la muerte no existe. Hablo, claro, desde un punto de vista espiritual y simbólico. Cuando muere un ser querido, la autenticidad de la muerte física es demasiado real.

Mi primera experiencia con este dramático contraste entre realidades fue cuando tenía sólo ocho años. Mis padres pensaban que tenía un catarro, pero al ver que no mejoraba, fui al hospital y me pusieron en una habitación con una niña de más o menos mi edad.

En ese mundo de personas con batas blancas, yo sabía que aquella niña estaba más enferma de lo que yo había estado nunca. También veía que no tenía visitas. Esa pequeña niña de piel de porcelana translúcida apenas hablaba, pero en su silencio yo entendía mucho. Después de unos días juntas, me dijo que aquella noche se iría. Yo me preocupé, pero ella dijo: «No pasa nada. Hay ángeles esperándome».

No tenía miedo del viaje que mi amiga iba a emprender. Era como el atardecer. Parecía que se moría sola, pero yo tenía la impresión de que estaba atendida por alguien de otro plano. Al tiempo que sentía que moría sin familia ni amigos alrededor, no sentía mucha pena, porque ella me había asegurado que no pasaba nada. A pesar de ello, pensaba que era una muerte fría, solitaria y estéril.

A los pocos años, presencié otra muerte. Un amigo de mis padres, un granjero de unos cincuenta años, cayó de un manzano y se rompió el cuello. Los médicos dijeron que no se podía hacer nada, y la familia lo llevó a casa para morir. Tuvo tiempo de que amigos y familiares vinieran a visitarle, al tiempo que colocaron su cama de modo que pudiera contemplar las flores del jardín a través del ventanal. Una muerte así transmitía un sentimiento de paz, amor, de tristeza pero también de calidez, a diferencia de la niña del hospital. Por eso no debe sorprender que en los últimos años haya vivido en una habitación con flores y una gran ventana.

Mi padre, Ans Kübler, era un hombre fuerte que decidió que yo debía ser secretaria. Mi hermana Erika iba a ser profesora, y mi hermana Eva recibiría una formación general.

Pero yo me quedé con muchas preguntas: ¿Por qué había nacido en un parto trillizo sin identidad propia? Era como si hubiera nacido con la pérdida de una identidad propia y única, porque muy a menudo nuestros padres nos nombraban a las tres a la vez. Todavía no entiendo por qué mi padre era tan duro y mi madre tan cariñosa, como tampoco llegué a entender nunca que yo hubiera nacido con un kilo «de nada» en Zúrich.

Mucha gente no se da cuenta de que yo era famosa cuando nací, pero no era una buena fama. Unas trillizas como mis hermanas y yo éramos el centro de atención por ser consideradas algo muy poco habitual. Ten en cuenta que esto fue antes de que los fármacos contra la infertilidad provocaran muchos embarazos de gemelos, trillizos e incluso cuatrillizos. Lo único que sé es que nuestras fotos aparecían en anuncios y yo era invisible como individuo. El sentimiento de que yo no tenía importancia como ser único fue una lección que me ayudó a entender cuánto significa una persona para otra y lo que significa una pérdida, ya sea grande o pequeña.

También aprendí a no llorar las muertes, a no sentir pena. Cuando era niña, en casa teníamos conejitos, y yo quería a todos y a cada uno de ellos. El problema es que mi padre lo aprovechaba todo, y cada seis meses necesitaba asar un conejo para comer en casa. Tenía que llevar los conejitos, uno tras otro, al carnicero. Pero siempre me aseguraba que mi conejito preferido, Blackie, nunca fuera el elegido. Era mío, lo único que amaba y que era exclusivamente mío.

Blackie engordó bastante porque yo siempre le daba más comida, y, cómo no, llegó el temido día en que mi padre me dijo que era el momento de llevar a Blackie al carnicero. Yo no podía permitirlo. Le pedía a Blackie que se fuera, pero cuanto más trataba de espantarlo, más creía que estaba jugando con él y siempre volvía. Hiciera lo que hiciera, siempre volvía hacia mí, y mi pena crecía al darme cuenta de que él también me quería.

Lo inevitable ocurrió cuando mi padre me mandó al carnicero y me hizo prometerle que se lo daría al carnicero. Lo hice, sin parar de llorar, y a los pocos minutos el carnicero volvió con mi Blackie muerto dentro de una bolsa.

«Aquí tienes el conejo», dijo, entregándomelo. Me sentía ida cuando efectué el gesto de cogerlo. Aún podía notar el calor de Blackie, cuando el carnicero comentó: «Por cierto, es una lástima que hayas traído este conejito justamente ahora. Era hembra y en uno o dos días habría tenido conejitos». Esa noche durante la cena, mientras mi familia se comía a Blackie, a mis ojos me parecían caníbales. Pero ya no lloré por ese conejito ni por nadie más durante casi cuarenta años.

Al final, ocurrió en un campo de trabajo de Hawái. Durante la semana, el propietario me trató en todo momento con sumo despotismo. A lo largo de los cinco días siguientes, sentía una rabia increíble hacia ese hombre, tanto que incluso quería llegar a matarle. Luché para contener la ira y no echar a perder todo el trabajo, y cuando volví a casa, mis amigos se encontraron con mi ira. Tras cierta resistencia, expresé mi rabia y me sorprendí de mí misma al encontrarme de repente llorando. La rabia dio paso a una profunda pena subyacente y, mientras lloraba, me di cuenta de que no era sólo por el propietario. Su tiranía había sido el detonante que me hizo recordar a mi padre y sus pocos escrúpulos. De repente, yo era aquella niña que lloraba por Blackie. Durante varios días estuve llorando su muerte y todas las pérdidas que había vivido sin pasar el duelo.

Quizá la represión de mi pena fue el instrumento que me permitió ayudar a otros a encontrar la suya propia. De este modo, indirectamente yo curaba mi propia pena poco a poco. Deseo profundamente que mediante este libro otras personas se sientan más seguras eligiendo un método más directo para curar su pena.

Recuerdo, después de la guerra, cuando era joven y visité un campo de concentración. Sentí una profunda tristeza. La pérdida se respiraba en el aire. Buscaba algo, algo que me ayudara a entender. Buscaba alguna señal de cómo aquellas personas vivieron en medio de tanta pérdida, reclusos. Mientras caminaba por los enormes barracones donde se confinaba a la gente en condiciones peores que a los animales, vi que había inscripciones en las paredes. Habían escrito nombres, fechas, y cualquier cosa que pudiera decir que estuvieron allí y que no querían ser olvidados. Había una imagen que se repetía una y otra vez: la imagen de mariposas. Pensaba en todos los lugares del mundo donde podía haber mariposas, pero nunca me imaginé un campo de exterminio. Durante los siguientes veinticinco años me pregunté por qué había tantas mariposas, y ahora sé que las mariposas son un símbolo de transformación, no de muerte, sino de vida que continúa, no importa de qué forma.

Cuando pienso en mis propias pérdidas, veo cómo sobreviví a ellas. Durante mi matrimonio con Emanuel Ross (Manny), tuve un aborto, pero empleé mis creencias en un poder superior para continuar con mi vida y mi trabajo, impertérrita. Posteriormente, sufrí otro aborto. En dos ocasiones me habían aceptado en una residencia pediátrica donde deseaba mucho entrar, y en ambas ocasiones finalmente me descartaron porque estaba embarazada. Puesto que no había plaza en las «buenas» residencias, mi única elección posible era una residencia psiquiátrica. Tenía miedo de ser una mujer que perdía

siempre a los bebés, pero la vida me tenía preparados otros planes. Un año después, tuve a mi primer hijo, Ken, y después la segunda, Barbara. Ahora veo que el trabajo de mi vida no habría sido posible de no ser por estos tristes virajes del destino. Esta mezcla de pérdida y nacimiento parecía ser una parte natural de mi vida.

Otra terrible pérdida fue la muerte de mi ex marido, Manny. Incluso después de divorciarnos, seguimos siendo amigos y hablábamos cada semana. Cuando murió me derrumbé, ya que prácticamente habíamos crecido juntos. Era el padre de mis hijos, y tengo magníficos recuerdos de los momentos que pasamos juntos. Un día, mi hijo Ken se puso los trajes de su padre y era casi como si estuviera viendo a Manny de nuevo. También veo rasgos de Manny en mi hija, Barbara, y en mis nietos. En la anticipación del duelo me doy cuenta de cómo todas mis pérdidas, incluso mi propia muerte, se hallan entrelazadas con los que siguen viviendo.

Años después, en 1994, compré una granja de trescientos acres en Virginia. Quería que fuera un lugar de curación, en parte para el cuidado de niños con sida, y los lugareños no me veían con buenos ojos. Pero yo estaba acostumbrada a los estigmas en torno a la muerte y al morir. Veía a la gente morir de sida estigmatizada del mismo modo que años antes había visto a la gente estigmatizada por la sociedad. Había subestimado el odio que despertaba mi granja cuando, finalmente, unos incendiarios le prendieron fuego.

Puesto que no servía de nada negar la pérdida de la granja, la acepté. Mi vida ha sido muchas cosas, pero nunca un camino de rosas. Esto es un hecho, no una queja, porque he aprendido que no hay alegría sin dificultades, no hay placer sin dolor. Si no fuera por la muerte, ¿apreciaríamos la vida? Yo creo que nuestro objetivo aquí es amar y ser amados y crecer. Y, tras decir esto, no existe un dolor mayor que el de la pérdida de un ser querido. Siendo testigo de la vida, he aprendido que todo el mundo atraviesa dificultades. La adversidad sólo te hace más fuerte. La vida es dura, la vida es una lucha, como ir a la escuela donde recibes muchas clases: cuanto más aprendes, más difíciles son las lecciones.

Otro de los duelos cuya pena he de sentir es la del sistema médico moderno, en el cual me encuentro como paciente. Hay gente que dice que he negado o despreciado mi trabajo. No es el caso. Ahora veo que mi duelo es por la pérdida de la auténtica medicina y por encontrarme en un mundo en el que la medicina tiene más que ver con la gestión que con la curación. Las decisiones no se toman junto a la cama del paciente, sino en una oficina y por alguien que ni siquiera ha visto al paciente. Me entristece la pérdida del mundo de la medicina que una vez conocí.

He expresado mi tristeza, mi propia pena de vivir la experiencia del sistema como paciente y de cuestionarme a veces si con mi trabajo he aportado algo. Veo en una gran imagen a todos los pacientes fantásticos con los que he trabajado: por supuesto ahí sí veo mi aportación. Sin embargo, en una imagen reducida, presencio la despersonalización de la medicina, que encuentro decepcionante y triste. Para mí, alguien que ha dedicado su vida a la medicina, se trata de una auténtica pérdida por la cual aún siento pena.

A lo largo de mi vida, he soñado con una medicina que observara a la persona en su conjunto y que cubriera todas sus necesidades. Y, sin embargo, y a pesar de que poseo más recursos que muchos otros, mi seguro médico me permite tan sólo un cierto número de visitas de terapia física. Nada está basado realmente en mis necesidades personales.

En 2002, una de mis hermanas, Erika, se puso muy enferma. Cogí el avión para estar con ella y le ofrecí uno de mis riñones para que, con suerte, pudiera salvar la vida. Cuando dijo algo como «si ha llegado mi hora, pues ha llegado», era más fácil sentirse enfadada que triste. Por más que lo entendiera racionalmente, no quería que mi hermana muriese. De hecho, recordaba nuestro pacto de la infancia en el que nos comprometíamos a contar siempre la una con la otra. Cuando nacimos, fue tan seguido que me preguntaba si sería igual en la muerte. Cuando se fue, pensé que yo sería la siguiente, y eso me llevó a un nivel más profundo de mi pena anticipada en torno a mi muerte.

He estado en duelo anticipado durante años. De toda tu vida, éste es el momento de ser tu «yo» más auténtico. No lo que los demás creen que debes ser o lo que el sistema médico cree que has de ser, sino tú misma, ya sea triste o enfadada. Ahora miro fuera de mi habitación, mientras la muerte se acerca. Hace tiempo que se acerca. Pensaba que iba a morir hace unos años y casi fue así. Pero sigo aquí porque tengo que aprender a ser paciente y a recibir amor. Llevar enferma nueve años me ha enseñado a ser paciente, pero aún batallo con el recibimiento del amor.

Sé que la muerte está cerca, pero todavía no demasiado. Aquí sigo tumbada desde hace años, como muchas otras personas, en una cama rodeada de flores y mirando a través de una gran ventana. Una habitación no muy diferente a como una vez imaginé que sería una buena muerte. Estos últimos años han sido como estar parada en un atasco, sin permiso para morir y dejar esta tierra, pero también sin permiso para volver dentro y vivir plenamente. Estoy llegando a un conocimiento mayor del dolor de la pena anticipada, lo cual me ayuda a comprender mejor a mis pacientes. Mientras tanto, tengo a mis hijos, a mis maravillosos nietos, y sigo sintiendo un gran amor por mi trabajo. Escribir este libro ha sido una manera de sentirme útil en mi vida, incluso en su tramo final.

El proceso de morir, cuando se prolonga tanto como en mi caso, es una pesadilla. He luchado contra el dolor constante y contra la parálisis. Después de muchos años de independencia total, es un estado difícil de asumir. Han sido nueve largos años tras el derrame cerebral, y estoy ansiosa por morir, por graduarme, como yo lo llamo.

Ahora sé que el sentido de mi vida es más que estos estadios. Me he casado, he tenido hijos, después nietos, he escrito libros y he viajado. He amado y he perdido, y soy mucho más que cinco etapas. Igual que tú.

No se trata sólo de conocer las etapas. No se trata sólo de la vida perdida, sino también de la vida vivida.

David Kessler: mi propio duelo

Cuando tenía nueve años, mi familia vivía en la costa del golfo de México, a pocas calles de la playa, donde los huracanes son un acontecimiento de verano. Cada año, había tormentas nuevas con nombres nuevos, pero requerían las mismas preparaciones e inspiraban los mismos miedos. En aquel año en concreto, 1969, el huracán Camila cambió mi mundo para siempre.

Más de cien de nosotros pasamos la noche bajo el techo de acero del gimnasio de la escuela de primaria, que se había habilitado como refugio por la Cruz Roja. Fue la noche más ruidosa de mi vida. Aún recuerdo las estampidas y el silbido del viento. Sabía que en aquel ruido había muerte y destrucción, y que ahí fuera, en alguna parte, alguien pedía auxilio sin ser escuchado. Después, de repente, no hubo nada. Ni viento, ni lluvia, ningún ruido. Silencio absoluto. Estábamos en el ojo del huracán. Cuando la tormenta se desplazó, los vientos empezaron de nuevo, esta vez en dirección opuesta. Mientras volvían los silbidos y las estampidas, nos preguntábamos si sobreviviríamos a aquella noche.

Al amanecer, me preguntaba cómo habría quedado nuestra casa. Esperaba que mi periquito, Blue Eyes, estuviera bien, pero mientras nos dirigíamos hacia casa, no reconocía dónde estábamos. Cuando girábamos la esquina de nuestra calle, vi cemento y agua donde debería estar la casa de al lado de la nuestra. El jardín delantero de nuestra casa estaba lleno de escombros, piedras y cascotes de otras casas. Había árboles caídos, algunos sobre los tejados. Cuando vi que la puerta de entrada y las ventanas habían desaparecido, supe que mi periquito Blue Eyes tenía problemas.

Corrí rápidamente hacia mi habitación, pero fue como si fuera a cámara lenta, ya que no había muebles y el suelo estaba cubierto de fango. No había cama, ni jaula, ningún lugar para buscar a mi pájaro, Blue Eyes. Me quedé de pie, solo, en la que había sido mi habitación y que ahora estaba llena de tristeza. No me imaginaba o no podía llegar a imaginarme todo lo que había perdido, pero podía sentirlo.

Ése fue mi primer encuentro con el duelo. Había perdido mi habitación, mi pájaro y mi casa. No tenía ni idea de dónde estaban mis vecinos. Lo único que podía hacer era decir sin parar: «Seguro que un pájaro puede sobrevivir al viento y volar». Recuerdo molestar a mis padres con una pregunta tras otra hasta que empezaba a hablar con cualquiera que estuviera dispuesto a escuchar.

Finalmente, alguien me dijo bruscamente: «No entiendes, David, que todo está destrozado y en ruinas. La jaula ha desaparecido y es imposible que el pájaro haya sobrevivido».

Me dolió, pero me ayudó. No sabía por qué, pero podía dar por acabada la búsqueda y comenzar a sentir la pérdida. Gracias a la ayuda de la Cruz Roja, pudimos alquilar otra casa y reconstruir nuestras vidas, pero las cosas ya no volvieron a ser iguales.

Mi madre había tenido problemas de salud durante gran parte de mi infancia. En Nochevieja de 1973, entré en la habitación donde mi madre pasaba su enfermedad. Le di un beso y le dije: «Éste será el año en que te pongas buena». A los pocos días, la trasladaron desde nuestro pequeño hospital local para veteranos a un hospital de la Administración de Veteranos mucho mayor y mejor equipado.

Mi padre y yo nos alojábamos en un hotel al otro lado del parque del hospital, pero pasábamos casi todo el tiempo en la sala de espera del hospital, ya que ella se encontraba en una unidad de cuidados intensivos y sólo se permitían visitas durante diez minutos cada dos horas. Una mañana, acabábamos de desayunar en el hotel y nos dirigíamos a ver a mi madre cuando vimos de pronto mucha actividad a la entrada del hospital. La gente empezaba a salir corriendo. Se oían disparos. Había un francotirador en lo alto de un edificio. En pocos segundos, había policías por todas partes al tiempo que la gente se apresuraba a ponerse a cubierto en los edificios.

Pudimos llegar al hospital y vimos a mi madre en la visita de las diez. Murió sola una hora después. El médico accedió a que mi padre la viera, pero dijo que yo no podía porque era demasiado pequeño. Se me encogió el corazón. Cuando la enfermera vino a buscar a mi padre para llevarle donde mi madre, yo fui con ellos, con la esperanza de que no me pillasen.

La enfermera nos llevó junto a la cama de mi madre, donde su cuerpo yacía ahora inerte. Recuerdo haber pensado que tenía aspecto de estar mucho más en paz sin todos esos tubos y máquinas conectados a ella. También recuerdo lo apartado de ella que me había sentido en aquellas últimas visitas, con una máscara de oxígeno cubriéndole la cara, tres o cuatro vías intravenosas y un aparato de diálisis. Imagínate lo duro que sería para cualquiera, y más siendo un niño, despedirse o tener cualquier tipo de intimidad en un local institucional tan austero.

Sentí alivio de, al menos, poder estar cara a cara con mi madre sin máquinas ni tubos por medio. A pesar de ello, me faltaba intimidad, dado que en la sala estaban los otros diecisiete pacientes. Y la enfermera no se despegaba de nosotros, preparada para acompañarnos fuera cuando se hubiera acabado nuestro breve tiempo de permiso. Antes de acabar el día, nos encontrábamos en un avión que nos llevaba a enterrar a mi madre. Nunca me había sentido tan solo.

Sabía que eso no era lo que se suponía que debía ser la muerte. Nunca se trató realmente la pérdida. En algunos momentos, vi llorar a mi padre, y él también me vio llorar, pero nunca hablamos del tema ni lloramos juntos. Aunque era demasiado joven

para articularlo, yo sabía que mi duelo se merecía un sitio, pero no hubo tal. Lejos de ser un día normal de mi infancia, había habido muerte, disparos, policía y aviones. Mi pequeña psique no daba abasto. ¿Cómo puede un niño asimilar todas esas cosas?

No puede. Supuso un alto coste para mí y para mi familia. No traté el tema durante años y, cuando pude hacerlo, fue por la suerte de haber escogido una profesión que tenía que ver con reconocer y curar mi pena ayudando a otros en la enfermedad, la muerte y el duelo. Aunque no todo el mundo tiene la oportunidad de canalizar su tristeza y su pérdida hacia una válvula de escape positiva. Me duele ser consciente de cómo mi pérdida podía haber destrozado mi vida. He visto a muchos otros que habían pasado por experiencias similares y acabaron metidos en drogas, crímenes e incluso habían llegado al suicidio. Siempre pensé: «Bajo otras circunstancias, yo podría haber acabado como ellos». Mi trayectoria es la prueba de que enseñamos aquello que necesitamos aprender.

Antes de cumplir treinta años, visité el campo de concentración de Auschwitz. Aquel día, mi grado de comprensión del duelo y la pérdida se vio ampliado más que por cualquier otra experiencia anterior. Vi miles de pares de zapatos de niños, maletas viejas con distintivos de viajes y etiquetas de identificación, gafas y otros enseres personales. Se hacía incomprensible que hubiera existido una persona o un niño vinculado a cada uno de esos artículos. Contemplar las cámaras de gas, donde millones de personas fueron asesinadas, me llevó a un grado de tristeza que no creía que fuera posible. Sólo había conocido la pérdida personal. Ahora conocía la pérdida colectiva. Durante meses sentí rabia. Más tarde, me di cuenta de que la ira era parte de mi duelo.

A mediados de la década de los ochenta, trabajaba en la atención sanitaria a domicilio. La epidemia del sida se extendía y los hospitales no trataban bien a los pacientes. Las enfermeras tenían miedo de repartir la comida en las habitaciones de los hospitales por miedo al contagio. Dejaban las comidas junto a la puerta, y los enfermos tenían que estar en condiciones suficientes como para poder recoger su propia comida o no comían. Con frecuencia, el miedo al sida dejaba a los pacientes desatendidos tanto médica como emocionalmente. Al principio, no se sabía cuál era la atención médica necesaria, y también había poca atención humana.

Los Ángeles era uno de los muchos epicentros de la epidemia, y la industria del espectáculo fue golpeada duramente. La atención a domicilio era la solución, ya que los hospitales y las residencias tenían razones y reticencias para lavarse las manos. Los hospitales no querían en sus camas personas con una enfermedad contagiosa de origen desconocido. Las residencias tenían un sistema diseñado para mayores de sesenta y cinco años. Los pacientes de sida eran demasiado jóvenes.

Mi agencia, Progressive Nursing Services, fue pionera en la atención de hombres, mujeres y niños con sida. Me uní a mi amiga Marianne Williamson cuando decidió poner en marcha un programa de reparto de comida, Project Angel Food, para personas con sida, ya que, de nuevo, los programas de reparto de comida existentes eran sólo para ancianos. A causa de mi trabajo en la agencia de atención sanitaria y de crear el Project

Angel Food con Marianne, el sida parecía estar siempre a mi alrededor. Era como una zona de guerra. Las personas a las que servíamos se estaban muriendo, las personas con las que trabajábamos se estaban muriendo y nuestros amigos se estaban muriendo. Me sentía abrumado por la impotencia y la pérdida. No podía quedarme sentado y limitarme a sentir mi pena; no habría podido soportarlo.

Tenía la suerte de tener una misión en la que poder poner en práctica mi trabajo. Fue una de las épocas más tristes de mi vida, pero supuso la mayor oportunidad que he tenido en la vida para poder servir a los demás. En el peor momento, recuerdo haber asistido a un funeral cada fin de semana, donde aprendí la importancia que tienen los actos funerarios y lo vital que era disponer de un tiempo y de un lugar para llorar cada una de las pérdidas individualmente. En aquella época, la gente pensaba en el sida únicamente como una enfermedad de homosexuales, pero nosotros sabíamos que no era así, puesto que desde un principio tratamos con mujeres y niños. Sabíamos que a este virus mortal no le importaba dónde hospedarse y que se extendería rápidamente por Estados Unidos, África y todo el mundo.

Parece ser que, cuando el universo quiere llamar tu atención, empieza por los hombres jóvenes de una sociedad. Un ejemplo es la guerra; el sida otro. De algún modo, parece que para enseñar lecciones duras, debe verse afectada la vitalidad de lo que podría ser un hombre fuerte, su madre y la familia. Me enseñó mucho acerca del duelo desvirtuado, que es el duelo que no se reconoce y que no se valora. Las familias no mostraban el duelo por sus hijos que morían de sida, y muchos se desvinculaban de ellos tras la muerte. Recuerdo que llamé a los padres de un joven que había muerto de sida y les comuniqué, con el mayor tacto posible, que su hijo había muerto. El padre negó que tuviera ningún hijo. Pensé que me había equivocado al marcar, pero entonces dijo: «En el momento en que nuestro hijo dijo que tenía sida, dejó de ser nuestro hijo». Tras aquellas palabras, colgó el teléfono y nosotros tuvimos que reunir el dinero para el entierro.

Por eso, aparte del duelo desvirtuado, con el sida aprendí que cuando añades un tabú a la muerte, la pena crece con intensidad. En medio de una epidemia global que me consumía, mi padre me llamó desde Sacramento y me dijo: «Anoche soñé que voy a morir pronto. ¿Podemos pasar algún tiempo juntos?».

Cuando mi padre se enfrentó a la muerte a finales de la década de los ochenta, estaba decidido a tener una experiencia mejor de su muerte de la que tuve con mi madre. Me traje a mi padre a casa, me aseguré de que estuviera rodeado de seres queridos y atendido en todo momento. Mi padre hablaba abiertamente de la muerte. Mis emociones se mezclaban. Me sentía triste, pero también contento de que él estuviera preparado para irse en paz. Su actitud abierta y su aceptación de la situación me ayudaron a encontrar con él la tranquilidad que no fue posible encontrar con mi madre. El duelo anticipado que compartimos nos unió aún más. Pude tomarle de la mano mientras moría. Como consecuencia, la pena por la muerte de mi padre fue más soportable que la de mi madre.

A mediados de la década de los noventa, el sida pasó a ser una enfermedad crónica controlable, en vez de una sentencia de muerte; mis padres se habían ido y había presenciado lo peor de la humanidad en Auschwitz. Necesitaba una manera de expresar toda la pérdida que había visto y sentido. Mi primer libro, *El derecho a morir en paz y con dignidad*, fue esa vía de escape. Me permitía revisar todos los aspectos de la pérdida de la que yo había formado parte. Pero había algo que faltaba, algo más que tenía que curar: el trauma.

Vi en mi propia pérdida que era difícil separar el duelo del trauma, ya que el duelo incluye elementos del trauma y viceversa. Exploré este aspecto recibiendo formación y haciéndome voluntario del Equipo de Accidentes de Aviación de la Cruz Roja. También me hice especialista de la policía para su equipo de traumas. Como mucha otra gente, yo era producto de mis vivencias y pérdidas, lo que abrió el camino para llegar a ser quien soy actualmente. Aquel niño que no pudo estar con su madre cuando murió, que vio a la policía en acción y que cogió por primera vez un avión, todo en el mismo día, el día que cambió su vida para siempre; aquel niño entonces afligido necesitaba a alguien como el hombre en que me he convertido para poder ayudarlo. Como muchos en mi profesión, y también en otras, mis experiencias y mi formación estaban destinadas a ser empleadas el día más triste de la historia de Estados Unidos.

El 11 de septiembre de 2001, mi teléfono sonó, mi busca vibró y recibí un fax de la Cruz Roja Americana que decía que yo, como tantos otros voluntarios de catástrofes, pasaba a estar en activo.

Sabía que se estaba poniendo en marcha una enorme red de ayuda por todo el país. Yo quería tomar el primer vuelo a Nueva York para estar en la Zona Cero, pero todos los vuelos se habían cancelado. La siguiente llamada fue de un amigo que me dijo que una buena amiga, Berry Berenson Perkins, tenía previsto volar de Boston a Los Ángeles en uno de los aviones estrellados contra el World Trade Center.

Pasé del impacto, la negación y el impulso de que tenía que ir a Nueva York para ayudar a quedarme paralizado por completo. No podía hacer nada hasta descubrir si Berry estaba viva. El no saber si mi amiga estaba viva o muerta y no tener manera de poder llegar a Nueva York hacían que los minutos fueran como horas.

Hablé con su hijo, quien me confirmó que, en efecto, Berry iba en uno de los aviones que estrellaron contra las torres gemelas.

Después de explicar la situación de la mejor manera que pude a mis dos hijos pequeños, me puse a trabajar. Empecé a reunirme con pilotos que se sentían abrumados por la pena y con auxiliares de vuelo que posiblemente habían perdido a compañeros y a seres queridos, y que tenían miedo de volver a volar. A las pocas semanas, estaba en la Zona Cero y me mandaron a ayudar en la morgue.

De camino a la morgue, me quedé impresionado por lo gris que era todo. Era como Auschwitz, pero esto estaba ocurriendo ahora. El aire estaba repleto de humo, el olor era horrible, y la pena era palpable. Lo que me impactó de la morgue es que no había

cuerpos en las limpias mesas sin usar. Cada vez que sonaba la campana, significaba que se había encontrado un cuerpo, y todo el mundo paraba. Algunos se quedaban atentos, otros rezaban, y yo me encogía ante lo que iba a ver. La primera vez que el capellán me llevó al interior de la morgue por la llegada de un cuerpo, un dedo es todo lo que trajeron. Al día siguiente, hablé con la mujer de un bombero cuyo cuerpo había sido encontrado. Sabía que nada por lo que hubiéramos pasado en nuestras vidas nos había preparado para esta experiencia. Fue un honor poder ayudar.

Cuando recuerdo el duelo en mi vida, pienso en mi primera experiencia de muerte, la de mi madre. Recuerdo aquel niño que quería estar con su madre mientras moría, pero no le dejaban. Hace unos años, tuve la oportunidad de volver al hospital donde ella había muerto veinticinco años atrás. Me quedé ante la puerta de la UCI, que no había cambiado en nada, y lloré. Una enfermera se acercó a mí y me dijo:

—¿Quiere pasar para visitar a alguien?

Miré su rostro amable y le dije:

—No. La persona a la que quiero ver ya no está ahí, pero muchas gracias por preguntar.

En mi vida, continué curando mi propia pena. No desaparece, pero he aprendido a vivir con la pérdida, y ahora soy capaz de recordar y honrar el pasado sin dolor. Al igual que Elisabeth, pero unas décadas más tarde, tuve el privilegio de visitar a la Madre Teresa en Calcuta. Jamás olvidaré lo que me dijo: «La vida es un logro y la muerte es parte de ese logro. El moribundo necesita atención y cariño, nada más».

Es la vida y el amor, encontrado y perdido, lo que también es parte del logro.

Cuando perdemos a un ser querido por primera vez, sentimos que nuestras vidas no tienen sentido. Cuando vivimos las cinco fases del duelo, volvemos a una vida con la posibilidad de un sentido total que era inimaginable cuando tratamos por primera vez con la pérdida. Creo que el duelo y sus poderes únicos de curación nos llevan del sinsentido de vuelta a un sentido total. Si hay una sexta fase, la llamaría «el sentido total» o «el sentido renovado». No nos recuperamos de la pérdida: podemos encontrar un sentido renovado y un enriquecimiento por haber conocido a nuestro ser querido.

Al trabajar con Elisabeth y vivir mi propio duelo, recuerdo la fragilidad de la vida. Lo que he enseñado en mi vida acerca del duelo no es tan importante como lo que he aprendido: aquéllos a quienes hemos amado y que nos han querido siempre vivirán en nuestros corazones y en nuestras mentes. Mientras prosigues tu viaje, has de saber que eres más rico y más fuerte, y que ahora te conoces mejor.

Te has transformado y has evolucionado.

Has amado, has perdido y has sobrevivido.

Puedes hallar la gratitud por el tiempo que tú y tu ser querido habéis compartido juntos, por corto que parezca ahora. El tiempo ayuda mientras sigues curándote y viviendo.

Tuya es la gracia de la vida, de la muerte y del amor.

Epílogo

El don del duelo

El duelo es la intensa respuesta emocional al dolor de una pérdida. Es el reflejo de una conexión que se ha roto. Más aún, el duelo es un viaje emocional, espiritual y psicológico a la curación.

El poder del duelo es maravilloso. No apreciamos sus poderes curativos, pero son extraordinarios y admirables. Es igual de sorprendente que la curación física que se produce tras un accidente de circulación o una operación importante. El duelo transforma el alma rota y herida, el alma que ya no desea levantarse por las mañanas, el alma que es incapaz de encontrar una razón para vivir, el alma que ha sufrido una pérdida increíble.

El duelo posee el poder de curar.

Piensa en algún momento en el que alguien cercano a ti haya experimentado una pérdida importante. Piensa en su vida tras la pérdida. Entonces, piensa en él un año más tarde. Si pasó el duelo, se habrá producido un cambio milagroso. Si no se produjo una curación, lo más probable sea que no se permitiera a sí mismo sufrir el duelo.

El duelo siempre funciona.

El duelo siempre cura.

Muchos problemas de la vida se originan de un dolor no resuelto y no curado. Cuando no trabajamos el duelo, perdemos una oportunidad para curar el alma, la psique y el corazón.

En la cultura de hoy en día, hay muy pocos modelos de duelo. Es algo invisible al ojo sin experiencia. No enseñamos a nuestros hijos cómo hacer frente a la pérdida. La gente no dice a sus hijos: «Así es como te curas cuando fallece un ser querido, así es como lloramos».

Hay unos pocos individuos perspicaces. Una mujer se acercó tras un discurso para contarme que había llevado a sus hijos a la tumba de su propio padre, el abuelo de los niños, a quien éstos casi no recordaban. Dijo: «Me senté allí y lloré ante ellos. Entonces, les conté historias sobre él y reímos antes de volver a llorar. Les dije que así era el duelo. Les había enseñado todo lo demás, entonces ¿por qué no iba a enseñarles a llorar la muerte de alguien? Sé que tendrán que experimentar la pérdida y la muerte en la vida, y quiero que sean capaces de hacer frente a esos sentimientos».

Muy pocos de nuestros padres nos enseñaron este valioso proceso y nos lo mostraron. Siempre recordaremos a Jackie Kennedy con sus hijos, llorando en público la muerte de su marido, el presidente de Estados Unidos. Nada más fallecer éste, ella buscó un modelo del pasado como guía. Lo encontró en el funeral de Abraham Lincoln,

modelo que siguió para su querido marido. Cuando le llegó la hora a ella, Jacqueline Kennedy Onassis nos enseñó de nuevo cómo comportarnos ante la muerte. Murió rodeada de su familia y sus libros. En su funeral, su hijo describió tres cualidades suyas: «El amor a las palabras, los lazos con el hogar y la familia, y su espíritu de aventura».

Aun así, seguimos sin saber qué hacer. ¿Qué pasó con las familias en duelo tras los funerales? ¿Cómo fue su primer duelo? ¿Cómo sobrevivieron? ¿A quién recurrieron en busca de apoyo? ¿Cómo le hicieron frente y se curaron?

Aunque algunos dolientes tienen acceso a consejeros de duelo y demás profesionales de la salud, la mayoría de la gente se siente, hoy en día, muy sola en su dolor. Anhelan una salida a su pena y aislamiento. Buscan de forma inconsciente modelos, que son pocos y lejanos. Recurren a familiares y amigos que, a menudo, desconocen y se sienten incómodos con el proceso de duelo.

Al desconocer cómo hacer frente al dolor del duelo, lo evitamos, sin darnos cuenta de que lo que estamos intentando evitar es el dolor de la pérdida. Un dolor que nos golpeará, sin importar cuánto intentemos evitarlo. Además, al evitar el duelo damos la espalda a la ayuda que éste ofrece, con lo que prolongamos el dolor.

¿Por qué realizar el duelo? Por dos razones. Primero, los que saben llorar bien, viven bien. Segundo, y más importante, el duelo es el proceso de curación de corazón, alma y mente; es el camino que nos devuelve a nuestro ser completo. No es una cuestión de si vas a pasar el duelo, sino de cuándo vas a pasarlo. Y, hasta que lo pasemos, sufriremos por los efectos de una asignatura pendiente.

Las asignaturas pendientes engloban todas esas cosas que no hemos dicho o hecho. Los sentimientos que deseamos permitirnos sentir. Esos sentimientos que hemos apartado o no hemos atendido. Las asignaturas pendientes de viejas heridas y pérdidas anteriores pueden resurgir en el duelo actual. Así, nuestro dolor actual se convierte en algo insoportable, mayor que la pérdida que experimentamos en ese momento. Por ejemplo, la asignatura pendiente por la pérdida de un padre puede resurgir en el funeral de un colega a quien casi no conocíamos. Por suerte, el dolor pendiente siempre se da a conocer y aparece con osadía, aunque de manera inconveniente, para que lo resolvamos.

El duelo es una experiencia vital que todos experimentamos. Es uno de los equalizadores de la vida, una experiencia compartida por todos los seres humanos. Pero, aunque sea una experiencia compartida, la mayoría de nosotros lo atravesamos como pequeñas islas de dolor. La mayoría de la gente que nos rodea no sabe cómo ayudar. Queremos ayuda, pero es probable que ni siquiera sepamos cómo sería dicha ayuda. Sólo sabemos que hemos sufrido una pérdida terrible. Sabemos que no podemos recuperar lo que hemos perdido y que no podemos librarnos del dolor. Nuestro dolor incomoda mucho a los demás. Nuestro dolor les recuerda el propio, les recuerda lo vulnerables que son también sus vidas. Es el propio dolor y miedo lo que hace que la gente diga cosas del tipo: «Debes superarlo ya» o «Ya han pasado seis meses, ¿vas a estar de luto para siempre?».

En una charla, una mujer llamada Meredith compartió su historia. Un día, los amigos de Meredith le dijeron que no era ella, que qué le pasaba. Les explicó que era el vigesimoquinto aniversario de la muerte de su madre. Uno de sus amigos le preguntó de forma inocente:

—¿Todavía te entristece después de veinticinco años?

—No me derrumbo, y me siento curada, pero no olvido — contestó Meredith.

Ella recuerda a la madre que tuvo y todavía llora por la niña que perdió la inocencia tan pronto.

La realidad es que estarás siempre en duelo. No «superarás» la muerte de un ser querido, pero aprenderás a vivir con ella. Te curarás, y te reharás alrededor de la pérdida que has sufrido. Te sentirás pleno de nuevo, pero nunca volverás a ser el mismo. No serás el mismo, pero tampoco querrás serlo.

El tiempo que sigue a una pérdida importante está lleno de sentimientos que, en general, llevamos toda la vida evitando sentir. La tristeza, la ira y el dolor emocional llaman a nuestra puerta con unos matices mucho más profundos de lo que nunca imaginamos. Su intensidad va más allá del rango normal de las emociones humanas. Nuestras defensas no pueden hacer nada frente al poder de la pérdida. Nos quedamos solos sin ningún precedente o repertorio emocional para este tipo de pérdida. Nunca hemos perdido antes una madre, un padre, una pareja o un hijo. Conocer estos sentimientos y encontrarnos con ellos por primera vez despierta respuestas, desde el rechazo al miedo, pasando por todas las demás. Desconocemos que estos intensos, extraños e indeseados sentimientos son parte del proceso de curación. ¿Cómo puede curarnos algo que duele tanto?

Con el poder del duelo llegan los frutos de nuestro duelo y dolor. Es posible que todavía nos encontremos al principio de nuestro duelo, pero aun así, éste da muchos rodeos desde los sentimientos de anticipar una pérdida a los comienzos de la vuelta a la normalidad. Completa un intenso ciclo de trastornos emocionales. No significa que olvidemos; no significa que no nos vuelva a visitar el dolor de la pérdida. Significa que hemos experimentado la vida al completo, el ciclo del nacimiento a la muerte. Hemos sobrevivido a la pérdida. Permitimos que el poder del duelo y el dolor nos ayuden a curarnos y a vivir con quien hemos perdido.

Ése es el beneficio del duelo.

Ése es el milagro del duelo.

Ése es el don del duelo.

Agradecimientos

Nos gustaría manifestar nuestra gratitud más profunda a Frank Arauz por su increíble amabilidad, atención y amor hacia nuestra madre. Frank permitió a nuestra madre sentirse en «casa» cuando ya no pudo vivir en su propia casa. Damos las gracias a Barbara Hogenson por los muchos años de trabajo duro y amistad. Damos las gracias a David Kessler por tantos años de amistad y por su humor. Gracias, David, por apoyarnos a nosotros y a nuestra madre, cuando le llegó el momento de partir. Gracias, Brooks Cowen, por tu compasión y apoyo cuando nos despedimos. Nos gustaría expresar nuestro amor y profunda admiración hacia nuestro padre, el doctor Emanuel R. Ross, por todo lo que hizo para que pudiéramos compartir a nuestra madre con el mundo.

Mamá, te damos las gracias por darnos el inestimable regalo de ver el mundo a través de tus ojos y el regalo de un mundo que nunca te olvidará... hasta que volvamos a encontrarnos.

KENNETH ROSS Y BARBARA ROTHWEILER

¿Cómo podría encontrar las palabras para dar las gracias a la coautora, Elisabeth Kübler-Ross? Vive en las páginas de este libro y en mi corazón. Los dos libros que hemos escrito juntos y su guía, desde trabajar con los moribundos y los dolientes hasta ser mi mentora para escribir y dar charlas, han sido muy importantes para mí. Esos regalos han sido mucho más de lo que habría podido esperar y desear. Bajo todo ello, había un amor único y mágico en todos los aspectos. Siempre echaré de menos a Elisabeth.

Elisabeth también me dio otro regalo al permitirme conocer a sus hijos, Ken y Barbara. Ken, gracias por ocuparte de los detalles y ver siempre la imagen general. Y gracias por fotografiar y captar tantos momentos maravillosos para nosotros.

Muchas gracias a Susan Moldow de Scribner. Gracias por reconocer la necesidad de este libro y por convertirlo en una realidad. Gracias, Mitchell Ivers, nuestro talentoso editor, que siempre estuvo ahí cuando le necesitamos. Es raro que los autores puedan elegir a su editor, pero cuando nos ofrecieron esa posibilidad, Mitchell Ivers fue nuestra única elección. Gracias también a Lucy Kenyon por anunciar el libro a los cuatro vientos y ayudarnos a llegar a tantos. A Josh Martino y a todos nuestros amigos de Simon & Schuster y Scribner.

Gracias especiales a mi agente Jennifer Rudolph Walsh de William Morris Agency. También a William Morris. A Tracy Fisher por su trabajo del libro en tantos otros países. Gracias también a Lisa Grubka, Katie Glick y Michelle Feehan por su ayuda durante

todo el viaje.

No podría haber hecho este libro sin el apoyo de mucha gente. Estas palabras no podrán hacer justicia a vuestra inmensa amabilidad y generosidad. A mi amiga Andrea Cagan, que me animó, mantuvo mis manos moviéndose en el teclado y me ayudó a centrarme cuando me sentía empujado hacia un millón de direcciones. A Linda Hewitt, que se preocupa de verdad por la calidad de todo lo que hago y es un regalo en mi vida en muchos más aspectos de los que podría enumerar.

Gracias también a Lori Oberon, Michael Flesock, Garrison Singer, Susan Edelstein, Bonnie Geary, Deanna Edwards y Melinda Docter. Y a Harold Ivan Smith y Robert Zucker, que, con tanta generosidad, compartieron sus magníficos trabajos en el campo del duelo.

Gracias a todas las personas que dedicaron su tiempo a revisar el manuscrito para que fuera completo. Doctora Bonnita Wirth, Cruz Roja americana; Juanita Thompson, trabajadora social diplomada, Citrus Valley Hospice; doctora Rosemarie White; Fredda Wasserman, terapeuta de familia y matrimonio, máster en salud pública; Michelle A. Post, licenciada en Arte, terapeuta de familia y matrimonio; doctor Freddi Segal-Gidan, asistente médico, USC Keck School of Medicine y codirector, USC/Rancho Alzheimer's Research Center; rabino Sheldon Pennes, Jewish Hospice Project; padre Patrick Brennan, CP, Mater Dolorosa Passionist Retreat Center; reverendo Mark Vierra, North Hollywood Church of Religious Science; rabino Alan Rabishaw, Stephen S. Wise Temple; padre Arthur Carrillo, CP, y el pastor Steve Austin, Lakewood Church.

Y a mis colegas de Citrus Valley Health Partners y Citrus Valley Hospice: gracias, Elvia Foulke y Carol Brainerd, por la oportunidad de trabajar en un entorno que me anima y me reta día a día y me recuerda lo que es importante. A Tom Adams, Maria Alvarez, Patricia Bommarito, Carmen Carrillo, Sherrie Cisneros, Dolores Crist, Glenn Fortich, Renee Gaines, Rosemary Gallo, Ed Gardner, Digna Herrera, Janene House, Tom McGuinness, Louisa Parrish, Pam Porreca, Joseph Powers, Lourdes Salandanan, Chris Sanchez, Maria Sanchez-Dones, Lila San Nicolas, Dennis Strum, Juanita Thompson, Debbie Tracy y Joan Wachtelborn.

Y gracias especiales a todos los amigos que me ayudaron en este proyecto y en la vida: Adele Bass, Josefine Bloom, Frida Blomgren, Janine Burke, Nastaran Dibai, Annie Gad, Jeffrey Hodes, Ann y Curt Massie, Ed Rada, Warren B. Riley, Terri Ritter, Pam Saffire, James Thommes, Steve Tyler, Steve Uribe, Emma Williamson y Marianne Williamson.

A mis hijos, Richard y David, que me recuerdan cada día que el amor es lo único que importa.

DAVID KESSLER

Notas

1. En inglés, «lápida» se llama *headstone*, o sea, «piedra de la cabeza». (*N. de la T.*)

Sobre el duelo y el dolor

Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Elisabeth Kübler-Ross, Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.

© del texto: Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler, 2016.

© fotografías de la cubierta: Shutterstock.

© de la traducción: Silvia Guiu, 2006

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2017

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre de 2017

ISBN: 978-84-16694-85-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	4
Citas	5
Nota de los autores	6
Prefacio. «He acabado»	7
Introducción. Duelo anticipatorio	11
Las cinco etapas del duelo	15
El mundo interno del duelo	30
El mundo externo del duelo	89
Circunstancias específicas	119
La cara cambiante del duelo	148
Elisabeth Kübler-Ross: mi propio duelo	152
David Kessler: mi propio duelo	158
Epílogo. El don del duelo	165
Agradecimientos	168
Notas	171
Créditos	173
Encuentra aquí tu próxima lectura	174