

Rosa M<sup>a</sup>. Martínez

# CICATRICES DEL CORAZÓN

Tras una pérdida significativa



*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER





# **CICATRICES DEL CORAZÓN**

**Tras una pérdida significativa**





Rosa M<sup>a</sup> Martínez González

151

## CICATRICES DEL CORAZÓN

Tras una pérdida significativa

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

Desclée De Brouwer 

© Rosa M<sup>a</sup> Martínez González, 2010

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2010

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Printed in Spain - Impreso en España*

ISBN: 978-84-330-2457-2

Depósito Legal: BI-2931-10

Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

*A mi padre, que con su prematura muerte  
me dio su última gran lección de vida.*

*A mi madre, que frente a las adversidades  
me sigue enseñando a vivir.*





# ÍNDICE

Agradecimientos .....	13
Introducción .....	15
PARTE I: TRAS UNA PÉRDIDA AFECTIVA .....	21
1. ¿Qué determina el impacto tras una pérdida afectiva? ..	23
1. Cómo sucede la pérdida .....	26
2. Qué relación existía con lo perdido .....	42
3. Otras experiencias previas y modelo familiar .....	46
4. Apoyo social .....	50
2. Probables manifestaciones ante una pérdida afectiva ..	53
1. Manifestaciones físicas .....	55
2. Alivio .....	58
3. Irrealidad .....	61
4. Búsqueda desesperada .....	63
5. Presencias .....	65
6. Ira .....	67

## CICATRICES DEL CORAZÓN

7. Culpa.....	72
8. Lágrimas.....	76
9. Dolor.....	78
10. Tristeza.....	82
11. Soledad.....	84
12. Deseos de morir.....	87
13. Relatar la pérdida una y otra vez.....	89
14. Sueños.....	91
15. Creencias anteriores a la pérdida.....	95
16. Pérdidas añadidas.....	101
3. El duelo: consecuencia natural tras una pérdida afectiva	107
1. ¿Es el duelo una enfermedad?.....	111
2. Proceso de elaboración del duelo.....	122
Una canción.....	147
PARTE II: DISTINTAS PÉRDIDAS AFECTIVAS.....	149
4. Pérdida por la muerte de un hijo.....	151
5. Pérdida de hijos no nacidos.....	169
1. Pérdidas involuntarias.....	169
2. Pérdida voluntaria del embarazo.....	177
6. Pérdidas inciertas.....	183
1. Desaparecidos.....	184
2. Deterioro físico y/o psicológico.....	190
7. Pérdida de pareja y divorcio.....	197
8. Pérdida por suicidio.....	213
9. Pérdidas violentas.....	227



## ÍNDICE

Guía: Manifestaciones emocionales más frecuentes en cada uno de los diferentes tipos de pérdidas .....	241
Una poesía .....	243
<b>PARTE III: SUGERENCIAS DE AYUDA .....</b>	<b>245</b>
10. Preguntas frecuentes de las personas en duelo .....	247
1. ¿Me olvidaré de su voz, su risa, su cara? .....	247
2. ¿Me estoy volviendo loco/a? ¿Podré soportarlo? ..	248
3. ¿Cuánto tiempo dura esto? .....	250
4. ¿Volveré a ser como antes? .....	251
5. ¿Por qué me ha sucedido a mí? ¿Por qué se ha ido? ¿Por qué ahora? .....	253
6. ¿Estoy enfermo/a? .....	254
7. ¿Necesito ayuda psicológica? .....	255
8. ¿Qué hago con sus cosas? .....	257
9. ¿El tiempo lo cura todo? .....	259
10. ¿Cuándo se acaba el duelo? .....	260
11. ¿Qué puedo hacer con todo esto que experimento y siento? .....	262
11. Acompañar en el dolor .....	265
1. Hacer real la pérdida .....	266
2. Respetar y acoger los sentimientos y emociones ..	268
3. Confiar en el proceso y en la persona .....	270
4. Ayudas concretas y cotidianas .....	272
Una reflexión .....	275
Bibliografía .....	277





## AGRADECIMIENTOS

Este libro nace de una propuesta de Olga Castanyer, a quien quiero agradecer la confianza que ha depositado en mí, su paciencia y comprensión, porque en los últimos años han sido varios los acontecimientos que me impidieron hacer realidad este proyecto mucho antes y ella siempre estuvo ahí escuchándome, acogiéndome, animándome y esperándome. ¡Muchas gracias, Olga!

Gracias a cada una de las personas que han pasado por mi consulta, y por los talleres de elaboración del duelo por distintas pérdidas afectivas. A todos y todas sin excepción por haber depositado, en mí, su dolor, su desconsuelo, sus pesares más hondos y sus recuerdos más privados. Sinceramente, mil gracias por mostrarme vuestra vulnerabilidad y por regalarme vuestras lágrimas.

Gracias a mis compañeros de trabajo del Centro de Orientación Familiar Lagungo de Bilbao (Carmen, Javier, Mónica, María, Izaskun, Eguskiñe...) por el afecto, confianza y valoración que de ellos recibo día a día, y en especial a Jon Elordui, director y colega. ¡Muchas gracias a todos y todas!



Gracias a mis queridas amigas en lo profesional y lo personal, Virginia Barrenegoa e Isabel Gascón, por su afecto, sus lecturas, reflexiones y aportaciones. A Ana, Loli y Bego por los largos años de amistad y sus opiniones sinceras. A Cheres. ¡Muchas gracias, chicas!

Gratitud infinita a mi madre y a mis hermanas porque de ellas siempre he recibido apoyo y amor incondicional. Gracias por animarme siempre a perseguir mis metas personales y profesionales. Sin ellas nada de esto sería posible porque no sería quien soy. ¡Gracias por cada uno de los días que hemos vivido juntas, os quiero!

Por último, a Ibon, compañero en el camino de la vida, ¡gracias por tu amor!

Al leer lo anterior me doy cuenta de lo afortunada que soy sintiéndome querida y queriendo.

Gracias.



# INTRODUCCIÓN

Cuando recibí la invitación de escribir este libro, en un primer momento me sentí halagada y reconocida, y al instante siguiente comencé a percibir el peso de la responsabilidad que para mí significaba hacerlo real. Empecé a preguntarme: ¿qué podía transmitir?, ¿qué podía decir sobre algo tan complejo y amplio como es el duelo?, ¿cómo podía, escribiendo, ayudar a otros en el dolor que supone perder a alguien querido?, ¿qué objetivos quería lograr al hacerlo? Poco a poco fueron surgiendo la forma y los contenidos de este libro, que tiene el humilde propósito de ser útil a quien lo lea.

Me gustaría servir de alivio a quienes se acerquen al libro desde el dolor de su pérdida, aportando normalidad a lo que están viviendo y sintiendo, ayudándoles a emerger de sí mismos después de estar sumergidos en una maraña de emociones y facilitarles la comprensión de sus propias reacciones.

Para quienes busquen conocimientos, quisiera que encontraran algunas respuestas, pero sobre todo deseo que les provoque curiosidad, que les genere múltiples preguntas, du-





das y reflexiones, que les impulse a continuar profundizando en este apasionante tema.

No es mi intención que en estas páginas los dolientes encuentren “soluciones” a sus inquietudes y malestar, porque cada uno ha de hacer su recorrido del duelo y ha de hacerlo a su particular modo. Es el duelo un proceso que estará impregnado de sus necesidades, que serán diferentes a las necesidades de otros, con sus emociones únicas en su significado interno, y a su ritmo, que será un ritmo distinto al de los demás. Pero sí quisiera que todos captaran la posibilidad real de transitar el camino del proceso de duelo con el objetivo puesto en la vida y la esperanza de seguir viviendo, aunque la persona amada ya no esté a su lado.

Todos y cada uno de nosotros, desde que nacemos hasta que morimos, pasamos inevitablemente por la experiencia de perder a alguien amado, y a lo largo de nuestra existencia seguramente tendremos que superar, aceptar e integrar más de una pérdida afectiva significativa. Las pérdidas están constantemente presentes en nuestra vida, el día a día está hecho de continuos holas y adioses, de encuentros y desencuentros, de momentos presentes que al instante siguiente se han convertido en momentos pasados, y de comienzos y finales en las relaciones personales. Hay pérdidas que ni siquiera las vivimos como tales sino más como cambios necesarios, evolución o madurez, pero hay otras que nos llenan de malestar, dolor y desconcierto, sobre todo aquellas que tienen que ver con perder a alguien a quien queremos.

En condiciones normales, y más o menos sanas, crecemos con la seguridad de contar con aquellas personas que nos cuidan y quieren, y a quienes queremos. A medida que crecemos y a través de la socialización vamos ampliando nuestro mundo de



relaciones y afectos, establecemos vínculos de pertenencia a diferentes grupos como el grupo familiar, el grupo de amigos, el grupo profesional, etc., y aunque no todas las relaciones que establecemos a lo largo de nuestra existencia se convierten en importantes, sí lo hacen algunas de ellas, que tomarán especial relevancia y afectividad hasta hacerse muy significativas. Perder a alguien de quien recibimos afecto, cuidados, atención, apoyo, complicidad, compañía, amor, etc, y a quien posiblemente correspondíamos, es una experiencia terriblemente dolorosa e incapacitante. En principio, la pérdida de cualquier persona importante y significativa nos deja en un estado de conmoción y *shock*. Necesitaremos ir digiriendo la noticia y su impacto, lentamente, y casi nunca podremos aceptar la pérdida de manera serena, sino que lo habitual será reaccionar negando la realidad. Durante el proceso de duelo que se pone en marcha tras la pérdida nos podemos sentir desubicados, incapacitados, minusválidos e incapaces de seguir adelante. Es como si sufriéramos una gran sacudida a la totalidad de nuestro ser que nos afectará a todos los niveles de nuestra existencia: en el ámbito físico, emocional, cognitivo, conductual y espiritual.

El proceso de elaboración del duelo es la consecuencia inevitable que se pone en funcionamiento tras sufrir la pérdida de un ser querido. Un proceso que puede ser más o menos doloroso, más o menos intenso, más o menos desestructurador y más o menos largo dependiendo de varios factores como son: la relación que teníamos con la persona perdida, cómo sucede la pérdida, los apoyos sociales que recibimos, el modelo familiar que hayamos heredado a la hora de afrontar estos acontecimientos y las experiencias previas de otras pérdidas que hayamos vivido en primera persona a lo largo de nuestra vida.



Aunque podemos describir los pasos, momentos o fases por las que hemos de pasar a lo largo de la elaboración del duelo para que este sea un proceso sano y avance hacia su resolución positiva, no podemos olvidar que, sobre todo y ante todo, el duelo es un proceso individual, íntimo y personal. Tal y como está descrito, puede parecernos que es un proceso lineal, pero nada más lejos de la realidad. A la hora de explicar el proceso queda expuesto como una secuencia de etapas consecutivas, porque esto nos ayuda a conocer y comprender el contenido del mismo, pero a la hora de vivenciarlo, sentirlo y acompañar al otro podemos comprobar que es un proceso mucho más complejo, aparentemente más caótico y más personal. Cada uno de nosotros afrontaremos el duelo a nuestro particular modo, vivenciaremos unos “síntomas” con más intensidad que otros e incluso es posible que mostremos algunas conductas, sentimientos y/o pensamientos que no se recogen en este libro y no por ello han de ser extraños e inadecuados.

Generalmente asociamos la palabra *duelo* a muerte y dolor. Cuando experimentamos una pérdida significativa no sentimos solamente dolor ni siempre se da la pérdida a través de la muerte, por tanto la palabra *duelo*, para mí, contiene un significado mayor. Significado que tendremos oportunidad de ir desgranando a lo largo de la primera parte del libro: *Tras una pérdida afectiva*. En ella trataré de dar respuesta a diversas preguntas: ¿cómo se explica el impacto brutal que experimentamos tras la pérdida de un ser querido?, ¿qué hace posible una mayor o menor afectación después de una pérdida?, ¿qué es frecuente y normal sentir tras una pérdida?, ¿cómo podemos seguir viviendo después de semejante impacto?, ¿cómo podemos sanar la herida que nos provoca una pérdida afectiva?...

En la segunda parte del libro, *Distintas pérdidas afectivas*, podremos encontrar distintos tipos de pérdidas, sus emociones más



comunes y sus características concretas, porque no es lo mismo perder a un hijo, que perder a un abuelo, divorciarnos de nuestra pareja de toda la vida o que asesinen a quien queremos. A lo largo de estas páginas aparecerán seis tipos de pérdidas: la muerte de un hijo, pérdidas de hijos no nacidos, pérdidas inciertas, pérdidas de parejas, suicidios y pérdidas violentas.

Y en la tercera y última parte del libro, *Sugerencias de ayuda*, me gustaría responder, de manera directa, a algunas de las cuestiones más habituales que me hacen las personas que atiendo: ¿cuánto dura esto?, ¿volveré a ser el que era antes?, ¿me estoy volviendo loco?, ¿alguna vez se acaba este dolor?, etc. Y también quisiera dar luz sobre algunas consideraciones a la hora de acompañar a la persona que está pasando por un proceso de duelo, pensando sobre todo en personas que desean ayudar a su familiar, a su amigo, a su compañero, etc., aunque es posible que también sea clarificador para los profesionales de ayuda.

A lo largo de las páginas, el lector encontrará experiencias que pertenecen, en la totalidad de los casos, a personas reales, de carne y hueso, que en algún momento depositaron su confianza en mí y compartieron conmigo su malestar con el deseo de liberarse del sufrimiento que las consumía. Cuando me sitúo por primera vez ante alguien que sufre por haberse separado de otro ser humano, valioso y afectivo, sé que son muchas las sensaciones, emociones y pensamientos que pueden estar embargándole. Infinidad de reacciones internas, generalmente incómodas e incapacitantes, que responden a una realidad: la pérdida de alguien amado.

Estas personas comparten conmigo su experiencia, me abren las puertas de su intimidad más oculta, que yo recibo como un gran regalo digno de ser cuidado, atendido, acogido, respetado y agradecido. Por el respeto y la gratitud que les tengo a todos ellos



he tratado de guardar, celosamente, cualquier dato que permitiera desvelar la identidad de cualquiera de ellos. Ni siquiera he añadido un nombre ficticio por temor a que mi memoria me traicionara y, sin pretenderlo, descubriera a alguno de ellos.

Y para finalizar, unas palabras sobre el título *Cicatrices del corazón*. Todas las pérdidas afectivas nos atacan directamente al corazón porque este es el lugar desde el cual amamos a los otros. No es extraño escuchar frases como *“me duele el corazón”*, *“siento que ha dejado de latirme”*, *“es un dolor tan fuerte y real que parece que me va a dar algo”*, *“siento mi corazón muy débil como si estuviera a punto de pararse”*, *“sentí como se desgarraba algo, aquí, en mi pecho”*, etc., y es que es muy probable sentir que tenemos el corazón partido, dañado y enfermo.

Indudablemente hay heridas del corazón más profundas que otras, y algunas tardan más en sanar pero lo que es seguro es que todas ellas dejarán una huella en nuestra biografía. Cada pérdida nos dejará una marca diferente, aunque no nos impida seguir adelante con la vida. Es probable que si nos acercamos a ellas despertemos el dolor de los recuerdos y las ausencias. Un dolor más suave, con menos intensidad y de menor duración, pero un dolor y pesar inevitable que nos vuelve a conectar con el pasado y la nostalgia de quienes amábamos y, aún, amamos.

A cada pérdida sumaremos una cicatriz más en nuestro corazón. Cicatrices que hablarán de nuestra historia de vida, de nuestros afectos, de las ausencias y de quienes somos ahora. Cicatrices que nos acompañarán siempre pero que no nos impedirán volver a la vida. Gracias a la elaboración del duelo podremos volver a invertir nuestra energía en la vida y los vivos, y no en la ausencia y el dolor.



# I

**TRAS UNA PÉRDIDA AFECTIVA**



# 1

## ¿QUÉ DETERMINA EL IMPACTO TRAS UNA PÉRDIDA AFECTIVA?

A lo largo de nuestra vida hemos pasado y/o pasaremos por diferentes experiencias de perder a alguien importante, alguien a quien nos unían unos lazos afectivos significativos. Pérdidas posiblemente inevitables como son las producidas por la muerte, o anteriores incluso a la misma como son las enfermedades degenerativas en las que nuestro ser amado está presente físicamente pero desconocemos “a la persona” que es en ese momento. Puede suceder, por ejemplo, en el caso de las demencias seniles, donde no solamente vemos a nuestro ser querido perdiendo sus capacidades físicas, sino que además vamos viviendo el cambio de personalidad que experimenta y con ello su modo de relacionarse con nosotros y con los demás. Experiencias todas ellas perturbadoras, dolorosas e invalidantes para quien pierde a quien ama. Pero, aunque toda experiencia de pérdida es dura y difícil, sabemos que no todas las que vivimos a lo largo de nuestra vida nos afectan, interna y externamente, de igual manera. ¿Qué hace posible la mayor o menor afectación?, ¿cómo se explica el impacto brutal que pode-





mos vivir tras una pérdida y no así en otras?, ¿cuándo es normal lo que estamos sintiendo y cuándo sobrepasa la normalidad para convertirse en “preocupante”?...

No todas las pérdidas son iguales, ni todas ellas suceden del mismo modo, ni las personas reaccionamos igual a los mismos acontecimientos. Sabemos que dos personas ante el mismo hecho pueden experimentar sensaciones, sentimientos y pensamientos distintos, y pueden hacer y exteriorizar cosas totalmente dispares. ¿Cómo es posible si nos ha sucedido lo mismo? Cada uno de nosotros somos diferentes, únicos e irrepetibles, y aunque pueda parecer una frase usada una y mil veces no por ello deja de ser veraz. Cada uno de nosotros somos concebidos en una circunstancia concreta, nacemos en un momento y lugar irrepetibles, crecemos y nos desarrollamos, por lo habitual, en una familia con una configuración y una historia particular, recibimos estímulos externos a cada momento determinados por ese único momento y establecemos un mundo de relaciones con los otros, con nosotros y con el mundo que sólo pertenecen a nuestra propia individualidad y personalidad. Todo esto hace posible que a cada experiencia de vida le demos un significado personal, nos despierte una sensación íntima y exclusiva que denote lo que esta experiencia nos impacta, nos afecta, nos mueve, nos motiva, nos impregna. Es posible que alguno esté pensando: *“pero ante una injusticia todos podemos reaccionar con rabia, con enfado y con deseos de defensa”*, y es cierto. Pero seguramente todos y cada uno de nosotros podríamos expresar emociones similares utilizando palabras iguales que tienen el mismo significado o contenido. Seguramente si tratamos de definir nuestra rabia o nuestro enfado encontraremos que cada uno le pone cualidades diferentes, matices particulares. Incluso para que ambos reaccionemos con emociones similares necesitamos hacer la misma



interpretación de lo ocurrido, necesitamos que cada uno de nosotros valore el mismo hecho objetivo como injusto o como dramático. Entonces podrán aparecer emociones de ira o de tristeza, pero siempre, al tratar de dar contenido a nuestra emoción y expresar de qué está hecha nuestra ira o nuestra tristeza, encontraremos que tienen particularidades diferentes, sabores diferentes, intensidades diferentes, necesidades diferentes... Es importante señalar esto porque a lo largo de la lectura aparecerán reacciones habituales, y que por habituales se consideran normales y comunes a casi todos los dolientes. No podemos olvidar que internamente cada uno lo sentirá "a su modo", con sus peculiaridades, sus luces y sombras diferentes que harán de esa vivencia sentida una experiencia única e irrepetible.

Es importante conocer y comprender por qué a cada uno nos afectan las pérdidas de una u otra manera, mejor o peor, porque si llegamos a comprender lo que estamos viviendo internamente también podremos ser más amables y tolerantes con lo que nos sucede, con lo que sentimos. También nos puede ayudar a acompañar a algún conocido, amigo o familiar que acabe de perder a alguien amado, porque podemos acoger, en silencio, algunas de las reacciones que tenga.

Independientemente de lo personal que puede ser la experiencia de perder a quien amamos, podemos señalar algunos de los factores que determinan el impacto de una pérdida:

1. cómo sucede la pérdida
2. qué relación existía con lo perdido
3. otras experiencias y modelo familiar
4. apoyo social



## 1. Cómo sucede la pérdida

El cómo sucede la pérdida nos permite conocer y valorar el posible impacto emocional que va a tener sobre quien pierde a alguien significativo.

- 1.1. Pérdida esperada o anunciada
- 1.2. Pérdida repentina
- 1.3. Pérdida violenta
- 1.4. Pérdida natural
- 1.5. Pérdida “contra natura”
- 1.6. Pérdida incierta

### 1.1. Pérdidas esperadas o anunciadas

Son aquellas que conocemos de antemano que van a venir, que van a suceder. Puede ser que haya previamente un proceso de enfermedad largo con pronóstico mortal o una ruptura de pareja que ya llevamos muchos meses viendo cómo naufraga, como se deteriora y llega el momento en el que ya no encontramos sentido para continuar juntos. Erróneamente, podemos creer que este modo de perder a alguien no va acompañado de dolor, o que el duelo puede ser más benigno que otros, y no siempre es así. Es cierto que si tenemos la oportunidad de acompañar a nuestro ser querido durante su proceso de enfermedad antes de que le sobrevenga la muerte, posiblemente ya hayamos experimentado el dolor de verle perder energía, vitalidad y presencia física, y es posible que en el momento de su fallecimiento la primera reacción y sensación que experimentemos sea de alivio, porque “*por fin puede descansar*” y con ello también nosotros. Pero, seguramente, el alivio y descanso serán reacciones pasajeras y más bien efímeras, ya que la tristeza,



el vacío, el deseo de recuperar a quien ya no está con nosotros, la soledad, el dolor, etc., harán acto de presencia. Puede que todo se dé con una intensidad baja o moderada e incluso puede que, en general, sea un proceso de duelo menos invalidante que si fuera una pérdida repentina o no anunciada, que no solamente nos priva de quien amamos sino que además nos golpea con fuerza y brusquedad.

En el caso de una muerte anunciada tenemos la oportunidad, antes de que acontezca, de poder expresar a nuestro ser querido todo lo que necesitamos, podemos cuidarle y tenemos tiempo de hacernos a la idea de lo que llegara inevitablemente, y de ir aceptando la realidad tal cual es.

*“Mi esposo tenía 54 años cuando le diagnosticaron un cáncer de pulmón. La noticia nos cayó como un mazazo, yo no podía creer lo que mis oídos escuchaban de boca del oncólogo, solamente escuchaba en el interior de mi cabeza algo que me decía una y otra vez que era imposible, que tenía que tratarse de un error, que sólo podía ser un error... Los médicos nos dieron muchas esperanzas, se había detectado a tiempo, era operable y tenía muchas probabilidades de ser extirpado totalmente. Así fue, durante varios meses nos centramos en la intervención, la quimioterapia y la recuperación total. Durante todo aquel tiempo estuve a su lado, apoyándole, cuidándole, y con la esperanza de que todo iría tal como habían anunciado los doctores.*

*Durante los cuatro años siguientes mi marido y yo disfrutamos de lo que siempre habíamos querido hacer juntos: viajar, pasar más tiempo con nuestras hijas y nietos, dedicarnos tiempo a nosotros mismos... Fue un tiempo maravilloso, y a los cuatro años justos, en una revisión, le encontraron una mancha en el otro pul-*



*món, continuaron explorando, y era tarde. Había varias metástasis en diferentes partes del cuerpo que dañaban órganos vitales; en esta ocasión no había operación posible y muy poco o nada que hacer. Fui testigo de su rápido deterioro y aun así algo dentro de mí me gritaba que no era real, que ya lo había superado una vez y que de nuevo podría hacerlo, no podía digerir la realidad aun viéndole como iba perdiendo peso, fuerza y vitalidad. Por fortuna aún estuve con nosotros 5 meses durante este tiempo me dediqué a cuidar de él, a acompañarle, a decirle lo que le quería, a darle las gracias por todo lo que habíamos vivido juntos. Fue muy doloroso y bello a la vez. El día que falleció lo hizo sereno, rodeado de toda su familia. Mi primera sensación fue cálida y amorosa, creí que ya todo había terminado; lo había pasado tan mal durante esos meses que me sentí aliviada, pero después en el silencio de su ausencia vino la inesperada tristeza, la soledad, las ganas de verle, tocarle, cuidarle, el dolor y el infinito cansancio que sentía en mi cuerpo.*

*Aprender a vivir sin él no fue fácil pero sí posible. Siento que fui afortunada porque la vida nos regaló esos cuatro maravillosos años en los que hicimos muchas de las cosas que habíamos deseado hacer durante tantos años. Incluso los cinco meses anteriores a su muerte, a pesar de su paulatina decadencia, también fueron una oportunidad para despedirnos con el mismo amor que habíamos vivido”.*

## **1.2. Pérdidas repentinas**

Aquellas que suceden sin previo aviso y donde no disponemos de tiempo para prever lo que va suceder. Pueden ser unas pérdidas que ocurren en un instante, o en unas horas, como puede ser un infarto fulminante, un ictus, un derrame cerebral, las muertes súbitas,



un accidente de tráfico o laboral, un asesinato, una desaparición, un suicidio, etc. Alguien importante y significativo en nuestra vida desaparece para siempre y en circunstancias que de primeras se nos antojan tremendas, duras, injustas, imprevisibles, irreales, bromas pesadas... Aceptar esta realidad será sumamente difícil, no podremos digerir lo que estamos viviendo, y permitir que toda la emoción salga a flote y se exprese sería una experiencia tan desgarradora que posiblemente no podríamos soportarla. Por ello, es natural tener una primera reacción de no creernos lo que nos acaban de comunicar. No asimilamos lo que nos está pasando, quedando presos de una gran confusión y conmoción, pudiendo llegar a creer que todo esto es fruto de una pesada broma, o que se está cometiendo un grave error, o que en algún momento despertaremos de esta tremenda pesadilla y todo volverá a ser como antes.

La brusquedad del acontecimiento nos deja llenos de preguntas, multitud de porqués que no tienen respuesta y posiblemente no la tendrán: *¿por qué ha muerto?, ¿por qué la vida es tan injusta?, ¿por qué se ha ido de ese modo?, ¿por qué Dios lo ha permitido?, ¿por qué no vi las señales de que algo así iba a suceder?, ¿por qué no pude evitarlo?, ¿por qué ahora que todo nos iba bien?, ¿por qué...?* Es como un intento desesperado por encontrar una explicación y comprensión a los hechos que nuestra cabeza pueda procesar. Si encontramos una respuesta más o menos convincente, algo se serenará internamente, porque aceptar la realidad sin explicación o sin comprensión alguna nos resulta mucho más difícil. Desgraciadamente casi nunca encontraremos las respuestas que satisfagan las preguntas que nos hacemos.

Es habitual que, junto con la conmoción y la incredulidad de lo que nos está sucediendo, aparezca la rabia, el enfado por lo que estamos viviendo. Vivimos las pérdidas afectivas inesperadas como



una gran injusticia que la vida nos hace, y ante las injusticias generalmente reaccionamos con enojo, con rabia, con enfado, con rechazo, con ira. Necesitamos buscar un culpable, alguien que cargue con la situación, necesitamos un culpable a quien señalar, sobre quien volcar nuestra frustración, nuestra ira, nuestro desacuerdo, nuestra agresividad por lo que nos está tocando vivir y que no queremos seguir viviendo. Podemos culpar a los médicos creyendo que no hicieron todo lo que podían hacer, podemos culpar al servicio de emergencias porque podían haber llegado antes, podemos culpar a Dios por permitir que algo así sucediera, podemos culpar a cualquiera que estuviera presente en el momento de la muerte por no haber actuado y evitado lo sucedido, podemos culparnos a nosotros mismos por no haber estado presentes, o por no haber hecho más y haber evitado este final, e incluso podemos culpar al propio fallecido por habernos dejado solos. Si bien es cierto que en algunas ocasiones sí hay uno o varios culpables, como puede ser en el caso de homicidio, negligencia médica con resultado de muerte o en los accidentes de tráfico, la mayoría de las veces nada ni nadie podía haber evitado lo sucedido. La muerte siempre está rondándonos y puede hacer acto de presencia en cualquier momento, y aunque los seres humanos somos conscientes de ello, al menos a nivel cognitivo, vivimos con la falsa esperanza e idea de que las cosas negativas, dolorosas y tremendas no nos pasarán a nosotros. Puede que les sucedan a otros, pero no a nosotros. En algún lugar leí: *“la muerte siempre nos llega en mal momento, nunca es oportuna”*, y realmente puedo dar fe de que es así; en mi trabajo siempre escucho esta queja en los dolientes e independientemente de cómo haya sucedido la pérdida y de la edad del fallecido, casi siempre será una pérdida inoportuna, inapropiada, inconveniente y fuera de lugar. Queremos seguir teniendo a



nuestro lado a las personas que amamos, y perderles, del modo que sea, genera un gran vacío, y significan una injusticia, un brutal golpe, una dolorosa ausencia.

*“Han pasado ya seis años desde que mi sobrino se suicidó. Ahora me siento en paz, aunque en algunas ocasiones no puedo evitar sentir nostalgia por su ausencia y pesar por cómo sucedieron las cosas. Me costó mucho aceptar que alguien tan joven, sólo tenía 22 años, quisiera acabar con su propia vida. Fue un golpe tremendo, me llamaron por teléfono y me dieron la peor de las noticias, no podía creerlo, pensé que se habían equivocado de número, que querían llamar a otro lugar, no a mí. Llamé a casa de mi hermano con la esperanza de que me dijeran que todo iba bien, pero no fue así sino que me confirmaron que mi queridísimo sobrino se había tirado por la ventana. Fue durísimo ir a su casa, ver allí los servicios de urgencias, a mi hermano y su mujer desgarrados de dolor; no pude soportar la realidad hasta tal punto que me desmaye, no pude soportar todo aquello.*

*Durante años me sentí enfadada y rabiosa, culpando de su muerte a cuanto se me ocurría: a sus padres por no haberlo evitado, a su psiquiatra por no haber previsto algo así, a mí misma por no haber estado con él, a Dios por ser tan injusto, a mi propio sobrino por hacerme pasar por todo aquello... Me costó mucho aceptar que mi sobrino estaba enfermo, que padecía una enfermedad mental grave y que, seguramente, el suicidio fue la única vía que encontró para acabar con tanto sufrimiento”.*

### **1.3. Pérdidas violentas**

Tienen cabida en el apartado anterior de pérdidas repentinas, pero además han sucedido de una manera violenta como puede ser





un asesinato, un atentado terrorista, un accidente de tráfico, un accidente laboral, etc. A la brusquedad de la pérdida se añade la violencia del hecho en sí mismo. La sensación de irrealidad, conmoción y aturdimiento, propios de una pérdida inesperada o repentina, aquí se pueden dar con mayor intensidad. Los seres humanos no estamos preparados para recibir la noticia de la muerte de nadie que queremos, y menos preparados, aún, para asumir que alguien ha muerto en circunstancias violentas.

En este tipo de pérdidas puede suceder que los supervivientes opten por no ver el cuerpo del fallecido *“para recordarle tal cual era en vida”*. Podemos tomar la decisión de no ver el cuerpo creyendo que así nos vamos a proteger del dolor que nos puede producir verlo, y en parte es cierto, pero se pueden dar otros inconvenientes como puede ser alimentar la falsa creencia de que se han equivocado y que realmente ese cadáver no es de quien dicen que es y que nuestro ser amado aparecerá en cualquier momento enmendando el error. En general, el cuerpo de los que fallecen de manera violenta presentará mutilaciones, heridas, deformaciones físicas que hacen que la última imagen que tengamos del fallecido nos impacte y sobrecoja, y quede grabada en nuestra retina, añadiendo más dolor al dolor de perder a alguien, y pudiéramos tener en un futuro próximo flashes de esa última imagen y, al principio, sobre todo imposibilidad de recordarle tal como era antes de su muerte. Además es posible que aparezca diferente, deformado e irreconocible y resulta fácil crear la fantasía de que no es la persona que dicen que es, que alguien se está equivocando y la persona a quien amamos está en algún lugar pero no en el depósito de cadáveres, no en la cama de ese hospital, y que en algún momento se darán cuenta del error o aparecerá y nada de esto estará sucediendo. Aceptar la realidad en este tipo de pérdidas será hartamente difícil, y ver el cuerpo de



quien perdemos puede ayudarnos a poner los pies en la dura y tremenda realidad, pero, al fin y al cabo, realidad.

Otra de las cosas que nos puede atormentar en este tipo de pérdidas es saber si nuestro ser querido sufrió o no sufrió antes de fallecer; si el cuerpo está muy mutilado imaginamos que fue tremendamente doloroso para él o ella, siendo más desgarrador también para los dolientes, como si nos pudiera consolar saber que no sufrió antes de su muerte.

En los casos en los que la pérdida violenta ha sido fruto de un asesinato o un atentado terrorista, además de todo el impacto que pueda provocarnos la pérdida tenemos que añadir que aquí juega un papel fundamental la voluntad de otro ser humano, otra persona que decide quitarle la vida a nuestro ser amado, lo cual añade rabia, ira e incluso odio hacia el responsable de dicho acto. Es difícil manejar esta situación, pues es real y cierto que alguien ha decidido que ese día era el último día de la vida de esa persona a quien tanto amábamos, y no caer en el odio y en el deseo de venganza es muy difícil. No podemos olvidar que los humanos tenemos la capacidad de sentir, igual que tenemos la capacidad de pensar o de hablar. Sentir es algo innato a los seres humanos, por tanto notar odio, ira, enfado y tener deseos de venganza puede ser inevitable. El odio en sí mismo no es ni bueno ni malo, solamente es una emoción más de las múltiples que podemos sentir. Lo que la puede convertir en positiva o negativa es en qué transformamos eso que sentimos: ¿qué hacemos con eso que sentimos?, ¿cómo lo expresamos? Si por sentir odio hacia alguien lo que hacemos es actuar y agredir a esa persona, lo negativo es agredir a alguien, o golpear a otros, o insultar, porque también podemos coger nuestro odio o nuestra rabia y encontrar otros modos de expresión como puede ser: golpear cojines sobre nuestra cama, ponerlo en palabras



sobre el papel, haciendo ejercicio, saliendo a correr, o implicándonos en alguna causa social para evitar acontecimientos similares. Podemos tener en cuenta lo que sentimos y transformarlo en algo beneficioso para nuestra salud y/o para los demás.

Cuando otro ser humano ha sido el causante, voluntaria o involuntariamente, de la muerte de nuestro ser querido, los supervivientes necesitarán que alguien pague por lo que ha hecho y necesitarán que la justicia intervenga y les aplique el castigo máximo.

*“No es nada fácil digerir el asesinato de mi padre. Han pasado ya varios años desde entonces, el culpable está entre rejas desde hace bastante tiempo y espero que no salga con vida de allí, pero yo todavía estoy lleno de ira y noto como se pone la furia en mis sienes a nada que me hagan o digan. Era un buen hombre, pacífico, que por casualidad y mala suerte se encontraba aquel día en el lugar equivocado. Sin mediar palabra y sin motivos lo apuñalaron. Una sola puñalada, directa al corazón. La vida de mi madre cambió radicalmente y la mía también. Me siento muy mal y cada día estoy más solo, más triste y más rabioso. Mi esposa me ha dejado porque dice que ya no soporta mi carácter; antes yo no era así de gruñón, ni violento...”*

#### **1.4. Pérdidas naturales**

Actualmente, en España, la esperanza de vida se sitúa en torno a los 77 años para los hombres y 83 para las mujeres<sup>1</sup>. Decimos que es una pérdida natural cuando quien fallece tiene una edad aproximada a la de la esperanza de vida e incluso superior. Es como si

---

1. Según datos publicados en el periódico “El Mundo”, 31/7/2007.



asumiéramos que ése es el ciclo natural de la vida y en realidad no es así; nacer y morir son hechos naturales en sí mismos independientemente de cuándo sucedan. La esperanza de vida se incrementa año tras año y esto se lo debemos a los avances científicos, la medicina, la calidad de vida, el entorno en el que vivimos, etc. Parece que si asumimos la vida como un ciclo en el que nacemos, nos desarrollamos, tenemos descendencia, establecemos relaciones afectivas largas y duraderas, desarrollamos una profesión, nos jubilamos, somos abuelos, envejecemos y por último morimos, la vida se nos antoja un lugar seguro donde las cosas tienen un orden establecido, y parte de ese orden es que los padres fallecen antes que los hijos. Estas pérdidas naturales nos ofrecen la oportunidad de ir aceptando la realidad de que en algún momento tenemos que morirnos, vamos preparándonos para perder a nuestros abuelos ancianos, después a nuestros padres ancianos, a nuestros amigos que han ido envejeciendo junto a nosotros e incluso nos planteamos nuestra propia muerte, pero guardando un orden generacional. De lo expresado anteriormente podríamos concluir que este tipo de pérdidas no son dolorosas y no es así. Por mucho que veamos acercarse la inevitable realidad, no estamos exentos de sentirnos afectados por la pérdida. Seguramente no la vivamos como injusta, ni como inapropiada, puede que no despierte nuestra rabia e incluso es muy posible que la vayamos aceptando con cierta facilidad, pero de lo que no estamos exentos será de la pena, de la ausencia, de la tristeza, de la soledad, del vacío y del dolor tal como sucede en las pérdidas esperadas o anunciadas.

*“He sido afortunada teniendo a mi madre durante tantos años. Ha fallecido hace seis meses, tenía 95 años. Los últimos tres años*



*ha necesitado de muchos cuidados, su cuerpo desgastado de tanto vivir apenas respondía. Durante su vida fue vital, enérgica, trabajadora y bastante dura con sus emociones; los últimos años fue como una niña juguetona, dulce, mimosa y afectiva; si te acercabas y le acariciabas el brazo o la tomabas de la mano sus ojos te buscaban y te sonreía. Muy pocas veces hablé con ella de su vida, pero supongo que estaba satisfecha: había tenido cuatro hijos, su esposo –mi padre– murió con 80 años, tuvo nueve nietos y hasta dos bisnietas. Yo era consciente de que su muerte llegaría en cualquier momento, era ley de vida, sabía que inevitablemente moriría, y creía estar preparada para ello y me equivoqué. Me sorprende ante la gran tristeza que me vence en muchas ocasiones y ante el vacío. Miro su habitación buscándola y sólo encuentro el silencio y las lágrimas inundan mis ojos, no duermo bien. Sé que tengo que aceptar la realidad tal cual es, pero me siento como dividida; por un lado mi cabeza que sabe lo que ha pasado y asume lo que ha sucedido como un algo natural en la vida, y por otro lado mi corazón que está herido, llorando y añorando su presencia, y para completarlo cierta sensación de miedo porque me doy cuenta de que yo ya pertenezco a la siguiente generación en morir; mis padres ya han muerto, por ley natural yo seré la siguiente”.*

### **1.5. Pérdidas “contra natura”**

Consideramos pérdidas “contra natura” o “no naturales” a las que se dan cuando a quien perdemos es una persona joven o un niño. Cuanto más joven es la persona que fallece menos natural vivimos esa pérdida y mayor sentido de injusticia le damos.

“*Los hijos sobreviven a los padres*”: creemos que éste es el orden natural de la vida, y no es así. Creemos que la vida nos es dada y



que será larga, que tendremos tiempo más que suficiente para crecer, desarrollarnos, envejecer y morir, creemos que tenemos *“todo el tiempo del mundo”*, y nada más lejos de la realidad, y para constatarlo solamente tenemos que fijarnos en las páginas de necrológicas de cualquier periódico y veremos que las personas podemos morir a cualquier edad; niños, adolescentes y jóvenes mueren cada día en diferentes circunstancias: accidentes, enfermedades, asesinatos, suicidios, atropellos, etc. Y a pesar de ser parte de nuestra realidad, no contamos con ella. Supongo que los seres humanos no podríamos estar constantemente con el temor de que esto pueda sucedernos, que mueran nuestros hijos, nuestro hermano o nosotros mismos, ya que nos crearía una ansiedad y angustia tal que nos impediría la propia vida. Necesitamos sentir que *“tenemos toda la vida por delante”*, y realmente es así, sólo que la duración, el hasta cuándo, es una incertidumbre permanente que preferimos olvidar.

Cuando nos toca vivir la pérdida de un niño, de una niña, nos resulta una sacudida mucho más feroz que cualquier otro tipo de pérdida, es una realidad muy difícil de aceptar y libramos una dura batalla entre la realidad y la creencia *“los niños no mueren”*, produciéndonos una gran ansiedad.

A la pérdida *“contra natura”* le siguen manifestaciones emocionales, generalmente muy intensas, manifestaciones desgarradoras de dolor, de desolación, de culpabilidad, de rabia, de tristeza, de desesperación, deseos de morir, y otras que nos provocarán una gran herida en el corazón que será muy difícil de cicatrizar. No sólo nos arrebatan a alguien joven a quien queremos y de quien nos sentimos responsables, sino que además perdemos también todas las expectativas que habíamos puesto en la vida de ese niño, de ese joven. De golpe perdemos las posibilidades que tenía esa vida, el futuro que consciente o inconscientemente proyectábamos en él o en ella.



No es difícil adivinar que si a la pérdida “contra natura” le añadimos violencia e imprevisibilidad, el proceso de duelo en el que entraremos será tremendamente incapacitante, difícil y costoso de superar.

*“Jamás pude imaginar que algo así nos podía suceder a nosotros. Siempre me estremecía cada vez que escuchaba una noticia en la que un niño era maltratado, asesinado o abandonado; supongo que resurgía mi propio temor de madre, pero jamás me imaginé que yo sería una de aquellas madres que veía desgarradas de dolor en la pantalla de televisión. Perdí a mi hijo de 12 años. Un día cualquiera salió de casa y lo último que me dijo fue que iba a casa de su amigo a pedirle un libro; ese amigo vivía a escasos 50 metros de nuestra casa. A los pocos minutos escuché un gran alboroto en la calle, me asomé a la ventana con el corazón en un puño y oí cómo decían que habían atropellado a alguien. Supongo que una madre intuye estas cosas; corrí escaleras abajo con la certeza, y a la vez el temor, de que era mi hijo, y así fue. Un coche había doblado la esquina a gran velocidad y se llevó por delante a mi hijo cuando cruzaba por un semáforo en verde para los peatones. Grité desgarrada... ¡no podía estar sucediendo eso! Las horas siguientes casi no las recuerdo: ambulancia, hospital, médicos, mi marido, la noticia del fallecimiento, el funeral, el silencio de la casa, el vacío... Son escenas que pasan como una película que veo pero que no me pertenece. Durante semanas o meses no pude reaccionar, mis movimientos eran automáticos, mis ojos secos y fijos en la nada, hasta que un día, al entrar, como tantas veces, en la habitación de mi hijo algo estalló dentro de mí, y comencé a gritar, a llorar y a llamarle desesperadamente”.*



### 1.6. Pérdidas inciertas

Son aquellas pérdidas afectivas “no reales” que podemos vivir a lo largo de nuestra vida. Pérdidas cuyo protagonista no es la muerte sino la incertidumbre y la duda. Es la pérdida más difícil de aceptar porque quienes la sufren tardan muchísimo en perder la esperanza de que la realidad sea diferente, de que el ser amado aparezca en cualquier momento o que el diagnóstico sea erróneo. Aquí estarían incluidas muchas de las pérdidas que experimentamos a lo largo de nuestra vida y que no son a través de la muerte como son las pérdidas evolutivas: paso de la infancia a la adolescencia, a la edad adulta, a la jubilación y a la ancianidad. También estarían las pérdidas que podemos sufrir a nivel social, como la que se produce al cambiar de estatus social, o al perder un buen trabajo. Pérdidas a nivel familiar como son la propia emancipación, los divorcios y la salida del hogar de todos los hijos. Los inmigrantes pasan por muchas de estas pérdidas producto de la distancia porque muchos han dejado atrás padres, hijos, cultura, paisajes e incluso el idioma, teniendo que readaptarse a muchos cambios y diciendo adiós a todo aquello porque muchos de ellos no tienen esperanza de regresar. Las pérdidas que sufrimos en nuestro cuerpo, como las amputaciones, las minusvalías, las incapacidades físicas y el envejecimiento corporal nos pueden llevar a entrar un duelo.

Son pérdidas que generan muchísima ansiedad porque no podemos constatar las dudas o sospechas, como cuando alguien amado desaparece y no sabemos nada durante largos meses e incluso años: *¿dónde estará?, ¿estará bien?, ¿estará vivo?...* La necesidad de búsqueda será imperiosa y la incertidumbre de no saber lo que ha sucedido alimentará la ansiedad y la esperanza de encontrarlo al-





gún día. En el “II Encuentro Técnico sobre Personas Desaparecidas”<sup>2</sup> que se celebró en Arrigorriaga (Vizcaya) se daban cifras realmente escalofrantes, ya que en esa fecha se estimaba que en España había doce mil personas en paradero desconocido. Independientemente de si la desaparición es voluntaria o involuntaria, no es difícil imaginar la incertidumbre, el dolor, la lucha y el sufrimiento que puede llegar a generar en cada uno de los padres, madres, hermanos, familiares y amigos de cada uno de los desaparecidos. En este encuentro se pudieron escuchar testimonios de padres que llevaban más de doce años buscando a sus hijos a pesar de que la investigación policial ya estaba archivada, y una de las frases más frecuentes en boca de estos padres era: “*continuaremos buscando mientras nos quede un soplo de vida*”. La necesidad de saber qué ha pasado, dónde está la persona amada, si vive o no, impulsa a una búsqueda constante e incansable. José Antonio Llorente, experto en investigación con ADN, decía en este mismo encuentro: “*cuando identificas un cadáver la familia por fin puede descansar*”. La familia, ante la evidencia de la muerte, puede comenzar a despedirse del ser amado e ir poco a poco cerrando la herida. Mientras hay incertidumbre hay búsqueda, y la herida no cicatriza, sino que se reabre una y otra vez.

Otras pérdidas inciertas son aquellas en las que la persona está viva y presente pero por diferentes patologías (Alzheimer, tetraplejias, esquizofrenias, demencias seniles, y otras) se modifica mucho su carácter, su comportamiento, sus capacidades, su forma de relacionarse con los demás. La persona amada continúa ahí, viva, pero ya no es el hombre o la mujer que era, ya no es el esposo o la esposa de quien nos enamoramos, ya no son el padre o la madre con quien hemos crecido.

---

2. “II Encuentro Técnico sobre Personas Desaparecidas”, *El Correo*, 2/4/2007.



No es fácil aceptar algo así; al dolor que produce ver a quien queremos limitado, desorientado, decadente, se añade el dolor de la ausencia de quien queríamos. Internamente hay que ir elaborando y aceptando la nueva realidad que vivimos y preguntarnos si podemos y queremos continuar con él o con ella, sean cuales sean sus condiciones físicas y/o mentales. Hay personas capaces de integrar este cambio, como una mujer que al final del proceso cambió su forma de ver a su esposo, que llevaba varios años sumido en una grave depresión: *“he perdido al hombre con quien me casé y a quien he amado durante más de treinta y cuatro años, pero ahora tengo un hombre enfermo y desvalido que me despierta una gran ternura y que me necesita a su lado”*, y decidió cuidar de aquel hombre desde la serenidad y la tranquilidad que da el cambio de perspectiva, interno y sentido, y la aceptación de la realidad tal cual es.

*“Me costó mucho creer que mi mujer tenía aquella demencia. Al principio sufrí muchísimo, no quería ver cómo se deterioraba, me dolía ver cómo se perdía en nuestra propia casa, o cómo dejó de comer solo porque no recordaba cómo se hacía... No podía comprender cómo alguien tan activo y vital podía acabar así. Llegó un día en que me di cuenta de que por muchas vueltas que yo diera en mi cabeza a todo aquello no iba a poder evitarlo, aquello era real y nos estaba sucediendo ya. Me di cuenta también de que el tiempo corría en contra y no quería malgastarlo quejándome y sufriendo, sino que tenía que invertirlo en ella, en cuidarla y en estar a su lado. Ya no era la mujer que fue pero sí era una mujer que me necesitaba. Cuidarla con paciencia y cariño se convirtió en mi objetivo. El día que murió tres años después estábamos juntos. Sentí cómo ella se fue serenamente y cómo yo me llenaba de paz”*.



*“Cuando me di cuenta mis hijos ya eran personas casi adultas, con deseos de hacer su vida, de independizarse y tomar distancia de la que hasta ese momento había sido su casa. Tenían 26 y 23 años, siempre habían sido buenos hermanos y buenos amigos, pero aun así me sorprendió mucho cuando me dijeron que estaban buscando un piso de alquiler para irse los dos. Sabía que algún día se irían pero no los dos al mismo tiempo, y juntos... Su padre y yo nos quedamos desconcertados y confusos, por un lado orgullosos al verles tan unidos y contentos con sus proyectos, y por otro lado tristes y algo enfadados porque les íbamos a extrañar muchísimo. Tanto para mi esposo como para mí, desde que nacieron habían sido el centro de nuestras vidas y nos asustaba la idea de tenerles lejos. ¿Qué iba a ser de nosotros?...”.*

## **2. Qué relación existía con lo perdido**

- 2.1. Relación afectiva.
- 2.2. Relación de dependencia.
- 2.3. Relación ambivalente.

### **2.1. Relación afectiva**

La valoración afectiva que el que sufre atribuye consciente o inconscientemente a la pérdida marca el inicio del proceso de duelo más o menos intenso, más o menos invalidante, más o menos incapacitante. Si la relación que manteníamos con la persona perdida era una relación positiva, afectiva, de la que recibíamos apoyo, seguridad, compañía y cariño, no será fácil adaptarse a su ausencia. Cuando desaparece de nuestra vida alguien así, bien sea por muerte, separación o abandono, no podemos quedarnos in-



munes a ello, pues estamos sufriendo una privación importante, pudiéndonos sentir incompletos, confundidos, incapaces y frustrados. La persona amada ya no está a nuestro lado, por lo que no podemos situar nuestro afecto, nuestra seguridad y nuestro apoyo en lo que ya no existe. Pasamos así a sentirnos abrumados y entramos en un periodo de desorganización interna y externa. Al final, generalmente, la realidad triunfa y la aceptación de la ausencia y la reorganización de nosotros mismos va sucediéndose. Es necesario que esto ocurra de forma paulatina, paso a paso. Es como si internamente fuéramos revisando toda nuestra relación con esa persona perdida: cada recuerdo, cada imagen, cada uno de los afectos expresados y no expresados, e ir situándolos en el pasado, como algo que ya no regresará, guardándolo en algún lugar de nosotros mismos donde podamos continuar recordando a la persona ausente, pero sin la intensidad emocional que da el presente y con mayor distancia emocional.

No reaccionamos igual a todas las pérdidas porque la cantidad de afecto que situamos en cada relación es diferente, incluso cada afectividad es diferente, está hecha de matices distintos: es distinto el amor que experimentamos hacia el esposo o la esposa, que el que sentimos por una madre o un padre, y también es distinto al que experimentamos por un hijo o hija, pero no podríamos decir si amamos más a uno que a otro o son intensidades diferentes, matices diferentes.

*“Tengo ya 58 años y he pasado por distintas pérdidas a lo largo de mi vida: mis padres ya ancianos, un gran amigo, mi cuñada siendo joven... pero esta última, ¡con ésta no puedo!... Mi esposa, aunque hace ya tres años me parece que fue ayer mismo. Anhelo su presencia a cada instante, sus palabras, sus caricias, su risa.*



*Ella sabía muy bien cómo hacerme sentir amado y querido, sin ella no sé cómo seguir adelante, incluso diría que no quiero seguir adelante. La vida sin ella no es vida...".*

## **2.2. Relación de dependencia**

¿Cuán necesaria era la persona perdida para que el doliente se sintiera seguro? ¿Cuán necesaria para su sensación de bienestar? La respuesta a estas preguntas va a determinar la reacción emocional más o menos intensa, más o menos dolorosa a la pérdida.

Si nuestro bienestar dependía del ausente, de lo que nos daba, de lo que nos proporcionaba tanto a nivel afectivo como a nivel de cuidados e incluso a nivel de seguridad, perderle se puede convertir en una experiencia devastadora, ya que en un instante podemos sentirnos totalmente abandonados a nuestra suerte, sintiéndonos incapaces de seguir existiendo porque no sabemos vivir por y para nosotros mismos, no somos autónomos en algunos de los aspectos de nuestra vida. Y al dolor de perder a quien amábamos se une la incertidumbre de cómo continuar viviendo.

*“Desde que atropellaron a mi madre y murió, mi vida ya no tiene ningún sentido. Han pasado cinco años y sé que nunca más volveré a estar tranquila, ni a estar mínimamente bien, necesito a alguien que cuide de mí. Todos me dicen que tengo que aprender a cuidar de mí misma, pero no se cómo hacerlo. Mi madre y yo teníamos una relación muy especial, estábamos siempre juntas, yo sólo vivía para ella, me sentía bien si ella estaba bien y me hundía si la veía sufrir, hice todo lo posible para que no se sintiera sola. Ella cuidaba de mí, me doy cuenta de que soy una inútil, no sé hacer nada; ella planchaba, lavaba, cocinaba, administraba el dinero,*



*lo hacía todo. Sé que ya tengo edad suficiente para cuidar de mí, pero a mis 42 años no se cómo hacerlo... ¡la echo tanto de menos, ha sido tan injusta su muerte!"*

### **2.3. Relación ambivalente**

En cualquier relación afectiva, íntima, coexisten sentimientos positivos y sentimientos negativos; generalmente los positivos son superiores, pero hay relaciones en las que la proporción es casi igual e incluso, a nivel consciente, los negativos parecen superar a los positivos. Cuando perdemos a alguien hacia quien experimentábamos esta ambigüedad, podemos sentirnos sorprendidos por nuestra reacción.

*"Estoy abrumada, no sé por qué lloró, me siento triste y constantemente me acuerdo de él. Yo había soñado con su muerte como una liberación, y me encuentro con este malestar, ¡no lo entiendo! Él no se merece ni una sola de mis lágrimas. Se pasó toda su existencia haciéndonos la vida imposible, nunca fue un buen padre ni siquiera fue un buen hombre... Hay una parte de mí que se alegra de su muerte, es casi como un dulce sabor a venganza, y otra parte se siente desolada".*

En estos procesos de duelo no solamente hay que readaptarse a la nueva realidad de vida sin él o sin ella, sino que además, en muchas ocasiones, se hace necesario traer al presente experiencias vividas con esa persona a fin de elaborar y librar nuestro espacio interior de sentimientos y experiencias pasadas negativas. El objetivo no es que experimentemos sentimientos positivos hacia el ausente; si alguien nos ha hecho tanto daño como para odiarle debemos reconocer lo que experimentamos, concedernos el derecho



a sentir lo que sentimos y también darnos cuenta, si es real, de que también podemos estar echándole de menos. Es adecuado tomar conciencia de todas las emociones y sensaciones que nos despierta evocar al ausente con el que seguramente mantuvimos, en vida, una relación de amor-odio, y esos mismos sentimientos se reproducen durante el duelo. Para elaborar este duelo suele ser necesario hacerse más conscientes del tipo de relación que existía con el difunto, los mensajes que de él o ella recibíamos, lo que estábamos esperando de él o ella aunque no nos diéramos cuenta. Es decir, se hace necesario elaborar y sanar la relación vivida para después hacer un duelo favorable.

*“Cuando los médicos me dijeron que apenas le quedaban seis meses de vida, algo dentro de mí gritó ‘¡Bien!’... Llegaron a mi mente los 28 años de humillaciones, insultos y desprecios que me había dado. Pensé que por fin todo aquello iba a terminarse. Han pasado ya cinco meses desde aquello. Él está en la cama con bastantes dolores, su mal humor ha empeorado y es insoportable cuidar de él, y sin embargo me doy cuenta de que siento mucha lástima hacia él, me preocupa si cuando se muera voy a sentirme culpable de no haberle cuidado bien. A veces me descubro preguntándome a mí misma si sabré vivir sin él, me doy cuenta que me asusta la soledad... Es curioso: toda la vida pensando en separarme y sin fuerzas para hacerlo, y ahora que la vida nos va a separar forzosamente me siento asustada”.*

### **3. Otras experiencias previas y modelo familiar**

Además de los factores anteriormente expuestos, a la hora de afrontar una pérdida afectiva también influyen las experiencias



## ¿QUÉ DETERMINA EL IMPACTO TRAS UNA PÉRDIDA AFECTIVA?

previas, es decir, si es la primera vez que vivimos una pérdida o no, cómo la hemos afrontado y elaborado en el pasado, y el modelo familiar que hemos tenido.

Si a lo largo de nuestra existencia hemos pasado por diferentes pérdidas (que es lo más habitual), convendría indagar en cómo nos sentíamos entonces, qué hicimos, cómo logramos superar aquella experiencia y cómo llegamos a adaptarnos a la realidad.

Podemos encontrarnos con personas con un largo historial de pérdidas resueltas y que ante la siguiente se sitúan con una actitud positiva, no se están enfrentando a un mundo desconocido y saben que el dolor, la pena, la rabia, el no deseo de vida, el cansancio, etc., son temporales, que tienen un principio y un final. Personas que son capaces de reconocer lo que sienten y que confían en lo que van experimentando y sintiendo, permitiéndose un espacio y un tiempo suficientes para abrazar el dolor, para llorar, para expresar su desconuelo, para aislarse si lo necesitan. En definitiva, personas capaces de concederse el derecho a estar mal, pero con el deseo y la confianza de renacer a la vida.

*“En el primer desengaño amoroso que viví me creía morir, sentía que mi vida no valía nada sin él, estuve perdida, asustada, me creía incapaz de volver a confiar en otro hombre, lloré con gran amargura esperando la muerte, pero no fue así. Después vinieron otras rupturas, otros dolores, otras tristezas, otras heridas, pero sabía que me sobrepondría a ellas, ¡sobreviví a la primera cuando me sentí morir, así que sobreviviré a las que vengan!”.*

En nuestra práctica profesional es muy frecuente que nos encontremos con personas que han pasado por diferentes pérdidas a lo largo de su existencia y con las que, más o menos, han podido





continuar viviendo. Pero ocurre muchas veces que nos encontramos con personas que llegan en busca de ayuda porque no pueden recuperarse de la última, incluso si esa última es objetivamente insignificante, pero las respuestas emocionales y la incapacidad con que vive ese hombre o esa mujer es tal que nos alarma, valorando sus reacciones de exageradas o inapropiadas. Es como si a lo largo de la vida sus experiencias de pérdidas se hubieran ido acumulando en algún lugar de su interior y como si la última provocara un desbordamiento emocional. Como si los diques que contenían las emociones no expresadas de pérdidas anteriores ya no pudieran sostener más dolor, más rabia, más... Puede que el relato de esta persona nos resulte extraño, que con las palabras nos diga que se siente hundida e incapaz desde que perdió a su mascota, algo hasta cierto punto comprensible, pero no está de más indagar en su historia de pérdidas y es muy posible que encontremos pérdidas afectivas anteriores no resueltas ante las que se hará necesario identificarlas e ir elaborando cada uno de los duelos no resueltos, dedicando tiempo y atención a cada uno de ellos.

*“Desde que murió, hace seis meses, no levanto cabeza, además me da como vergüenza hablar de ello... ¡ni yo misma comprendo cómo puedo sufrir tanto por un perro! Me paso el día sin ilusión, sin energía, deseando llegar a mi casa, acurrucarme en el sofá y llorar amargamente, ¡le echo tanto de menos! Antes al llegar a casa siempre estaba allí para recibirme, saltaba y me mostraba su alegría por verme”.*

Al indagar en su vida supe que vivía sola desde hacía ocho años, no tenía hermanos ni hermanas, sus padres habían fallecido hacía tiempo; el padre cuando era una niña, a los 11 años, y la madre hacía ocho años después de casi un año gravemente enferma.



Me contó, entre lágrimas y sollozos, que el perro se lo había regalado su madre unos meses antes de morir.

También es importante tener en cuenta el estilo de afrontamiento ante las pérdidas. Generalmente aprendemos a manejar las emociones y el dolor a través de la familia. Es muy frecuente encontrar familias en las que las lágrimas se consideran un signo de debilidad, por lo que no son bien recibidas, o funcionan desde normas implícitas que impiden la manifestación del duelo como puede ser “*si no hablamos de ello, no existe*”, “*ojos que no ven corazón que no siente*”. Desde estas premisas, si fallece alguien en la familia, y con el objetivo de evitar el dolor, se reacciona no hablando de lo sucedido, no nombrando al ausente, no llorando y menos aún que nos vean llorar... Familias en las que la vida continúa como si nada hubiera sucedido, reprimiendo cualquier emoción. Hay otras familias en las que uno de los miembros toma el rol de víctima, como si solamente él o ella hubiera sufrido una pérdida irreparable y los demás no pueden expresar lo que sienten, como si no fuera legítimo que otros que no sean “la víctima” pudieran pasarlo mal.

*“El día que murió mi padre fue como si también muriera mi madre. Desde entonces está centrada en su dolor y su desgracia, no es capaz de mirar hacia fuera de sí misma y ver que sus hijos estamos ahí. Han pasado cinco años y no es nada agradable, como hija, oírle decir una y otra vez que quiere morirse, escucharle maldecir la vida; y ¿nosotros qué?, ¿cómo cree que nos sentimos viéndola, oyéndola?, ¿alguna vez ha pensado que nosotros también sufríamos, que si ella había perdido a su esposo nosotros habíamos perdido a un padre y sólo teníamos 17 y 10 años?”.*



Es importante conocer e indagar el estilo de afrontamiento emocional, si la persona maneja, más o menos, sus emociones sanamente: si es consciente de la emoción, si distingue qué tipo de emoción es, si le da un espacio y un tiempo para expresarla, si la expresa de un modo adecuado y liberador, etc.

#### 4. Apoyo social

Curiosamente en nuestro país la ley nos concede tres días de permiso laboral en caso de fallecimiento de un familiar directo como son los esposos, los hijos y los padres. Tres días tras los cuales se espera que nos incorporemos a nuestro trabajo habitual y continuemos siendo productivos y eficaces. Otra curiosidad es la cantidad de frases hechas y populares que existen en nuestra cultura, como *“el muerto al hoyo y el vivo al bollo”*, *“era ley de vida”*, *“la vida continúa”*, *“un clavo saca otro clavo”*, *“tienes que ser fuerte por tus hijos”*, *“la mancha de una mora roja con otra verde se quita”*, *“lo mejor que puedes hacer es volcarte en el trabajo, así no piensas en ella”*, etc., expresiones que parecen invitarnos a seguir adelante como si nada hubiera pasado, a actuar y comportarnos como lo habíamos hecho hasta el momento de la pérdida.

Ante una pérdida afectiva significativa por muerte, es muy probable que los primeros días, semanas e incluso uno o dos meses, los que nos rodean empaticen con nuestro dolor y se ocupen de nosotros, nos ofrezcan su compañía, pongan a nuestra disposición sus oídos y sus hombros para escucharnos y consolarnos. Seguramente durante un tiempo no muy largo tendrán una postura comprensiva y compasiva hacia nuestro dolor y entenderán el fuerte impacto emocional por el que estamos pasando, pero ¿hasta



cuándo?, después de seis meses, ¿con quién contamos realmente?... Generalmente a medida que transcurre el tiempo los apoyos sociales también disminuyen.

Contar con un apoyo íntimo, afectivo e incondicional de algún familiar o de alguna amistad o incluso de algún profesional de la salud como puede ser un médico de familia o un psicólogo es importantísimo, ya que a la experiencia terriblemente dolorosa de perder a alguien amado se une la soledad y en ocasiones el abandono de los que considerábamos amigos, posiblemente porque no saben cómo ayudarnos, ni cómo acercarse a nosotros, porque preguntar cómo estamos creen que es hurgar en nuestra herida. Puede que ellos estén también afectados por la pérdida, y su aislamiento y retirada sea un modo de protegerse. Incluso es muy probable que nosotros con nuestra actitud y nuestro comportamiento estemos alejando de nuestro lado a quien se acerca a ayudarnos, fingiendo estar mejor de lo que realmente estamos por temor a cansar a los demás con nuestras penas, mostrándonos autosuficientes, rechazando todas las invitaciones que nos hacen, etc.

Es una gran fortuna contar con personas que nos acompañen y ayuden en estos momentos tan difíciles. Son muchas las cosas que podemos hacer por alguien que lo está pasando tan mal: podemos darle apoyo emocional, escuchar sus quejas, permitirle llorar, estar a su lado en silencio, resolver pequeñas tareas domésticas, ofrecerle posibilidades de ocio, ayudar con la crianza de los hijos, resolver trámites burocráticos, poner en orden el legado y/o los bienes, etc. Esta durísima etapa de dolor, desolación, desesperanza y desconsuelo puede ser algo menos costosa si contamos con ayudas. No nos evitará el dolor y el duelo que hemos de experimentar, sentir y elaborar, pero sí podremos impedir que



sumemos más inconvenientes y más cargas, más cansancio, más dificultades y más problemas, al momento vital que estamos pasando.

*“Me sorprendió y dolió mucho la reacción de algunos conocidos que cuando nos veían a mi marido y a mí por la calle cambiaban su recorrido o fingían no habernos visto. Supongo que no sabían qué decirnos o qué hacer... Realmente nada nos hubiera consolado en nuestro dolor por la muerte de nuestro niño, pero inevitablemente su rechazo o marginación añadían más sufrimiento al nuestro. Por suerte no todos reaccionaron así. Tuvimos a nuestro lado a dos parejas de amigos que constantemente nos hacían sentir que podíamos contar con ellos; aún hoy día, cuando detectan que estoy hundida o desanimada, vienen y se hacen cargo de las tareas, me cocinan cosas que puedan apetecerme, van a recoger a la niña al colegio...”*



# 2

## PROBABLES MANIFESTACIONES ANTE UNA PÉRDIDA AFECTIVA

Ante una pérdida afectiva significativa todos nosotros podemos experimentar reacciones, pensamientos, emociones, sensaciones y conductas similares, como si todos pudiéramos vivir casi lo mismo ante la común experiencia de perder a un ser querido. Si bien es cierto que podemos desarrollar síntomas o manifestaciones comunes, no podemos olvidar que sentiremos cada uno de estos síntomas a nuestro “peculiar modo”. Es decir, nuestras emociones, sentimientos y sensaciones contendrán matices y cualidades propias e individuales que las harán únicas e irrepetibles, aunque utilicemos la misma expresión verbal para denominarla. Cada uno de nosotros podría definir lo que siente con las mismas palabras, por ejemplo tristeza, miedo, dolor, desamparo, etc., pero en el momento que tratemos de ampliar el contenido y busquemos cómo es esa tristeza, ese miedo, ese dolor, ese desamparo, nos encontraremos con palabras diferentes, con matices diferentes, con sabores diferentes, porque cada uno colorearemos nuestras sensaciones y nuestro sentir con una variada paleta pro-



cedentes de nuestra experiencia, de nuestros aprendizajes previos, de nuestra personalidad, de nuestra historia de vida, etc. Puede que casi todos podamos describir la tristeza como algo quieto, pesado, vacío, sin energía ni motivación, pero seguramente cada uno le pondrá matices propios como: “tristeza serena”, “tristeza lenta y pesada”, “tristeza punzante que me ahoga”, “tristeza aplastante”, “tristeza angustiosa”, “tristeza profunda y blanca”...

A los participantes de los grupos de elaboración de duelo les une no sólo que todos han pasado por una o varias pérdidas importantes, sino, y sobre todo, descubrir que lo que les pasa por dentro, lo que sienten, lo que piensan, los miedos que les sobrecojen, la incapacidad que experimentan, etc., no son algo que sólo les sucede a ellos sino que también les sucede a los otros. La fantasía de ser raros, diferentes, o de estar volviéndonos locos, se disipa. Todos los del grupo saben y conocen de qué estamos hablando, pueden comprender nuestro malestar, pueden escuchar nuestro dolor, pueden consolarnos con su silencio. Es como si descubriéramos a otros seres humanos que entienden por lo que estamos pasando, facilitando con ello la sensación de pertenencia a un grupo de semejantes, sintiéndonos comprendidos y mitigando, en parte, nuestra terrible sensación de soledad e incompreensión.

A lo largo de este capítulo iremos desgranando las diferentes manifestaciones emocionales, cognitivas, físicas, espirituales y conductuales que pueden darse en cualquier doliente, y todas ellas pueden considerarse normales, entendiendo normales como habituales y frecuentes. Sin embargo, no puedo dejar de repetir que pueden darse otras muchas manifestaciones individuales que nos hablarán del modo personal y único que cada uno tenemos de afrontar las adversidades y del tipo de relación que manteníamos con la persona perdida. Por ello, hago una invitación a todos los



que en este momento puedan estar inmersos en esta experiencia vital a que adopten una postura flexible y comprensiva con lo que sienten y con sus propias manifestaciones, tanto a nivel interno como externo, y a que tomen una postura benevolente y no valorativa con todo aquello que vayan experimentando como respuesta a su pérdida. De igual modo, a aquellos que acompañan a los dolientes les ruego que no utilicen este capítulo como una lista cerrada de síntomas, sino que tengan en cuenta que pueden aparecer o no. Podemos cometer el error de considerar que tienen que darse todos ellos, e incluso que tienen que estar presentes de una manera clara, intensa y duradera, y no es así. Cada uno de nosotros puede desarrollar más o menos síntomas, algunos de ellos con más intensidad que otros, puede que algunos de ellos ni siquiera sean fácilmente reconocibles o que no se den en ningún grado, incluso puede que habiéndose manifestado y desaparecido reaparezcan en otro momento. Todas las manifestaciones que aquí se presentan no son manifestaciones lineales que aparecen obligatoriamente, que se expresan durante un tiempo y desaparecen, sino que pueden aparecer o no, pueden reaparecer con más o menos intensidad, pueden ser de mayor o menor duración, y pueden tener matices y cualidades distintas a la vez anterior.

## 1. Manifestaciones físicas

Sufrir una pérdida afectiva puede tener como resultado la aparición de malestares corporales que nos pueden acompañar a lo largo de todo el proceso de duelo. No significa que todos estemos obligados a desarrollar sintomatología física, pero sí que es muy frecuente que aparezcan algunas de ellas e incluso que sean cambiantes dependiendo de la emoción predominante en ese momento.





Es importante no descuidarse a nivel físico, aunque sé que es muy fácil olvidarnos de nosotros mismos, pues una de las primeras consecuencias de perder a alguien es perder el interés por la vida en general, perder el deseo de seguir viviendo. El malestar es tan intenso que no hay ningún deseo de cuidar de nosotros a ningún nivel, pero aun así es importante recordar que tenemos que “obligarnos” a descansar y dormir sin interrupción por la noche, a alimentarnos adecuadamente aunque sea en pocas cantidades, a mantener la higiene corporal, a caminar o pasear todos los días, es decir, un mínimo de cuidados básicos para no enfermar.

*“Me doy cuenta de que no puedo seguir así, llevo sin dormir más de dos horas seguidas desde que murió mi esposo, estoy agotada, me duele todo el cuerpo. Tampoco me apetece comer nada, es más, me produce náuseas la comida, nada se me antoja apetecible, sé que tengo que ingerir algo pero tengo que hacer un gran esfuerzo...”.*

A medida que vayamos avanzando en el proceso de duelo y vayamos elaborándolo positivamente, lo que menos nos conviene es encontrarnos con un deterioro físico que nos impida recuperar el bienestar; además es posible que el mismo desgaste físico nos dificulte avanzar hacia la resolución positiva del mismo.

Algunas de las manifestaciones físicas más frecuentes son:

- Cansancio, falta de fuerza y energía incluso para la más mínima tarea, dolor en las articulaciones, dolor muscular, temblores, tics...
- Fatiga, ahogo, dificultad para respirar, punzadas en el pecho, nudo en la garganta, sequedad de boca y garganta ...
- Náuseas, vacío estomacal, alteraciones de los hábitos normales de alimentación como falta de apetito, con disminución de la ingesta y pérdida de peso, o al contrario,



comer en exceso, darse atracones para silenciar la ansiedad. Puede suceder que se den ambas reacciones alternadas en diferentes periodos de tiempo.

- Pesadillas y terrores nocturnos soñando una y otra vez con los acontecimientos que precedieron a la muerte o a la pérdida, teniendo imágenes del cuerpo mutilado; es frecuente soñar con el reencuentro alegre y dichoso y al segundo siguiente algo terrible sucede que nos hace volver a perderle. Las alteraciones en el patrón normal del sueño también suelen ser frecuentes, sobre todo en las primeras semanas. Podemos observar que algunas personas tienen serias dificultades para conciliar el sueño, pudiendo tardar horas en dormirse. Otras consiguen dormirse pero se despiertan a media noche y ya no vuelven a conciliar el sueño, otras duermen periodos cortos de tiempo y pasan la noche despertándose sobresaltadas y durmiéndose varias veces. Otras, por el contrario, sienten una gran necesidad de dormir, pudiendo hacerlo durante casi todo el día.

Es importante lograr un buen descanso. No se trata tanto de conseguir dormir muchas horas sino que podamos hacerlo al menos durante seis horas seguidas cada noche y que el sueño sea un sueño reparador para que nuestro organismo se reequilibre fisiológicamente. Es aconsejable preguntar a la persona que está pasando por un duelo sobre su descanso nocturno, y si hay dificultades, remitirle al médico de familia para que valore la situación. Hay muchas personas que no quieren tomar ninguna medicación, la mayoría apoyándose en falsas creencias o falta de información veraz, ya que refieren temores a volverse adictos, a no poder volver a dormir de un modo natural. Suelo animarles a acudir a su médico y



a tomar el tratamiento que le prescriban y les invito a hacer una reflexión: *“si por algún motivo te hubieras roto una pierna seguramente no dudarías en servirte de una muleta para poder caminar mientras te recuperas, ¿verdad?... pues ahora necesitas asegurarte un mínimo descanso y la medicación es la muleta que puede ayudarte mientras vas recuperándote”*.

- Dolor de cabeza, embotamiento, confusión mental, falta de claridad al pensar, dificultades de concentración y de adquisición de nuevos aprendizajes, pensamientos negativos sobre la vida presente y futura, imágenes repetidas del hecho acontecido, constante recreación de recuerdos del pasado.
- Hipersensibilidad al ruido y a la luz. La sensación es como si todos nuestros sentidos estuvieran más a flor de piel, más sensibilizados y nos llegaran a molestar los ruidos y la luz, es como si la percibiéramos en exceso y nos resulta molesto.
- Desarrollar síntomas similares a los que el fallecido experimentó. Algunos dolientes, inconscientemente, necesitan tener presente o sustituir al ausente hasta el punto de que pueden llegar a notar síntomas físicos como los que sintió su ser amado antes de morir o al inicio de la enfermedad. Esto es importante tenerlo en cuenta, sobre todo los médicos de familia, que suelen ser a los primeros a los que se acude buscando soluciones al malestar.

## 2. Alivio

Sentir alivio cuando vivimos una pérdida es más frecuente de lo que creemos, y a priori puede parecernos una manifestación inapropiada o contraria a la normalidad.



El alivio puede aparecer como primera manifestación en aquellos casos en los que a la pérdida le ha precedido un largo periodo de trabajo, de esfuerzo, de cuidados, de desgaste tanto para el doliente como para el ausente. Cuando la persona que ha fallecido ha estado imposibilitada, incapacitada durante mucho tiempo y ha necesitado de cuidados, o cuando ha padecido alguna enfermedad dolorosa, podemos notar una grata sensación de alivio interno porque por fin puede descansar y deja de sufrir, y sobre todo porque nosotros mismos podemos descansar por fin. También suele ser habitual que aparezca el alivio cuando ponemos fin a una mala relación de pareja, hasta el punto de que en nuestro entorno están ganando adeptos las celebraciones de “fiesta de divorcio” similares a las de despedida de la soltería.

En los duelos no experimentamos solamente un sentimiento o sensación, sino que cohabitamos con multitud de ellos, incluso diferentes al mismo tiempo. El alivio puede verse eclipsado por la tristeza que nos provoca la ausencia de quien amábamos, o puede ser rápidamente vencido por la culpa que volcamos hacia nosotros mismos por el mismo hecho de *“sentirnos aliviados por su muerte”*. Seguramente nos hayamos alegrado de que nuestro ser querido haya terminado su agonía, y por nosotros mismos que ya no estamos atrapados en la impotencia, el tiempo y el trabajo que nos suponía cuidar de él o ella, aliviados por haber puesto punto y final a esa relación de pareja en la que ya llevábamos años de malestar e infelicidad. Evidentemente la realidad va a ser diferente a partir de ahora e incluso puede que sea mejor. Esto no significa que nos sintamos bien por la pérdida; nos sentimos bien porque el sufrimiento ha llegado a su fin, pero aprender a vivir con la ausencia será otro aprendizaje y mientras llega nos encontraremos con la tristeza, la soledad, el vacío, las lágrimas, etc.



Pero no sólo podemos sentir alivio, incluso podríamos experimentar euforia e hiperactividad. Es más habitual encontrar estas manifestaciones en personas que deciden poner fin a una relación de pareja y separarse. Seguramente durante mucho tiempo se han sentido prisioneros de una situación insatisfactoria, puede que se hayan sentido anulados o no valorados como hombre o como mujer y, al principio, la separación puede ser vivida como una grata liberación que les dé la oportunidad de hacer lo que quieran. Seguramente muchos de vosotros podréis traer a vuestra memoria a algún conocido que después de separarse rejuveneció, cambió su imagen, empezó a tener una ajetreada vida social, conociendo a multitud de personas nuevas, teniendo relaciones pasajeras, etc. Esta euforia puede tener una duración variable e indeterminada en cada persona, pero en algún momento sería sano pararse y revisar la huella emocional que ha dejado la relación anterior y cómo nos afecta la separación.

La euforia y la hiperactividad nos pueden ser útiles para estar volcados hacia el exterior y no hacernos conscientes de lo que sucede en nuestro mundo interno, algo que sería conveniente revisar y dejarse sentir.

*“Me separé después de doce años de noviazgo y solamente diez meses de matrimonio. Fue una decisión muy difícil y dolorosa, pero en el mismo momento en que me fui de casa empecé a vivir, me sentí libre, contento, con ganas de comerme el mundo; me había sentido tan prisionero durante aquellos años que sólo pensaba en divertirme. Cada día cumplía con mi trabajo y después salía a tomar algo cada noche; descubrí que las mujeres se fijaban en mí, a poco que hiciera conseguía compañía femenina. Ahora lo pienso y fueron meses agotadores, pero me sentí vivo,*



*llo de energía. Después me di cuenta de que todas aquellas mujeres, toda la diversión, no me eran suficientes para estar bien. Solamente eran espejismos, y me fui encontrando con mi soledad, con mi fracaso...".*

### 3. Irrealidad

*"La realidad es excesiva para la psique".*

*Elisabeth Kübler-Ross*

La primera reacción que podemos sentir tras la noticia de una pérdida es la de incredulidad, no poder creer que algo así nos esté pasando. Podemos quedar insensibles ante lo que acaban de notificarnos, como si algo en nuestro interior se quedara quieto, estático, como bloqueado y frío. Es más frecuente esta reacción cuando la pérdida es totalmente inesperada. Es como si nuestro cerebro no pudiera procesar la información que nos llega y como si nuestro cuerpo no fuera capaz de vivir ninguna emoción ante ello, seguramente porque el impacto es tan grande y el flujo de sentimientos tan desbordante que necesitamos protegernos de todo ello. Necesitamos un tiempo para hacernos a la idea e ir procesando el acontecimiento poco a poco, tomar conciencia de que la pérdida de nuestro ser amado es real, ha sucedido, y permitirnos expresar las emociones y sensaciones que surjan al darnos cuenta de la realidad.

En ocasiones la noticia se presenta con tanta brusquedad, es tan inesperada y tan sorprendente, que nuestra psique no puede tolerar la realidad, dándose una respuesta de negación como mecanismo de protección, y es gracias a esa negación que sobrevivimos



a la pérdida hasta que somos capaces de ir asimilando algún dato de realidad.

Este periodo de bloqueo, negación e insensibilidad puede durar desde unos segundos a horas, días o meses. Algunas personas cuando reciben la noticia inesperada de la pérdida de alguien querido pueden reaccionar desmayándose, que sería como la negación total de la realidad. Por suerte estos episodios de pérdida de conciencia duran breves instantes. También sucede que el mecanismo de negación se instala con tanta fuerza que dura un tiempo prolongado, dando paso a un bloqueo emocional de duración indeterminada. Si esto sucede, el proceso de elaboración del duelo no se pone en marcha. La persona que padece el bloqueo sabe lo que ha sucedido pero emocionalmente no manifiesta nada y continúa con su vida como si nada hubiera pasado. A medio plazo estas personas suelen mostrar signos de mal humor, irritabilidad, falta de vitalidad, y aunque continúan siendo funcionales y eficaces, suelen tener malestares físicos como frecuentes dolores de cabeza, tensiones musculares, dolores articulares que pueden ser cada vez más habituales e incapacitantes y otros.

Por suerte, y a pesar del tiempo transcurrido tras la pérdida, este estado emocional suele desbloquearse, dando lugar a todo el torrente de emociones propias de un duelo que no habían sido expresadas ni vividas anteriormente. Suele ser un acontecimiento estresante u otra pérdida menos significativa la que actúa como detonante de traer al presente el duelo bloqueado en el pasado. En ocasiones ha pasado tanto tiempo que la persona se siente terriblemente confusa y abrumada con lo que experimenta, pues a priori no puede relacionar lo que está sintiendo con la pérdida sufrida hace tanto tiempo.



*“Cuando me avisaron de la muerte de mi padre sentí como algo dentro de mí se paralizaba, incluso tuve la sensación de que mi corazón dejaba de latir durante unos segundos; después vino el aturdimiento, la desorientación. Era como si lo que estaba sucediendo a mi alrededor no me estuviera pasando a mí. De pronto escuché el llanto inconsolable de mi madre y mi hermana, sabía que estaban cerca, las podía ver ahí junto a mí y sin embargo el sonido de su dolor parecían provenir de muy lejos e incluso físicamente podía sentir mucho vacío, como si hubiera una gran distancia entre ellas y yo... Estas sensaciones duraron mucho tiempo. Los días siguientes fui al tanatorio, sé que recibí abrazos y consuelo de muchas personas, el funeral, regresar a casa sin su presencia, vuelta a la rutina, a las tareas, al silencio de no pronunciar su nombre para no despertar el dolor. Todo esto sucedió y está sucediendo, lo sé, lo vivo como una película que pasa ante mis ojos, lo contemplo pero no soy un personaje de la historia sino una mera espectadora”.*

#### 4. Búsqueda desesperada

*“Mi alma no se contenta con haberla perdido.  
Como para acercarla mi mirada la busca,  
mi corazón la busca, y ella no está conmigo”.*

*Pablo Neruda*

De niños, cuando perdíamos a nuestra madre de vista posiblemente nos sentíamos asustados y angustiados. Tal vez no recordemos esta descripción con claridad, pero estoy segura de que todos podemos evocar alguna escena en la que un niño pequeño llora y grita





llamando a su mamá cuando desaparece de su campo visual. De este modo el bebé consigue dos cosas: a través del llanto expresa su temor, su angustia, su malestar, y a través del grito intenta llamar la atención de la madre y así recuperar su presencia. Algo similar nos sucede cuando perdemos a alguien amado: nos podemos sentir tan confusos, tan heridos, tan profundamente dañados que la necesidad de recuperar a la persona perdida se hace imperiosa. Desde nuestra razón y nuestra lógica sabemos que esto no es posible, pero nuestro corazón grita su nombre con la falsa esperanza de que todo sea un error y nuestro ser amado regrese a nuestro lado.

Generalmente la ausencia es permanente y no hay regreso, por lo que la esperanza va extinguiéndose, dando paso a la realidad de la irremediable ausencia. Esto no significa que el deseo de estar con él o ella desaparezca, seguramente durante muchísimo tiempo anhelemos su presencia, *“pero la esperanza de que dicho anhelo se cumpla desaparece”*<sup>1</sup>, pasando de una búsqueda activa y explícita en la que es frecuente llamar a la persona por su nombre en voz alta y llorar como signo de protesta por la ausencia, a un anhelo silencioso, interno, no expresado ni compartido aunque siga siendo un modo de no aceptar ni reconocer la realidad de la pérdida.

*“Han pasado muchos meses desde que mi hijo no está con nosotros, pero aún no consigo aceptarlo. Sé que ha sucedido, sé que es real, que no regresará a nuestro lado. Es algo extraño, en ocasiones me doy cuenta de que en mi cabeza es como si mi hijo estuviera en uno de sus largos viajes, entonces me golpea con dureza la realidad, no puedo soportar la realidad y comienzo a llamarle a gritos por su nombre. Si estoy en casa sola grito su nombre, si estoy en la calle voy susurrándolo y si estoy acompañada lo digo mentalmen-*

---

1. BOWLBY, J. (1997), *La Pérdida*. Paidós, Psicología Profunda: Barcelona.



*te una y otra vez. Sé que no volveré a ver su sonrisa, ni voy a recibir sus besos, nada... pero no logro evitar llamarle”.*

En este momento de desolación, de búsqueda y protesta muchas personas refieren que lo más tremendo y doloroso es soportar el silencio. El silencio de no oír su voz, el silencio de su habitación, el silencio de sus risas. A todo ello se une el gran deseo de volver a verle, de tocarle por última vez, de saber que está bien.

*“Acostumbrada a vivir en un continuo ir y venir de voces, de gritos, de risas, cuando jugaban por toda la casa, cuando se enfadaban entre ellos y tenía que intervenir para finalizar la riña, cuando los domingos por la mañana inundaban nuestra cama saltando... Ahora por más que agudizo el oído siempre escucho lo mismo, silencio y más silencio, un silencio que me atraviesa de lado a lado, un silencio que llega hasta lo más profundo de mi ser y me rompe. Entonces soy más consciente de la realidad, lloro desesperadamente y enciendo la televisión, la radio, hago ruido... ¡lo que sea con tal de no oír ese maldito silencio!”.*

## 5. Presencias

*“Sé que está a mi lado,  
puedo oler su perfume,  
sentir su mirada,  
notar su presencia junto a mí”.*

*(Anónimo)*

Cuando perdemos a alguien por muerte, sentir su presencia es mucho más frecuente de lo que la mayoría de las personas podría-



mos suponer. Al percibir la presencia del fallecido solemos reaccionar negándonos a nosotros mismos lo que notamos y no hablamos de ello por temor a que los demás nos tachen de locos. Incluso nosotros mismos tememos estar perdiendo la razón. Sin embargo experimentamos sensaciones de gran alivio cuando durante el acompañamiento o en el espacio terapéutico (individual o grupal) se aborda esta cuestión directamente con naturalidad ofreciendo la oportunidad de compartir estas experiencias, descubriendo que no sólo no estamos enajenándonos, sino que los demás también tienen percepciones similares.

Existen diversos modos de sentir la presencia de alguien ausente:

- sensaciones físicas, como son sentir que nos acarician y nos consuelan,
- sonidos que se relacionan con el ausente, por ejemplo escuchar que nos llama, oír una tonadilla que él o ella solía tararear, etc.
- percibir su inconfundible aroma,
- verle sentado a los pies de la cama al despertarnos, percibir su silueta entre los demás caminando por la calle, ver su rostro entre la gente y sentir un sobresalto en el pecho por el encuentro para en el instante siguiente caer en la cuenta de nuestro error con el consiguiente abatimiento y dolor.

Para la mayoría de las personas sentir la presencia del fallecido significa un instante de reencuentro, de alivio, de sentirse reconfortados, y muchos lo interpretan como una muestra de evidencia de que continúan viviendo: aunque no podamos verlos ni tocarlos, sí podemos sentirlos.



Por lo que he podido observar acompañando a las personas que han sufrido una pérdida, estas percepciones suelen ser más frecuentes en los momentos inmediatamente posteriores a la muerte y anterior a la aceptación de la pérdida. En la medida en que se va elaborando el duelo favorablemente, las sensaciones de conexión y presencia con el fallecido también se van debilitando hasta que desaparecen; lo que sí se mantiene a lo largo del tiempo es el vínculo amoroso.

*“Muchas veces estando en casa me parece oír la voz de mi hijito llamándome ‘mamá, mamita...’, otras veces escucho sus risas, en ocasiones tengo la ilusión de que está en la habitación de al lado jugando. Escucho los sonidos, entonces abro la puerta de su habitación y me encuentro con la soledad. En un segundo recuerdo y siento su ausencia con todo el desgarramiento de mi alma”.*

## 6. Ira

*“La ira es la reacción natural a la injusticia y a la pérdida”*

*(Elisabeth Kübler-Ross)*

La pérdida de alguien a quien queremos, generalmente, la vivimos como un acontecimiento inoportuno e injusto; nunca es un buen momento para perder a alguien sea del modo que sea, y sentir rabia, ira, enfadarse por la injusticia que nos toca vivir es una reacción natural y humana.

La rabia puede ir dirigida hacia un objeto externo (desplazamiento), pudiendo así culpar del acontecimiento o de la muerte a otros. Es habitual culpar a los médicos por considerar que no han hecho todo lo que hubieran podido, a los servicios de emergencias



por creer que podían haber llegado antes. Podemos culpar “a la vida” por la mala pasada que nos está jugando, e incluso podemos enfadarnos con Dios.

*“Cuando a algunas personas no se les ocurre otra cosa que tranquilizarme en mi dolor diciéndome que seguramente Dios está cuidando de mi hijo, no puedo soportarlo. ¡Dios no es ese ser benevolente que yo creía porque de ser así no hubiera permitido que mi hijo se marchara de mi lado!”.*

También podemos sentir rabia y dirigirla hacia nosotros mismos (retroflexión). Podemos estar enfadados con nosotros mismos por no haber hecho nada para evitar lo sucedido, y estar constantemente reprochándonoslo. Este modo de dirigir la rabia hacia nosotros mismo es altamente invasiva y dañina, y puede llegar a instaurarse hasta el punto de que la persona atente contra sí misma y su bienestar con un consumo excesivo de drogas y alcohol como forma de evitar al malestar interno y escapar del tormento de sentirnos responsables de la pérdida. Es menos frecuente, pero también puede suceder que la ira dirigida a uno mismo nos lleve a la mayor conducta destructiva posible, el suicidio.

Lo que poco a poco iremos descubriendo, a medida que el proceso de duelo va sucediéndose, es que realmente estamos enfadados, airados, molestos por la ausencia de la persona querida, pudiendo llegar a culpar al ausente por habernos abandonado, por habernos dejado solos, por hacernos pasar por tanto dolor.

*“¿Por qué te has ido?, ¿por qué me has dejado aquí sola?, ¿por qué me has dejado aquí destrozada por tu ausencia?, ¿la vida no merecía la pena ni siquiera por mí? Jamás te perdonaré que te quitaras la vida... ¡Te odio!”.*



Por regla general nadie es culpable de lo sucedido, e incluso la mayoría de las veces los personajes involucrados como el enfermo, los médicos, los servicios de emergencias, los esposos, los padres, etc., han hecho todo lo humanamente posible para evitar el trágico final: la pérdida. Pero la rabia y la cólera no entienden de razones, no obedecen a la lógica, simplemente aparecen en nuestro interior y necesitan ser expresados de algún modo.

Hay otras pérdidas en las que sí pudiera ser más fácilmente reconocible la intervención negligente de otras personas como pueden ser los atropellos, los accidentes de tráfico, los accidentes laborales, las negligencias médicas, etc. E incluso hay pérdidas que se dan como resultado de la decisión de otra persona, como los asesinatos, los atentados terroristas, los divorcios y el suicidio. En todas estas pérdidas hay un claro blanco hacia donde dirigir nuestra rabia, nuestro enfado, nuestra cólera y nuestra ira. Al asesino que nos privó de la persona a quien amábamos; al terrorista que nos dejó sin padre, sin madre, sin hermano, sin amigo..., al conductor que atropelló a nuestro hijo, al hermano que decidió quitarse la vida, a la esposa que puso fin a dieciocho años de matrimonio... En todos estos casos es muy fácil sentir rabia, incluso odio, durante mucho tiempo. Tenemos todo el derecho del mundo a sentir lo que sentimos, sea rabia, odio u otra cosa, pero no podemos quedarnos, indefinidamente enganchados a esa emoción, sobre todo porque nosotros continuamos vivos, y vivir amargados, enfadados, odiando, elucubrando sobre la posible y dulce venganza no nos produce ningún bienestar interno ni nos da serenidad. Es positivo reconocer lo que sentimos y expresarlo de modo que nos ayude a sentirnos libres de ello, pero teniendo en cuenta que si no podemos cambiar aquello que estamos sintiendo no tenemos que sentirnos culpables por ello; hemos de aceptar lo que sentimos como una realidad, acogerlo y no juzgarlo.



Generalmente nos enseñan a contener lo que sentimos, sobre todo las emociones que tienen que ver con la agresividad, como son la rabia, la ira, el enfado, el odio, etc., y crecemos sin saber cómo librarnos de estas emociones cuando aparecen, haciendo un gran esfuerzo por contenerlas porque hemos aprendido que es “*malo*” sentir algo así. En realidad los sentimientos, las emociones, lo que sentimos no son ni buenos ni malos, son una respuesta interna, una capacidad humana que se pone en marcha ante las experiencias de la vida. La rabia, el enfado, la agresividad son algunas de las formas que tenemos de mostrar nuestro malestar y de defendernos de los ataques y de las injusticias. Lo que realmente convierte en positivo o negativo a una emoción, a un sentimiento, a una sensación, no es lo que sentimos y cómo lo sentimos, sino en qué lo transformamos o qué hacemos con eso que sentimos. Si experimentamos rabia y nos dirigimos al otro y lo golpeamos, lo que es negativo es la conducta de pegar, dañar, pero no la rabia que sentimos en sí misma, porque también podemos hacer algo diferente y buscar otros modos no dañinos de expresar nuestra ira como pueden ser correr, golpear un saco, subir a la cima de la montaña y gritar una y otra vez hasta que nos sintamos liberados, escribir sobre lo que estamos sintiendo en ese momento, pintar, etc. Lo importante es no contener la rabia ni dañar a otros con ella y tampoco dañarnos a nosotros mismos.

Seguramente si permitimos que nuestra rabia se exprese de algún modo saludable, irá apaciguándose, como si fuera un torrente de agua que poco a poco deja de fluir. Puede que esta emoción se presente en distintos momentos del proceso de duelo, alternándose con momentos de calma y otros de mayor actividad, y que aparezca con intensidades variables, que poco a poco irán remitiendo. Si pudiéramos focalizar lo que sentimos y mirar en lo más



profundo de nuestro ser, posiblemente descubriríamos que la rabia solamente es la punta del iceberg de otras emociones que están ahí, como por debajo, esperando a ser atendidas y expresadas, emociones mucho más hondas, mucho más profundas, mucho más paralizantes como pueden ser el dolor, la tristeza, la soledad, el vacío.

*“Durante muchos años estuve enfadada con el mundo, yo ni siquiera me daba cuenta, era como mi forma de ser. Los demás veían en mí una persona amargada. He tenido que pagar un alto peaje por esa amargura, mis hijas ya adultas se alejaron de mí, hoy sé que se fueron a vivir juntas para no seguir viviendo en aquel infierno donde yo siempre estaba gritando. Sé que no había motivos reales para comportarme como lo hacía, pero me nacía de dentro una rabia inmensa, un deseo enorme de pegar y golpear, ¡menos mal que nunca llegué a ese extremo! Dos años después de irse mis hijas también se fue mi marido, me dijo que ya no soportaba más mi carácter... Antes de marcharse me dijo algo que me hizo pensar y buscar ayuda: ¿Dónde está aquella mujer de quien me enamoré hace 30 años?... Lloré muchísimo, me hundí y gracias a la terapia pude deshacer mi ira y comprenderme. Descubrí como aún me marcaban mis muertos: mi madre, a quien sólo recuerdo enferma, murió cuando tenía yo once años; después mi padre nos abandonó y nos dejó con mi abuela. La muerte de mi abuela, de quien no pude despedirme, ni siquiera llegué a tiempo a su funeral. Más tarde mi hermano del alma, dos días después de mi boda, tuvo un accidente de moto y murió... Demasiadas injusticias, demasiados golpes, demasiado dolor...”*





## 7. Culpa

*“Siempre queda por hacer lo que no se hizo,  
por decir lo que no se dijo y por dar lo que no se dio”.*

*(Anónimo)*

*“Hombres y mujeres enredados en la tela de araña  
de este sentimiento pegajoso y enfermizo”.*

*(José Antonio García-Monge)*

Todas las pérdidas significativas llevan consigo cierta dosis de culpa. Culpa que puede ser dirigida hacia el exterior o hacia el interior de nosotros mismos, al igual que la rabia, y que generalmente suelen ir de la mano. La culpa es altamente invasiva e invalidante y es necesario deshacerse de ella, pues de lo contrario puede ir generando mayor malestar, mayor culpabilidad y mayor autodestrucción, pudiendo llegar al suicidio quien la experimenta.

Culparse a uno mismo es volver la rabia, la agresividad, el enfado hacia dentro. Es como estar tan molesto con uno mismo que constantemente estamos sermoneándonos sobre lo que hemos hecho, lo malos que somos y sobre el castigo que nos ha caído encima. Dice Grinberg<sup>2</sup> que el contenido psicológico de la culpa es *“no soy bueno, merezco el castigo”* y muchos dolientes se niegan el derecho a volver a vivir, a disfrutar, a reír, a amar a otros; sobre todo es claramente observable en madres que han perdido hijos, es como si se dijeran *“no fui buena madre, no le cuidé bien, merezco este sufrimiento para siempre”*. También puede buscarse un culpable exterior hacia

---

2. GRINBERG, L. (1994), *Culpa y depresión: estudio psicoanalítico*, Madrid: Alianza Universidad, 60.



donde o hacia quienes dirigir nuestra rabia, nuestra agresividad, nuestro enfado por la pérdida de quien amábamos. La culpa no está hecha sólo de emoción, sino que contiene cogniciones, posee pensamientos porque para que un acontecimiento sea vivenciado y sentido con culpabilidad tenemos que revestirlo de juicios de valor negativos.

Generalmente en las personas que han perdido a alguien amado la culpa aparece en forma de lamentaciones: *“si hubiera estado a su lado”, “si le hubiera llamado por teléfono”, “si le hubiera obligado a ir al médico”, “si hubiera elegido el otro tratamiento”, “si le hubiera dicho todo lo que sentía por él”*... Da igual lo que hayamos hecho, las decisiones que hubiéramos tomado, lo que dijimos y lo que silenciamos. En cada uno de aquellos momentos concretos consideramos adecuada, válida, positiva, útil y buena una opción y deseamos otras alternativas seguramente en la confianza de que hacíamos lo mejor, y a pesar de todos nuestros esfuerzos, el resultado final ha sido la pérdida de quien queríamos: ¿qué hubiera sucedido de haber elegido otro camino?... Nunca lo sabremos, y por mucho que nos lo preguntemos, por mucho que indagemos en nuestra cabeza tratando de encontrar un error o una prueba, las cosas ya han sucedido, han sido como han sido y nada ni nadie puede cambiarlo. La pérdida es real y tarde o temprano habrá que aceptarlo, nos guste o no.

Son muchas las pérdidas que se dan diariamente; solamente tenemos que mirar a nuestro alrededor las esquelas publicadas en los periódicos, los accidentes de tráfico mortales, los accidentes laborales, los embarazos que no llegan a término, las personas que mueren a manos de otras personas, los conflictos bélicos, las personas que se quitan la vida, los divorcios y ruptura de parejas, etc., son acontecimientos que no elegimos y casi siempre nos llegan sin previo aviso. En algunas de ellas es posible situar la culpa en un responsa-



ble real, pero en otras muchas no. La culpa en multitud de ocasiones es una culpa irracional que se suele resolver y disolver a través de la confrontación con la realidad. Hay que sacarla a la luz, hablar de ella y contrastarla con los datos de la realidad objetiva, y suele desaparecer cayendo por su propio peso. Más difícil es trabajar con la culpa real porque la persona ha de reconocer sus errores, asumir las consecuencias de los mismos y hacer algo que facilite, en mayor o menor grado, la reparación del daño sobre el superviviente.

*“Habían pasado ya siete meses desde el atropello de mi hijito y mi hija llorando expresaba su rabia y enfado hacia el hombre que había atropellado a su hermano diciendo que podía entender que ese hombre no tuviera el valor suficiente para llamar a pedir perdón o mandar una carta pidiendo disculpas, pero que tampoco le cabía en la cabeza que las personas cercanas a él, la madre, la esposa, alguien no lo hiciera en su nombre. Mi hija necesitaba que alguien nos pidiera perdón...”*

*“Después de casi un año reuní las fuerzas suficientes para llamar a la casa de la joven que murió en el accidente de múltiples vehículos en el que me vi implicado. Yo tuve mucha suerte. Casi no podía con mis remordimientos, pensaba una y otra vez que si la hubiera ayudado a salir del vehículo antes que llegaran los servicios de emergencia tal vez estaría viva... Los médicos me han explicado mil veces que nada la hubiera salvado de la muerte, pero una parte de mí no puede vivir tranquila. Cuando llamé me atendió el padre al teléfono, me presenté y sólo le dije que lo sentía mucho. No hablamos más, estuvimos cada uno a un lado de la línea telefónica llorando durante algo más de quince minutos, le volví a repetir que lo sentía mucho y él me dio las gracias por la llamada... Me sentí aliviado, como si algo dentro de mí escapara de la jaula en la que estaba encerrada... Ahora quiero buscar al-*



*gún modo de concienciar a los jóvenes de los peligros que supone conducir bajo el efecto de las drogas... Yo sé que no provoqué aquel accidente, pero sé que iba bajo los efectos del hachís y estoy seguro de que esto hizo que no tuviera los reflejos y agilidad suficiente y me doy cuenta de que podía haber sido yo el que hubiera muerto. Es muy triste que para aprender a ser responsables tengamos que pasar por algo tan terrible...".*

En cualquier caso sería conveniente recordar que sólo somos seres humanos, no somos seres perfectos y, además, sería imposible serlo. Puede que en ocasiones cometamos errores, pero seguramente y en general, en el preciso instante en que tomamos una decisión y no otra, lo hacemos desde el convencimiento de que ésa es la mejor opción desde lo que sabemos, sentimos y creemos. Ahora de poco sirve lamentarse, en cualquier caso hemos de ir asimilando las cosas como fueron, ser comprensivos con nosotros mismos y con nuestra propia historia personal intentando tratarlos como trataríamos a un buen amigo: comprendiéndole, apoyándole y consolándole. En el caso de que la culpa sea una culpa real además de lo anterior, sería positivo asumirla y hacer algo por reparar el daño en la medida que fuese posible.

*"Jamás pensé que algo así me pudiera suceder a mí. Siempre fui muy cauta conduciendo, pero aquel día el sol me cegó y atropellé a aquel hombre. Por suerte no fue mortal, pero aun así me siento fatal, ¿y si hubiera muerto? He ido en dos ocasiones al hospital, he preguntado por su evolución, pero no he tenido el coraje de dar la cara para pedirle perdón. Aquí, dentro de mí, necesito pedirle disculpas, he escrito varias cartas y no termino de hacerle llegar una de ellas. Sé que lo terminaré haciendo, pero ¿mi perdón?, ése no sé si llegará, no sé si podré perdonarme algún día".*



## 8. Lágrimas

*“Las lágrimas son un símbolo de vida, una parte de lo que somos y de lo que sentimos”.*

*(Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler)*

*“De pie llorando,  
porque ante el río de la muerte lloras  
abandonadamente, heridamente,  
lloras llorando, con los ojos llenos  
de lágrimas, de lágrimas, de lágrimas”.*

*(Pablo Neruda, “Oda a Federico García Lorca”)*

En mi despacho hay un frase enmarcada que reza *“Bienvenido los tres: tus sonrisas, tus lágrimas y tú”*. Me la regaló una mujer hace muchos años. Desconozco quién es el autor de estas palabras, pero para mí son un completo resumen de lo que sucede en cada sesión de trabajo; las personas me muestran su sentir a través de las lágrimas y yo me siento afortunada de estar presente en un momento tan íntimo.

Las lágrimas son una manifestación que todos podemos identificar como normal tras una pérdida. El llanto está socialmente aceptado durante los primeros días que siguen a la muerte de alguien amado, incluso que se expresen públicamente en los actos fúnebres también está permitido, pero cualquier llanto o lágrima que se dé fuera de estos contextos concretos ya no está tan bien visto. Vivimos en una sociedad que considera el llanto como un signo de debilidad, y la capacidad de *“aguantar el tipo”* (no expresión de emociones, no llorar) como un signo de fortaleza. De algún modo todos nosotros hemos recibido mensajes a este respecto, y aunque



algunos pocos privilegiados pueden haber sido educados en el derecho de expresar lo que sienten, la mayoría hemos sido educados en la represión del llanto. Sin embargo, unos y otros estamos de acuerdo en valorar como altamente dolorosa la experiencia de perder alguien amado y las lágrimas son un modo de expresión de tanto malestar.

Las lágrimas hablan de muchos sentimientos; solemos asociarlas casi de manera automática con pena, dolor y tristeza, aunque también podemos llorar de impotencia, de rabia, de soledad, de desesperación, de miedo, de abandono, etc. Es importante poder reconocer de qué están hechas nuestras lágrimas, qué emoción específica se está expresando en el momento concreto de llorar, cuál es el significado de nuestras lágrimas.

Todos y todas hemos podido observar a los bebés que utilizan el llanto y los gritos para llamar la atención de la madre, para recuperarla si ya no está en su campo visual. Los adultos, sobre todo ante una pérdida inesperada, podemos reaccionar de manera similar, podemos llorar y gritar con la esperanza profunda e inconsciente de recuperar a quien nos falta, con la esperanza de que todo sea un error y que nuestro ser querido acuda a nuestro llanto.

Podemos llorar de rabia, y junto con las lágrimas podemos necesitar de alguna actividad física como golpear, correr, romper algo... También hay lágrimas silenciosas, hondas y con quietud que nos pueden estar hablando de la profunda tristeza y la invasión del dolor que experimentamos en nosotros mismos. Dejar que lo que sentimos fluya hacia el exterior a través de las lágrimas es comenzar a hacernos cargo de nosotros mismos. Llorar es útil, nos ayuda a recuperar el equilibrio interno y a liberar tensiones, así que es una actividad destinada a cuidar de nosotros mismos aun-



que no nos demos cuenta de ello. Dice Elisabeth Kübler-Ross<sup>3</sup>: *“las lágrimas no lloradas no desaparecen su tristeza permanece en el cuerpo y en el alma”*, así que es saludable concedernos el derecho de llorar.

*“Llevo cinco días sin dejar de llorar y a la vez que lloro llamo a mi padre desesperadamente. Estoy bastante sorprendida, pues jamás pensé que aún necesitaba llorar la muerte de mi padre. Han pasado cinco años desde entonces; recuerdo que no lloré aquel día, ni los siguientes. Continué con mi vida como si nada hubiera pasado y lo conseguí. Durante todo este tiempo parece que lo logré, ahora me encuentro con este dolor tan intenso, con esta pena tan profunda..., es como si hubiera retrocedido cinco años en el tiempo y ahora en este momento me estuvieran comunicando la repentina muerte de mi padre”*.

## 9. Dolor

*“Transmite palabras de dolor,  
el dolor que no habla, cierra el corazón sobreexcitado  
y lo hace romperse”*.

(W. Shakespeare)

*“Oscuridad de día, oscuridad de noche, oscuridad  
en pleno verano. Y, desde la oscuridad, una certeza:  
la ciénaga en la que estoy obligada a avanzar: el dolor”*.

(Susanna Tamaro)

La palabra *dolor* la asociamos, generalmente y con rapidez, con algo negativo. Cierto es que no es una sensación cómoda ni grata

---

3. KÜBLER-ROSS, E. y KESSLER, D. (2006), *Sobre el duelo y el dolor*, Barcelona: Luciérnaga, 58.



de experimentar y normalmente hombres y mujeres reaccionamos con rechazo tratando de expulsarlo de nuestra vida. Para ello solemos recurrir a ayudas externas como pueden ser los analgésicos, los psicofármacos y el consumo de drogas y alcohol.

También es muy frecuente usar las palabras *dolor* y *sufrimiento* como sinónimos, como si con ambas pudiéramos expresar lo mismo, y no es así. Con el concepto dolor hacemos referencia a una sensación y/o emoción que aparece en algún lugar de nuestro cuerpo físico, emocional y/o espiritual y que responde a una causa externa o interna. Gracias al dolor nos hacemos conscientes de que hay algo en nuestro ser, en nuestro cuerpo, que no va bien y que requiere especial atención. Generalmente el dolor físico nos informa de alguna anomalía: dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de estómago, etc., y gracias a esta percepción podemos actuar y buscar la ayuda necesaria para restaurar el equilibrio de nuestro organismo y por ende nuestro bienestar. Habitualmente acudimos al médico, al que describimos nuestros síntomas y esperamos que pueda prescribirnos algo que termine con nuestro dolor físico. El dolor emocional o "*del alma*", igualmente, nos indica que algo va mal, que algo nos está afectando, que algo hay que no nos permite estar del todo bien. Este dolor nos puede estar hablando de pena, de congoja, de ruptura, de pérdida de sueños, de ilusiones robadas, de soledad, de desamor, de desgarros, de miedo, de abandono, de traición, etc. Si pudiéramos estar con este dolor emocional amigablemente, sin tratar de expulsarlo de nuestro lado, sin anestesiarlo con fármacos, es posible que descubriéramos que no es nuestro enemigo y que se hace presente para informarnos de algo. Algo que debemos saber para poder continuar en nuestro proceso de crecimiento, de sanación, de evolución personal...





El dolor *“del alma”* necesita ser expresado, no dormido, no bloqueado, no tapado, no disfrazado. Necesitamos expresar el dolor que sentimos a través de las lágrimas, de las palabras, de los gritos, de algún modo que nos permita hacernos conscientes de qué está hecho, conocerlo e invitarlo a salir de nuestro interior y comprenderlo. Esto lo podemos hacer en nuestra íntima soledad o en compañía de otros. Compartir el dolor con otras personas nos puede ayudar a sentirnos escuchados, comprendidos, consolados y a darnos cuenta de que no estamos solos, y lo que es más importante: nos ayuda a darle al dolor su contenido preciso. Es decir, gracias a los otros podemos interpretar el contenido del dolor adecuadamente y no darle más poder del que realmente tiene. Es como si nosotros, afectados por el dolor, no pudiéramos analizar y objetivar el dolor en su justa medida, pero los otros, espectadores de nuestro malestar, sí pueden hacerlo si saben escuchar con sensibilidad y empatía.

Por tanto es importante recordar que el dolor es una manifestación física y/o emocional necesaria gracias a la cual tomamos conciencia de que algo nos está perturbando internamente, y que atenderlo, escucharlo, expresarlo nos ayudará a averiguar qué o quién lo provoca y qué necesita para resolverse y desaparecer. Si podemos verlo desde este punto de vista, nuestra actitud frente al dolor será diferente. Ya no necesitaremos tanto huir de él, sino que podremos estar junto a él con una actitud de confianza y esperanza en aquello que tenga que comunicarnos.

El sufrimiento contiene dolor en su núcleo. Podemos decir que es dolor convertido en sufrimiento. ¿Cómo? Revistiendo al dolor de un significado no real, dándole una interpretación errónea a lo que nos sucede. Por ejemplo: interpretar que es un castigo, que es algo que nos merecemos, que es algo natural sufrir, *“ésta es mi cruz,*



*cada uno lleva la suya*", etc. Con este modo de interpretar el dolor, estamos presuponiendo que es algo inamovible, que una vez que ha hecho acto de presencia nada podemos hacer para librarnos de él. De algún modo le estamos concediendo un poder desmesurado llegando a vivenciarlo como algo enorme, mayor incluso que nosotros mismos. Además lo estamos proyectando en el tiempo creyendo que jamás va a desaparecer e incluso imaginando que va a tener un efecto devastador sobre nosotros mismos, un efecto terriblemente negativo y amenazante.

El dolor tiene un inicio y generalmente un final, el sufrimiento puede perpetuarse indefinidamente.

El dolor nos habla de un sentir profundo y auténtico, el sufrimiento nos habla de interpretaciones, de ideas sumadas al dolor.

El dolor afecta a una parte de nuestro cuerpo, de nuestro ser, el sufrimiento daña a la persona entera.

El dolor, generalmente, encierra cambio, aprendizaje, movimiento, avance, desarrollo, renacer, palabras que denotan movimiento, proceso y crecimiento personal; sin embargo el sufrimiento encierra castigo, resignación, aguantar, soportar, resistir, palabras todas ellas que denotan quietud, como encadenarse a los acontecimientos, un atasco personal.

Cuando perdemos a alguien importante y querido aparece el deseo de recuperarle, de creer que todo es un error, la imperiosa necesidad de tocarle, de saber cómo está, etc., y todo ello choca frontalmente con la realidad tal cual es. Esa persona ya no está a nuestro lado, o bien porque ha fallecido y la misma muerte nos coloca de frente con la ausencia permanente, o bien porque se ha ido de nuestro lado y no volverá a ser nuestro amigo, ni nuestro compañero, ni nuestro esposo, dando lugar a un dolor muy profundo e



intenso que muchas veces expresamos con frases del tipo “*se me ha roto el corazón*”, “*es como si una bomba hubiera estallado dentro de mí*”, “*como si algo me estuviera desgarrando por dentro*”, una emoción que podemos imaginar grande e intensa. En las experiencias de pérdidas afectivas no sólo nos duele la ausencia del otro, además nos dolemos por nosotros mismos, es decir, nos sentimos solos, abandonados, dejados, obligados a seguir sin la persona amada, inseguros y asustados, y a lo largo del proceso de duelo tendremos que atender y escuchar cada uno de estos sentimientos para ir aceptándolos y cambiando aquello que sea posible modificar.

En palabras de José Antonio García-Monge<sup>4</sup>: “*el dolor es dolor, reconocerlo como tal, escuchar lo que necesita, dialogar con él y tener una actitud amigable con el dolor que sentimos nos ayuda a mitigarlo, a conocerlo y a liberarlo de nuestro cuerpo*”.

## 10. Tristeza

*“No podemos evitar que los pájaros de la tristeza sobrevuelen nuestras cabezas, pero sí podemos impedir que aniden en nuestros corazones”.*

*(Proverbio chino)*

Sentirse triste tras una pérdida es natural y todos podemos reconocer fácilmente este sentimiento.

La tristeza, aunque se da en todos los procesos de duelo, no suele ser la primera emoción que aflora. Antes lo hacen la ira, la ra-

---

4. GARCÍA-MONGE, J.A. (1997), *Treinta palabras para la madurez*, Bilbao: Desclée De Brouwer, 121.



bia, la ansiedad, el dolor..., porque llegar a hacer presente la tristeza requiere previamente de la aceptación de la pérdida como un hecho irreversible. Mientras continuemos esperando, consciente o inconscientemente, que nuestro ser querido regrese a nuestro lado, o cambie y vuelva a ser quien era, serán otras emociones como la ira, la angustia, la ansiedad y otras de este tipo las predominantes, aunque la tristeza esté en el fondo de todas ellas, como por debajo de ellas. Para dejar paso a la tristeza hemos de superar, en parte, la negación de lo sucedido, al menos hemos de comenzar a vislumbrar la realidad tal cual ha sido y tal cual es, así como hemos de ir perdiendo la esperanza del reencuentro.

La tristeza la solemos sentir en algún lugar en lo más profundo de nuestro ser y nos sentimos pasivos, quietos, parados, nos percibimos corporalmente pesados, cansados, incapaces de hacer ni el más mínimo esfuerzo. Habitualmente tenemos gran necesidad de estar solos y replegados sobre nosotros mismos; es como sentir que estamos en lo más profundo de un pozo en el que no hay luz, donde no vislumbramos salida alguna, nada. La única persona que nos ayudaría y aliviaría nuestro profundo pesar sería la persona perdida, así que nada ni nadie conseguirá consolarnos.

Acompañar a alguien que está tan apenado, tan triste, no es fácil. A la mayoría de las personas les resulta incómodo y posiblemente tratamos de ayudar animando y distrayendo al doliente de su malestar, bien recordándole las cosas positivas que aún tiene en la vida, bien organizando reuniones sociales para que se entretenga, bien minimizando lo sucedido, etc. Probablemente quien reacciona así a la tristeza o a las emociones de otro ser humano simplemente no sabe hacerlo de otro modo, y aunque la intención de distraer y animar sea una intención positiva, el resultado no lo es, porque la persona que está inmersa en su tristeza u otro senti-



miento profundo necesita estar con lo que siente, es decir, necesita expresarlo a través del llanto, hablando o manifestándolo de cualquier otro modo en que pueda simbolizar su sensación. Lo que no necesita es evitar lo que siente, sobre todo porque es una falsa evitación, porque la tristeza continuará ahí esperando su momento para aflorar y surgir hacia el exterior.

La tristeza nos obliga a ir más lentos, nos obliga a estar más quietos, es como si gracias a esa quietud y lentitud pudiéramos ir haciendo real la pérdida. Como si a cada instante estuviéramos haciéndonos un poco más conscientes de la realidad y de la ausencia del ser amado. La tristeza nos conecta con la necesidad más honda de dar y recibir amor; ahora estamos privados del amor de quien se ha ido, ni podemos dárselo ni podemos recibirlo, y esto nos deja un gran vacío interno, un hueco fruto de la ausencia. Más adelante, según avancemos en el proceso de elaboración, descubriremos que el vínculo amoroso continuará presente siempre. No tenemos a nuestro lado a quien tanto nos amaba, pero nuestro amor por él, por ella, el que dimos y el que recibimos, fueron reales, como real es el amor que seguimos sintiendo.

## 11. Soledad

*“A mis soledades voy,  
de mis soledades vengo,  
porque para andar conmigo,  
me bastan mis pensamientos”.*

*(Lope de Vega)*

Seguramente después de una pérdida nos sentiremos muy solos. Una soledad real fruto de la ausencia de quién se ha ido de



nuestro lado y otra soledad emocional porque nuestro dolor, nuestra tristeza, nuestro pesar es tan grande que nadie puede comprender cómo estamos, nadie puede hacer nada por consolarnos, nadie puede saber “*por lo que estamos pasando*”. Nos centramos tanto en lo que sentimos, tenemos la atención tan volcada en nuestro caos interno a rebosar de emociones intensas, que nos resulta imposible imaginar que otros están pasando por algo parecido e incluso podemos olvidarnos de las personas que están junto a nosotros tratando de ayudarnos y de apoyarnos en nuestro malestar. Nada ni nadie parece adecuado para aliviar nuestra soledad.

*“Llevaba más de una semana encerrada en casa, casi a oscuras, metida en mi cama sin querer ver a nadie, deseando morir. La soledad de mi alma era tan grande, tan real, que casi podía tocarla. Recuerdo vagamente que durante esa semana y las siguientes alguien llegaba a casa todos los días muy temprano y en silencio recogía, limpiaba, aireaba y me dejaba comida preparada, comida que muchas veces no comía. Han pasado ocho meses y me siento tremendamente afortunada y agradecida a esta amiga por todo lo que hizo por mí. Con su silencio y sus cuidados me recordaba que estaba ahí, a mi lado, me informaba indirectamente de que estaba acompañándome y pendiente de mí, que le importaba lo que me pasaba. A pesar de todo esto, yo sentía que era la persona más sola del universo”.*

Perder a un ser amado es una experiencia tan devastadora emocionalmente, que necesitamos aislarnos del resto del mundo. Con todo lo que estamos experimentando en nuestro interior es como si no perteneciéramos a la vida, y los demás están en el lado de la vida, como si desde el mismo instante de la pérdida un gran muro se hubiera levantado entre nosotros y el resto del mundo.



Hay que resaltar que si bien la necesidad de aislarse y el sentirse profundamente sólo son manifestaciones normales a la pérdida, no es muy conveniente dejarse llevar totalmente por estos impulsos, ya que corremos el riesgo de aislarnos por demasiado tiempo, regocijándonos en nuestra desgracia, sin encontrar ningún gusto por la vida y haciéndose cada vez más difícil encontrar el camino que nos devuelva al mundo exterior. Además en el aislamiento está el silencio incluso el silencio de nuestra propia voz. No podemos expresar lo que sentimos a nadie, seguramente tengamos la cabeza constantemente ocupada con palabras, recuerdos, frases, imágenes, y una y otra vez, en silencio, estemos rumiando nuestra experiencia, lo que no nos ayudará a salir de donde estamos. Queramos o no, nosotros continuamos vivos y dependerá de nosotros si queremos seguir viviendo o no.

*“Me he quedado sola con mi embarazo, y el alma y la vida rotas. Con lo ilusionados que estábamos los dos de ser papás por primera vez. Él soñaba con el día en que cogiera en brazos a su niña y de pronto le falló el corazón con tan sólo 25 años. Él no está, no va a poder disfrutar de su hija, evidentemente su muerte me ha destruido la vida. Pero me guste o no, me duela o no, sólo tengo dos opciones: dejarla así como esta destruida o volver a construirla de nuevo. Mi hija, nuestra hija, se merece tener una vida bonita, alegre y llena de amor, no de amargura, dolor y tristeza, así que no sé ni cómo ni cuándo pero volveré a construir mi vida”.*

Aunque nos suponga un gran esfuerzo, es conveniente no perder el contacto con el exterior durante mucho tiempo, ni perderlo en su totalidad. Es importante mantener el contacto con el mundo, con la vida a través de una persona de confianza con quien podamos estar sin tener que forzarnos por estar bien, alguien que te



pueda ayudar con algunas de las tareas y papeleos que hay que resolver. También es conveniente hacer algo de ejercicio, como puede ser pasear todos los días, realizar alguna actividad que nos proporcione un poco de bienestar y autocuidado.

*“A pesar de lo hundida que estaba, nunca perdí la costumbre de hacerme la manicura y acudir a la peluquería todas las semanas. Aunque no tenía ninguna gana, me obligaba a hacerlo. Era el único momento a la semana que me encontraba con otras personas y tenía conversaciones banales y superficiales. Nadie me miraba con lástima porque después de morir mi hija cambié de peluquería y nadie allí sabía nada de mí”.*

## 12. Deseos de morir

*“Cómo duele, duele, duele hasta el infinito.  
Vivir no es vivir sin ti, mi vida.  
Deseo mi muerte, anhelo nuestro reencuentro”.*

*(M. B. una madre a su hijo muerto)*

La soledad por la ausencia, permanente e irrevocable, de quien amábamos nos sacude momento a momento, día a día, y por mucho que deseemos el reencuentro, éste no se producirá. Es habitual expresar, desde el desgarrar y la desesperación, llorando y gritando, el deseo de morir. Es un modo de comunicar el insoportable dolor que experimentamos, el abandono que sentimos, la soledad tan grande, la injusticia que se está cometiendo con nosotros, y también es el modo en el que fantaseamos con reencontrarnos con el fallecido, a través de nuestra propia muerte.





*“Vivir así no es vivir, esto no es vida. Sería mejor morirme, así podría cuidar de mi hijo; allá donde esté está solo y estoy segura de que me necesita. Mis otros hijos y mi marido se pueden hacer compañía entre ellos, pero él está en algún lugar solo; si me muero podré ir al mismo lugar y cuidar de él”.*

En las palabras de esta madre podemos observar que el deseo de morir se corresponde con la fantasía del reencuentro y además nos habla de la no aceptación de la realidad tal cual es porque hacerlo es aún demasiado doloroso para la psique. Cuando a una persona que expresa su deseo de morir le preguntamos *¿cómo te quieres morir?, ¿ha pensado cuándo hacerlo?*, suele reaccionar, generalmente, asustándose y negando cualquier pensamiento serio de planificación de su propia muerte. Suelen desear morirse pero sin hacer nada concreto para lograrlo, simplemente no despertarse una mañana. No hacer nada sino que simplemente suceda. Imaginar y desear la propia muerte como forma de restablecer el vínculo con la persona amada son reacciones muy habituales, aunque las conductas suicidas se dan en una proporción muy pequeña y la de las personas que realmente lo consiguen es aún mucho menor.

A medida que vamos aceptando la realidad tal cual es, también va apareciendo la expresión de otras emociones, y el deseo de muerte pasa a un segundo plano hasta desvanecerse cuando el doliente se reconecta con la vida y los vivos.

### 13. Relatar la pérdida una y otra vez

*“Una y otra vez lo mismo... ¡basta!,  
Algún día seré capaz de comprender que el curso de las cosas  
no depende de los planes personales”.*

*(Del Reiki)*



Es frecuente que la persona que ha perdido a alguien necesite contar una y otra vez la misma historia. Necesita repasar en voz alta la secuencia de los acontecimientos tratando de buscar, en el pasado, algún indicio, algún signo, algo que, de haberlo tenido en cuenta, nos hubiera preparado para lo que venía e incluso podía haber evitado lo sucedido.

A quien escuche sin demasiada atención le puede parecer un discurso circular que se repite una y otra vez, sin ningún objetivo ni finalidad, pero en realidad no es así, sí tiene finalidad. La persona necesita digerir los hechos uno tras otro, necesita ir ubicando internamente los sucesos, en el orden apropiado de los acontecimientos. La confusión y la desorganización, frutos del impacto emocional, pueden ser tales que no recordemos con claridad ni lo sucedido ni el orden en que se produjo. Además, repetir una y otra vez la historia de la pérdida también nos permite revisarla con mayor detenimiento y encontrar todas las piezas posibles que nos permitan encajar la totalidad de la historia lo más cercana posible a la realidad, tal cual fue. La mayoría de las pérdidas vienen precedidas por una serie de acontecimientos fortuitos, accidentales y/o no elegidos ni por el que se va ni por quien se queda. Reconocer que esto fue así, realmente, en nuestra propia historia de pérdida, nos ayudará a diluir sentimientos como la culpa, la rabia, el resentimiento, etc.

El superviviente también necesita hablar una y otra vez sobre la relación que mantenía con la persona ausente. En el caso de las pérdidas por muerte es frecuente la idealización del fallecido, trayendo a nuestra memoria lo positivo de su personalidad y de la relación, ensalzando sus cualidades positivas, incluso llegando a



exagerarlas. Sin embargo, en el caso de las pérdidas por separación o ruptura de pareja sucede lo contrario, lo que llega a la memoria es lo negativo y con la misma tendencia a la exageración.

Como facilitadores, es positivo animar a la persona a hablar del ausente, ayudarle a exteriorizar lo que fue positivo en esa relación, los buenos momentos, los recuerdos gratos, las enseñanzas valiosas, los valores transmitidos, lo que le echamos de menos, lo que recibíamos de él o ella y nos resultaba agradable, lo que sentíamos hacia su persona, etc., y, también, lo que fue negativo, decepcionante o conflictivo de modo que no sólo pueda expresarlo sino dejarlo atrás. Al final de la elaboración del proceso de duelo lo deseable es poder establecer una relación con la persona perdida, sobre todo, desde lo positivo que vivimos con él o ella, y esto no significa que no reconozcamos lo que no fue positivo; se trata de poder llegar a establecer un vínculo amoroso con el ausente desde el reconocimiento de la totalidad de la relación, sin exageraciones ni olvidos, sino con todas sus luces y sus sombras, regocijándonos de las luces y perdonando las sombras.

*“Reconocer que se equivocó en muchas ocasiones como padre no significa que no pueda agradecerle muchas de las cosas que sí hizo por mí y mis hermanas. A pesar de que casi siempre estaba ausente bien porque estaba trabajando en otra provincia o porque prefería estar con los amigos de fiesta, las pocas veces que estaba era muy divertido; jugábamos y nos reíamos mucho, me enseñó a no tomarme la vida muy en serio o, mejor dicho, a relativizar las cosas y no hacer una montaña de un grano de arena...”*



## 14. Sueños

*“No sé lo que he soñado  
en la noche pasada;  
triste, muy triste debió ser el sueño,  
pues despierto la angustia me duraba.  
Noté al incorporarme,  
húmeda la almohada,  
y por primera vez sentí, al notarlo,  
de un amargo placer, henchirse el alma.  
Triste cosa es el sueño  
que llanto nos arranca,  
mas tengo en mi tristeza una alegría...  
¡Se que aún me quedan lágrimas!”.*  
(LXVIII, Gustavo Adolfo Bécquer)

Es muy habitual soñar con la persona ausente, y tanto el contenido del sueño como el periodo de tiempo que estemos teniendo estos sueños puede ser muy variable de unas personas a otras, aunque puede prolongarse durante meses e incluso años con menos frecuencia que al inicio de la pérdida. Es muy posible que en fechas señaladas o acontecimientos significativos en los que la ausencia del ser amado se hace más pronunciada, los sueños también se pueden hacer más frecuentes, aunque con el tiempo la carga emocional, seguramente, sea menor.

Para muchas personas los sueños generan cierto consuelo porque a través de ellos pueden reencontrarse con la persona ausente, pueden relacionarse de nuevo gracias a la fantasía, y así esa primera necesidad de búsqueda y de reencuentro y de no aceptación de la realidad de la pérdida se hacen posibles gracias a los encuentros



oníricos. Después viene el despertar, el caer bruscamente en la realidad presente y el darse cuenta de que la ausencia es total y real, y nos obligará a conectar con el desgarró y dolor que supone hacerse consciente.

*“Fue delicioso soñar con mi esposo. Lo veía alegre, guapetón, con esa mirada que sólo ponía para mí, seductor y galán. Me tomaba de la mano y de pronto estábamos paseando entre árboles otoñales de mil colores: rojos, ocre, amarillos, verdes, ámbar... ¡nos gustaba tanto pasear en otoño entre árboles! En el sueño nos sentíamos muy bien, no necesitábamos decirnos nada, sólo sentirnos cerca el uno del otro.*

*Recuerdo que al despertarme por la mañana aún conservaba, durante unos segundos, una leve sonrisa y la sensación de paz en mi pecho, y al instante siguiente la dura realidad. Era un sueño, mi esposo no estaba a mi lado, ya no podría disfrutar del otoño. Me cayó de golpe la soledad y su ausencia y entonces una punzada de dolor atravesó mi pecho a la vez que las lágrimas brotaban de mis ojos y su nombre de mi boca”.*

Los sueños nos ayudan a salir de la negación, de la sensación de irrealidad y confusión que nos puede acompañar, sobre todo, al principio. Soñar con el ausente nos llena de esperanza, y despertar nos recoloca junto a la ausencia, en la que estamos viviendo realmente: la privación de la presencia de alguien amado. Es una pérdida irrevocable y, a pesar de la dureza que nos encontramos al despertar, la mayoría de los dolientes dicen que prefieren soñar con el ausente y tener la sensación de reencuentro por muy doloroso y terrible que sea despertarse a la realidad.

Me he encontrado con personas que, deseándolo, no lograban soñar con su familiar fallecido. Recuerdo a dos madres que habían



perdido a sus hijos jóvenes (26 y 29 años respectivamente). Ambas pérdidas fueron repentinas e inesperadas. Ninguna de ellas podía aceptar la realidad: una imaginaba que su hijo estaba en uno de los largos viajes que en ocasiones hacía y la otra llamaba por su nombre a su hijo constantemente, en voz alta o mentalmente, esperando que regresara de donde estuviera. Las dos deseaban reencontrarse con su hijo, y aunque se acostaban con el deseo de hacerlo a través de los sueños, esto no sucedía. Se levantaban cada mañana más frustradas, más decepcionadas y más rabiosas. No tengo una respuesta para explicar por qué sucedía esto, pero supongo que si cada una pudiera soñar con su amado hijo, despertarse sería una dolorosísima y terrible experiencia que las situaría en la realidad de la ausencia, y estas mujeres no estaban preparadas, emocionalmente, para ver la realidad y posiblemente su psique no podría resistirlo.

*“Dios, ¡te odio!, ¡te odio!... ¡No sólo te lo has llevado sino que además no me dejas ni verle en mis sueños!”.*

No podemos controlar si soñamos o no, ni la duración ni el contenido de nuestro sueño. Podemos tener, antes de dormir, una actitud abierta y una disposición amable a recibir lo que venga, podemos tratar de poner el foco de atención en la sensación corporal y física que tengamos al despertarnos tratando de atrapar alguna imagen residual del mundo de los sueños, si es que llega. Es posible que practicando e invitando a los sueños a venir a nuestra conciencia vayamos recordándolos, pero lo que no podemos programar es el contenido onírico, ni asegurar la presencia de nuestro amado ausente.

En cualquier caso, lo que sí parece es que los sueños tienen una función positiva en la elaboración del proceso de duelo, como:



- tomar conciencia del papel real que el ausente tenía en nuestra vida;
- hacernos conscientes del vínculo emocional y profundo con la persona ausente, y darnos cuenta de que éste va más allá de la presencia física y que puede seguir existiendo;
- a través de los sueños, podemos continuar la relación simbólica con la persona que ya no está a nuestro lado;
- gracias a los sueños y su lenguaje simbólico podemos revisar nuestros asuntos pendientes con el ausente. A través de la fantasía onírica podemos volver a relacionarnos con él o ella, podemos expresarle lo que sentimos ahora sin su presencia, lo que no pudimos decirle antes de su marcha, etc. Los sueños nos dan la oportunidad de completar algo que había quedado inconcluso.
- Los sueños también nos permiten expresar, oníricamente, emociones que posiblemente no nos permitamos en la fase de vigilia, como pudiera ser expresar mucha agresividad, soñando por ejemplo con golpear exageradamente a alguien, ayudándonos, así, a restablecer el equilibrio psicológico.
- Y, a través de los sueños, podemos encontrarnos con nuevos datos sobre la realidad y sobre nosotros mismos, datos que desde el inconsciente se expresan y se hacen lenguaje simbólico.

*“Hoy he vuelto a soñar con ellas, estaban jugando entre nubes, se les notaba felices. En el sueño me quedé quieta observándolas, como no queriendo romper esa bonita imagen; pasa algún tiempo y mi hijita se da cuenta de mi presencia y llama a su hermana. Las dos se alegran de verme y se acercan a mí, me besan, las tomo en mis brazos, me siento muy feliz, las tres estamos*



*felices. Al cabo de unos minutos la pequeña, que cuando murió aún no hablaba, me dice con voz dulce y clara: 'Mamá, estamos bien, y queremos verte así como ahora, sonriente y disfrutando. Además podremos vernos así siempre que quieras, sólo tienes que llamarnos y vendremos a verte'. Fue un sueño tan real que al despertar aún percibía el olor de mis hijas, como si aún estuvieran conmigo. No sé qué ha pasado, pero desde este sueño me encuentro más serena, triste, muy triste, pero algo más tranquila. Creo que es porque ahora solamente con cerrar los ojos veo la escena en la que estamos las tres jugando y las siento aquí conmigo".*

## **15. Creencias anteriores a la pérdida**

Ya hemos dicho, en diferentes ocasiones, que perder a alguien amado es una experiencia terriblemente devastadora que no sólo nos deja profundamente heridos en nuestra afectividad, sino que además golpea con fuerza nuestro sistema de creencias. Ideas preconcebidas sobre lo que creíamos que era la vida y la muerte, sobre cómo deberían ser las cosas, creencias que nos aportaban un marco de seguridad para continuar viviendo. Sufrir una pérdida importante también hace temblar los cimientos de nuestra propia filosofía de vida, nuestros valores personales, que, posiblemente, se desorganizarán porque la escala tal y como estaba hasta ahora construida ya no encaja con la nueva realidad.

Durante el proceso de sanación de la herida provocada por la pérdida también necesitaremos revisar paralelamente nuestro mundo de significados, y mientras construimos un nuevo sistema de creencias posiblemente nos sentiremos inseguros, vulnerables, débiles, ansiosos y asustados.





A continuación señalaré algunas de las creencias que pueden “venirse abajo” después de una pérdida. Ideas que, consciente o inconscientemente, podemos manejar y que no siempre se sustentan en datos reales, pero que tomadas como realidades nos proporcionan seguridad y sin las que podríamos estar en continua angustia existencial:

- *“Los hijos sobrevivirán a los padres”*. Es lo deseable y lo más frecuente, pero existe la probabilidad de que no sea así. Los bebés, los niños, los jóvenes también mueren.
- *“La muerte de un niño es antinatural”*. La muerte es una realidad y todos, en algún momento, pasaremos frente a ella. No hay edad apropiada para morir, es más, ninguna lo es. Siempre nos queda algo por hacer, algo por vivir, algo por resolver, algo por aprender. Mientras pensemos que lo natural en la vida es disponer de mucho tiempo –años– por delante, seguiremos manteniendo esta falsa creencia. Sabemos cuándo hemos nacido, pero no sabemos cuándo moriremos.
- *“La vida es justa”*. La vida es como es, no sé si justa o injusta, solamente es. Creemos que la vida es como una balanza en la que nos han de suceder cosas buenas y malas en proporciones más o menos iguales o preferiblemente que la balanza quede inclinada hacia el lado positivo. Cuando es al revés, enseguida creemos que la vida no es justa con nosotros.
- *“Si hacemos las cosas bien todo saldrá bien”*. Entendemos que la vida nos premiará si hacemos las cosas bien, y nos castigará si hacemos las cosas mal. Es muy frecuente escuchar lamentos del tipo: *¿por qué él si era tan bueno?, ¿por qué no se mueren los egoístas, los mal nacidos y no mi madre, que era*



*todo bondad?*... No es así; ser bueno, hacer bien las cosas no está unido a vivir más años, o a padecer una enfermedad, o a tener un accidente, etc. Los acontecimientos no dependen solamente de nuestra voluntad ni de nuestra bondad o maldad.

- ***“Tenemos toda la vida por delante”***. Esta afirmación es real. Sí, tenemos toda la vida por delante, lo que no sabemos es cuánto es toda la vida. Desconocemos nuestra permanencia en la vida, sabemos que tiene un final, pero imaginamos que este final está muy lejos. Tener siempre presente la posibilidad de nuestra propia muerte o la de otros a quienes amamos nos produciría una gran incertidumbre y ansiedad que no nos permitiría vivir tranquilos y seguros.
- ***“Si cuidamos nuestra salud no enfermaremos”***. Como dice Elisabeth Kübler-Ross<sup>5</sup>: *“somos responsables de nuestra salud pero no somos culpables de nuestras enfermedades”*. Generalmente no elegimos enfermarnos y menos enfermarnos gravemente. Cuidar nuestra salud nos puede proporcionar una óptima calidad de vida en el presente, pero no nos asegura la misma calidad de vida y bienestar en el futuro.
- ***“La madre ha de preservar la vida”***. No depende de ella el infortunio de perder a su bebé antes del nacimiento o incluso después del nacimiento. A muchas mujeres esta creencia les llena de culpabilidad por no *“haber sido capaces de engendrar un hijo sano”*, viviéndose a ellas mismas como defectuosas, como incapaces, como mujeres incompletas. Además las madres se sienten tremendamente responsa-

---

5. KÜBLER-ROSS, E. y KESSLER, D. (2006), *Sobre el duelo y el dolor*, Barcelona: Luciérnaga, 82.



bles del bienestar de sus hijos durante toda la vida, algo comprensible si nos situamos en los primeros años de la vida de un niño, que está tan necesitado, pero no durante el resto de su vida. Si un hijo de cualquier edad desarrolla una enfermedad grave, la madre no ha de culpabilizarse por ello. La mayoría se reprochan no haberlo evitado, como si pudieran tener el don de la adivinación y poderes sobrenaturales para preservar la salud y vida de su vástago.

- *“Por el bien de los hijos, los padres han de permanecer juntos”*. Muchas parejas con hijos creen que es mejor continuar conviviendo juntos, a pesar de las tensiones y de los conflictos, por el bien de los hijos. Lo que los hijos necesitan es que los padres les aporten seguridad, aceptación y amor, no tensiones, ni malas caras, ni gritos, ni mentiras, y esto es lo que deberíamos pensar cuando la relación de pareja no está bien. Y sobre todo recordar que separarse del esposo o de la esposa no significa separarse de los hijos; el vínculo padre-hijo o madre-hijo siempre existirá, y como padres y madres tenemos la obligación de ejercer como tal con nuestros hijos.
- *“Quien toma la decisión no sufre”*. Se presupone que si tomamos la decisión de poner fin a una relación afectiva o a una embarazo no deseado no nos dolerá, y nada más lejos de la realidad. Es muy posible que mucho antes de llevar a cabo la decisión hayamos pasado por la incertidumbre, por la desilusión, por el miedo, por el dolor, por la soledad, por la negociación, etc., y todo ello nos haya llevado a sopesar los pros y los contras de nuestra realidad y a no encontrar otra alternativa posible. Muchas veces tomamos decisiones que desgarran nuestro corazón.



- *“El amor puede con todo”*. Es un gran mito romántico, un deseo infantil. Para que una relación sea satisfactoria y positiva no es suficiente con amarse; además hay otros ingredientes necesarios como el respeto, el querer al otro como el otro necesita, el sentirnos cuidados, la valoración positiva, tener un proyecto de vida común, etc. Por ejemplo, podemos amar mucho a nuestro esposo o esposa enfermo de Alzheimer, pero los cuidados que requieren estos enfermos nos pueden ir desgastando de tal modo que se nos agote la energía. Además la persona a quien amamos ya no existe, en su lugar hay otra, físicamente igual, pero que ya no es como aquel hombre o aquella mujer con la que hemos compartido la vida. ¿Cómo manejamos esto?, ¿tenemos la obligación de continuar a su lado?, ¿nuestra salud o la suya?
- *“Si le odias no llorarás su pérdida”*. Podemos haber tenido una relación muy conflictiva con alguien muy cercano y significativo, por ejemplo con uno de los padres, hasta el punto de no haber recibido amor de él o incluso habiendo sido profundamente dañado. Es posible que sólo reconozcamos sentimientos de resentimiento, rechazo y odio. Pero también es posible que en el momento de su muerte nos sorprendamos experimentando emociones que creíamos imposibles que aparecieron, como puede ser sentir pena, dolor, tristeza, etc. A nivel racional creeremos que no nos importa su muerte y posiblemente nos costará mucho reconocer que estamos afectados emocionalmente por esta pérdida.
- *“Si un bebé fallece prematuramente o antes del nacimiento sufriremos menos”*. Creemos que es el tiempo compartido



con alguien lo que crea el vínculo afectivo y por tanto que el tiempo determina la intensidad de la relación y la intensidad de la reacción a su pérdida. El vínculo está hecho de muchos ingredientes, no sólo del tiempo compartido. Una mujer tiene vinculación con su bebé desde el primer momento en que siente sus movimientos en su interior, e incluso antes. Además también se establece, antes del nacimiento, todo un mundo fantaseado en torno a ese nuevo ser que nacerá, se crean unas expectativas, unos deseos, un futuro junto a él o ella, que se esfumarán de golpe con la pérdida. Esta pérdida también necesita ser llorada.

- *“La muerte acaba con todo”*. No totalmente. La muerte acaba con la presencia física del ser amado, pero la relación con él o ella continuará existiendo a nivel simbólico. Podemos seguir sintiendo amor hacia quien ya no está presente físicamente y podemos recordar con nostalgia y agradecimiento todo lo que significó en nuestra vida: sus enseñanzas, los recuerdos juntos, las conversaciones, las risas... Al final del proceso de duelo nos daremos cuenta de que a esa persona a quien tanto amamos la seguiremos amando y que seguirá siendo parte de nuestra historia, de nuestra vida.
- *“El tiempo lo cura todo”*. El tiempo por sí mismo no cura nada, no es terapéutico. Sí es cierto que necesitamos tiempo para reconstruirnos a nosotros mismos y reconstruir una nueva realidad después de una pérdida, pero eso no significa que el tiempo tenga la capacidad de curar o cicatrizar heridas. El tiempo pone distancia entre el acontecimiento y nosotros, es decir, el tiempo coloca la pérdida en el pasado a la vez que nos va situando a nosotros en el presente, pero



si no hacemos nada más que dejar pasar el tiempo ninguna herida será bien curada.

- *“Hay que ser fuerte”*. Confundimos ser fuertes con no sentir, con no dejarnos afectar por los acontecimientos de nuestra vida, y sentimientos como llorar, estar tristes, confundidos, abrumados, apagados, desolados, inconsolables, etc., los consideramos debilidades revistiéndolas, además, de connotaciones negativas. Sentir es una cualidad humana y, por sí misma, ni es buena ni mala. En qué transformamos eso que sentimos es lo que lo convierte en algo positivo o negativo. Negar o contener lo que sentimos no favorece la sanación de ninguna herida del alma. Al contrario, lo almacena en algún lugar de nuestro cuerpo hasta que algún otro acontecimiento o suceso actúa de detonante y lo hace aflorar. Ser fuerte tiene que ver con saber manejar adecuadamente las emociones, es decir, darnos cuenta de lo que sentimos, permitirles la expresión adecuada, reconocer de lo que nos están hablando y modificarlas si fuera necesario.

El sistema de creencias necesita curarse y recomponerse durante el proceso de duelo, hemos de crear un sistema que nos proporcione seguridad y sea cimiento de nuestra vida y en el que tengan cabida las realidades de nuestra propia existencia.

## 16. Pérdidas añadidas

A la vez que perdemos a quien amábamos, a esa persona que ocupaba un gran espacio en nuestra vida afectiva y en nuestra cotidianidad, también experimentamos otras muchas pérdidas.



Pérdidas que posiblemente en la balanza del dolor no ocupen mucho espacio, pero en este especial momento de desorganización, de confusión, de sentirnos incapaces de seguir viviendo, añadir más cambios, más pérdidas por pequeñas que sean, significa añadir más herida sobre la misma herida.

- **Roles.** Los roles que desempeñaba la persona ausente quedan vacantes, como pueden ser: el organizador, el conciliador, el divertido, el reflexivo, el comprensivo, el precavido, etc. Es muy posible que algunos de estos roles, puede que inconscientemente, los asuman uno o varios miembros de la familia o del entorno y otros quedarán vacantes. *“Cuando falleció mi padre no sé muy bien cómo, pero rápidamente asumí muchas de sus funciones, como hacerme cargo de los asuntos financieros, los seguros del hogar, hacer compañía a mi madre, participar de la comunidad de vecinos, etc. No sé muy bien cómo sucedió, lo que sí sé es que años después aquellas tareas me pesaban como losas...”*.
- **Pérdida de nosotros mismos.** Con cada pérdida que experimentamos en la vida también perdemos una parte nuestra, esa parte de identidad que estaba constituida junto a él o ella. No volveremos a ser la persona que éramos antes de la pérdida. Con la elaboración de este duelo construiremos una parte nueva de nosotros mismos y alguna parte cambiará para siempre. Todas las pérdidas dejan cicatrices, unas más marcadas que otras, pero siempre tendremos huellas que nos recordarán que antes, en ese mismo lugar, hubo una herida.
- **Cambio a nivel económico.** Generalmente a la pérdida de alguien amado le sigue un cambio económico. O percibi-



mos menos ingresos mensuales después del fallecimiento del cónyuge, o nos hemos gastado los ahorros o incluso contraído deudas en el intento de ganar la batalla a la enfermedad y burlar a la muerte, o nos hemos repartido los bienes al 50% en caso de separación. La necesidad de nuevas fuentes de financiación e ingresos puede hacer que nos centremos más en el trabajo y en el hacer que en el sentir, dejando el duelo atascado, sin expresarse, sin *experienciar*. O nos puede suceder al contrario, que gracias a algún seguro de vida o una indemnización, nuestra situación económica experimente un cambio favorable. Percibir una cantidad de dinero por la muerte de alguien amado en caso de accidentes de tráfico o laborales, por negligencia médica, a través de un seguro de vida, etc., suele ser un dinero que no se recibe con satisfacción. Todos hemos escuchado frases del tipo *“la vida de una persona no tiene precio”, “yo no quiero el dinero, quiero tener a mi hija a mi lado”,* etc., y curiosamente este cambio de poder económico puede vivirse con mucha culpabilidad; la mayoría de las personas no realizan demasiados cambios en su vida, y si lo hacen pueden sentir que no es *“dinero limpio”*.

*“Cuando los seguros me dieron todo ese dinero pensé que no lo quería; las vidas de mi hijo y mi esposo no tienen precio. Lo que me podía consolar es ver a ese loco que conducía el otro coche entre rejas. Han pasado seis años, y hasta hace un año no toqué ese dinero. Lo utilicé para acoger a una niña saharauí durante el verano, y ahora estoy destinándolo para lograr una adopción internacional”*.

- **Pérdida de amigos y/o familiares.** Seguramente gracias a esa persona que hemos perdido establecíamos otras rela-





ciones interpersonales con amigos, familia política, grupo profesional, etc. Personas de las que posiblemente necesitemos aislarnos y distanciarnos porque nos recuerdan demasiado a la persona amada, como pueden ser sus hermanos, sus padres, o personas con las que sólo nos unía él o ella, pero con las que no tenemos relación personal e íntima, como por ejemplo sus compañeros de trabajo. Incluso puede ser que nos distanciamos de buenos amigos y amigas con quienes compartíamos el tiempo de ocio porque ya no pertenecemos al grupo de “parejas”. Es posible que ahora necesitemos construir un ocio diferente, con actividades diferentes.

Muchas personas no saben cómo reaccionar ante el dolor de otros y es posible que en este momento tan devastador percibamos reacciones de otros hacia nosotros que nos sorprendan favorable o negativamente. Posiblemente habrá personas a las que teníamos en gran estima que nos fallen, que no se ocupen de nosotros, que no llamen por teléfono, e incluso es posible que notemos cómo algunos nos esquivan la mirada y el encuentro. *“No podía creer lo que estaba viendo: al verme bajó la mirada al suelo, apresuró el paso, y pasó de largo fingiendo que no me había visto. Después del tiempo que habíamos compartido juntas con nuestras hijas, ellas jugaban y nosotras charlábamos, llegamos a tener mucha confianza y desde que falleció mi hija nada de nada...”*

Otros, sin embargo, nos pueden sorprender favorablemente y nos serán de gran ayuda. *“Mi esposo falleció inesperadamente, me quedé sola con nuestro bebé de tres meses. El niño necesitaba que yo cuidara de él, no podía venirme abajo. Sobreviví gracias a una vecina. Me sorprendió su ayuda, pero la*



*acepté; hoy le estoy tremendamente agradecida porque cada día durante un año entero vino a casa hacia las 8 de la tarde, se ocupaba del niño, lo bañaba, le daba el biberón y lo acostaba, y yo dedicaba ese tiempo a encerrarme en mi habitación y llorar”.*

- **Pérdidas de espacios sociales y de aficiones.** Es posible que la persona que hemos perdido nos proporcionara un enlace con algunos espacios sociales que le pertenecían, por trabajo o por gustos personales, y que ahora en su ausencia ya no tengan sentido.
- **Pérdida del proyecto de vida.** Seguramente teníamos una idea de cómo creíamos que iba a ser nuestra vida. Posiblemente soñábamos con la jubilación y viajar juntos, o retirarnos a un lugar tranquilo a envejecer, o veíamos a nuestro hijo adulto haciéndonos abuelos... Consciente o inconscientemente imaginábamos cómo iba a ser nuestro futuro a medio y largo plazo, y no sólo proyectábamos nuestra vida sino también la de nuestros seres queridos. Cuando perdemos a alguien significativo también perdemos nuestro futuro planificado. Tenemos que volver a construir una historia de vida donde encaje la pérdida que estamos viviendo, y además tenemos que darle una continuidad a nuestra historia de vida, un futuro diferente, un futuro sin él, sin ella, pero que sea un futuro en el que nosotros continuaremos siendo los protagonistas.





# 3

## EL DUELO: CONSECUENCIA NATURAL TRAS UNA PÉRDIDA AFECTIVA

*“Lo que es verdad ya lo es.  
El admitirlo no lo hace peor.  
No ser franco acerca de ello  
no lo hace desaparecer.  
Y porque es cierto lo que está ahí  
sobre eso trata la interacción.  
Ninguna cosa falsa, no cierta,  
está ahí para ser vivida.  
Las personas pueden tolerar  
lo que es verdad,  
porque ya lo están tolerando”.*

*(Eugene Gendlin)*

Si consultamos el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española encontramos el constructo “duelo” bajo dos acepciones. La primera –del latín *duellum*– hace referencia a “un combate o pelea entre dos a consecuencia de un reto o desafío”, y la segunda acepción –del latín *dolos*– nos habla de “dolor, lástima,



aflicción y demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien". Este segundo significado resulta insuficiente si lo que deseamos es englobar y expresar todo aquello que nos sucede tras una pérdida significativa. El dolor no es la única manifestación que podemos experimentar tras una pérdida importante, ni la muerte es el único modo en que podemos perder a quien amamos.

La primera acepción, referida a la pelea o lucha, la podemos observar con claridad porque, consciente o inconsciente, en el doliente se libra una batalla interna entre la vida y la muerte, entre el deseo de morir y el deseo de vivir, entre lo que es y lo que deseamos que sea, entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, entre la realidad y la fantasía. Desde el mismo momento en que conocemos la noticia de la pérdida de nuestro ser querido es frecuente que experimentemos ansiedad, sobre todo en los meses siguientes al acontecimiento y previo a la aceptación del hecho. Muchas personas refieren menos agitación interna, menos ansiedad y menos intensidad emocional según van avanzando favorablemente en el proceso de duelo, sobre todo cuando aceptan que la realidad es como es y no como queremos que sea, momento en que la pelea interna, si bien no ha desaparecido, sí se ha apaciguado notablemente.

*"Han pasado diez meses sin verle, sin cuidar de él, sin tocarle, sin sus besitos, sin sus travesuras. Como puedes ver, no puedo evitar las lágrimas, pero ya he dejado de esperar, empiezo a darme cuenta de que realmente nunca más volveré a verle, nunca más estará a mi lado. Durante estos meses algo dentro de mí se negaba a aceptar la realidad; ahora es diferente, el dolor y la tristeza siguen siendo inmensos y profundos, pero algo más serenos, más calma-*



*dos, menos punzantes. He dejado de luchar contra la realidad, se fue y no volverá”.*

Libramos una guerra interna entre lo que es real, la ausencia de alguien significativo y la esperanza de que se trate de un error. Una pelea entre lo que sentimos: pesar, dolor, miedo, tristeza, abatimiento, etc., y lo que pensamos que deberíamos sentir: *“no se merecen tanto dolor”, “no me pueden ver así”, “tengo que ser fuerte por ellos, me necesitan”, “no me puedo ir abajo, tengo que mantenerme entera”,* etc. Lucha entre lo que los demás ven desde fuera y lo que nos pasa, realmente, por dentro: no romper la imagen de autosuficientes que nos habíamos labrado, que nos tachen de débiles, etc. Y todo ello, por lo general, se traduce en dolor, inquietud y ansiedad. En palabras de Raya<sup>1</sup>: *“el dolor surge de la pérdida de los vínculos con lo perdido en tanto que el desafío se establece a nivel intrapsíquico entre las fuerzas de vida y muerte, fantasía y realidad, amor y odio...”*.

Más allá del significado de la palabra *duelo*, con este término hacemos referencia a un estado psicológico mucho más amplio y complejo que nos puede afectar a la totalidad de lo que somos y en todos los niveles de nuestra existencia, pudiendo aparecer síntomas en cada uno de ellos.

Podemos encontrar gran variedad de definiciones sobre el concepto de duelo, como las que siguen:

León Grinberg<sup>2</sup>: *“el concepto de duelo implica todo un proceso dinámico complejo que involucra a la personalidad total del individuo y*

---

1. RAYA, B., “Caso Clínico: el duelo”. *Revista Norte de Salud Mental*, vol. V, Nº 17, junio 2003, Algorta.

2. GRINBERG, L. (1994), *Culpa y depresión. Estudio psicoanalítico*, Madrid: Alianza Universidad, 140.



*abarca, de un modo consciente o inconsciente, todas las funciones del yo, sus actitudes, sus defensas, y, en particular, las relaciones con los demás”.*

Freud<sup>3</sup>: *“el duelo cumple una tarea psíquica muy precisa: su función es apartar del muerto los recuerdos y esperanzas del superviviente”.*

Savage<sup>4</sup>: *“El duelo tiene la capacidad de oprimir y dominar la personalidad consciente de tal manera que las personas afectadas son incapaces, al menos durante un tiempo, de librarse de su poder. Los efectos perturbadores del duelo continúan hasta que la pérdida pueda ser asimilada emocionalmente y dar lugar a una nueva distribución de la energía psíquica. Las pérdidas provocan sufrimiento no sólo por la muerte del ser querido, sino también por el hecho de enfrentarse a la propia fragilidad humana, a la muerte y a la pérdida de atributos idénticos a los que uno creía compartir con el fallecido”.*

Martínez<sup>5</sup>: *“El duelo no es un estado sino un proceso activo de duración variable en cada uno de nosotros que vendrá determinado por el tipo de relación con lo perdido, por la propia estructura de personalidad, las circunstancias que rodearon la pérdida, el apoyo social que tengamos, experiencias previas similares, etc. Lo que importa es señalar que es un proceso dinámico y activo, cambiante tanto en intensidad como en frecuencia en la presentación de los síntomas. Por tanto, es un proceso en el que estamos involucrados y podemos tomar una postura activa con respecto a la herida para sanarla, cambiarla, evolucionar y reconstruir una nueva realidad de vida”.*

---

3. FREUD, S. (1953), *Duelo y melancolía*. Obras Completas IX, Buenos Aires: Rueda.

4. SAVAGE, JUDITH A. (1992), *Duelo por las vidas no vividas*, Barcelona: Luciérnaga, 30.

5. MARTÍNEZ GONZÁLEZ, R. (2007), “Focusing y elaboración de procesos de duelo”. En *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. Alemany (Ed). Bilbao: Desclée De Brouwer, p. 284.



A la luz de todo lo anterior no es difícil comenzar a vislumbrar no sólo lo tremendamente doloroso, invalidante e invasivo que puede llegar a ser, para cualquiera de nosotros, pasar por la experiencia de perder a alguien a quien amamos, independientemente de cómo suceda el acontecimiento, sino que además podemos intuir la complejidad del proceso para ir elaborando, sanando y aceptando la profunda herida que nos ha causado la pérdida, comenzar a relacionarnos positivamente con el ausente y reconstruir una nueva realidad de vida.

### 1. ¿Es el duelo una enfermedad?

Es una pregunta frecuente: las personas en duelo ¿están enfermas?, ¿es el duelo una enfermedad?, ¿necesitan ayuda médica y/o farmacológica para superar los síntomas que refieren?... Como dice Grinberg<sup>6</sup>: *“en rigor de la verdad, el sujeto en duelo es realmente un ‘enfermo’, pero su estado mental es común y nos parece natural”*.

Si entendemos la salud como el conjunto de bienestar físico, emocional y social, enseguida deduciremos que una persona que ha experimentado una pérdida importante es una persona enferma porque carece de bienestar en alguno o en todas las áreas anteriormente citadas, por tanto tras una pérdida vamos a necesitar de un periodo de recuperación y convalecencia para recuperar el equilibrio y restaurar el funcionamiento total de uno mismo.

*“A pesar de que su final estaba muy próximo y los médicos me lo venían diciendo hacía cuatro días, yo no podía creerlo. Aún éra-*

---

6. GRINBERG, L. (1994), *“Culpa y depresión. Estudio psicoanalítico”*, Madrid: Alianza Universidad, p. 143





*mos muy jóvenes, nos quedaban muchas cosas por hacer juntos y mi marido siempre había presumido de salud de hierro. Algo dentro de mí se negaba a reconocer lo que iba a suceder. Cuando llegó el final estaba con él, creí que se había dormido hasta que cuando vino mi hija se dio cuenta que ya había fallecido. Tuvo que sacarme de allí, yo no podía ni caminar ni sabía qué hacía, estaba totalmente aturdida. Después sentí una gran sacudida en mi pecho, como si algo dentro de mí hubiera estallado, y me sobrevino un dolor enorme. Durante mucho tiempo me sentí desgarrada, rota, dolorida en cada uno de los rincones de mi cuerpo. Fue devastador, me sentía realmente incapacitada, realmente enferma. Durante años me acompañaron muchos malestares; cuando no eran físicos eran emocionales, y la mayoría de las veces los dos a la vez. Me daba cuenta de cómo las personas que me querían se preocupaban por mí, los veía atentos y asustados observándome en silencio, sobre todo mis hijos. ¡Pobres!... trataban de animarme invitándome a salir fuera de casa, organizaban comidas de toda la familia con cualquier pretexto. Aunque no me apetecía nada, ante ellos disimulaba e iba allí donde me indicaban, sólo que yo no conseguía salir de mi burbuja, me sentía como encerrada en mí misma, y aunque podía ver el mundo y lo que sucedía a mi alrededor, yo no era parte de él. Fueron meses terribles...”.*

Si bien es cierto que la persona en Proceso de Duelo puede sentirse realmente enferma e incapacitada, no encontramos ninguna clasificación de enfermedades en las que se incluya como tal. Si consultamos el CIE-10<sup>7</sup> no existe la categoría duelo y en el DSM-IV(R)<sup>8</sup>

7. “Clasificación Internacional de Enfermedades” en su décima edición (2001).

8. “Manual de diagnóstico y estadística de los Trastornos Mentales” 4ª edición revisada (2002).



aparece en el epígrafe F.68 entre los *“problemas adicionales que pueden ser objeto de atención clínica”*, junto con otros como los comportamientos antisociales en la infancia o adolescencia, los problemas de identidad, laborales, académicos o religiosos. Es cierto que no todas las personas que viven la experiencia de perder a alguien importante necesitan recibir ayuda profesional: médico de familia, psicoterapeuta, grupos de apoyo o psiquiatra. Por tanto, no todos los dolientes *“enferman”*. No podemos olvidar que los factores personales, las experiencias previas de otras pérdidas afectivas significativas, el vínculo con lo perdido, la red de apoyo social y familiar que tenemos previo y después de la pérdida, la fe, etc. determinan las reacciones posteriores y hay quienes pueden ir asimilando el acontecimiento recuperando el deseo de volver a la vida.

Ir elaborando la pérdida de un ser amado pasa por diferentes momentos y movimientos. Es un proceso que puede comenzar en el mismo momento en que conocemos la noticia del fallecimiento o antes, como puede ser cuando sabemos que alguien a quien amamos está gravemente enfermo, en cuyo caso podemos anticiparnos y notar emociones que son habituales y normales en los casos de muerte, como pueden ser: la incredulidad y la negación esperando que los médicos se hayan equivocado en el diagnóstico, o actuar como si nada estuviera pasando, negando así lo que sucede o expresando la rabia por la injusticia que nos toca vivir, etc. Podemos ir viviendo el proceso de duelo por anticipado y llegar al momento de la despedida con el trabajo de duelo ya hecho. Esto no significa que ya no duela, pero sí que todo lo que sentimos seguramente no será ni tan intenso ni tan desgarrador.

*“Hace apenas tres semanas que mi hermana dejó de estar a nuestro lado. Aún puedo ver su última mirada llena de paz, de*



*serenidad, casi me atrevería a decir que estaba contenta. Cuando le diagnosticaron cáncer todos nos agarramos a la esperanza de la curación; en realidad fue así durante los ocho años siguientes a la primera intervención, quimioterapia, etc. Después volvió a enfermar y en esta ocasión ya no había esperanza. No me lo podía creer, ella y yo siempre habíamos sido buenas amigas y confidentes, y no podía ni imaginar que en poco tiempo me iba a quedar sin ella. En mi dolor me asombraba verla con tanta serenidad. Creo que ella llevaba ocho años preparándose para ese momento. Ella nos animó a todos nosotros, nos tranquilizaba diciéndonos que la muerte no era el final sino el comienzo de algo mejor, que volveríamos a encontrarnos. Nos decía que había llegado su hora, que estaba bien así, que nosotros aún teníamos la vida para seguir viéndola, nos dijo a cada uno lo que nos quería y pudimos decirle a ella lo que la queríamos; en el aire de su habitación se respiraba amor y ternura. El día del adiós estábamos todos a su lado. Desde el mismo momento en que dejó de respirar me llegaban oleadas de diferentes sensaciones: unas de alivio, otras de serenidad e incluso contento imaginándola en un lugar mejor, otras que me hablaban de tristeza y vacío por quedarme sin ella, por mi propia soledad”.*

Hay algo que un duelo anticipado, posiblemente, no puede evitarnos y es el sentirnos tristes y afligidos por la ausencia del otro, por el vacío que deja en nuestras vidas, aunque seguramente serán una tristeza y vacío menos punzantes, menos intensos y menos incapacitantes.

¿Cuándo podemos decir que la persona que está pasando por un duelo está enferma? Si sumamos el número de defunciones, accidentes de tráfico y laborales con resultado de muerte, suicidios, rupturas de parejas, desapariciones, asesinatos y abortos que se dan en un solo día, nos daríamos cuenta de la cantidad de perso-



nas que pueden verse involucradas en un proceso de duelo. A cada uno le afectará en mayor o menor grado y tratarán de sobrellevarlo a su manera. No sé cuántas de estas personas acudirán en busca de ayuda médica, psiquiátrica o psicológica porque se sientan “*enfermas de dolor*”. En general las personas concebimos estos sucesos como desgracias que nos tocan en la vida; todos sabemos que la muerte y la vida, la vida y la muerte caminan de la mano y que podemos perder a alguien amado en cualquier momento, pero preferimos creer que son “cosas que les pasan a otros”. Cuando nos tocan en primera persona nos rompemos en mil pedazos, nos daña el corazón, nos bloqueamos, deseamos morir, pensamos que jamás nos recuperaremos de este golpe tan brutal, e incluso fantaseamos con el temor de perder la razón en cualquier momento y que no podremos soportarlo. Lo más probable es que sigamos adelante, continuemos viviendo, aunque no sepamos cómo.

Por lo que observo a mi alrededor a través de las personas que acuden a terapia, antes de ser conscientes de la necesidad de ayuda psicológica, han intentado estar bien durante mucho tiempo y de muchas formas. Han intentado salir y distraerse. Lo han intentado trabajando mucho, manteniéndose ocupados todo el día. Lo han intentado teniendo otros hijos, adoptando o acogiendo niños, cuidando de algún animalito. Lo han intentado cambiando de vivienda e incluso de ciudad. Lo han intentado hablando con amigos o amigas, cambiando de pareja, etc. Lo han intentado de una y mil maneras para terminar dándose cuenta de que nada cambia internamente, ya que en el momento que se encuentran con ellos mismos también se reencuentran con su dolor, con su tristeza, con su culpabilidad, con su desolación, con sus recuerdos. Y seguro que también muchos de ellos recurrirán a alguna sustancia (droga, alcohol, somníferos, ansiolíticos) que les permita olvidar por esa



noche, o por ese día, o por ese momento para al día siguiente volver a comenzar: de nuevo levantarse, de vuelta a la actividad, al encuentro disimulado con otros, a seguir adelante hasta volver a encontrarse con el vacío interno, la soledad, el dolor, y otra vez, sustancias que nos ayuden a no recordar, a no parar, a no sentir, a evadirnos, a escaparnos, y de nuevo vuelta a empezar.

Seguramente muchas personas se construyen así un nuevo sistema de vida y con el paso del tiempo pueden llegar a un punto en el que ni siquiera recuerden cómo comenzó todo ello y ya no sepan de dónde emana su tristeza, cuándo comenzó la apatía, cuándo empezaron a consumir sustancias adictivas, y así pasan los días, los meses e incluso los años sin la conciencia de que vivir es algo diferente, algo que ya ni tan siquiera recuerdan.

Una mujer de 30 años decía en las primeras sesiones: *“siento que llevo mucho tiempo como muerta, ausente de la vida, alejada de todo y de todos... Cada día me levanto y hago todo lo que se supone que debo hacer, me relaciono, tengo amigos y amigas, profesionalmente me va bien y si preguntas a cualquiera te dirá que soy una persona con éxito. Pero al acabar el día, regreso a mi casa y me reencuentro con mi vacío, con mi insatisfacción, con ese malestar que llena todo mi ser. Me preparo la cena y como en exceso y con desorden, bebo una o dos copas de vino, un somnífero y a dormir. Al día siguiente vuelta a empezar”*. Al hacer la historia familiar me informo de la muerte de su padre dieciséis años atrás, y de su primer y único novio, que falleció en accidente de moto hacía siete años. En la medida en que el proceso terapéutico avanzó, surgió con fuerza el dolor de estas dos ausencias que habían sido bloqueadas internamente en el momento que sucedieron. Esta mujer pudo cambiar su dinámica de vida al darse cuenta de que algo no iba bien en ella y en su vida y tuvo el valor suficiente como para reconocerlo y pedir ayuda. Otras personas, sin embargo, posible-



mente por falta de conciencia de sí mismos, por falta de recursos o falta de oportunidades, continuarán adelante con una vida gris, pero una vida, su vida.

Dice Neimeyer<sup>9</sup>: *“el duelo... proceso que fluctúa entre el sentir y el hacer, en proporciones que dependen de cada individuo y del tipo de relación que se pierde. Según este punto de vista, el duelo se complica cuando nos dedicamos sólo a una de estas orientaciones, excluyendo la otra, quedándonos atascados en reflexiones interminables o evitando el dolor de manera prolongada...”*. No sólo evitando el dolor sino incluso regodeándose en el dolor como si fuera el único modo que nos quedará para continuar viviendo. Si no somos capaces, solos o acompañados, de permitir que nuestros sentimientos fluyan, se expresen y nos demos cuenta de qué nos hablan a la vez que vamos haciendo cambios internos y externos encaminados a la reconstrucción de nosotros mismos, a una nueva forma de vincularnos con la persona ausente, y a volver a relacionarnos con la vida y los vivos, estamos creando el caldo de cultivo suficiente y necesario para que, poco a poco, vayan apareciendo síntomas más o menos graves, más o menos incapacitantes, más o menos molestos como pudieran ser migrañas, cansancio crónico, depresión, irritabilidad, etc.

Posiblemente ninguno de nosotros elegiríamos perder a nadie significativo, y si nos sucede queremos superarlo de la mejor manera posible aunque la experiencia nos indica que no siempre es así, ya que no depende solamente de lo que deseemos. Además hay que tener la suficiente capacidad para darse cuenta de lo que estamos experimentando.

---

9. NEIMEYER, R. A. (2002), *“Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo”*, Barcelona: Paidós, 72.



Muchas veces, de manera inconsciente e involuntaria, podemos reaccionar atacando, bloqueando, parando el proceso de elaboración de duelo y puede suceder que esto sea así durante un tiempo indeterminado, pudiendo quedarse enquistado internamente a la vez que continuamos teniendo otras experiencias de vida. Podemos incluso vivir una pérdida menos significativa afectivamente y sin embargo reaccionar con una carga emocional inapropiada, puede que nos empuje a sacar hacia el exterior todas las emociones que quedaron guardadas en algún lugar de nuestro ser. Como aquella mujer de 43 años que lloraba desconsoladamente por la muerte de su perro y al preguntarle por el significado que para ella tenía su mascota comenzó dando respuestas conocidas como que llevaba muchos años con él y le tenía cariño, que la hacía compañía, que le gustaba llegar a casa y que saliera a recibirla, y después paso a otras respuestas como: *“era lo único que me quedaba en la vida, ahora estoy totalmente sola, me lo regaló mi madre unos meses antes de morir, es lo único que me quedaba de ella”*. Tras esta afirmación estalló en llanto y resurgió el duelo por la pérdida de su madre, un duelo que estaba ahí esperando la oportunidad para ser atendido. Gracias a esta nueva pérdida pudo hacerse consciente de lo que aún le afligía aquella pérdida, diez años atrás, y de cómo hasta ese momento le daba a la vida un tinte gris donde había dejado muy poca cabida para el amor, para la alegría, para las relaciones personales, para disfrutar.

Es frecuente encontrarnos con personas que acuden buscando ayuda psicológica por un malestar inespecífico; saben que algo no está bien en ellos y seguramente ni siquiera recuerden cuándo comenzaron a sentirse mal. Preguntar por las pérdidas experimentadas a lo largo de la vida nos puede aportar datos para tener en cuenta durante el proceso terapéutico. Mantener la



hipótesis de que, tal vez, alguna de ellas pueda seguir afectándole, consciente o inconscientemente. No afirmo con esto que todas las personas que necesitan ayuda psicológica tengan un duelo no resuelto, pero sí que lo atendamos y comprobemos si es así o no. Autores como Leon Grinberg<sup>10</sup> van más lejos afirmando: *“detrás de una psicopatología siempre hay un duelo no resuelto y/o un duelo patológico”*.

Muchas veces podemos confundir los síntomas que aparecen en una persona en proceso de duelo con los síntomas propios de una depresión, siendo tratados los afectados por la pérdida como depresivos. Ya lo dice Worden<sup>11</sup>: *“es cierto que el duelo se parece mucho a una depresión y que el duelo puede transformarse en una depresión real”*, pero hay matices diferenciadores que nos pueden ayudar a distinguir la depresión del duelo.

En el duelo las personas nos podemos sentir tristes, decaídas, abandonadas, inquietas, vacías, solas, podemos tener el pensamiento ocupado en la evocación del ausente, o repasando una y mil veces la historia previa a la pérdida tratando de encontrar dónde pudimos hacer y/o decir algo diferente, dónde alguien cometió un error, algo que pudiera cambiar el curso de las cosas. Podemos pasarnos muchos momentos, horas e incluso días como ausentes recordando la relación con él o ella. También es posible que nos sintamos terriblemente culpables, pero será una culpa concreta, bien por algo que dijimos o hicimos, o que no dijimos o no hicimos en el momento oportuno. No será una culpa que nos involucre o nos contamine toda nuestra persona. Mientras estamos en duelo

---

10. GRINBERG, L. (1994), *Culpa y depresión. Estudio psicoanalítico*, Madrid: Alianza Universidad, 15.

11. WORDEN, W. (1991), *El tratamiento del duelo: asesoramiento del duelo y terapia*, Barcelona: Paidós, 53.





podemos centrarnos en lo que estamos sintiendo y experimentando hasta el punto de aislarnos, excluyendo el resto de nuestra vida, pero generalmente esto suele ser temporal, es algo que necesitamos hacer para ir elaborando la pérdida saludablemente. También es frecuente que quienes experimentamos una pérdida busquemos apoyo en otras personas, tendamos a buscar consuelo en los demás y guardemos la esperanza de recuperarnos del duro golpe que nos ha dado la vida.

Sin embargo, las personas con depresión pierden la esperanza de recuperación y se sienten terriblemente solas. Creen que nada ni nadie puede ayudarles. Se sienten profundamente tristes, paralizados, pasivos y pesados. Se reconocen a sí mismos como inapropiados, su autoestima suele estar tan dañada que llegan al punto de creerse seres detestables, incapaces e impotentes. Y en el depresivo también hay una gran culpabilidad, pero es una culpabilidad inespecífica, generalizada, vuelta hacia dentro, hacia uno mismo. Nada ni nadie puede ayudarles, y están anclados y sumergidos en el más oscuro de los pozos. Freud decía, citado por Worden<sup>12</sup>: *“en el duelo el mundo parece pobre y vacío, mientras que en la depresión la persona se siente triste y vacía”*.

No todas las personas son capaces de elaborar el duelo por sí mismas; algunas no logran que sus emociones y pensamientos dañinos dejen de ser los protagonistas de su existencia. ¿Es necesario pedir ayuda a un profesional? Creo que nunca está de más acudir donde un psicólogo especialista en Elaboración de Procesos de Duelo que nos ayude a discernir lo que estamos sintiendo y experimentando, si entra en la normalidad de un duelo o no y a la vez

---

12. WORDEN, W. (1991), *El tratamiento del duelo: asesoramiento del duelo y terapia*, Barcelona: Paidós, 54.



nos oriente sobre lo que nos va a ir sucediendo en la medida que vayamos avanzando en el proceso. Hay profesionales que creen que durante el primer año la persona ha de caminar sola en su malestar, porque es normal estar mal, y es a partir del segundo año, si no ha superado el duelo, cuando puede buscar ayuda profesional. Sinceramente creo que es una postura poco facilitadora y que no creo que sea eficaz, porque a lo largo de un año, dependiendo del tipo de pérdida, del modo en que sucedió y según la personalidad del doliente, dejarle pasarlo sin ayuda profesional el primer año puede tener como consecuencia más perjuicios que beneficios. El primer año no se hace terapia de duelo, pero sí podemos hacer orientación en el duelo, acompañando en el dolor, ayudando a expresar y nombrar lo que necesite y acogerle con ello. Normalizar sus síntomas y prepararle para las fases o momentos siguientes del proceso a la vez que vamos situándole en la realidad de la pérdida.

Muchas personas cuando pierden a alguien querido no acuden a un psicólogo, pero casi siempre acuden al médico de familia. Es adecuado, sobre todo los primeros meses, tomar alguna medicación que nos ayude a conciliar el sueño y descansar; es muy importante asegurarse seis horas como mínimo de sueño para que el organismo no vaya sufriendo muchas alteraciones fisiológicas.

*“Estoy deseando que llegue la hora de venir a verte; es el único momento de la semana en el que realmente puedo derrumbarme, llorar, expresar todo el dolor que llevo dentro. Durante la semana no puedo venirme abajo, necesito ocuparme de los trámites y mantener mi trabajo; mis hijos necesitan una madre capaz de acogerles y consolarles a ellos, y ¿yo?... Menos mal que tengo esta hora para mí”.*



## 2. Proceso de elaboración del duelo

*“El maestro le preguntó al discípulo:  
¿Por qué no te acercas al borde del río?  
Porque tengo miedo a caerme al agua y ahogarme –respondió.  
Nadie se ahoga por caer al agua.  
Lo que te ahoga es quedarte en ella –dijo el maestro”.*

*(Anthony de Mello)*

Desde siempre las pérdidas, las muertes, los finales, los adioses... han sido normales y parte de la vida cotidiana. Cada uno de nosotros, posiblemente, hemos experimentado el dolor de perder a una persona amada, una o más veces, y probablemente aún nos queden algunas experiencias similares por vivir durante nuestra existencia. Cada una de estas experiencias nos provocaron o provocarán un impacto que nos afectará, en mayor o menor medida, en todos los niveles de nuestra existencia. Entonces se pondrá en marcha un complejo proceso psicológico: el duelo.

Todos los seres humanos, hombres y mujeres, nos vemos afectados por las experiencias de pérdida afectiva, y todos, sin excepción, hemos de pasar por un proceso para sanar la herida causada por la ausencia de alguien a quien amamos. Superar saludablemente la pérdida de alguien querido requiere que cada uno de nosotros transitemos por un camino, un recorrido, un proceso que podemos describir y nombrar común a cualquier deudo, aunque la expresión de los diferentes momentos siempre dependerá de la persona que lo está viviendo y del entorno en que se produzca. Es el duelo, por tanto, un proceso muy particular, ya que, aunque podemos describir los diferentes momentos destacables durante el transcurso del camino hacia la resolución, cada uno de



nosotros, diferentes y únicos, no necesitaremos sentir y expresar todos y cada uno de estos momentos, y, de hacerlo, expresaremos nuestro malestar a nuestro particular modo. Un modo que para nosotros tendrá un profundo significado desde nuestro sentir, algo totalmente único e irreplicable que en el preciso momento en que lo estamos notando tendrá un contenido concreto y posiblemente cambiará dándose otro posterior, diferente al anterior y a la vez gracias al anterior. Una secuencia de pasos, de momentos y experiencias que nos van llevando en la única dirección posible, hacia delante.

El del duelo es un camino que no tiene retorno. Podemos detenernos a un lado de la vereda a descansar, podemos quedarnos acurrucados en la línea de salida negándonos a caminar, asustados y aturcidos, podemos pedir que alguien nos acompañe en el recorrido, aun siendo conscientes de que es un camino que necesariamente hemos de recorrer con nuestros propios pies. Podemos transitarlo solos o acompañados, a nuestro ritmo rápido o lento, o unas veces rápido y otras lento, podemos pararnos en algún punto del camino a descansar y reponer fuerzas para después continuar por el arduo camino del dolor, e incluso podemos resistirnos a llegar al final del recorrido por temor a olvidar a quien tanto amamos... Cada uno de nosotros tendrá que pasar por su propia experiencia de vida, esta difícil y común experiencia de perder a quien amamos desde su individualidad creando el territorio por el que se dibuja su camino.

Conocer los diferentes momentos, etapas y tareas por las que se puede pasar durante la elaboración de un duelo puede indicarnos el recorrido que debemos seguir, el punto de salida: la pérdida significativamente afectiva, y la llegada: la reconstrucción de nosotros mismos y de nuestra vida. Pueden orientarnos



dándonos el mapa del recorrido posible, pero el territorio, las dificultades del terreno, las condiciones durante el camino, los compañeros de viaje, la presencia o no de obstáculos, los baches, las curvas, etc., hemos de ir descubriéndolos nosotros mismos con nuestro caminar.

En el mapa del proceso de elaboración del duelo se pueden diferenciar distintos momentos:

- 2.1. Irrealidad
- 2.2. Desorganización: interna y externa
- 2.3. Aceptación de la realidad
- 2.4. Reconstrucción: de uno mismo, de la relación con el ausente y de la vida.

Estos diferentes momentos para la elaboración de un duelo no son momentos fijos e inamovibles por los que obligatoriamente tendremos que pasar, y si lo hacemos no tienen por qué hacerse en ningún orden preestablecido, ni tampoco con una duración determinada. Podemos presuponer que cada uno de ellos tarda un tiempo más o menos largo antes de poder pasar a la siguiente fase y continuar el proceso, y no es así. Reiterando algo ya dicho, el proceso de duelo no es un proceso lineal por el que tenemos que pasar de un momento a otro. En el proceso de duelo, podemos solapar uno con otro; creemos que alguna fase está superada para sorprendernos más adelante de que vuelva a resurgir con fuerza, etc. Los procesos psicológicos que se ponen en marcha tras una pérdida significativa son muy complejos.

También es importante resaltar que, aunque podemos señalar los diferentes momentos por los que posiblemente pasaremos a lo largo del proceso de duelo, esto no significa que los dolientes sea-



mos sujetos pasivos que solamente tengamos que centrar nuestra atención en lo que sentimos, expresarlo y esperar a que llegue el paso siguiente como si fuera algo sobre lo que tenemos poco o ningún control y dando por supuesto que el tiempo curará las heridas. El tiempo solamente nos ayuda a tomar distancia del acontecimiento. Gracias al tiempo situamos la pérdida en el pasado y posiblemente la distancia nos aporte una óptica distinta de lo sucedido. Puede que nos podamos despegar emocionalmente y no sentir con tanta intensidad.

*“En cuanto pasan unos días soy capaz de guardar lo que siento en algún lugar bajo llave, olvido con gran rapidez lo que me duele”.*

Necesitaremos algo más que tiempo, aunque también tiempo, para elaborar saludablemente una pérdida. En palabras de Thomas Attig<sup>13</sup>, experto en duelo: *“aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades”.*

Sentir y expresar lo que sentimos es una pieza fundamental en la elaboración de nuestro duelo; respetar lo que nos sucede sin crítica ni juicios, sólo reconociendo lo que hay, y a la vez tratar de hacer pequeñas cosas que nos produzcan bienestar o que nos liberen del dolor, o pedir ayuda si la necesitamos, son también tareas que nos permitirán salir de tan hondo bache.

El proceso de duelo se sitúa entre dos aguas, el sentir y el hacer, y requiere del deseo de superar la invalidez que nos ha provocado la pérdida. Un deseo que en principio puede no estar presente a nivel consciente, pero en el momento que pedimos la más mínima ayuda para dormir, para que nos escuchen, para que nos consue-

---

13. ATTIG, T. (1996), *How we grieve: relearning the world*, Nueva York: Oxford University Press.



len, etc., ya hay una parte nuestra, posiblemente pequeña e inconsciente, que está albergando la esperanza de la superación y la recuperación. El objetivo final es la reconstrucción de la nueva realidad: *¿quién soy ahora, sin él, sin ella?, ¿cómo es la vida ahora, sin él, sin ella?, ¿cómo es mi relación ahora con él, con ella?, ¿cuáles son ahora mis valores, mis creencias?...*

## 2.1. Irrealidad

*Irrealidad, insensibilidad, incredulidad, shock, negación, error, bloqueo, embotamiento, confusión, broma pesada, parálisis...*

Cuando sucede la pérdida, justo en el momento en que se hace real la muerte, la despedida, la desaparición de alguien a quien amamos o al recibir la noticia, podemos sentirnos confusos, no pudiendo creer lo que escuchamos. Sensación de irrealidad como si estuviéramos inmersos en una pesadilla de la que de un momento a otro vamos a despertar. Podemos reaccionar experimentando una gran insensibilidad, no percibiendo ningún sentimiento ni emoción, como si nuestro mundo emocional se hubiera congelado y bloqueado, entrando en un estado de shock de mayor o menor duración.

Este primer momento del proceso responde al impacto emocional que la noticia nos puede provocar. Negar lo que está sucediendo, más a nivel emocional que cognitivo, cumple una función protectora. Dice Elisabeth Kübler-Ross<sup>14</sup>: *“es la forma que tiene la naturaleza de dejar entrar sólo lo que somos capaces de soportar”*. Es como si nuestra psique, nuestro mundo emocional no pudiera soportar todo lo que significa perder a alguien amado, por lo que

---

14. KUBLER-ROSS, E. y KESSLER, D. (2006), *Sobre el duelo y el dolor*, Barcelona: Luciérnaga, 25.



reacciona negando o bloqueando esa magnitud de reacciones somáticas y emocionales de modo que con el paso de las horas, los días o meses puedan ir aflorando al ritmo y en la intensidad en que nuestro ser pueda soportarlo.

Esta etapa nos aporta algo del tiempo necesario para ir asumiendo la noticia y la realidad que de otro modo pudiera resultar excesivamente dolorosa, abrumadora, aterradora y desgarradora... tanto que posiblemente no podríamos aguantarlo. Por tanto, este primer momento del proceso de duelo tiene como finalidad sobrevivir a la pérdida.

Es evidente que no podemos permanecer aislados de la realidad emocional por mucho tiempo, porque la realidad de la ausencia del otro, los rituales de despedida, las condolencias y lágrimas de los que nos rodean nos van a ir situando en lo que está sucediendo realmente, y nuestro dolor, nuestra rabia, nuestro sentir irán aflorando e impregnando todo nuestro ser.

Esta fase puede durar más o menos tiempo. La mayoría de las personas describen los días siguientes a la pérdida y hasta uno o dos semanas después del funeral como días de mucha confusión, de aturdimiento y de estar "más enteros" que meses más tarde.

*"Durante los tres días que mi hija estuvo ingresada me mantuve permanentemente a su lado. Cuando falleció estuve varios días muy entera y despejada, pude organizar el funeral, tomar decisiones sobre la ceremonia, incluso el mismo día de la incineración pude leer una carta que le escribí como homenaje y despedida. Las personas que me conocían me alentaban por mi fuerza y lo bien que estaba después de haber perdido a mi única hija de 26 años en un accidente de coche. Hoy, catorce meses después, me siento inválida, hundida, triste, enfadada... Ahora sé que no fue normal*





*que me mantuviera tan fría, tan entera, tan bien... tardé más de dos meses en dejar que el dolor asomara en mis ojos, y cuando lo hizo fue terrible, me llenó el cuerpo entero...".*

En general puede durar de unas horas a unos pocos días, excepto en aquellos casos en los que sea preciso mantener la atención en el exterior, como puede ser tener que ocuparse de hacer todos los trámites necesarios para solventar las cuestiones económicas (herencias, pensiones de orfandad y viudedad, seguros de vida, etc.), o cuando existen niños pequeños que requieran toda nuestra atención y cuidado, o cuando estamos centrados en la investigación policial y búsqueda de la persona desaparecida, o centrados en la pelea legal del divorcio. Son situaciones que pueden ser prioritarias sobre las emociones. Lo saludable sería ser capaces de dar un tiempo y espacio a nuestro sentir y permitir que vayan aflorando y expresándose.

*"Hace 4 meses que falleció mi esposo, y en este tiempo casi no he llorado, no tengo tiempo para ello. Mis tres hijas pequeñas me necesitan, ahora estoy sola con ellas, me absorben todo el tiempo y además están todos los temas legales pendientes que se están complicando, así que cuando no estoy con ellas porque están en la escuela estoy con los abogados... No podía más, por eso pedí ayuda, ahora sé que durante una hora a la semana podré dedicarme a mí, a mi dolor y a mis lágrimas".*

Irremediablemente, antes o después, la realidad se impone e iremos tomando consciencia de lo sucedido, cada uno al ritmo que su psique necesite, y conforme vayamos reconociendo la realidad de la pérdida y siendo conscientes de la ausencia de la persona amada irán también aflorando sentimientos como la ra-



bia, la tristeza, el dolor, etc. Posiblemente al inicio se den de manera intermitente, es decir, como si fluctuáramos entre el bloqueo y la toma de conciencia de lo sucedido, manifestándose externamente a través de emociones, llorando, desesperándonos, gritando, etc., y volviendo a la confusión, a la irrealidad, a la negación, al embotamiento... Este ir y venir finalizará cuando la persona se sitúe en un plano más consciente de que la pérdida ha sido y es real.

A algunas personas esta fase de irrealidad o negación les puede durar mucho tiempo, incluso años, produciendo un bloqueo emocional importante que hace que el proceso de duelo no se ponga en marcha tras la pérdida del ser amado. Worden<sup>15</sup> lo llama “*duelo retrasado, también llamado duelo inhibido, suprimido o pospuesto*”. Se trata de un tipo de duelo que se queda como congelado y que no permite al deudo ser consciente de sentimientos y emociones propios del proceso de duelo. ¿Hasta cuándo? Posiblemente hasta que suceda algún acontecimiento que parezca de menor significado emocional pero que despierte respuestas emotivas no proporcionales al hecho en sí. Por ejemplo la muerte de nuestra mascota, una amenaza de divorcio, identificación con un personaje ficticio, una discusión con una buena amiga... estos acontecimientos, y otros, pueden ser vividos con una carga emocional intensa y desbordante que nos puede llevar a la expresión de llanto, tristeza y aflicción que recuerda más a una pérdida pasada que a lo sucedido recientemente.

En estos casos la persona puede entrar en una crisis gracias a la cual podrá retomar el proceso de duelo que quedó atascado y ne-

---

15. WORDEN, J.W. (1991), *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona: Paidós.



gado en el pasado, pudiendo elaborar la pérdida y sanar la herida que se mantenía sin cicatrizar.

Dice Bowlby<sup>16</sup> de las personas que pueden bloquear el proceso de duelo en este primer momento de irrealidad que *“suelen ser personas que se presentan a los demás como autosuficientes, que consideran las lágrimas sinónimo de debilidad y que cuando tienen en su vida una pérdida significativa reaccionan llevando la misma vida de antes, como si nada hubiera sucedido, y continúan siendo personas activas y eficaces. Generalmente si observamos a estas personas vemos que están tensas, serias, que se irritan con facilidad e incluso que se quejan de molestias físicas como dolor de cabeza, cansancio, insomnio”*. Estas personas ante el dolor de una pérdida han reaccionado construyéndose, generalmente sin ser conscientes de ello, un muro a su alrededor que les protege de la realidad vivida, consiguiendo continuar con su vida sin que nada ni nadie les hiera. Pero, por desgracia, la negación y la protección que levantamos para que nuestro corazón no sufra también impiden que lleguen a él emociones positivas como el cariño, la ternura, la alegría, el amor... por lo que tarde o temprano estas personas se van empobreciendo, se van aislando del mundo y de las demás personas, se van sintiendo profundamente solas y con relaciones vacías donde no hay (o no les llega) la afectividad, la implicación emocional hacia el otro, la empatía, la compasión..., es como si no pudieran notar sentimientos amorosos.

*“Desde hace años me siento como vacía, muerta en vida, como si nada ni nadie me importaran realmente. Es un sensación extraña, como si entre los demás y yo existiera un abismo, como si estuviera lejos, muy lejos de todos los que me rodean...”*.

---

16. BOWLBY, J. (1997), *La pérdida*, Barcelona: Paidós, 152.



## 2.2. *Desorganización: interna y externa*

Cualquiera de nosotros, a la hora elaborar un duelo, tenemos que pasar por un periodo de desorganización. Periodo que no tiene una duración exacta ni determinada, pero posiblemente sí será el más largo, el más invalidante, el más terrible y el más impactante. Será un momento en que experimentemos prácticamente todas las manifestaciones propias de un duelo, tanto las físicas, como las emocionales, las cognitivas y las espirituales.

*“No sabía lo terrible que sería salir de aquel bloqueo. Mi cabeza sabía lo que había sucedido, mi padre había muerto hacía varios años, pero mis emociones no se habían enterado. Llevaba tiempo dándome cuenta de mi insatisfacción, de mi mal humor, de mi falta de ilusión por la vida. Acudir a terapia fue la mejor decisión que pude tomar. Lo sé ahora que ya me siento totalmente bien, pero durante algún tiempo sufrí tanto, fue tan terrible revivir todo el pasado, hablar de su ausencia, darme cuenta de lo que él significaba para mí, ver cómo había condicionado mi vida, la gran culpa que, sin ser consciente, llevaba sobre mis espaldas... En fin, cantidad de matices, casi todos molestos y dolorosos, que en muchas ocasiones me hacían jugar con la fantasía de no volver más a terapia, pero ya era imposible no hacerlo, no podía cerrar mi herida y hacer como que no pasaba nada, por pura supervivencia necesitaba seguir adelante para que todo aquello terminara algún día, y así fue”.*

Es la fase de la ira, la rabia, el enfado, el arrebato, la furia... No podemos comprender lo que nos está sucediendo, nos hacemos mil y una preguntas: ¿por qué se ha muerto?, ¿por qué me ha dejado solo o sola?, ¿por qué ahora que las cosas nos iban bien?, ¿dónde



estará?, ¿qué he hecho para merecer semejante castigo?, ¿qué sentido tiene la vida sin él o ella?, ¿por qué nadie ha podido evitarlo?, ¿por qué no le dije todo lo que le quería?, ¿para qué vivir?, ¿qué más pude hacer y no hice?, preguntas y más preguntas que en su mayoría se quedarán sin respuesta y a la vez nos ayudarán a ir acercándonos y asumiendo la realidad.

También es el momento de la búsqueda desesperada del ausente, del reencuentro a través de los sueños, de los brotes de llanto desgarrador, del cansancio físico infinito, de sentirse como enfermo sin fuerzas ni energía para nada, del deseo de morirse con la fantasía puesta en el posible reencuentro en el más allá. Es también el tiempo de la soledad, de la necesidad imperiosa de aislarse del resto del mundo, de relatar los acontecimientos, una y otra vez, a todo aquel que nos quiera escuchar. Podemos estar recordando una y mil veces los momentos previos a la pérdida como tratando de encontrar algún detalle que pasamos por alto y que pudiera haber cambiado el curso de los acontecimientos como si de nosotros dependiera lo sucedido. Recordando lo que hicimos y lo que no hicimos, lo que dijimos y lo que silenciamos, lo que sentimos y no expresamos, lo que nos faltó. Ocupando nuestra mente en la pérdida y tratando de encontrar respuestas a preguntas que posiblemente no puedan ser contestadas. En realidad, relatar lo sucedido reiterativamente tiene dos finalidades, por un lado ordenar en la mente la secuencia de los acontecimientos a la vez que vamos asimilando la realidad, y por otro lado repasar los acontecimientos buscando detalles que expliquen lo sucedido. Como si con ello pudiéramos comprender lo que ha pasado y con la comprensión aliviar parte del dolor y malestar que estamos experimentando, a la vez que nos vamos acercando gradualmente a la aceptación de la pérdida.



Esta etapa nos parecerá difícil y eterna, nos parecerá que no va a terminar nunca. Además es la etapa en que el dolor se nos instala no sólo en el alma y el corazón, sino que puede afectarnos a cada una de las células de nuestro cuerpo, sintiendo que nos duele todo. Estamos cansados, sin fuerzas, y la simple acción de ponernos en pie se nos antoja imposible, sencillamente somos incapaces de ello. Es la época de la depresión, de la tristeza y el vacío. Estamos inmersos en lo impredecible, pues podemos estar quietos, acurrucados y aislados del mundo, como de pronto pasar a anhelar al ausente llamándole y buscándole desesperadamente, o podemos entrar en un estado de congoja, cólera y enfado con todo lo que nos rodea.

Como podemos imaginar, nos sentiremos tan abrumados, tan inconsolables, tan revueltos, tan asustados que la vida no se parecerá en nada a la vida que conocíamos hasta este momento. La pérdida de quien amamos nos puede suponer una gran sacudida interna, como si nos sacudieran bruscamente, de arriba abajo, en todo nuestro ser, y necesitaríamos de un espacio de tiempo para volver a reorganizarnos por dentro. Para ello hemos de pasar por un proceso en el que será necesario identificar lo que sentimos y expresarlo saludablemente, a la vez que vayamos reconstruyendo nuestro esquema de valores personales, que seguramente esta experiencia dolorosa habrá hecho que se tambaleen. Algunos de esos valores continuarán en nuestra vida, otros se verán sustituidos por unos nuevos que encajen con nuestro actual momento vital y le confieran coherencia y sentido.

Además, la desorganización interna que padecemos se verá reflejada en el mundo exterior. Seguramente ya no seremos tan eficaces en nuestro trabajo, se nos olvidarán muchas cosas, con el consiguiente malestar de aquellos que estén involucrados, nos da-



remos cuenta de que tenemos menos capacidad de concentración, y adquirir nuevos aprendizajes puede ser un duro propósito. Es posible que, poco a poco, vayamos acusando los cambios en los patrones de sueño y la alimentación, y acentuando el malestar físico, pudiendo aparecer síntomas como el cansancio, la apatía, la imposibilidad para realizar cualquier esfuerzo, la necesidad de hacer todo lentamente o, incluso, la imposibilidad de hacer nada, viéndonos obligados a tomarnos un periodo de baja laboral.

Pero en la vida de casi todos nosotros hay cosas de las que no podemos “darnos de baja”, como puede ser cuidar de los hijos menores si los hay, hacer las mínimas tareas domésticas; limpieza, alimentación básica, cumplir con algunos horarios, etc., o al menos pedir la ayuda necesaria para ello. Además están los múltiples trámites legales que posiblemente tengamos que poner en orden: testamento, declaración de herederos, reparto de bienes, solicitud de pensiones, ayudas de servicios sociales, cambios bancarios, registro civil, seguros de enfermedad y/o vida, convenio regulador sobre los hijos, divorcio, investigación policial, y otros muchos que se podrán dar en cada caso en particular. Muchas tareas para alguien que emocionalmente se siente destrozado.

La desorganización que padecemos puede ser de tal magnitud que nada ni nadie podrán aliviar nuestro terrible sentir, solamente el reencuentro con la persona perdida, casi siempre un deseo imposible de realizar. Es en este momento del duelo cuando más ayuda necesitamos y posiblemente cuando más difícil es darla y recibirla.

¿Qué podemos decir a una madre que acaba de ver morir a su hijo?, ¿qué esperanza le damos a la esposa del hombre a la puerta de la muerte?, ¿cómo aliviar el dolor de quien se siente abandonada-



do por quien creía era su gran amor?... En muchas ocasiones lo único que podemos hacer es estar ahí, cerca, en silencio, permitir al doliente que lllore, que hable del ausente, concederle un espacio en el que exprese aquello que necesite, pero en nuestra compañía, transmitiendo seguridad y apoyo con nuestra presencia, con nuestros gestos, con nuestro silencio respetuoso.

Cuando somos los protagonistas del dolor y nos sentimos tan tremendamente sacudidos por una gran amalgama de emociones molestas podemos tratar de buscar ayuda en los otros. Una ayuda que al principio, y posiblemente de manera inconsciente, va encaminada a la recuperación de la persona amada, y por la que, poco a poco, según vayamos chocando de frente con la ausencia total e irrevocable del otro, nos daremos cuenta de que no hay reencuentro posible, y es entonces cuando podemos pedir ayuda para nosotros.

*“Después de 28 años juntos no entiendo por qué mi mujer quiere separarse. No quiere ni hablar conmigo, es una decisión cerrada y enfadada. ¿Podrías ayudarme a conquistarla de nuevo?, ¿crees que aceptaría hablar conmigo si le mando un ramo de flores?”.*

Es este un momento emocional de intensidad variable, pudiendo alternarse días serenos, con otros muy tristes y hundidos, días de rabia y de aislamiento... Es también la época de la mayoría de los síntomas físicos como el cansancio, el insomnio, los dolores de cabeza y/o musculares, la ansiedad, la falta de apetito, etc. Sobre todo lo que caracteriza esta fase es la no aceptación de lo sucedido. Lo que lo hace tan terrible e invalidante es que no podemos aceptar lo que estamos viviendo, nos situamos entre dos mundos incompatibles: lo que es real y lo que deseamos, la pérdida irrevocable y la esperanza del reencuentro, el fatal diagnóstico y la





posibilidad de error. Estar entre estas dos aguas nos puede generar gran ansiedad, es como si continuamente libráramos una lucha interna, los dos mundos que necesitan expresarse: por un lado, la necesidad de que los acontecimientos no estén sucediendo tal como están sucediendo para protegernos del dolor infinito que significaría asumir todo ello de golpe, y por otro lado la realidad tal cual es, realidad que poco a poco irá ganando terreno hasta llegar a la aceptación de la pérdida.

Generalmente la realidad se impone sobre el deseo de que la pérdida no sea real, ya que constantemente nos encontramos con la ausencia del otro, sobre todo si la ausencia es producto de la muerte. Por dolorosa que sea la muerte, nos presenta la realidad con dureza y determinación y nos coloca ante la realidad e irreversibilidad de la ausencia. Sin embargo, cuando la pérdida es por separación, enfermedad mental o desaparición, el objeto perdido continúa existiendo (o eso creemos) y podemos alimentar la fantasía del reencuentro, la reconquista. La recuperación es fácil porque nos aleja del dolor, aunque en algún momento hemos de asumir que el otro, la otra, ya no es quien era, ya no es nuestra pareja o ya no está a nuestro lado.

También puede haber un rechazo de la ayuda de los otros. Es frecuente que el doliente rechace, directa o indirectamente, cualquier ayuda que se le ofrezca, porque recibir y aceptar ayuda también significa, aunque sea mínimamente, tener la esperanza de superar todo ese dolor y seguir adelante; significa aceptar la realidad de la ausencia del ser querido, y esto en la fase de la desorganización aún no es posible.

El proceso de elaboración del duelo seguirá desarrollándose favorablemente si el doliente transita por esta etapa de desorgani-



zación, y de un modo gradual y paulatino empieza a reconocer que la pérdida es real, que es irrevocable y permanente, y que ha de comenzar a plantearse la vida sin él o sin ella. Comenzamos a acercarnos a la aceptación de la realidad tal cual es, y no me refiero sólo a una aceptación intelectual que posiblemente se ha dado hace tiempo, sino también a una aceptación emocional de la ausencia real.

### 2.3. Aceptación

*“Señor, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar las cosas que puedo y  
sabiduría para poder diferenciarlas”.*

*(Reinhold Niebuhr)*

Antes de describir y clarificar este momento del proceso de duelo quiero hacer especial hincapié en el constructo “*aceptación*”: ¿qué queremos decir con esta palabra?, ¿es lo mismo aceptación que resignación? Si buscamos aceptación en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española nos remite al vocablo “*aceptar*”, que a su vez dice: “*recibir voluntariamente o sin oposición lo que se da, ofrece o encarga*”, y otras dos acepciones más que tienen que ver con “*asumir resignadamente...*”, “*aprobar, dar por bueno...*”; por tanto no es de extrañar que popularmente se confundan estos dos términos y las personas consideren lo mismo aceptar que resignarse.

Con frecuencia escucho frases del tipo: “*¡no me pidas que lo acepte, sería como rendirse!*”, o “*qué otra cosa puedo hacer más que resignarme a este dolor*”. Tanto una como otra expresión habla de renuncia, de



entrega voluntaria, como si nos pusiéramos en manos de otro o nos entregáramos a la voluntad de otro (Dios, la vida, el destino...). La resignación va acompañada de una actitud derrotista y pasiva, como si no pudiéramos hacer nada más que llevar sobre nuestra espalda la pesada carga del dolor. Seguramente, ante la pérdida de alguien querido, casi nunca hay nada que podamos hacer para cambiar o evitar lo sucedido, pero, como señala José Antonio García-Monge<sup>17</sup>: *“no somos dueños del dato, del azar, del acontecimiento, pero sí de su interpretación personal”*, y la aceptación tiene que ver con esa interpretación personal. Tiene que ver con tomar la realidad tal cual ha sido y tal cual es en el momento presente. La aceptación no es aplaudir la realidad, no significa que nos agrade, que nos guste o que estemos de acuerdo con lo sucedido, pero sí es reconocer lo que ha sucedido, reconocer cómo nos afecta y reconocer cómo podemos seguir construyendo nuestra existencia sobre la realidad que ahora tenemos.

Sentir que aceptamos la pérdida suele ir acompañado de una sensación que nos habla de serenidad, de algo que se suaviza por dentro, de alivio de tensiones, de algo que se afloja... Antes de la aceptación vivimos en una lucha interna constante entre lo que es y lo que queremos que sea, entre lo que pensamos y lo que sentimos, entre lo que negamos y lo que existe, entre la búsqueda y la ausencia..., una pelea interna que se traduce en múltiples manifestaciones físicas.

*“Desde que empecé a aceptar que mis hijos no están conmigo y no van a estar más a mi lado, mi sentir ha cambiado. Ahora estoy inundada por una inmensa y profunda tristeza que a la vez*

---

17. GARCÍA-MONGE, J. A. (1997), *Treinta palabras para la madurez*, Bilbao: Desclée De Brouwer, 209.



*es serena y quieta. Ya no hay ansiedad, ya no hay aquellos descontrolados estallidos de llanto, sino que ahora muchas veces lloro, pero es como un fluir de mis lágrimas, siento que todo mi ser llora por no tenerles a mi lado, pero ya no me desgarmo...".*

Aceptar una pérdida no significa que nos guste o que estemos de acuerdo con lo acontecido. Aceptar una pérdida tiene que ver con saludar la realidad tal cual es, decir hola a la nueva experiencia, situarse en la nueva realidad con apertura y permeabilidad permitiéndonos experimentar aquello que surge en cada momento. García-Monge<sup>18</sup> dice: *"hola es la capacidad de acoger los acontecimientos"*. Acogerlos como nuestros que son, nos pertenecen, nos están afectando y sucediendo a nosotros, no a los otros. Si podemos recibir lo que nos está sucediendo con actitud amigable, acoger tanto el acontecimiento, es decir, la pérdida afectiva, como lo que estamos sintiendo como respuesta a ese suceso, también podremos ir aprendiendo a vivir con ello.

La aceptación es el paso previo a revestir la pérdida de un significado personal, de un sentido, y también es el paso que nos prepara para recomponernos a nosotros mismos, quiénes somos ahora sin él o sin ella en nuestra vida y preguntarnos por el futuro y por cómo seguir viviendo (no sobreviviendo) en esta nueva realidad, nuestra realidad.

Durante la aceptación podremos reconocer la realidad tal cual fue, sin los tintes de las culpabilidades, sin los recuerdos sesgados por el dolor. También podremos admitir y reconocer que esta realidad es una realidad permanente que no va a cambiar, por tanto habrá que aprender a vivir con ella. En ocasiones escucho a algu-

---

18. GARCÍA-MONGE, J. A. (1997), *Treinta palabras para la madurez*, Bilbao: Desclée De Brouwer, 43.



nas personas pedirme que les ayude a volver a ser los de antes, y esto es imposible, ya que nunca volveremos a ser el que éramos porque nuestra realidad es diferente, nuestra afectividad es diferente, la ausencia es permanente y ya nada va a ser como antes. Ahora hemos de aceptar que nuestra vida es una vida sin él o sin ella y tendremos que adaptarnos a esta nueva realidad.

#### ***2.4. Reconstrucción: de uno mismo, de la relación con el ausente y de la vida***

*“El sentido hace que muchas cosas sean soportables; quizá todo”.*

*(Carl Jung)*

***Reconstrucción de uno mismo:*** ¿cómo me ha afectado la pérdida?, ¿quién soy ahora, sin él o ella?, ¿cuáles son mis valores personales actuales?, ¿qué creencias se han visto obligadas a cambiar después de esta experiencia?...

Como ya hemos señalado a lo largo de esta primera parte, pasar por una experiencia de perder a quien amamos nos afecta en todos los niveles de nuestra existencia: a nivel cognitivo, emocional, físico, conductual y espiritual. Por tanto, no es descabellado describir la experiencia de pérdida como una gran y devastadora sacudida interna y externa de la que es imposible salir indemne. Durante el proceso de elaboración del duelo nos veremos obligados a tomar conciencia de nosotros mismos, quizá más de lo que nunca antes lo habíamos hecho, ya que a lo largo del camino del duelo tenemos la oportunidad de descubrir lo que sentimos, reconocer el lugar real que ocupaba el ausente en nuestra vida y nuestro corazón, lo que nos influía y afectaba, la parte de nosotros mismos que se ponía en marcha al estar a su lado, lo que le daba-



mos, lo que nos daba... Nos encontramos, por tanto, con un camino de autoconocimiento que nos irá indicando los cambios precisos y necesarios que debemos realizar en nosotros mismos para poder adaptarnos a nuestra nueva realidad.

Como hemos dicho repetidas veces, cuando experimentamos el dolor de la pérdida nos sentimos incapaces de salir de esa espiral que parece teñir toda nuestra existencia. Podemos culparnos por lo sucedido, podemos sentir que merecemos lo que nos está pasando, y con todo ello nuestra imagen y nuestra autoestima sufren. Necesitamos recuperar la imagen positiva de nosotros mismos, tenemos que resituar nuestra autoestima en un buen lugar descubriendo las capacidades que sí tenemos: la fortaleza, la superación, las virtudes personales, las relaciones positivas con otras personas, la capacidad de empatizar, la sensibilidad, etc. Normalmente las pérdidas no suceden por algo que nosotros hacemos, sino que suceden porque tienen que suceder. Por ejemplo, un niño puede morir a causa de una grave enfermedad no porque los padres lo hayan hecho mal, o nuestra pareja puede poner fin a la relación porque ha dejado de amarnos, pero no porque no seamos dignos de ser amados.

En muchas ocasiones las personas a las que ayudo me preguntan si volverán a ser como antes y mi respuesta es un claro y contundente "no". Con cada una de las pérdidas que vamos experimentando a lo largo de nuestra vida también vamos perdiendo parte de nosotros mismos. Construimos nuestra identidad a través de los demás, especialmente gracias a aquellos que nos son significativos. Por ello su pérdida se lleva consigo parte de nuestra propia identidad, que queda obsoleta, teniendo que reconstruir otras partes para que nos acomodemos a la nueva realidad de vida.



*“La muerte de mi padre ha sido una de las experiencias que más han marcado mi vida y mi existencia. Antes de este suceso ocupaba mi tiempo y mi mente en cosas que ahora mismo me parecen absurdas, hacía un problema de cosas que ahora son simples detalles sin valor. No creía en nada, ni en Dios ni en ninguna forma de vida más allá de esta vida, pero cuando él murió pensar así se convirtió en una gran fuente de dolor, imaginar que la vida de mi padre no tenía ninguna continuidad, que sólo era un cuerpo enterrado en un nicho era devastador y dolorosísimo. Necesité indagar, leer, en definitiva creer. Necesité buscar algo que me aliviara y así fui acercándome a diferentes religiones y a formar mi propia espiritualidad. Actualmente creo en Dios y mi fe me serena ante la muerte de mi padre y también ante mi propia muerte”.*

**Reconstrucción de la relación con el ausente.** El proceso de duelo se resolverá, en parte, cuando la relación con la persona pérdida haya pasado por el dolor de la ausencia y la podamos transformar en una relación simbólica afectiva y positiva. Citando a Neimeyer<sup>19</sup>: *“quizás sea más acertado decir que la muerte transforma las relaciones en lugar de ponerles fin... convertir una relación basada en la experiencia física en otra basada en la conexión simbólica”.*

Es hermoso darse cuenta de que hay algo que siempre permanece y permanecerá con nosotros, algo que tiene que ver con el ausente, con lo que nos dio, con lo que recibimos de auténtico, con lo que nos enriqueció y maduró. Desde la profunda gratitud por todo ello surge un sentimiento de amor atemporal hacia él o ella que perdurará a lo largo del tiempo por larga o eterna que sea la ausencia. Siempre podremos sentir esta hermosa sensación de amor, de cariño, de algo dulce y suave al evocar su recuerdo.

---

19. NEIMEYER, R.A. (2002), *Aprender de la pérdida*, Barcelona: Paidós, 75.



El ausente que un día fue presencia activa en nuestra vida siempre dejará, inevitablemente, una huella en nuestra existencia y en nuestra historia. Da igual los años que hayan pasado desde que ya no está a nuestro lado, porque al relatar nuestra existencia, al darnos cuenta de quiénes somos, siempre el ausente se hará presente, porque formó parte de nosotros y nuestra existencia y simbólicamente sigue formando parte de ella.

Esa huella que dejó su presencia comenzó siendo una profunda y dolorosa herida que gracias a los cuidados, a las lágrimas, a los esfuerzos realizados, se ha ido cerrando, dando paso a una cicatriz que posiblemente si la miramos de lejos como contemplándola nos despierte una suave y serena sensación de melancolía por todo el significado profundo que en ella se contiene, pero que si nos acercamos en exceso o con brusquedad puede devolvernos algo del dolor recordándonos la ausencia y el vacío.

Llegar al agradecimiento profundo hacia el ausente requiere de una revisión de la relación que mantuvimos con él o ella, revisar sus luces y sus sombras, los encuentros y los desencuentros, identificar nuestros sentimientos más profundos y auténticos hacia él o ella. En ocasiones tendremos que resolver sentimientos ambivalentes de atracción y rechazo, de amor y de odio. También se hace necesario expresar todo aquello que se quedó sin expresar, tendremos que resolver los asuntos pendientes, y una vez saneada la relación podremos ir reconociendo lo positivo, lo bueno que recibimos, sus lecciones de vida, los aprendizajes.

Poco a poco a lo largo del proceso encontraremos un lugar en nuestro interior donde situar a la persona perdida. Un lugar al que podamos acudir cuando deseemos el reencuentro simbólico con el ausente. Durante el proceso de duelo y sobre todo antes de la acep-





tación, el ausente ocupa un gran espacio o prácticamente todo el espacio convirtiéndose en el protagonista de nuestra propia vida. A través de la aceptación y del análisis de la relación que mantuvimos con el ausente, éste deja de ser el centro de atención, devolviendo el papel protagonista de nuestra vida a nosotros mismos y con ello recuperando el deseo de seguir adelante con nuestra vida y de establecer nuevas relaciones.

Terminar el proceso de duelo no significa olvidar al ausente, no significa seguir adelante con nuestras vidas sin mirar atrás, sino que tiene que ver más con sentirnos afortunados y agradecidos por haberle tenido en nuestra vida, reconociendo lo positivo que vivimos y recibimos de él o ella a la vez que nos apenamos serenamente al darnos cuenta de su ausencia real y permanente.

*“Es curioso, pero en las ocasiones que más dudas tengo, cuando tengo que tomar una difícil decisión, recuerdo a mi padre y algunas de las cosas que me enseñó. Es como si su voz viniera de algún lugar de mí misma para recordarme que puedo hacerlo, o que no importa si no acierto con la decisión, siempre podré enmendarlo. Gracias a esta vocecita siento que continúa estando conmigo, aunque ya han pasado dieciocho años. Al evocarle siempre aparece una dulce y suave sonrisa en mi rostro”.*

**Reconstrucción de la vida.** Cuando experimentamos la pérdida de alguien a quien amamos, el mundo y la vida se nos vuelven del revés y carecen de sentido. Sentimos que nunca podremos sobreponernos a la tragedia, que nunca volveremos a sonreír; cada una de las pequeñas actividades que componen el día se nos antojan pesadas cargas, tediosas e insoportables.

Poco a poco iremos construyendo una nueva filosofía de vida en la que vaya encajando este acontecimiento, unas creencias que



soporten la ausencia física de quien amamos a la vez que vamos dando un significado personal a la pérdida, un significado que nos aporte serenidad y nos alivie el dolor.

Después de atravesar el oscuro túnel del dolor y de llegar a la aceptación de la ausencia como algo inevitable, permanente y real, podemos empezar a invertir nuestra energía en la vida y en los vivos y no en la ausencia, no en la muerte. En dirigir la mirada hacia fuera, hacia lo que nos rodea. En relacionarnos con los otros con una actitud despierta y de interés por el otro. Volver a poner nuestra afectividad en la vida, recuperando el deseo de seguir adelante, pero no como algo inevitable, pesado y resignado, sino con ilusión por volvernos a implicar en la vida, saboreando lo que se nos ofrece. Aprendiendo a vivir sin él o ella, descubriendo cómo es el mundo ahora.

*“Cuando me recuperé de la dolorosa pérdida de mi padre me di cuenta de que el mundo había dejado de ser un lugar seguro y permanente. Me di cuenta de que lo impredecible, lo sorprendente y lo imprevisto sobrevuelan a nuestro alrededor y pueden suceder en cualquier momento. La vida puede cambiarnos en un segundo, como me cambió a mí con su muerte, pero también he aprendido que el mundo y la vida puede ser el lugar que tú quieras que sea. Podemos pasar el resto de nuestros días lamentándonos y quejándonos por no tenerle cerca, o porque alguien ha dejado de amarnos, o podemos tener una actitud de superación y deseo de disfrute. Ahora sé que la vida puede cambiarme en un segundo, así que trato de vivir el presente con más conciencia. He aprendido a preocuparme lo justo del futuro. Y lo que más deseo en esta vida es tener las fuerzas necesarias para asimilar, aceptar y superar las experiencias que la vida quiera regalarme”.*





# UNA CANCIÓN

## Historia de un sueño

*Perdona que entre sin llamar,  
no es esta la hora y menos el lugar.  
Tenía que contarte que en el cielo no se está tan mal.*

*Mañana ni te acordarás,  
“tan solo fue un sueño” te repetirás.  
Y en forma de respuesta pasará una estrella fugaz.*

*Y cuando me marche estará mi vida en la tierra en paz.  
Yo sólo quería despedirme, darte un beso y verte una vez más...*

*Promete que serás feliz,  
te ponías tan guapa al reír.*

*Y así, sólo así,  
quiero recordarte.*

*Así, como antes,  
así, adelante, así, vida mía,  
mejor será así.*



CICATRICES DEL CORAZÓN

*Ahora debes descansar,  
deja que te arroje como años atrás.  
¿Te acuerdas cuando entonces te cantaba antes de ir a acostar?*

*Tan sólo me dejan venir  
dentro de tus sueños para verte a ti.  
Y es que aquella triste noche no te di ni un adiós al partir.  
Y cuando me marche estará mi vida en la tierra en paz.  
Yo sólo quería despedirme, darte un beso y verte una vez más...*

*Promete que serás feliz,  
te ponías tan guapa al reír.  
Y, así, sólo así,  
quiero recordarte.  
Así, como antes,  
así, adelante,  
así, vida mía,  
ahora te toca a ti,  
sólo a ti,  
seguir nuestro viaje.  
Se está haciendo tarde,  
tendré que marcharme.  
En unos segundos vas a despertar...*

**La oreja de Van Gogh**  
**CD "Lo que te conté mientras te hacías la dormida"**  
**Canción nº 14 "Historia de un sueño"**  
**Música y letra: Xabi San Martín.**



# II

## DISTINTAS PÉRDIDAS AFECTIVAS



# 4

## PÉRDIDA POR LA MUERTE DE UN HIJO

*“Para protegerte del frío,  
encendí una hoguera,  
a pesar del fuerte viento que soplabá.*

*La vigilé  
noche y día  
y la nutrí con las mejores maderas.*

*Y cuando parecía que  
iba a arder para siempre  
tú te diste la media vuelta  
y de un soplo la apagaste”.*

*(Anji Carmelo)*

La muerte de un hijo es una de las pérdidas más duras, difíciles y dolorosas de todas las que podemos llegar a vivir, y casi siempre se siente como la mayor de las injusticias posibles.

Hay multitud de autores (O'Connor 1999, Bowlby 1993, Viorts 1990, etc.) que coinciden al catalogar el duelo por la muerte de un





descendiente como la pérdida más difícil de superar y asimilar, y según el testimonio de muchas de las personas que han pasado por esta experiencia, con el fallecimiento de un hijo *“se abre una herida que nunca sanará del todo”*. Es una herida que nos acompañará siempre, y aunque posiblemente con el tiempo irá siendo menos punzante, menos dolorosa, menos desgarradora, siempre estará con nosotros.

*“Hace 48 años que murió mi hijo y no ha habido ni hay un solo día que no lo recuerde. Casi siempre lo evoco con una sensación mezcla de cariño y nostalgia, pero todos los días de mi vida me ha acompañado la sombra de su ausencia, la sombra del dolor, el recuerdo”*.

Los seres humanos concebimos la existencia como un periodo de tiempo largo. Decimos que *“tenemos toda la vida por delante”* refiriéndonos a los innumerables días que aún están por llegar a lo largo de nuestra existencia. Creemos que el tiempo de vida es un tiempo en el que tendremos la oportunidad de crecer, desarrollarnos, tener descendencia, ver crecer a nuestros propios hijos, ejercer una profesión, jubilarnos. Un tiempo en el que disfrutaremos del merecido descanso tras los años de trabajo y de los nietos, y al final moriremos, pero en nuestro mundo imaginario siempre construimos la fantasía de que moriremos desgastados y viejos. El *“orden”* de la vida nos dice que *“los padres fallecen antes que los hijos”*, *“los hijos sobreviven a los padres”*, y que no sea así nos produce una sensación de desconcierto y confusión tremenda. Sabemos que la posibilidad de la muerte nos acompaña a lo largo de nuestra vida, a nosotros y a quienes nos rodean, a todos sin excepción. Sabemos que la muerte puede hacer acto de presencia en cualquier instante, pero en el día a día, en la cotidianidad de nuestra existencia lo olvi-



damos, posiblemente porque no podemos vivir con la constante consciencia de la finitud de la vida, nuestra y de quienes amamos.

La muerte de un hijo se experimenta como algo completamente antinatural, y además sentimos que cuanto más joven es el fallecido más injusto y más contranatural es.

*“No puedo aceptarlo ni entenderlo. ¿Por qué sigue viva mi madre con 88 años y muere mi amado hijo con tan sólo 18? ¿Es tan injusto! ¿Qué sentido tiene la vida?, ¿para qué vivir en esta locura de existencia?...”.*

Sin embargo, la muerte se cobra la vida de personas de todas las edades; sólo tenemos que observar la sección de necrológicas de cualquier periódico y veremos que no es extraño encontrar esquelas de personas de menos de 30 años.

La primera causa de muerte de entre 1 y 25 años son los accidentes como ahogamientos, atropellos, incendios, caídas, intoxicaciones y accidentes de coche, seguidos de enfermedades como el cáncer, muerte súbita, los suicidios y los homicidios. Como podemos apreciar, excepto en los casos en los que haya un diagnóstico de cáncer, todas las demás muertes nos sitúan ante un desenlace inesperado, repentino y posiblemente violento, lo cual puede servirnos para hacernos una idea de la dificultad y complejidad que encierra el proceso de elaboración de duelo en este tipo de pérdidas.

Una de las primeras reacciones que podemos notar, tanto ante el diagnóstico de una grave enfermedad con un fatal pronóstico como ante el anuncio inesperado de la muerte de un hijo, es de negación, de incredulidad y de irrealidad. No podemos creer lo que nos están diciendo, no es posible que algo así esté sucediendo real-



mente, no podemos dar crédito a lo que escuchamos. No podemos entender todo lo que está aconteciendo a nuestro alrededor; es tan tremendo el dolor que puede producirnos escuchar algo así que, simplemente, no podemos con ello. La mayoría de las veces necesitamos protegernos de la realidad negándola para ganar tiempo y energía, como para ir dejando aparecer una gran cantidad de emociones intensas que aún están por brotar de nuestro interior, pero que ya están ahí como respuesta al impacto de la noticia.

*“Cuando sonó el teléfono y me dijeron que había habido un accidente y que mi hijo estaba allí, sentí como algo dentro de mí se paralizaba totalmente, creo que incluso dejé de respirar, a la vez que experimentaba un brutal desgarró en mi pecho. Fue tan impactante, tan doloroso, que no lo pude soportar y perdí el conocimiento”.*

Los días que siguen al fallecimiento de un hijo suelen ser días llenos de confusión, que más adelante ni siquiera podemos recordar con claridad. Son acontecimientos tan enajenantes que podemos estar presentes, participar de los actos fúnebres y conmemorativos, y sin embargo estar como embriagados y semiinconscientes, sin saber muy bien dónde estamos y qué está sucediendo realmente, como si estuviéramos físicamente presentes pero emocionalmente ausentes. Al pasar el tiempo, es habitual describir esos días como con gran confusión, borrosos y pocos claros, incluso es muy posible que no recordemos ni a las personas que estuvieron presentes, ni quién ni cómo se organizaron los funerales, incluso que no tengamos conciencia ni de nosotros mismos.

*“En el funeral de mi hijo leí una emotiva carta dirigida a él. Una carta que escribí esa misma mañana mientras lo velaba en el tana-*



*torio. Me contaron que lo hice con gran serenidad y entereza, dicen que fue realmente emotivo escuchar mis palabras dirigiéndome a mi hijo, pero yo no recuerdo nada de aquel día, ni del anterior ni de los siguientes, me parece imposible que lo hiciera. Ahora sería incapaz de algo así, no puedo evitar el llanto inconsolable, ni la congoja que no me dejaría pronunciar ni una sola palabra...”*

La muerte de un niño, de un joven, no sólo afecta a sus padres y familiares más directos, sino que, además, suele conmover mucho a las personas del entorno social. Casi todas las personas podemos empatizar con el dolor y con lo que puedan estar sintiendo los padres en ese momento, y casi siempre el grupo social reacciona dando muestras de apoyo a la familia. Podemos comprender sin duda cómo se sienten, y las expresiones de dolor, las lágrimas y la tristeza se acogen con naturalidad, se toleran y se comprenden como expresiones normales e incluso saludables. Pero ¿por cuánto tiempo? La mayoría de los padres a los que he tenido oportunidad de acompañar en su dolor dicen que el apoyo social de los primeros días se mantiene incluso unos meses, pero después tiende a desaparecer y que generalmente desaparece mucho antes de que su dolor se apacigüe, por lo que en muchas ocasiones pueden llegar a sentirse solos y aislados. Por suerte también suelen referir que las personas más cercanas, como familiares directos y amigos íntimos, son grandes apoyos durante todo el proceso de duelo.

*“Cuando ya habían pasado seis meses desde la muerte de mi hija me di cuenta de que la mayoría de las personas que me rodeaban estaban centradas en sus propias vidas, atendiendo sus obligaciones, sus trabajos, su ocio y a mí me parecía comprensible que así*



*fuera, pero yo no podía hacer lo mismo. Mi vida se quedó parada el día en que ella murió, no sabía cómo seguir adelante sin ella, no sabía cómo afrontar cada segundo de vida sin ella...".*

Una vez pasados los días siguientes al funeral y la despedida iremos, poco a poco, tomando conciencia de la ausencia real de nuestro hijo/a, pudiendo fluctuar entre la irrealidad, viendo todo lo que nos acontece y rodea como una larga y densa pesadilla de la que esperamos poder despertar en cualquier momento, y el dolor más infinito al reconocer su pérdida y su ausencia como real.

*"Los primeros días fueron difíciles, pero ahora, tres meses después, todo es mucho peor. El dolor se ha instalado en cada una de las células de mi piel y de mi cuerpo. Me duele todo. Me duele el alma, me duele el corazón, me duele la vida".*

Es éste también el momento de la rabia, de la ira, del enfado con Dios, con el mundo y con el universo. Es el momento de las preguntas infinitas, de buscar explicación a lo sucedido en un intento desesperado por comprender lo incomprensible. Es el momento de las mil y una preguntas sin respuesta: ¿por qué él o ella?, ¿por qué nos ha sucedido esto?, ¿qué hemos hecho para que nos ocurra algo así?, ¿por qué muere alguien tan joven?, ¿por qué nos está castigando Dios?, ¿por qué no he muerto yo y no mi pequeño?, ¿cómo podía haberlo evitado?, ¿cómo no me di cuenta de que no estaba bien?, ¿qué más podía haber hecho?, ¿y si hubiera llegado antes la ambulancia?, ¿realmente han hecho todo lo posible?, ¿y si no hubiera tomado esa decisión sino otra?, ¿si lo hubiera llevado antes al médico?... Preguntas y más preguntas que posiblemente nos repitamos una y otra vez, y para las que nunca encontraremos una respuesta apropiada ni que nos satisfaga.



En este momento se entremezclan muchas emociones. La rabia porque se muera nuestro hijo o hija, la ira alimentada por la injusticia de que algo así le suceda a alguien tan joven y porque nos suceda a nosotros mismos, que somos buenas personas y no nos merecemos algo así. La culpa hacia nosotros mismos porque seguramente podríamos haber hecho algo diferente a lo que hicimos y creemos que tal vez esto podría haber cambiado el curso de los acontecimientos (seguramente no), culpables de no haber dicho todo lo que deseábamos decir, culpables de no haber cuidado bien de nuestro hijo. Culpa mezclada con rabia dirigida a otros como los servicios de emergencias, los médicos, el conductor del coche, las personas que lo acompañaban... Necesitamos expresar nuestro malestar de mil maneras diferentes.

También es el momento del llanto desesperado. Lloramos y gritamos, y en ocasiones podemos pronunciar su nombre con la remota esperanza de que nos oiga, allí donde esté, y acuda a nuestra llamada. Es el momento de la búsqueda desesperada y del anhelo constante de su presencia, y al no poder satisfacer esta necesidad de reencuentro aparecen síntomas de ansiedad e impotencia. También es el momento de desear nuestra propia muerte por dos motivos: por un lado la vida se nos hace insoportable, y por otro fantaseamos con encontrarnos con él allí donde se vaya después de morir.

*“Pienso una y otra vez en morir, le pido al Señor que también me lleve a mí, quiero ir donde esté él, tengo que cuidarlo. Allí donde esté está solo, no nos tiene a ninguno a su lado...”.*

Pero el deseo de morir puede que no sólo responda a la fantasía del reencuentro, sino que esté hecho de más ingredientes como es la necesidad de castigarnos por lo ocurrido y pagar la culpa que



sentimos así como de tratar de poner en orden *“el curso de la vida”* por la que los padres no pueden sobrevivir a los hijos. Por tanto, cuando un padre o madre que ha perdido a un hijo expresa su deseo de morir, tenemos que estar atentos a ello y ser especialmente delicados porque es un momento del proceso de elaboración del duelo donde tendremos que ser capaces de ayudarles a distinguir entre la fantasía y la realidad, permitirles hablar y expresar este deseo de morir y de la improbabilidad del reencuentro imaginario. Ayudarles a diluir los autorreproches y los sentimientos de culpa con respecto a la muerte de su hijo o hija y hacerles comprender y aceptar, desde la serenidad, que la muerte es parte de la vida, que es posible que acontezca a cualquier edad y que como padres y madres no podemos preservar, siempre, la vida de nuestros hijos. Todo esto irá ayudando a la persona a ir diluyendo el deseo de morir y reduciendo el riesgo de llevar a la práctica las ideas suicidas.

En este tipo de pérdidas también es frecuente sentirse fracasado, sobre todo las madres. Tenemos la idea preconcebida de que tenemos que ser capaces de cuidar y preservar a nuestros hijos de todos los peligros y males, y que hemos de velar por su seguridad e integridad, y es cierto, pero los padres no siempre podemos estar presentes, ni podemos, desgraciadamente, evitar todos los peligros, riesgos y enfermedades que pueden acechar a nuestros hijos. La madre da la vida trayendo al bebé al mundo, pero no tiene poderes sobrenaturales como para evitar absolutamente todo lo que pueda atentar contra la vida de nuestros vástagos: enfermedades, accidentes, atropellos, etc., y prácticamente la totalidad de las mujeres nos sentimos tremendamente responsables del cuidado de quienes están a nuestro cargo, particularmente de nuestros hijos/as. Por esta razón la muerte de un descendiente la podemos vivir como un gran fracaso personal en nuestra función cuidadora.



Cuando escuchamos con atención el discurso autoculpabilizador que muchas madres hacen, podemos detectar lo absurdo del razonamiento que, muchas veces, mantiene la culpabilidad. Recuerdo una mujer cuyo hijo de 28 años murió súbitamente que se reprochaba una y otra vez no haber ido a visitarle el día anterior: *“seguro que al verle la cara le hubiese notado que algo iba a sucederle, una madre nota algo así...”*.

Otra de las características de los duelos por la muerte de un hijo o hija es la promesa, explícita o implícita, de no olvidar nunca, de recordarle siempre. La mayoría de las veces esta promesa va unida a no permitirse estar bien nunca más porque para estar bien presuponemos que hay que olvidar, y olvidar es impensable. Es como si fuera necesario tenerle presente, llorarle y sufrir como un modo de mantener su recuerdo vivo y así seguir cumpliendo con nuestro deber de padres. Si olvidamos dejamos atrás el pasado y con ello tememos perder los recuerdos, olvidarnos de su rostro, de su voz, de su forma de caminar, de su risa, y esto significaría borrar a nuestro hijo de nuestra mente y de nuestra historia. Por ello nos aferramos al recuerdo, nos agarramos al llanto, a las fotografías y a sus pertenencias como un modo de mantenernos en esa relación. La promesa de recordar, según Savage<sup>1</sup>: *“sirve para preservar la realidad de la relación intrapsíquica entre padres e hijos hasta que se pueda integrar la pérdida”*.

En ocasiones podemos encontrar padres que no se desprenden de las pertenencias de sus hijos, e incluso mantienen su habitación, sus libros, su ropita, sus objetos y juguetes tal como estaban el día de su muerte. Por un lado puede ser una manera de homenajear y recordar al hijo, y por otro de continuar manteniendo una relación

---

1. SAVAGE, J.A. (1992), *Duelo por las vidas no vividas*, Barcelona: Luciérnaga, 38.





ficticia. Relación que en ocasiones se mantiene por mucho tiempo, pudiendo llegar a bloquear el proceso de duelo y no avanzar hacia una adecuada resolución del mismo. Existe el peligro de que nos aferremos tanto al recuerdo y a las cosas del hijo muerto que nuestro dolor se convierta en sufrimiento crónico. Un sufrimiento del que no se puede descansar en ningún momento con el consiguiente riesgo de terminar en un gran desajuste emocional y físico, y que pudiera dar lugar a algunas patologías como depresiones mayores, anemias, fatiga crónica, etc.

*“Llevo meses sin apenas conciliar el sueño, realmente me siento agotada, pero en el momento de acostarme deseando dormir me viene mi niño a la cabeza, me asaltan cantidad de escenas de nuestra corta vida juntos, lo veo sonreír, jugar, mirarme... y el dolor me atrapa, lloro muchísimo y me desvelo, además me descubro tachándome de egoísta por querer dormir cuando él ya no puede hacerlo...”.*

En ocasiones, sobre todo cuando la muerte ha sucedido de forma violenta como en los casos de atropello, accidente de tráfico, caída o asesinato, podemos tener dudas a la hora de si ver o no el cuerpo del hijo muerto. Si no lo vemos podemos mantener la sensación de irrealidad, podemos reforzar la falsa idea de que se está cometiendo un grave error al no verificar que el cuerpo que yace es el cuerpo de nuestro hijo. Por duro y doloroso que pueda pareceros ver a un hijo muerto, tener la oportunidad de abrazarle, llorar y despedirnos de algún modo de él puede disminuir las falsas creencias que nos dejarían colgados de la irrealidad.

*“Mi hijo solía hacer largos viajes y podía estar largos periodos de tiempo sin verle. Muchas veces sigo creyendo que está en uno de sus viajes y que en cualquier momento volverá a casa”.*



También puede ser adecuado conocer las causas de la muerte, pedir a los médicos que nos expliquen qué ha pasado, que alguien nos relate cómo ha sido el accidente y, si existiera, poder leer los resultados de la autopsia. Conocer y comprender lo que ha sucedido nos permitirá dar respuesta a muchas de las preguntas que nos hacemos y que si no se quedarían sin un contenido objetivo, pudiendo así diluir muchas fantasías dañinas y también reducir las recriminaciones tanto a nosotros mismos como a los demás.

Con la pérdida de un hijo, sobre todo cuando es el único hijo que tenemos, no sólo perdemos a alguien muy querido (o el más querido) sino que también perdemos parte de nuestra identidad personal, la parte de nuestra identidad como padre o como madre.

Perder esta parte de nuestra identidad nos aporta un gran vacío, nos deja completamente desvalidos y nuestros tiempos, nuestro concepto de familia, nuestra organización cotidiana, el valor que le damos a la descendencia, etc., van a verse seriamente cuestionados y comprometidos con esta experiencia. Algunos padres tratan de resolver esta vacío de identidad teniendo otro hijo, buscando un embarazo en ocasiones precipitado, o participando en programas de acogimiento de menores de manera temporal o permanente.

*“Siempre quisimos tener muchos hijos. Los dos deseábamos tener una familia numerosa y tuvimos nuestros cuatro hijos. De la noche a la mañana aquel accidente de coche nos arrebató la vida de tres de ellos. Fue y es dolorosísimo, y una de las cosas que no podíamos soportar era el silencio que se había instalado en la casa. Desde muy pronto quisimos tener más hijos y tuvimos uno más. Me di cuenta, en el mismo momento de mi embarazo, que nada, absolutamente nada iba a hacer desaparecer el dolor por la muerte*



*de mis niños. Tanto el embarazo como el parto han sido acontecimientos alegres y dolorosos. Por un lado era dar la bienvenida al mundo a un nuevo ser y a la vez recordar el nacimiento y muerte de los que ya no están. Ha sido curioso convivir con la alegría y la profunda tristeza simultáneamente”.*

Tras la muerte de un hijo el periodo de desorganización interna y externa suele ser largo y dramático. Cada persona precisa de un tiempo, su propio tiempo, y de un ritmo para aceptar y reconstruir su vida. El primer año es un año especialmente doloroso y enajenante. Es el año de la rabia, de la ansiedad y de la no aceptación de la muerte. El año del recuerdo y la añoranza constante, de las primeras veces sin él o sin ella: su primer cumpleaños sin, las primeras navidades sin, las primeras vacaciones sin, el primer acontecimiento familiar sin, etc. El segundo año es el año del dolor y la tristeza, es empezar a aceptar lo sucedido como algo permanente e irremediable y de comenzar a vislumbrar la posibilidad de una futura reconstrucción a la nueva realidad aunque, en la mayoría de los casos, nos acompañe siempre la huella del dolor. No hay un tiempo establecido en el que debemos estar recuperados, cada uno irá avanzando en el doloroso camino del duelo según su ritmo interno vaya marcando.

*“Apenas quedan diez días para que se cumpla un año sin tener a mi vida ¡Qué injusto!... No sé cómo puedo seguir respirando faltándome él, nunca me hubiese imaginado que yo podría seguir viva, aunque es una vida llena de dolor y rabia. ¡Qué rabia tengo!... Me observo y me veo odiosa, yo antes no era así, al contrario, siempre fui excesivamente generosa y amable con los demás. ¿Para qué? ¡Así me paga la vida, no sé quién me ha hecho la putada de robarme a mi hijo del alma!*



*Creo que jamás lo entenderé. Siempre traté de llevar mi vida y la de mis hijos por el buen camino y creo que no ha merecido la pena tanta bondad y tanto esfuerzo. ¿Cómo se puede robar la vida de lo que más quieres?, sin aviso, ¡no, no es nada justo! Ahora me veo mala persona; da igual ser bueno, ya he visto que no tienes premio por ello, al contrario, castigo. No me siento nada caritativa, escucho noticias trágicas y me da igual, no me conmueven...*

*Antes daba gracias cada mañana al abrir los ojos por la vida que tenía, daba gracias a ese Dios que ahora me ha abandonado, ahora no puedo ni dirigirme a Él, y si lo hago, sólo me salen reproches.*

*Su muerte nos ha dejado talados, ésta es la palabra adecuada: talados. Como cuando cortan un árbol y dejan las raíces en la tierra soñando que algún día retoñe. Yo quiero que mis hijos, sus hermanos, retoñen y superen la muerte de su hermano, pero a mí me da igual. Soy incapaz de pensar en lo que quiero, estoy perdida y sin encontrar ni el norte ni el sur.*

*Esto es más difícil de lo que jamás pude imaginar, no sé si podré soportarlo. Él era un cielo, todo amor, a sus 24 años siempre tomó el camino adecuado, todos lo querían... ¡Nunca, nunca podré superar esto!, tal vez sólo podré soportarlo si pierdo la cabeza y me vuelvo inconsciente, incapaz, senil, loca... sólo así dejaré de sufrir".*

Uno de los momentos más importantes que puede marcar un punto de inflexión positivo respecto a que la madre y/o padre acepten la muerte de su vástago es cuando se dan cuenta, a nivel sentido, no cognitivo, de que el hijo no va a regresar y que su ausencia es una ausencia definitiva y permanente. Cuando este mensaje cala en lo más íntimo del deudo se comienza a percibir un cambio interno en su malestar y dolor.



*“Me he dado cuenta de que no voy a volver a verla, que por mucho que la llame y la busque no vendrá. Por mucho que llore desesperadamente, nada ni nadie me devolverá a mi niña. Ahora dentro de mí siento cosas distintas, hay una profunda tristeza, un inmenso dolor y un gran vacío, pero ya no hay punzadas intensas, ya no hay desgarró, ya no hay ansiedad. Es un sentir como quieto, como rendido, sin pelea, sin lucha”.*

Y es a partir de esta aceptación interna y sentida de que la realidad es la que es, nos guste o no, cuando se hace posible ir encaminándonos hacia la reconstrucción de nosotros mismos.

Hay otro momento “mágico” que marca una clara diferencia en el sentir de los padres que han perdido a un hijo, y es cuando se dan cuenta de que la relación con su amado hijo continúa existiendo. No podemos mantener una relación física real, pero sí una relación afectiva y amorosa. Lo que sentimos hacia él o ella no varía, seguimos experimentando amor y ternura, nuestros sentimientos siguen estando vivos.

*“Nadie puede cambiar lo que siento en lo más hondo de mi pecho. Lo amé desde el mismo instante que supe que estaba esperando un hijo. Creí que la muerte me lo había arrebatado totalmente y no es cierto. La muerte no puede eliminar lo que siento, evoco su recuerdo y el amor se expande en mi pecho. Un amor teñido de nostalgia, pero amor”.*

También existen los recuerdos, la evocación de los momentos vividos con nuestro hijo. Nadie puede robarnos las experiencias de vida compartida, ni los juegos, ni las risas, ni los cariños. Además podremos recordar cada instante desde la dulzura, la ternura y el cariño que aporta la aceptación serena, y no tanto desde el dolor y el desgarró del principio.



En general y aunque en un principio nos parezca imposible, el impulso de supervivencia y vida suele vencer al de destrucción, por lo que los padres y madres solemos sobrevivir a la muerte de nuestros hijos/as aunque ya nunca seamos quienes éramos. Esto no significa necesariamente que estemos mal o que nunca más volvamos a restablecer nuestro equilibrio y nuestra vida, sino que tras la muerte de un hijo nuestro sistema de valores, nuestras creencias acerca de cómo es la vida y el mundo, el conocimiento que adquirimos sobre nosotros mismos nos hacen ser diferentes a lo que éramos antes de la pérdida. La mayoría de los cambios que he ido observando a lo largo de mi experiencia profesional son cambios respecto al valor que le damos al tiempo que pasamos junto a las personas que amamos, al grado de importancia que le damos a acontecimientos que antes se nos antojaban preocupantes y la importancia que concedemos a la afectividad y a las relaciones interpersonales. Nos podemos sentir más vulnerables, nos damos cuenta de que la vida es más efímera e impredecible de lo que antes creíamos y de que lo único realmente seguro es el presente y los afectos que recibimos y damos en el aquí y ahora. También se suelen experimentar cambios a nivel espiritual planteándonos la existencia de otra vida después de la vida, o reflexiones acerca de la trascendencia, la religión y la fe, etc.

*“Ahora estoy segura, sé que existe la vida eterna. Siento que mi hijo sigue vivo en mi corazón y que a través del amor me acompaña. Hasta que llegue mi hora seguiremos juntos y entonces nos reencontraremos y esta vez si será para siempre”.*

Otra de las necesidades de los padres tras perder a un hijo es encontrar un significado a la pérdida. Buscar un sentido profundo a esta experiencia. Para muchos es la lección de reestructurar los pro-



pios valores personales dando más prioridad a las relaciones personales y efectivas sobre otras cosas, pero muchos otros además de los cambios personales necesitan comprometerse a nivel social a través de la ayuda a otros padres, en campañas de prevención, tratando de cambiar leyes, recaudando fondos para investigación, concienciando a los jóvenes de algunos peligros, etc. Hay quienes se vuelcan en cuidar de niños que necesitan ayuda, colaborar voluntariamente allí donde haya niños indefensos a los que cuidar.

*“He descubierto que tengo mucho para dar y necesito poner mi amor en aquellos que necesitan amor”.*

### ***A mi amado hijo***

*“Hola, mi amor:*

*No sé si donde estás podrás recibir estas líneas, pero estoy segura de que te llegarán. Tu nacimiento me hizo tremendamente feliz, mi primogénito, mi vida a tu lado fue maravillosa.*

*Disfruté mucho cuidando de ti, amándote, ayudándote a dar tus primeros pasos. Recuerdo tu carita el primer día que te dejé en el colegio, tenías miedo a perderme de vista, pero pronto descubriste que yo siempre regresaba a buscarte. Te prometí entonces que jamás te abandonaría y sigo manteniendo mi promesa. Siempre estaré a tu lado aunque no pueda verte ni tocarte.*

*Han pasado cuatro años desde tu marcha y me ha costado mucho serenarme y aceptar tu muerte. No lograba comprender por qué y aún no lo comprendo, simplemente me doy cuenta de que las cosas son como son aunque no me gusten; además he descubierto que sigues aquí conmigo. Sentí tu vida en mi interior cuando crecías en mi vientre y ahora siento mi amor hacia ti en lo más profundo de mi ser, igual que entonces.*



*Te quise con toda mi alma y te seguiré queriendo siempre, y esto nada ni nadie, ni la muerte, podrán cambiarlo.*

*Te añoro mucho, hay días que necesito verte, abrazarte, oler-te... y sólo tengo tus fotografías y mis recuerdos. Tantos y tantos recuerdos que me lleno de sensaciones contradictorias: por un lado nostalgia, pesar y amargura al ver tu ausencia, y por otro ternura y amor al evocarte. Sé que viviré así recordándote eternamente.*

*Hubo un tiempo que sólo quería morir e ir a tu encuentro, pero soñé contigo y todo cambió. En mi sueño nos abrazábamos, llorábamos juntos, estábamos inmensamente felices por encontrarnos y durante mucho tiempo estuvimos jugando. Entonces me dijiste que había llegado el momento de separarnos, yo no entendía nada, acababa de encontrarte y no estaba dispuesta a volverte a perder. Me acariciaste suavemente la cara y me dijiste que estarías a mi lado aunque yo no pudiera verte. Me dijiste que aún no había llegado mi hora y que aún me quedaban cosas por hacer, como cuidar de papá y de tu hermana. Me pediste que te prometiera que volvería a reírme como antes y me prometiste que el día que llegue mi final estarías allí para recibirme. Entonces sentí un cálido beso y me desperté. ¿Te acuerdas?*

*Desperté en paz, fue tan real que ahora parece que continúas a mi lado. Fuiste un ángel en vida, risueño y generoso, y sé que ahora eres un ángel verdadero. Gracias por cuidar de mí, estoy segura de que lo estás haciendo.*

*Te prometí que nunca te abandonararía y no lo haré, y sé que tú nunca me abandonarás a mí. Recuerda que te quiero con toda la fuerza de la que soy capaz, que te extraño mucho y, estoy segura, algún día nos encontraremos.*

*Tu madre".*







# 5

## PÉRDIDA DE HIJOS NO NACIDOS

*“Supe que estabas en mi vientre antes de ninguna confirmación, ambiguas sensaciones vinieron a mi cuerpo, entre ellas alegría y duda. La dicha fue ganando terreno y cuando acepte tu llegada decidiste irte. ¿Cómo puede doler tanto perderte?”.*

*(Anónimo)*

### 1. Pérdidas involuntarias

Bajo este título quiero incluir todas aquellas pérdidas que suceden, por muy variadas y diferentes causas, tras el anuncio del embarazo y antes del nacimiento. Oficialmente las pérdidas perinatales incluyen todas aquellas que suceden “*alrededor del nacimiento*” y que abarcan las que van desde la 22 semana de gestación hasta siete días después del nacimiento, y sus causas suelen tener que ver con problemas asociados a un nacimiento prematuro, a malformaciones genéticas, infecciones e hipoxias. Aunque la tasa de mortandad neonatal en España ha disminuido muchísimo



en los últimos 25 años, siguen manejándose cifras que no han de ser despreciadas (se estima que entorno al seis por mil). Pero en este capítulo quiero incluir todas las pérdidas de hijos no nacidos sea cual sea el momento de gestación en el que ocurre, quedando así incluidas también las pérdidas anteriores a las 22 semanas de gestación. El dolor de perder un embarazo puede ser traumático o no dependiendo de las expectativas de futuro que se hayan puesto, las ilusiones, el deseo maternal, el impacto imaginado sobre nuestra vida y la de nuestra pareja, las proyecciones sobre el futuro bebé, etc. Por todo ello deseo dar un espacio a aquellas personas que han pasado o pasan por la experiencia de perder a su bebé en el transcurso del embarazo o a los pocos días de su nacimiento.

Seguramente no es sólo el número de casos por lo que este tipo de pérdidas son dignas de ser mencionadas, sino más bien por las ideas preconcebidas y populares que podemos tener en torno a este tipo de muertes.

Por un lado, cuando conocemos a alguien que sufre la pérdida de su embarazo de manera espontánea, nos surge preocupación por la gestante y por su salud física e inmediatamente después podemos imaginar que no está siendo una experiencia emocional agradable, estableciendo que el dolor será más o menos intenso en función del tiempo de gestación: cuanto más próximo al momento del nacimiento, mayor dolor y mayor pérdida, y más aún si el bebé ya ha nacido. Presuponemos que el amor, afecto, ilusión, vinculación y expectativas puestas en ese bebé son menores o prácticamente nulas si no ha habido nacimiento, y será más legítimo cuanto más tiempo de vida tenga. Si hacemos caso de esto toda persona que tenga hijos debería amar más al hijo mayor que al menor puesto que ha pasado más tiempo con él, pero cualquiera, madre o padre, sabe que esto no es así.



El apoyo social y familiar suele aparecer de manera natural, pero ¿a cuánto tiempo de dolor tiene derecho una madre que ha perdido a su hijo antes del nacimiento o tras el nacimiento de su bebé? Por lo general es poco tiempo o al menos no el suficiente para elaborar el duelo por la pérdida. Es como si a nivel popular creyéramos que ésta es una “*pérdida a medias*”. Como si el hecho de no haber visto su cara, no haberle tocado ni besado nos liberara de los sentimientos propios del duelo o no se nos concediera el derecho a llorar la pérdida de nuestro hijo.

*“Todos me decían que era mejor así, que peor hubiera sido perderle con un añito... ¡cómo podían decir eso, acababa de perder a mi bebecito!”.*

El amor es amor y no es cuantificable. La relación afectiva con el feto comienza mucho antes del nacimiento. La madre generalmente comienza a vincularse con él cuando experimenta los primeros cambios corporales internos y externos, y más claramente cuando siente los movimientos del bebé dentro de su vientre dando pataditas y moviéndose. El padre posiblemente comience algo más tarde, cuando los cambios corporales en el cuerpo de la mujer se hagan más evidentes y externos, cuando pueda sentir algún movimiento a través de su mano posada en el vientre de la madre, al participar de las ecografías exploratorias donde podrán, ambos, escuchar los latidos de su corazón haciendo, con ello, real su existencia y empezando a percibirle como una vida separada de la vida de la madre.

Durante el tiempo que dura la gestación se crea un vínculo afectivo con el bebé hecho de varios ingredientes como la afectividad proyectada en el futuro bebé, las fantasías y sueños sobre



cómo sería, a quién se parecería, qué nombre le pondríamos y las expectativas en torno a la organización de nuestro tiempo, sobre cómo sería la vida familiar tras su nacimiento, qué cambios tendrían lugar, etc., y también es muy posible que hayamos tenido temores sobre la maternidad, la paternidad y la responsabilidad de tener un hijo para el resto de nuestra vida. Y de pronto algo sucede que hace que todo esto cambie, llega el final del embarazo y el final de todos los sueños y de todas las ilusiones proyectadas.

Otra reacción que suele darse en el entorno de la madre tras la pérdida del bebé es mostrar preocupación por su salud. Es muy fácil que tras la noticia preguntemos cómo está ella, planteando una doble preocupación: por un lado nos preocupa su estado emocional y por otro su salud física. La mayoría de las mujeres se suelen sentir culpables por no haber podido llevar a término el embarazo o por no haber dado a luz a un bebé sano o por si hubieran hecho algo que haya podido malograr el embarazo. Por ello repasan una y otra vez, en su memoria, los días del embarazo, la alimentación, los cuidados, los excesos que se hayan podido cometer, etc., y este sentimiento de culpa hace que el desajuste emocional tras la pérdida sea mayor.

La culpa suele mezclarse con una sensación de vergüenza por no haber podido llevar el embarazo a un buen final, como si la mujer fuera la defectuosa, la imperfecta, en definitiva la no válida para engendrar y tener a un hijo sano. Esta idea de “*cuerpo defectuoso*” puede generar un gran temor a futuros embarazos y mucha ansiedad en las gestaciones siguientes.

*“La primera vez que sufrí un aborto espontáneo lo pasé mal, pero no perdí la esperanza de ser madre. Cuando sucedió por segunda vez empecé a temer que volviera a ocurrir y ya la tercera fue tre-*



*mendo el miedo que se apodero de mí, hasta tal punto que me negué a tener relaciones sexuales. Necesité mucho tiempo, paciencia y ayuda para volver a intentarlo y confiar en mi cuerpo; antes de nada me hice varios exámenes médicos, en diferentes centros especializados, para descartar alguna dificultad fisiológica...”.*

En los casos en los que la muerte sucede en el transcurso del parto, o a pocas horas o días del nacimiento, se puede desarrollar un gran miedo a que algo así pueda repetirse. La experiencia de dar a luz a un bebé sin vida es de tal dureza que muchas mujeres renuncian por completo a la maternidad, no queriendo volver a tener más hijos por miedo a que se repita y miedo al dolor que esto supondría.

*“No podría volver a pasar por lo mismo, sólo con pensarlo me estremezo por completo. Me dicen que no tiene por qué pasar, que no hay motivos médicos para ello, pero han sido ya tres veces, y aquí dentro de mí sé que no podría volver a soportar tanto dolor de nuevo”.*

Es posible que la culpa no provenga, sólo, de la idea de creerse un “cuerpo defectuoso” o de la duda de si se han seguido bien todas las indicaciones médicas de autocuidados durante el embarazo, sino que además si en el momento de conocer la existencia del embarazo sentimos rechazo y contemplamos la idea de no querer continuar adelante con ese embarazo, podemos, después, sentir que el embarazo se ha malogrado por nuestra culpa. Si se contempló la idea de no tener ese hijo, aunque después se cambiara de parecer y se esperara a ese bebé con alegría y responsabilidad, puede vivirse la muerte perinatal del feto como un “castigo” por nuestros malos deseos.



Para suavizar la culpa y ayudar a diluirla es importante conocer las causas del fallecimiento. Si hubiera posibilidad de realizar una autopsia sería adecuado hacerla porque nos daría información precisa sobre lo sucedido y con ello podrían disminuir las recriminaciones internas y externas que pudiéramos estar dándonos.

Cuando se dan este tipo de pérdidas y dependiendo del tiempo de gestación, es muy probable que los padres no vean ningún cuerpo y esto puede impedir hacer real la existencia de su hijo o hija. En la medida de lo posible sería positivo que los padres tuvieran la oportunidad de hacer real la existencia de su bebé muerto. No podemos olvidar que no han tenido la oportunidad de ver a su bebé; conocían su existencia intrauterina, pero no habían tenido oportunidad de tocarlo y darle corporalidad. Posiblemente en el transcurso del embarazo le habían asignado un nombre, y si no lo habían hecho, es ahora el momento de hacerlo, para poder así concederle una identidad.

En el ámbito hospitalario se tiende a no facilitar la visión del bebé fallecido, sobre todo si ha sucedido antes del nacimiento, o si tiene alguna deformidad importante, creyendo que así se protege a los progenitores de la dura impresión que sería verlo. Pero también, y sin darse cuenta, contribuyen a mantener la confusión, la negación y la sensación de irrealidad que provoca este acontecimiento. Los padres necesitan relacionarse con él aunque sea por poco tiempo, como dice Savage<sup>1</sup>: *“la visión del hijo muerto, aunque difícil, está dentro del terreno del amor y como acto expresa la necesidad natural de abrazar lo que se ha perdido”*.

*“Sólo sé lo que me han contado. Me dijeron que fue niña, que na-*

---

1. SAVAGE, J. (1992), *“Duelo por las vidas no vividas”*, Barcelona: Luciérnaga, 190.



*ció con una deformidad muy grave que le impidió vivir y lo que no conseguían entender era que hubiera llegado a casi el noveno mes de gestación y que no se hubiera detectado la anomalía antes. La llamaron 'inviabile'... ;si supieran cómo me dolieron esas palabras! Yo no la pude ver, pero a mi esposo que lo pidió expresamente se lo negaron argumentando que era por su bien. Tampoco tuve oportunidad de ponerle ningún nombre, ni de enterrarla en algún lugar... Es como si nada hubiera existido; a veces se me antoja todo como una pesadilla, una terrible y dolorosa pesadilla, pero sé que ha sido real porque mi dolor es real, mi vacío es real, mi rabia es real...".*

La pérdida de un hijo no nacido también provoca un dolor auténtico y legítimo y es importante que los padres tengan la oportunidad de expresar lo que sienten, que puedan hablar de esta experiencia que están sufriendo, que puedan relatar lo que les ha sucedido para, con ello, poder reorganizar la experiencia tomando conciencia de la realidad de la pérdida. Sería positivo realizar algún ritual de despedida que legitime y aporte realidad a la existencia efímera de ese hijo, de esa hija y de su muerte.

En ocasiones creemos que el silencio es el mejor modo de no despertar el dolor. Nada más lejos de la realidad; el dolor está ahí tanto si hablamos de ello como si no, y silenciarlo puede hacer que se intensifiquen las manifestaciones emocionales e incluso pudiera darse un bloqueo emocional alejando al deudo de la resolución del proceso de duelo.

*"Aún hoy siento cómo me desgarró por dentro al recordarlo, fue algo terrible. Han pasado ya tres años desde aquel fatídico día, pero en muchas ocasiones lo siento como si estuviera sucediendo en este preciso instante, como si me acabaran de comunicar la*





*muerte de mi bebé. Faltaban veinte días para salir de cuentas y en la ecografía de rutina descubrieron que había fallecido. Sabía que era una niña, ya habíamos elegido su nombre, en casa teníamos su habitación preparada con todas sus cositas. No nos lo podíamos creer, tanto mi esposo como yo habíamos deseado mucho este embarazo y lo estábamos disfrutando muchísimo, era nuestra primera hija. Acudí a la cita con las matronas yo sola, recuerdo la cara de preocupación que puso aquella mujer según me estaba explorando; no me explicó nada, solamente me indicó que fuera urgentemente al hospital, a Maternidad. Por más que pregunté qué sucedía no me quiso decir nada. Llamé por teléfono a mi esposo y quedamos en encontrarnos allí. Llegué temblando y muy asustada. Me atendieron rápidamente y después de una larguísima hora de pruebas y muchos médicos pasando por el box me dijeron que el bebé había fallecido, estimaban que hacía apenas 24 horas. ¿Qué había pasado?, ¿cómo no había notado que algo no iba bien?, ¿qué había hecho mal?... Me quedé tan impactada que casi no recuerdo lo que sucedió después, recuerdo sonidos, alguna palabra sin sentido, las luces del quirófano...*

*Ya ingresada en la habitación vino lo peor de todo. Estaba en Maternidad, podía ver a otras madres y padres celebrando alegres el nacimiento de sus hijos y yo allí sintiéndome vacía, desgarrada, confusa... ¡Qué poca sensibilidad!*

*Regresar a casa con las manos vacías, cuando habíamos soñado una y mil veces con el momento de regresar los tres juntos, fue tremendo. Las primeras semanas mi madre, mi hermana, mi sobrina y mi esposo se turnaban para no dejarme sola ni un instante, pero después comenzaron a exigirme que olvidara lo sucedido. No me lo decían, pero en sus comentarios y sus reacciones lo veía. Si hablaba de la niña me cambiaban de tema, y alguien tuvo la osadía de decirme que mejor así porque no había tenido*



*tiempo de quererla. ¿Cómo podían decirme aquello? ¡No tenían ni idea de lo que estaba sintiendo! No pude ver la carita de mi hija pero sí la amé y la amo, desde el mismo momento en que supe que estaba creciendo dentro de mí.*

*Pasé un año durísimo, además no podía hablar con nadie de esto porque me tachaban de loca, me decían que no me obsesionara, me aconsejaban tener otro hijo y olvidar, que era una exagerada. Empecé a pensar en buscar ayuda para superar esta pérdida después de que un día me llevarán a Urgencias y cuando recuperé el conocimiento me dijeron que había intentado suicidarme”.*

## **2. Pérdida voluntaria del embarazo**

Es posible que algún lector esté cuestionando si este tema ha de ser incluido en un libro sobre pérdidas afectivas y procesos de elaboración de duelo. Sé que no todas las mujeres que han pasado por esta experiencia tienen secuelas emocionales, pero hay otras muchas que sí. No quiero entrar aquí a plantear un debate moral sobre la legalidad del aborto, pero sí quiero hacer notar a los lectores que es una experiencia que puede dejarnos alguna huella emocional.

Decidir poner fin a un embarazo no es una decisión sencilla que se toma a la ligera. Creemos erróneamente que las mujeres que deciden hacerlo lo hacen porque no quieren ser madres y desean “quitarse un problema de encima” y que una vez realizada la intervención se acaban todas las dificultades. No podemos olvidar que muchas mujeres se ven abocadas a tomar esta decisión por consejo médico, porque su vida corre peligro si el embarazo sigue su cur-



so, o bien porque el feto está desarrollando alguna patología grave o malformaciones. No voy a entrar aquí en enumerar las múltiples razones que muchas mujeres esgrimen para defender el derecho a decidir si siguen adelante con un embarazo o no, ni en las razones que dan quienes están en contra. Me interesa que reflexionemos sobre las consecuencias emocionales que pueden experimentar algunas mujeres después de interrumpir voluntariamente el embarazo, porque, querámoslo o no, vivimos en un contexto y una realidad concreta de la que no podemos abstraernos totalmente.

Muchas de las mujeres que deciden poner fin a un embarazo no recibieron con alegría la noticia de la futura maternidad, sino que fue más bien un gran inconveniente revestido de múltiples razones. La mayoría de las mujeres que he tenido oportunidad de atender en terapia refieren que cuando supieron de su embarazo se sintieron muy asustadas, muy confusas y como *“navegando entre dos aguas”*.

*“Mi cabeza recitaba una y otra vez las razones por las que no podía seguir adelante con aquel embarazo, pero dentro de mí también tenía dudas de si era adecuada o no aquella decisión junto con el miedo a la intervención, miedo al embarazo, miedo a las secuelas...”*.

*“Una parte de mí se alegraba de estar dando vida dentro de mí y otra parte lo rechazaba con mucha fuerza. Viví todo aquello con una gran tensión y ansiedad”*.

La mayoría de las mujeres que toman la decisión de poner fin a un embarazo optan por dar peso y protagonismo a las razones que impulsan y justifican el final del embarazo. Una vez resuelto el problema, tras la interrupción del embarazo podemos encontrar-



nos diferentes reacciones emocionales. La mayoría de las mujeres se aferran con fuerza al argumento de que han hecho lo que tenían que hacer y continúan adelante con sus vidas con normalidad. Otras se construyen un muro de argumentos y razones que avalan su decisión y se alejan de lo que sienten, por lo que continúan adelante negando sus sentimientos, que pasan a ocultarse en algún lugar de ellas mismas. Y otras se arrepienten de lo que han hecho, pudiendo llegar a sentirse muy culpables.

Generalmente no es una experiencia exenta de huella y es muy probable que en algún momento comencemos a recordar lo que vivimos y a sentirnos mal. Es como si el sentir hubiera estado ahí dormido, como aletargado y agazapado, y pudiera despertarse sobre todo cuando posteriormente sentimos el deseo de ser madres, o nos quedamos embarazadas o cuando estamos con nuestro hijo en brazos.

Reconocer y aceptar que nos estamos sintiendo mal por haber interrumpido un embarazo no es nada sencillo. En la mayoría de los casos las mujeres no pueden concederse el derecho a estar mal, negándose lo que sienten, porque supuestamente tomaron una decisión libre, y sin embargo tomar una decisión y posteriormente sentirse mal por ello no es excluyente. También suele ser una experiencia que constituye un secreto y de lo que no se habla. Es una decisión que se comparte con muy pocas personas e incluso con nadie y una vez realizada la intervención no se vuelve a hablar de ello. Es como si creyéramos que de lo que no se habla no existe y por tanto tampoco nos puede afectar, como si existiera un “*pacto de silencio*”, por lo que las mujeres no pueden expresar a nadie lo que sienten. No suelen comprenderse las expresiones emocionales de tristeza o dolor después de una decisión así.



*“Recuerdo cuando se lo dije a mi novio, su cara lo dijo todo. Yo estaba muy asustada y casi decidida a no tenerlo, pero al verlo a él la decisión fue más firme. Me acompañó a la clínica el día de la intervención y al salir nos fuimos a pasear por un lugar tranquilo. El silencio se instaló entre nosotros, fue un silencio largo y pesado, yo me sentía mal, triste y vacía, y necesitaba de su consuelo, y lo único que fue capaz de hacer fue reprocharme lo que acababa de hacer. Aquello me hundió, me sentía despreciable, egoísta, y lo peor fue descubrir que no podía hablar con nadie de todo lo que me estaba pasando, ni siquiera con él, que formaba parte del problema y de la decisión”.*

Otra de las emociones frecuentes que podemos sentir con más o menos intensidad es la soledad. En parte es una soledad real, porque podemos estar solas y no tener a nadie a nuestro lado apoyándonos y es posible que no busquemos compañía, aunque pudiéramos hacerlo, porque creamos que nadie va a comprender lo que sentimos.

Pero la culpa es el sentimiento que puede aparecer con mayor fuerza y que puede provocarnos más sufrimiento. La culpa se puede instalar en nuestro ser hasta el punto de negarnos la posibilidad de ser madres en el futuro. Como si la experiencia vivida nos hubiera robado el derecho a la maternidad. De este modo muchas mujeres creen que éste es el castigo que se merecen por no haber seguido adelante con aquel embarazo.

*“La maternidad no entra en mis planes, seguramente no sería buena madre, además requiere mucho sacrificio que no estoy dispuesta a hacer, y sobre todo siento que ya no tengo ningún derecho a tener ningún hijo. ¿Cómo voy a conceder vida a otro ser si se la negué a él?”.*



Otras mujeres, por el contrario, para diluir la culpa pueden, casi siempre inconscientemente, buscar otro embarazo.

Casi todas las mujeres guardan un recuerdo silencioso del hijo que no nació y en ocasiones pueden sentirse asaltadas por la curiosidad y la posibilidad fantaseada de cómo hubiera sido su vida si hubiera nacido, cómo sería ahora, cuántos años tendría actualmente, niño o niña... En algún momento habrá que resolver la culpa.

En este tipo de experiencias la culpa es más real que en otras porque la mujer ha tomado la decisión de poner fin a un embarazo y esto ha traído consecuencias emocionales con las que no contábamos. El único modo de eliminar la culpa es perdonándonos a nosotras mismas por lo que decidimos. Recordar qué fue lo que nos impulsó a tomar la decisión cambiando la actitud autorrecrematoria y autoinculpatoria por otra más amable y comprensiva. La mayoría de las mujeres que he atendido sienten la necesidad de pedirle perdón simbólico al hijo no nacido.

Lo fundamental es que cada uno encuentre el modo de perdonarse a sí mismo y eliminar la culpa de su vida.

*“Espero que me perdones por haberte negado la vida. Yo te quise desde el primer momento que supe de ti y te sigo queriendo, pero el miedo, la incomprensión, la soledad me cegaron y me pusieron una coraza en el corazón y me llevaron a cometer el acto más frío y atroz de toda mi vida.*

*Al día siguiente ya me había arrepentido y me sentía tan vacía, tan mal... Quiero que sepas que me gustó mucho y me sentí muy feliz mientras te llevé dentro de mí, en mi vientre. Fuiste el primero. Después vino otro, en parte para enmendar el daño, pero no ha podido sustituirte, tú eras único e irreplicable... Ahora lo sé, entonces no era consciente de esto.*



CICATRICES DEL CORAZÓN

*Pienso mucho en ti, creo que allí donde estés estarás bien porque eras un alma inocente y eso, sólo eso, me consuela un poco.*

*Te quiero mucho.*

*Tu madre”.*



# 6

## PÉRDIDAS INCIERTAS

*“Busco, miro, escudriño y no te encuentro.  
sé que estás ahí, escondido, agazapado en algún lugar,  
esperando a que yo llegue y te rescate, pero...  
¿dónde?, ¿cómo?, ¿cuándo?...”.*

*(Anónimo)*

Por pérdidas inciertas hacemos referencia a aquellas pérdidas “no reales” que vivimos a lo largo de nuestra vida, pérdidas cuyo protagonista no es la muerte sino la duda, la incapacidad, la impotencia y el desconocimiento.

La muerte nos roba la oportunidad de estar junto a quien amamos, nos priva de su compañía, de su afecto, de sus palabras y es tremendamente doloroso pasar por ello, pero la muerte también nos enfrenta de cara a la dura realidad de que nuestro ser querido no está a nuestro lado. Por duro y doloroso que sea, la muerte nos coloca frente a la evidencia de que la ausencia es real, que continuará siéndolo y que nada ni nadie podrá cambiarlo, y esto mismo





nos ayudará a ir aceptándolo. Sin embargo hay otro tipo de pérdidas que son más difíciles de digerir, de hacer realidad y de aceptar.

Son pérdidas inciertas, indefinidas, ya que no sabemos qué está pasando realmente con la persona que amamos. Hay dos tipos de pérdidas inciertas:

1. Desaparecidos. Cuando la persona amada desaparece de nuestro lado sin que sepamos lo que ha sucedido, sin explicaciones y sin desenlace.
2. Deterioro físico y/o cognitivo. Cuando la persona que queremos ya no es quien era, bien por enfermedad o accidente, que cambia su personalidad y/o su modo de relacionarse con nosotros y con el mundo.

## **1. Desaparecidos**

Cuando una persona significativa desaparece, lo primero que nos atrapa es la incertidumbre y el miedo, a la vez que nos preguntamos qué ha podido suceder, dónde estará. Estas palabras junto con el temor nos golpean una y otra vez en nuestro interior. Comienza entonces una búsqueda desesperada recorriendo todos los lugares relacionados con él o ella, preguntando a cualquiera que pudiera conocerle, poniendo la denuncia ante la Policía, haciendo un llamamiento al entorno para que nos ayude, distribuyendo la fotografía del desaparecido o desaparecida, abriendo una página web, acudiendo a los medios de comunicación que den cobertura al acontecimiento, etc. Suele ser muy frecuente que el entorno reaccione con rapidez apoyando y ayudando activamente en la búsqueda de la persona perdida, y suele ser mayor la implicación



cuanto más joven sea la persona desaparecida. A medida que van pasando los días sin éxito, también van disminuyendo las esperanzas de encontrar al ausente.

Los medios de comunicación suelen hacerse eco de las desapariciones más mediáticas, sobre todo aquellas en las que la persona desaparecida es menor, dada su indefensión y la probabilidad de que se trate de un acto violento contra el menor, pero, en el día a día de la Policía, no son los únicos casos a resolver.

Según los datos presentados en las "Jornadas sobre desaparecidos"<sup>1</sup> en mayo de 2009, son en torno a catorce mil personas las que desaparecen cada año en nuestro país. Son muy frecuentes las fugas de niños de entre 12 y 13 años que, tras una disputa con los padres, se van, aunque suelen regresar enseguida. Hay un gran número de personas que desaparecen por voluntad propia y por motivos diversos, personas que en la mayoría de los casos, aunque son localizadas, son mayores de edad y nadie puede obligarles a regresar al lugar del que escaparon, ni se les puede obligar a ponerse en contacto con las personas que allí dejaron y que les andan buscando.

Independientemente de la voluntad o no del desaparecido, las personas que lo buscan, los familiares que desconocen los motivos de la fuga y que sólo saben de su ausencia pueden pasar por un gran sufrimiento. La incertidumbre, el miedo, la angustia, la duda y la ansiedad son los síntomas más frecuentes en los primeros tiempos de desconocimiento.

La búsqueda activa continuada y sin descanso, junto con los gritos y el llanto incontrolable, son también manifestaciones fre-

---

1. DE LAS HERAS, A., "IV Jornadas sobre desaparecidos en Arrigorriaga", *El Correo*, 26/5/2009. 14.



cuentes. Para las personas y las familias del desaparecido ya no habrá descanso posible hasta saber qué ha sucedido, hasta no encontrar a la persona amada pase el tiempo que pase. Y en la medida en que el tiempo va avanzando sin noticias, el que espera va fluctuando entre la esperanza y la desesperanza, constantemente.

*“Aquella noche no regresó a casa y nos alarmamos mucho. Generalmente llegaba antes de la cena, y si no era así, llamaba por teléfono. Aquel día, ni una cosa ni la otra. Recuerdo a mi madre angustiada, a todos muy asustados, y aquello se prolongó durante más de veinte días. 23 días en los que recorrimos cada uno de los lugares que el solía frecuentar, hablamos con muchas personas conocidas y desconocidas. La Policía no nos informaba de casi nada, fue realmente desesperante.*

*Durante el día nos volcábamos en una búsqueda sin descanso, recorríamos una y otra vez los caminos por los que solía pasear, y por la noche nos atrapaba el miedo y las preguntas que ninguno nos atrevíamos a decir en voz alta, ¿dónde está?, ¿qué le ha pasado?, ¿estará vivo?... El miedo se recreaba imaginando el peor de los posibles desenlaces. Mi madre y yo nos pasábamos las noches llorando. Así todos aquellos días hasta que un grupo de rastreo le encontró sin vida. Se había caído por un desnivel en la montaña, un lugar por el que habíamos pasado mil veces llamándole a gritos y no le habíamos visto...”.*

La mayoría de las desapariciones se resuelven en un corto espacio de tiempo, pero hay otras que se prolongan durante meses o años, e incluso hay algunas que no se resuelven nunca. En estos casos los supervivientes podemos pasar de la esperanza a la desesperanza constantemente, fluctuando entre una y otra porque



puede parecernos que si damos por finalizada la búsqueda y perdemos la esperanza de encontrarle, también estamos abandonando a la persona ausente. Es curioso, porque a medida que el tiempo avanza sin saber nada de él o ella, nuestra mente va elaborando la hipótesis de que ese ser querido ha muerto, y a medida que el tiempo sigue avanzando lo creemos con mayor claridad, aunque a nivel emocional no lo tengamos tan claro. El dolor nos impulsa a continuar con la búsqueda y a desear encontrarle. No podemos abandonarle, queremos encontrar su cuerpo con o sin vida para poder darle una despedida, para homenajear su vida con algún ritual para saber qué sucedió y poder elaborar la pérdida. José Antonio Llorente<sup>2</sup>, experto en investigación con ADN, dice: “*cuan- do se identifica un cadáver se da descanso a las familias*”.

Todas las personas que han pasado y pasan por esta situación coinciden en describirla como la peor de las experiencias que le puede suceder a un ser humano. Juan José Cortés<sup>3</sup>, tristemente conocido por la desaparición y posterior asesinato de su pequeña hija M<sup>a</sup> Luz, llama “*duelo invisible*” al tiempo que pasa desde que desaparece un ser querido hasta que la familia puede enterrarle y asimilar la tragedia. Es un duelo que no avanza porque es muy difícil vivir con la inseguridad que provoca no saber qué ha sucedido con la persona amada, no conocer qué ha sido de ella, si está viva o muerta, mil preguntas sin respuesta que nos dejan atascados, paralizados, incapaces de llorar la pérdida de alguien que no sabemos si realmente hemos perdido, no sabemos si es una pérdida temporal o permanente. No podemos cerrar una herida que está constantemente abriéndose, no podemos situarnos en actitud de

---

2. “II Encuentro técnico sobre desaparecidos”, *El Correo*, 2/4/2007

3. DE LAS HERAS, A., “IV Jornadas sobre desaparecidos en Arrigorriaga”, *El Correo*, 26/5/2009.



despedida a alguien de quien no sabemos si tenemos que decirle adiós o si en cualquier momento podemos decirle hola.

La muerte es preferible al desconocimiento. Recuerdo al padre de un chico desaparecido hacía ya ocho años que, en una entrevista de televisión, decía: *“cualquiera de nosotros preferiría saber que tiene que llorar delante de una tumba que no saber dónde llorar”*. Es preferible la muerte a la eterna duda porque la muerte pone punto y final, mientras que la duda nos deja expectantes. Es cierto que a medida que la esperanza y la duda se van debilitando vamos aceptando que la pérdida incierta es real y que, tal vez, tengamos que aprender a vivir con las múltiples preguntas, pero sin las oportunas respuestas. Aprender a vivir con la tragedia y la evidencia de que quien amamos ya no está a nuestro lado, no sabemos dónde está ni si estará vivo o muerto, pero sabemos que no está presente en nuestra vida, y esto es un hecho objetivo y real.

En algún momento tenemos que hacernos más conscientes de que la ausencia es real y tendremos que tomar la decisión de si continuamos adelante con nuestra vida o si nos dejamos abatir por el dolor y el sufrimiento. En ocasiones podemos descubrirnos anhelando que aparezca su cadáver, a la vez que deseamos mantener la esperanza de que continúe con vida en algún lugar. Navegamos entre sentimientos encontrados y, aparentemente, contradictorios. El deseo de encontrarle aunque sea muerto puede hacernos sentir culpables. En realidad estamos deseando con todas nuestras fuerzas encontrarle con vida, pues éste sería el mejor desenlace posible, pero el paso del tiempo, la desesperanza y el agotamiento, tanto físico como emocional, nos inclinan a desear un final, sea cual sea, para poder definir la situación inconclusa y decir adiós por muy



doloroso que sea. Dice José Antonio García-Monge<sup>4</sup> que “*el adiós hace un hueco en nuestra vida: cabeza, corazón, pertenencias, presencias, situaciones... Este hueco es el que nos va a permitir seguir viviendo y aprendiendo, madurando*”.

Es muy difícil decir adiós porque la incertidumbre no nos abandonará nunca y nos dejará agotados y desgastados tanto a nivel físico como emocional. En algún momento, fruto del cansancio hemos de plantearnos conscientemente si podemos seguir viviendo así, en el dolor, o si podemos volver a la vida y a atender a los vivos.

*“Hola, mi corazón:*

*Qué extraño me parece estar escribiéndote estas líneas. Hoy hace cinco años que no sabemos nada de ti y te puedo asegurar que cada uno de estos 1.825 días has estado presente en mi cabeza y el dolor de tu ausencia me sigue doliendo como el primer día en cada centímetro de mi piel. Cinco años llenos de angustia, de miedo, de soledad, de dolor, de preguntas, de insomnio, de culpas... En mi mente he recreado una y mil veces el último día que te vi y he buscado incansablemente algún detalle que me explicara lo sucedido o me diera una pista para poder encontrarte. Estoy agotada, hay muchos momentos en los que caigo extenuada, ya no puedo más y me imagino que me anuncian tu muerte y al segundo me siento horrorizada por ello. ¡Perdóname, hijo mío! Estoy desesperada y a veces no soy yo quien actúa ni piensa, sino que es el cansancio y la desesperación, es el dolor quien gobierna mi existencia. Después, sin saber de dónde, de algún lugar dentro de mí vuelve la esperanza de encontrarte.*

---

4. GARCÍA-MONGE, J. A. (1997), *Treinta palabras para la madurez*, Bilbao: Desclée De Brouwer, 37.



*Tus hermanos están mejor que yo, han sido más capaces de seguir adelante. Muy pocas veces hablamos de ti, pero estoy de segura de que siguen pensando en ti y te echan de menos, pero creen que con su silencio me protegen del dolor y yo, con mi silencio, evito el suyo.*

*Hoy estoy en uno de esos días en los que la desesperanza gana la batalla. Creo que no voy a volver a verte, pero me aferro a la irracionalidad de imaginar que en algún lugar estás bien. ¡Estoy tan cansada, vida mía! Necesito descansar de tanta angustia, de tanta culpa, de tanta soledad... Voy a esforzarme por volver a la vida sobre todo por tus hermanos. Ellos me necesitan y ya he estado ausente mucho tiempo.*

*¡Perdóname! Necesito que me perdones por no haberte cuidado mejor. Espero que entiendas que necesito despegarme un poquito de ti, del dolor y de tanto sufrimiento. He de volver a la vida aunque la vida nunca será vida sin ti. Solamente aspiro a esperar que pasen los días y, en silencio, continuar soñando con tu presencia y con el reencuentro.*

*Recuerda que te quiero y te querré siempre.  
Mamá”.*

## **2. Deterioro físico y/o psicológico**

Nos referimos a cuando una persona que amamos ya no es quien era, bien por enfermedad o fruto de un accidente, y cambia en su forma de ser y en el modo en que se relaciona con nosotros y con el mundo.

*“Al final siempre está la muerte. Agazapada. Al acecho. Esperando el momento del zarpazo definitivo. Pero no siempre actúa de improviso. A*



*veces la muerte se deleita en una espera en la que quien va a morir lo va haciendo poco a poco, queriendo, al mismo tiempo y paradójicamente, acabar de una vez y aferrarse a la vida. Y lo hace ante los ojos de quienes, espectadores expectantes y conmovidos ante una muerte ajena y cercana, esperamos ese desenlace que va a aliviarnos y a herirnos, que nos llenará de dolor pero nos desembarazará de la pesada carga de observar, día a día, cómo escapa la vida de un ser que ya no es él, pero que lo es todavía, haciéndonos sentir culpables por los contradictorios sentimientos que nos embargan y paralizan".* Alfons Cervera<sup>5</sup> describe con belleza y precisión la ambivalencia que podemos vivenciar cuando estamos junto a un ser querido en el que vamos observando su debilitamiento, su enajenación, su dependencia y su deterioro. Vemos como va dejando de ser quien era a la vez que sigue siendo él. Ya no es el hombre o la mujer que un día elegimos como compañero de viaje, ya no es quien conocimos y amamos, sino que se ha ido transformando en un completo desconocido, en un desconcertante extraño.

Acompañar, cuidar y darnos cuenta de cómo alguien significativo para nosotros va perdiéndose en el oscuro mundo de su mente, cómo va perdiendo su vitalidad y sus capacidades, y cómo va despojándose lentamente de su fuerza y de su forma de ser, es una experiencia que nos llena de impotencia, rabia y dolor. Las emociones pueden ser más o menos intensas dependiendo de si el cambio aparece de manera brusca e inesperada o de manera lenta y paulatina.

Emocionalmente podemos estar viviendo en una constante contradicción interna de esperar que llegue el final de la vida de quien queremos, de desear que todo se acabe, y, a la vez, nos duele la sola sospecha de que realmente pueda suceder y junto a ello sen-

---

5. CERVERA, A. (2009), *Esas vidas*, Barcelona: Montesinos.





tir la culpa que nos echamos encima al darnos cuenta de que estamos, en mayor o menor medida, anhelando el final. Es importante recordar que sólo somos seres humanos falibles e imperfectos, que ante el cansancio, el dolor y la impotencia podemos desear que la muerte sobrevenga a quien queremos, para así poder poner punto y final a todo su sufrimiento y a nuestro sufrimiento. Sentir y desear esto es frecuente y normal; la realidad será la que tenga que ser independientemente de nuestros deseos.

A medida que el deterioro va avanzando vemos que la persona amada puede haber cambiado tanto en su modo de relacionarse con nosotros como con los demás y se nos antoja un perfecto desconocido. Esto nos provocará, cuanto menos, desconcierto y confusión.

En ocasiones, el dolor que nos produce ver el deterioro físico y/o psicológico es tan grande que, inconscientemente, podemos reaccionar poniendo en marcha mecanismos de negación para protegernos emocionalmente de la realidad. Podemos comportarnos como si nada de esto estuviera pasando, con lo cual y sin querer, ignoramos y no reconocemos que el enfermo es un enfermo y no le damos los cuidados que necesita. O bien podemos actuar como si todo hubiera finalizado ya, comportándonos como si el enfermo no existiera. En cualquiera de las dos opciones es muy probable que la realidad nos provoque tanto caos interno que necesitemos abstraernos inconscientemente de nuestra persona querida para sobrevivir y es muy posible que nosotros lo consigamos, pero la persona enferma se puede sentir abandonada, sola, no tenida en cuenta, con falta de consideración, sin los cuidados necesarios, sin apoyo y desvalida, entre otras cosas.

*“Si algo le caracterizó toda su vida fue la amabilidad y cordialidad. Durante 18 años nunca le escuché una palabra fea, ni le oí*



*levantar la voz. Siempre dialogante, amable incluso con quienes le increpaban, él imponía el silencio como respuesta, así que cuando empezó a cambiar me costó mucho darme cuenta de que algo le sucedía, simplemente no podía creer lo que veía. Siempre encontraba una justificación que explicara sus reacciones agresivas, hasta que aquello fue tan frecuente que preocupada se lo expliqué a nuestro médico. Le exploró, le remitió a Neurología y empezamos con un suma y sigue de especialistas y pruebas diagnósticas. Encontraron un tumor en la cabeza que estaba presionando no sé qué área del cerebro y que hacía que se comportara así. Vivir con aquel hombre a partir de aquel momento se convirtió en una auténtica pesadilla, pasé por mil emociones y pensamientos. No me creí lo que nos estaba pasando, fuimos a otros especialistas con la esperanza de que se hubieran equivocado en el diagnóstico, sufrí la rabia y la injusticia por lo que la vida nos estaba haciendo, la impotencia por no poder resolverlo, el miedo al futuro y a algunas de sus reacciones... Era como vivir con otra persona. No era el hombre que había elegido como compañero, ya nada tenía que ver y cuando le observaba dormido me encontraba con su rostro, con el mismo cuerpo, con sus manos, y durante unos instantes me reencontraba con mi amado esposo hasta que despertaba y me encontraba con ese otro... ¡era una auténtica locura! Aún me persigue la culpa, pero no pude soportarlo y me divorcié de él. Era él o yo. También tenía que proteger a nuestros hijos. Por más que me repito las buenas razones para hacer lo que hice, me siento la mujer más odiosa y despreciable de este mundo”.*

Algunas personas son capaces de readaptarse a la nueva realidad haciéndose cargo del otro, aunque el otro sea alguien tan diferente que cueste reconocerlo. Hay personas que pueden rein-



ventar, interna y externamente, un nuevo modo de relacionarse con el enfermo. Para conseguir este nuevo paradigma o lugar desde el que relacionarse con el enfermo es necesario hacer una elaboración anticipada de la pérdida llegando a la serena aceptación de la realidad que tenemos, transformando con ello el modo en que nos relacionamos con esa nueva persona. No es nada fácil conseguir este objetivo porque no todos somos capaces de hacer un proceso sano que nos lleve, o acerque al menos, a esta situación ideal o porque simplemente no disponemos del tiempo suficiente como para hacer esta elaboración de la nueva realidad y aceptarla.

*“Cuando a mi madre le diagnosticaron Alzheimer yo sólo tenía 14 años. Nadie podía creerlo. Recuerdo que mi padre decía que los médicos se habían equivocado, que era un error, no era posible que con tan solo 41 años tuviera esa enfermedad. Pero no había ninguna equivocación, fui testigo de sus cambios de humor, de sus reacciones agresivas, de sus comportamientos extraños, como cuando salía a la calle a medio vestir sin darse cuenta, de su regresión cuando paseaba como una niña con pañal por la casa... Durante mucho tiempo me negaba a mí misma lo que sucedía; cada vez que tenía un comportamiento raro fruto de su enfermedad, como dejarse los grifos abiertos, me enfadaba muchísimo con ella, le gritaba, las reprimendas eran fortísimas. Hoy sé que no aceptaba lo que estaba pasando y que era mi rabia la que se expresaba en aquellos gritos, en aquellas riñas. Rabia porque no podía comprender qué pasaba con mi madre, porque me daba mucha vergüenza que los demás la vieran haciendo esas cosas, porque yo quería tener una madre como las demás.*

*Durante los seis años siguientes y hasta su muerte fui aprendiendo a convivir con ella, a cuidar de ella, e incluso al final, en*



*su etapa más regresiva, en la que se comportaba como una niña pequeña, disfrutaba y me reía con ella. Si bien es cierto que hasta llegar a disfrutar y reírme tuve que pasar por muchas emociones: lloré muchísimo, me enfadé con Dios por lo injusto que era, tuve épocas en las que me pasaba el día completo en la calle buscando la compañía de amigos, cualquier cosa menos volver a la locura de mi casa y enfrentar lo que había. Mi padre se dedicó a ella con una gran ternura y amor, y con su ejemplo me ayudó a quererla aunque ya no era la madre que yo había tenido durante 14 años. El día que murió lloré por su ausencia, me sentí aliviada por su descanso y el nuestro, y aún hoy, siete años después, sigo echándola de menos en muchos momentos”.*

En definitiva, las pérdidas inciertas tienen como rasgos característicos la ansiedad, la clara sensación de injusticia y la incomprensión que nos genera lo que le está sucediendo a quien amamos y a nosotros mismos por sus consecuencias. La incertidumbre de no saber qué ha sucedido a quien queremos o no saber quién es ahora nuestro ser querido, nos va minando internamente provocándonos agotamiento, desilusión, tristeza y episodios de desesperanza alternados con otros de esperanza e incredulidad que nos mantienen en constante alerta y nos suelen impedir la aceptación serena de la realidad que nos está tocando vivir.

Por todo lo anterior no es de extrañar que en este tipo de pérdidas sea casi imposible finalizar el proceso de duelo, al menos en el caso de las desapariciones. Si ya es complejo elaborar cualquier duelo, mucho más es aceptar serenamente el duelo por alguien a quien ni siquiera hemos perdido totalmente, por lo que si no hay final, no hay cierre. Éstas son las pérdidas que más ansiedad pueden generar a una persona, pudiendo aparecer síntomas claros



fruto de la tensión, como palpitations, agitación o excitabilidad, mareos, desmayos, dolor de cabeza y de musculatura, palidez, cansancio y dificultades para conciliar el sueño. En algunas ocasiones puede ser tan devastadora esta vivencia que los dolientes pueden llegar, incluso, a desarrollar síntomas muy similares a los del estrés postraumático. Tendrán recuerdos reiterativos y angustiosos sobre lo sucedido y la persona desaparecida, con pesadillas repetitivas y terroríficas, pudiendo aparentar insensibilidad emocional por otros acontecimientos o personas como si no fueran capaces de reflejar empatía, mostrarán también una falta de interés por lo cotidiano y por actividades normales, con tendencia al aislamiento, con sensaciones inciertas sobre el futuro y sin poder proyectarse a medio o largo plazo. Sólo podrán pensar en lo más cercano e inmediato.

Son estas situaciones indeterminadas y difíciles las que nos evidencian y recuerdan, una vez más, que la vida no es un lugar que se rija por la lógica y la razón, al menos no por nuestra lógica ni nuestra razón. La vida ni es justa ni es racional, como nos gusta pensar, sino que la vida es como es y en ella cualquier acontecimiento tiene cabida. Es ésta una difícil lección que hemos de aprender e integrar en nuestra existencia.



# 7

## PÉRDIDA DE PAREJA Y DIVORCIO

*“Los suspiros son aire y van al aire.  
Las lágrimas son agua y van al mar.  
Dime, mujer: cuando un amor se olvida,  
¿sabes tú adónde va?”.*

*(Rimas, XXVIII; Gustavo Adolfo Bécquer)*

*“Hay dos grandes tragedias en la vida humana:  
la pérdida de la persona amada y la  
conquista de la persona amada”.*

*(Oscar Wilde)*

En la sociedad en la que vivimos recibimos constantemente el mensaje de que todo tiene un principio y un final; lo que nos disgusta podemos rechazarlo, podemos tirar lo que ya no nos sirve, podemos comprar y devolver sin dar ninguna explicación. Todo parece tener fecha de caducidad, incluidas las relaciones personales y amorosas. Hemos convertido las relaciones de pareja en un



producto de consumo del que podemos deshacernos y prescindir con facilidad. Esta idea se ve proyectada a través de algunos medios de comunicación que nos anuncian rupturas de pareja y nuevas relaciones como si el cambio fuera un cambio fácil, posible, rápido y sin consecuencias. Dar por finalizada una relación de pareja puede parecer sencillo si la presentamos con frivolidad; sin embargo, es una experiencia que pasa factura emocional a los integrantes de la pareja rota.

*“Estoy realmente abrumada. Nunca imaginé que fuera tan fácil deshacer un matrimonio. Como no tenemos hijos, sólo con repartir lo material el juez ya estaba firmando los documentos. Y ¿qué pasa con lo que yo siento?, ¿quién repara mi dolor?, ¿y este gran vacío en mi alma?...”.*

Alguien a quien un día elegimos para formar y construir un proyecto de vida común, y con quien soñábamos envejecer, puede convertirse en un extraño o extraña, rival en los tribunales, batallando por los bienes que posiblemente tanto nos costó conseguir e incluso peleando por los hijos, llegando a olvidarnos, en muchas ocasiones, de su bienestar. Y sobre todo el otro, la otra puede convertirse en el blanco de todas nuestras frustraciones, de nuestras rabias. Percibimos al otro miembro que un día fue nuestra pareja como el causante de tanto dolor. Allí donde hubo amor, dicha, confianza, compañía y deseo aparece rabia, abandono, dolor, lágrimas, soledad y miedo.

Socialmente, parece que ya no es un estigma estar separado. La proporción de separaciones y divorcios en nuestro país es altísima y se ha convertido en una realidad tan frecuente y extendida que podemos caer en el error de creer que por ser tan habitual es algo



normal, e incluso podemos olvidarnos del verdadero peaje emocional que una persona puede pasar antes, durante o después de la ruptura.

El matrimonio, la familia y la pareja son de los proyectos vitales más importantes para cualquier ser humano porque nos afectan en todos los niveles de nuestra existencia: emocional, social, educativo y moral, y separarnos significa que no se ha logrado el proyecto vital por el que tanto habíamos apostado. Generalmente, esto suele vivirse como un gran fracaso personal. Aunque también puede ser un fracaso permanecer toda la vida en una relación que no marcha, en un matrimonio que nos hace daño.

Analizar cuáles son los motivos que nos llevan a poner fin a una relación afectiva y entender cómo han sido las cosas en el transcurso de la historia de esa relación nos puede ayudar a comprender qué ha sucedido realmente, qué errores hemos ido cometiendo a lo largo del tiempo, qué esperamos cada uno de una relación de pareja, qué expectativas pongo en el otro o la otra. Creo que dedicar tiempo al duelo después de finalizar una relación de pareja nos permite conocernos algo más a nosotros mismos y a ser más conscientes del bagaje emocional que llevamos a una relación y cuáles son los valores personales que ponemos sobre la mesa al establecer una relación. También quiero señalar que en muchas ocasiones saber y comprender qué fue lo que nos motivó e impulsó a establecer esa relación nos puede ayudar a vislumbrar los motivos por los que salimos de ella.

*“Cuando lo conocí me sentía sola, mis amigas ya tenían novio y casi no las veía. Creo que apareció en el momento oportuno, me sentí halagada por su interés, me sentí querida e importante, así que comenzamos nuestro noviazgo. Enseguida me di cuenta de lo*





*diferentes que éramos, pero me gustaba pensar que eso no era un problema si los dos tratábamos de adaptarnos. Creo que yo traté de hacerlo e, ilusa de mí, creí que él también lo estaba haciendo. Pasaron siete años y ya con la boda en puertas apareció la oportunidad de la que tanto habíamos soñado y hablado. Una oportunidad que nos llevaría a realizar nuestro sueño juntos, y él, sin consultarlo conmigo, la rechazó de pleno... Me decepcionó tanto, me sentí tan engañada y ninguneada, que ni siquiera me enfadé. Sentí cómo algo dentro de mí se rompía, desapareció totalmente mi ilusión, sólo había cabida para una gran tristeza. Deje de confiar en él y sobre todo me sentí muy sola... Lloré muchísimo y comprendí que tenía que salir de ahí... Ya no podía seguir adelante con los planes de la boda”.*

La separación no es algo intrascendente ni tampoco tiene que ser necesariamente un drama que uno jamás pueda superar. Desde mi experiencia observo que la separación casi nunca se vive o se presenta como la solución definitiva a un problema de convivencia, sino, más bien, como la consecuencia inevitable de una situación y/o conflicto vivido como insostenible, devastador y doloroso.

Por regla general la decisión de divorciarse es una decisión largamente meditada y las personas se lo piensan mucho antes de dar el paso definitivo. Con frecuencia, antes de que el final de la pareja sea real, los miembros de la misma, o uno de ellos, llevan tiempo dándose cuenta de que la relación no va bien e intentan infinidad de posibles soluciones antes de aceptar la evidencia de que ya no hay nada que salvar.

Las personas intentan una y otra vez que la relación funcione, y lo hacen de múltiples modos, como pueden ser implicándose



más en la familia, alejándose del cónyuge, buscándose otras actividades fuera del hogar que les reporten satisfacción, introduciendo cambios en el modo de relacionarse con él o ella para ver si así nos acercamos el uno al otro, tratando de abrir una vía de diálogo con el propósito de mejorar juntos, pidiendo ayuda a un terapeuta de pareja, negando la evidencia de la distancia afectiva que existe entre los dos, no contrariando al otro para no discutir, tratando de seducirle y volver a enamorarse, haciendo un viaje a modo de segunda luna de miel, teniendo otro hijo, etc. Posiblemente algunas de estas cosas tengan un efecto positivo sobre el clima de la pareja y permita que sea, de nuevo, posible la relación. Otras veces la relación está ya tan desgastada y produce tanto dolor a sus miembros, si no a los dos al menos a uno de ellos, que lamentablemente una y otra vez se suele llegar a la misma conclusión de que la pareja está ya muy deteriorada. Al escuchar a una pareja tras su divorcio es frecuente que digan que lo intentaron todo antes de dar el paso de separarse.

*“No sé hace cuánto tiempo que la relación no funciona, pero sí recuerdo el día que tomé conciencia de ello. Aun viéndolo con tanta claridad, no podía creer mis propios pensamientos. Durante un tiempo luché por quitarme aquellas ideas de la cabeza. Fui dándome cuenta de que habíamos dejado de hacer cosas juntos, apenas teníamos relaciones sexuales, casi ni hablábamos. Lo miraba y me preguntaba dónde había quedado aquel hombre cariñoso y atento del que me enamoré. Hacía mucho que ya no reíamos juntos, tampoco discutíamos. El silencio era el protagonista de nuestra casa... Él y yo, y el silencio, el vacío, la apatía, la tristeza en nuestros rostros... Lloré muchísimo al tiempo que iba viendo el declive... ¿Cómo iba a decirle todo lo que estaba*



*sintiendo? Me daba cuenta de que la única vía posible era separarnos, pero me resultaba tan doloroso aceptarlo... ¿Y si me estaba equivocando?"*

El miembro de la pareja que decide plantear y solicitar el divorcio suele vivir el proceso de duelo anticipadamente, ya que, antes de tomar la decisión, ha sido consciente del estado de la relación, ha reflexionado sobre la pareja y lo que ha ido sucediendo a lo largo de la historia en común. Seguramente es quien ha intentado poner en práctica algunas estrategias con la esperanza de solucionar la situación y no tener que hacer real la decisión de separarse que lleva algún tiempo sobrevolando por su mente como posibilidad. Internamente se da un progresivo distanciamiento afectivo, como poniendo fin a la relación, mucho antes de comunicárselo a la pareja. Es como si se diera un proceso interno de desprendimiento gradual del otro, como si fuéramos elaborando la pérdida antes de que suceda realmente, dándose así un desapego emocional. Pero hasta que podemos llegar a este punto, la incredulidad, la rabia, los intentos desesperados de atraer al otro o la otra, las discusiones, las lágrimas, la sensación de fracaso y la culpa han estado y están presentes.

*"Hacia más de tres años que sabía que no amaba a mi esposa, pero necesité todo ese tiempo para ser capaz de separarme. Durante esos años pasé por muchos momentos; al principio me negaba a mí mismo lo que ya no sentía, tratando de convencerme de que era una pequeña crisis que pasaría, que sería algo temporal, y en realidad no quería ver como habíamos cambiado en esos dieciocho años que llevábamos juntos. No supimos cuidar la relación, ya no teníamos nada en común, casi éramos dos extraños. Después me obligué a olvidarme de la idea de divorciarnos para preservar la*



*familia, estar los cuatro juntos. Me resultaba tremendamente doloroso imaginarme sin mis hijos cerca, incluso pensaba en los problemas económicos que se nos plantearían si nos separábamos. Así que intenté de todo: llenar mi vida con otras actividades que me aportaran la satisfacción que no encontraba en casa, intenté acercarme más a ella, ser agradable, propiciar encuentros, tratar de recordar lo que le gustaba cuando éramos novios, volver a enamorarme, pero no sucedió. En varias ocasiones le hablé de mi insatisfacción y vacío en la relación y su reacción fue burlarse de mí y no tener en cuenta mis necesidades. Durante esos años lloré mucho en silencio, pensé en qué era lo mejor, me sentí perdido e infeliz, incluso me sentí terriblemente culpable por no amarla; hasta que llegó el momento en que la única vía posible para dejar atrás tanta amargura era el divorcio y tratar de comenzar una vida nueva”.*

En los últimos años se han puesto de moda en nuestro país las celebraciones de divorcio. Fiestas que pretenden celebrar el final de la relación de pareja, y puede que ésta no sea una “moda” tan descabellada porque es muy frecuente que el separado o separada experimente una primera etapa de euforia y de sentirse liberado de muchas dificultades y ataduras. Evidentemente esto nos hace pensar que, antes de la ruptura de la relación, existían muchas tensiones internas y/o externas, conflictos, sinsabores, amarguras e infelicidades que después nos impulsan a celebrar la “libertad”. Puede darse una época en la que la agradable sensación de “ser libre” nos empuje a salir, a relacionarnos con personas nuevas, a tener una vida social más intensa y a flirtear con otras personas sin desear establecer un compromiso afectivo. Es como si algunas personas desearan vivir todo aquello que durante el tiempo que duró



la relación de pareja no pudieron hacer, entrando en una etapa de hiperactividad e incluso de regresión a la primera juventud. Habitualmente esta etapa no permanece en el tiempo sino que en algún momento la euforia dará paso a la aflicción, la tristeza y el fracaso, y nos daremos cuenta de la realidad de la ruptura y de la soledad.

*“Los primeros seis meses los pasé tratando de divertirme al máximo. Salía casi todas las noches a tomar algo, siempre encontraba alguna chica con la que reírme, charlar y en ocasiones incluso tener sexo puntual y sin compromiso. Todo parecía perfecto, pero poco a poco me fui percatando de lo que echaba de menos a mis hijos, de la tristeza que tenía por dentro, aunque trataba de ocultársela a los demás y a mí mismo... En realidad me sentía un fracasado”.*

Es muy posible que mientras uno de los miembros de la pareja es consciente de las graves dificultades por las que atraviesa la relación y trata de negociar como sea la continuidad de la misma, el otro, la otra viven en la más absoluta ignorancia, ajenos a la infelicidad de su pareja y a las dificultades de su relación. Es este miembro quien tras el anuncio de la ruptura suele quedar aturdido, confuso, en *shock*. Suelen vivir la separación como algo totalmente inesperado y sorprendente, que les deja dañados y desorientados. Comienza entonces un intento desesperado de retener al otro a nuestro lado, haciendo mil y una promesas de cambio, haciendo concesiones, aunque vayan en contra de nuestros valores personales, y si no conseguimos retenerle a nuestro lado surgirá el sentimiento de abandono, desesperación, traición, rabia y dolor.

*“Es un egoísta, nos ha dejado solas. Le ofrecí la posibilidad de que siguiera viendo a aquella mujer cuando quisiera, pero le rogué*



*que no se fuera de casa, ¿qué más quería? Y aun así, se ha ido. Es peor de lo que jamás pude imaginar, un egoísta, un irresponsable, mala persona...”.*

Cuando, tras la separación, dedicamos un tiempo a reflexionar sobre lo que fue la realidad de nuestra pareja, la historia común, desde cuándo no van bien las cosas, qué ha fallado, etc., nos podemos empezar a dar cuenta de que las cosas no eran tan buenas en esa relación. No nos quedará más remedio que ser honestos con nosotros mismos y reconocer que en el fondo sabíamos que la relación estaba haciendo aguas, que en más de una ocasión nos habíamos sorprendido a nosotros mismos pensando que no teníamos la relación de pareja que deseábamos tener. Que la relación no era una relación de encuentro con el otro sino más bien de monotonía, de desamor, de costumbre, de desencuentro, etc., pero que no habíamos querido (o no habíamos podido) hacer caso de la voz interna que nos iba avisando de la realidad. Pero este darse cuenta no es un proceso puramente cognitivo, sino que va acompañado de sensaciones, emociones y sentimientos incómodos y dolorosos. Podemos notar mucha rabia hacia el otro o la otra porque creemos que no está haciendo y poniendo todo de su parte para que esto funcione. Podemos sentir mucha soledad porque el otro es posible que no reconozca el problema y nos tache de exageradas, locas o histéricas. Podemos sentirnos tremendamente perdidos y confusos con respecto al futuro más próximo. ¿Qué podemos hacer?, ¿cómo voy a vivir sin él o sin ella? Podemos sentir miedo a quedarnos solos o solas, miedo a hacerlo mal con los hijos, miedo a explicarles a ellos lo que está sucediendo entre papá y mamá.

Es muy curioso escuchar a cada uno de los miembros de una pareja rota porque descubriremos que cada uno ha elaborado una



explicación, una historia de la relación y un discurso tan diferente sobre lo que realmente ha sucedido que nos parece imposible que estén hablando de lo mismo. Con frecuencia es un relato en el que se excusan a sí mismos y culpan al otro. Durante algún tiempo, tras la separación, explicamos la historia de la relación y la ruptura recordando lo que el otro nos ha hecho, el daño que nos ha ocasionado, lo infelices que hemos sido, las carencias que hemos experimentado, las discusiones y decepciones, las veces que el otro nos ha dañado. Es como si necesitáramos justificar nuestra separación, recordarnos a nosotros mismos y a los demás las razones por las que hemos tomado la decisión o lo malvado que ha sido el otro al dejarnos y así ganar tiempo para que nuestro mundo emocional vaya reconociendo la realidad de la ruptura, ir asumiendo poco a poco el final de la relación, y más adelante podremos dejar paso a otras reflexiones que nos impliquen y responsabilicen más en lo que realmente ha sucedido porque, queramos o no, una relación se construye entre dos personas y se rompe entre las mismas dos. Todos tenemos una parte de responsabilidad en una relación que no va bien, a veces por acción, otras por omisión, pero cada uno ha “fallado” y ha colaborado en el desgaste y deterioro de la relación.

Quien inicia la separación suele sentirse terriblemente culpable por el daño que ocasiona a los demás, culpable por dejar o privar a los hijos de la presencia del otro o incluso de la suya propia, culpable por los cambios que se van a dar en la vida de los demás.

*“Cada mañana me vienen a la cabeza mis hijos, cómo se habrán levantado hoy, cómo les irá en el colegio, me pregunto si me echarán tanto de menos como yo a ellos.... Y ella, cómo estará resolviendo las cosas del día a día, cómo se organizará con el trabajo, las tareas, los horarios de los niños... No me siento bien...*



*He sido un egoísta, un irresponsable dejando todo esto... Y yo pensando en ser feliz a costa de la felicidad de ellos... No se merecen algo así...".*

El que ha sido dejado suele desarrollar y manifestar una gran ira que responde a sentirse traicionado, engañado, utilizado, abandonado. Pero en la persona dejada, no es sólo ira lo que predomina, sino que suelen aparecer pensamientos negativos sobre uno mismo. La imagen y el autoconcepto quedan muy dañados porque creemos que no somos adecuados, o no somos lo suficientemente buenos o buenas y por eso nos dejan. No somos capaces de retener al otro a nuestro lado, por lo que nos sentimos infravalorados y nos minusvaloramos como hombres o mujeres y con ello nuestra autoestima queda realmente dañada.

A esto hay que añadirle la autoinculpación que podemos hacer sobre lo sucedido: *"no he tenido paciencia", "le he exigido mucho", "he abusado de su confianza", "jamás creí sus amenazas de dejarme y seguí haciendo de las mías", "si no hubiera ido a aquella fiesta...", "ha encontrado a otro mejor que yo", "si me hubiera implicado más con los niños",* etc. Habitualmente, no hay una única razón que explique la situación, e incluso en ocasiones el último acontecimiento que dio pie al último conflicto no es más que *"la gota que colma el vaso"*, pero no es el motivo real de la separación. El divorcio suele responder al desamor por una de las partes o por ambas, y para que se dé, suele ser necesario bastante tiempo de gestación.

El divorcio trae consigo no sólo tener que hacer frente al peaje emocional que supone, sino que, además, necesita que realicemos muchos cambios y ajustes en las distintas áreas de nuestra vida.

A nivel psicológico hay que afrontar la soledad. Hay que vivir la rabia, la tristeza, la culpa y el dolor. Hay que aceptar que el otro





o la otra ya no está en nuestra vida afectiva. Cuando hay hijos, hay que continuar manteniendo una relación con el ex cónyuge, porque nos separamos los miembros de la pareja, pero nunca nos podemos separar de nuestro rol de padre o madre. Por el bien de los hijos, hay que mantener una relación mínimamente cordial para continuar realizando la labor educativa y formativa. Tener que mantener relación con el padre o la madre de nuestros hijos hace que el otro aún permanezca presente en nuestra vida, y esto puede abonar un terreno fértil para la confusión entre la ausencia y la presencia del otro.

El otro ya no está en nuestra vida, se ha ido de nuestro lado, pero tenemos que continuar relacionándonos con él o ella, por lo que es fácil alimentar la fantasía del reencuentro y de la reconciliación. Este fenómeno nos puede dificultar la aceptación de la ruptura y la separación, y nos puede hacer nadar en las aguas de la incertidumbre.

El proceso por el que hemos de pasar hasta llegar a la aceptación serena y tranquila de la realidad puede tener muchas similitudes con las pérdidas inciertas que señalaba en el capítulo anterior.

*“Es durísimo. No sé cómo, pero aún le quiero. Estoy tan dolida y rota por su abandono que siento que nunca más volveré a estar bien. La única forma de salir de este agujero es que él regrese a casa, a mi lado. Cuando viene a recoger a los niños se muestra amable conmigo, me pregunta cómo estoy, alguna vez incluso se ha quedado a cenar con nosotros, y en ese momento imagino que todo es como antes, hasta que llega el momento de irse y de nuevo me atrapa el dolor y la desesperación. No sé vivir sin él. Lo convertí en el centro de mi existencia y ahora no sé qué hacer. Me*



*siento tan tremendamente rechazada, abandonada, sola y utilizada, no sé si seré capaz de superar todo esto, por momentos me siento con tan pocas fuerzas...”*

También hay que recomponer nuestra maltrecha autoestima, que suele quedarse débil después de una separación de pareja, aunque es muy probable que ya estuviera dañada antes de la separación. Es posible que nos creamos incapaces de asumir las nuevas responsabilidades, que nos sintamos malas personas, que nos cuestionemos nuestra valía como hombre o como mujer, que nos asuste ejercer el papel de padre o madre porque, sin duda, será diferente al que ejercíamos antes. Es fácil que experimentemos temor ante lo nuevo, a tener que ocuparnos de tantas cosas sin él o sin ella, temor a las preguntas y reacciones de nuestros hijos.

Ésta es una experiencia que también nos va a obligar a revisar nuestro sistema de creencias, ¿quién forma parte ahora de la familia?, ¿quién no?, ¿cómo queda ahora la relación con la familia política?, ¿paso a ser familia monoparental o no?... Tenemos que replantearnos el concepto de familia para que se ajuste a nuestra nueva realidad.

Probablemente también el concepto que teníamos sobre la pareja se vea obligado a cambiar. Ya no podemos seguir creyendo que las relaciones son para siempre, tampoco podemos caer en el error de catalogar a todos los hombres o a todas las mujeres como seres dañinos e indignos de nuestra confianza. Cambiará también el concepto que tengamos de qué es ser una pareja y lo que esperamos y no esperamos de un compañero o compañera de vida. Tomaremos más conciencia de lo que nos hace sentir bien y lo que nos hace sentir mal. Y hemos de tener especial cuidado con no caer en la desconfianza hasta el punto de cerrarnos al amor. Si caemos



en la desconfianza hasta el punto de no volver a amar ni permitir que nos amen, estaremos privándonos de una parte fundamental como seres humanos que somos. Queramos o no seguimos siendo seres afectivos y afectuosos que necesitan de nuevas fuentes de afectividad. Es cierto que después de un desengaño amoroso nos quedan pocas ganas de creer en el amor, pero tenemos que darnos el tiempo suficiente para elaborar nuestro proceso de duelo y sanar la herida que nos ha producido esta separación para en un futuro (cercano o lejano) volver a confiar en el amor y en los otros.

También se dan otros ajustes de tipo práctico que tienen que ver con la organización de lo cotidiano. Encontrar un lugar donde vivir o reorganizar nuestra casa sin la presencia de la otra parte, si fuera necesario buscar un nuevo trabajo, informarnos y acudir a ayudas externas como pueden ser apoyos familiares, ayudas económicas de los servicios sociales. Hacer una nueva distribución de nuestro tiempo que nos permita hacer frente a los cambios de horarios, de visitas, de idas y venidas de los hijos, del tiempo de ocio, de la multiplicidad de tareas y asuntos que ahora hemos de llevar solos o solas.

Suele ser la persona que se queda con los hijos quien ha de asumir mayor cantidad de responsabilidades y/o tareas domésticas, educativas, económicas, etc., y esto suele dar a la persona una sensación de sobrecarga y de soledad tan grande que en ocasiones pesa en exceso. A todo esto hay que sumarle las dificultades que tenemos para tener un espacio personal, sobre todo si carecemos de apoyos familiares y sociales adecuados, donde tengan cabida nuevas relaciones y amistades, tiempo de ocio, de autocuidados y de descanso. Por todo ello cuando acompañamos a alguien que está pasando por esta experiencia de divorcio y sobrecarga de tareas podemos observar que muchas lágrimas no responden sólo a



la pérdida de la persona amada, sino que además hay lágrimas que expresan la pérdida del ideal *“de lo que pudo haber sido y no fue”*, y lágrimas que son lloradas por uno mismo, por autocompasión, por la sobrecarga, por lo poquita cosa que a veces nos sentimos, por nuestra soledad, por nuestra impotencia.

*“Durante mucho tiempo le odie, a él y a la mujer con la que rehízo su vida. Siempre culpándola a ella por haberse metido en nuestro matrimonio y ahora sé que para él conocer a otra mujer y enamorarse de ella sólo fue la motivación que necesitaba para poner fin a nuestra relación, pero en realidad ya no existía nada entre nosotros.*

*Las causas fueron muchas, grandes y pequeñas. Nuestro matrimonio duró trece años de los que sólo los dos o tres primeros fueron buenos; ni siquiera puedo decir que fueran años felices, sólo buenos. Ahora me doy cuenta de lo equivocada que yo estaba con respecto al matrimonio. Creía que él asumía todas las responsabilidades porque quería hacerlo y porque era su papel, el mío era dedicarme a cuidar de sus cosas, de los niños y de la casa. Nunca le escuché cuando me pidió que estudiara, que buscara un trabajo, que aprendiera a ser independiente. Me decía que sentía mucha presión siendo el único que trabajaba, y la verdad es que llegábamos muy justos al final del mes, pero en aquellos momentos no lo tomé en serio ni supe ver las consecuencias que podía tener a largo plazo. Reconozco que no valoré todo lo que él hacía por la familia, más bien le culpaba y exigía que trabajara más, y cuando me mostraba su descontento solía ser bastante irónica con él. Discutíamos mucho, casi a diario.*

*Cuando me dijo que se iba de casa creí que el mundo se hundía bajo mis pies. Fue muy duro aprender a vivir sola, tuve que aprender muchas cosas, no sabía ni hacer las gestiones del banco.*



*A lo largo de cinco años sólo sentí rabia, odio y resentimiento por lo que me había hecho. Reconozco que incluso dañé a nuestros hijos con mis palabras, pero no supe hacerlo de otro modo.*

*Ahora, después de siete años, tengo que agradecerle su decisión, he conseguido salir adelante, tengo trabajo, llevo mi casa, mis hijos ya no me necesitan tanto y lo más importante es que ahora me conozco más a mí misma y no creo que vuelva a errar en la manera en que lo hice”.*



# 8

## PÉRDIDA POR SUICIDIO

*“Nada tiene sentido, ¡nada! Es... es peor que nada. Es un vacío total. No hay absolutamente ninguna manera de salir a la luz del sol... La única solución, acabarlo todo... porque vivir así se ha vuelto insostenible”.*

*(Conferencias, Elisabeth Kübler-Ross)*

¿Por qué ha sucedido?, ¿en qué nos hemos equivocado?, ¿cómo no nos hemos dado cuenta de lo que pasaba por su cabeza?, ¿cómo podíamos haberlo evitado?, ¿cómo ha sucedido?, ¿ha sufrido mucho?... Éstas son algunas de las preguntas que generalmente nos hacemos tras el suicidio de alguien querido.

Si perder a alguien amado es ya una experiencia desequilibrante, recibir la noticia de que nuestro ser querido se ha quitado la vida nos suele resultar más devastador, más sorprendente, más increíble... A esto hemos de añadirle la imprevisibilidad del acto, ya que los familiares raramente esperan un desenlace como éste. Aunque el suicida haya hablado de sus deseos de morir y de sus planes para quitarse la vida, es frecuente que los que ahora lloramos su



ausencia no hayamos “registrado” esta información ni como fiable ni como probable. Posiblemente ni siquiera recordemos las palabras y amenazas de suicidio y, con mucha probabilidad, esto nos predispondrá a sentirnos culpables: al fin y al cabo “*sabíamos que iba a suceder y no hicimos nada*”. No es tan sencillo evitar la muerte buscada y programada de alguien que realmente quiere morir. Los familiares directos, amigos, pareja, etc., necesitamos “*no creer*” lo que dice nuestro ser querido con respecto a su suicidio y su muerte, es como si necesitáramos protegernos de esta realidad negándola, una realidad que no sabemos manejar y que, además, nos puede estar llenando de dolor, impotencia y desconcierto. En nuestro fuero interno deseamos creer que no va a hacerlo, que las palabras que hablan de su propia muerte no van a pasar de una mera amenaza.

Popularmente se tiene la falsa creencia de que si una persona expresa y comunica sus ideas suicidas es improbable que lo lleve a cabo, y esto no es así. Hablar del deseo de morir puede ser un modo indirecto de informarnos sobre su malestar y sufrimiento, también puede ser una forma soterrada de buscar ayuda y ponerse en manos de otro y también puede ser una forma de comunicar una decisión irrevocable. Algo que nosotros, los que estamos cerca del futuro suicida, no podemos saber y no podemos creer, sobre todo porque no estamos en el interior de “su cabeza”. Somos seres sumamente complejos e impredecibles, y por mucho esfuerzo que pongamos, muchas cosas en la vida escapan de nuestra voluntad, de nuestro control y de nuestro deseo. Así que aunque nuestro ser querido haya propagado su intención de quitarse la vida, los que estamos cerca no podemos dar credibilidad a esas palabras. Nosotros también somos seres humanos frágiles e imperfectos que no sabemos qué hacer ni cómo reaccionar ante las palabras, el dolor y



la desesperanza del otro. Cada uno, a nuestro particular modo y en la medida en que pudimos, hicimos lo que sabíamos hacer, lo que nuestra intuición nos indicó y lo que buenamente nos dictó la conciencia. ¿Realmente podemos hacer más?

La mayoría de los suicidios son una manifestación extrema de enfermedad mental como pudiera ser una depresión profunda y cronicada en el tiempo. Sin embargo, hay otros suicidios que responden a sentimientos profundos de desdicha y/o fracaso provenientes de experiencias concretas y puntuales a las que se responde con gran impulsividad y rapidez. Es como si en realidad no se midieran bien las consecuencias: la persona no piensa en morir de hecho, sino en escapar del sufrimiento y del dolor o en alertar a los de alrededor llamando la atención.

*“Cuando ingresé en la Unidad de Cuidados Intensivos del hospital me asusté, no sabía qué hacía allí... Me dijeron que había tenido mucha suerte porque mi hermana me encontró inconsciente. Yo no recordaba nada, me decían que había tratado de poner fin a mi vida ingiriendo gran cantidad de pastillas... Yo estaba muy aturdida, pero sí recordaba que no quería morir, sólo quería dormir muy profundamente. Recuerdo que me sentía muy angustiada, nerviosa y atormentada con los recuerdos de mi hijo... Sólo quería dormir, no morir”.*

Hay ocasiones en las que el suicida no tiene una enfermedad mental, sino que está rodeado de realidades tan duras y difíciles, siente que todo es tan tremendamente costoso, que se siente inundado de vacío, soledad, desconsuelo, dolor, y una enorme falta de visión de un futuro un poquito mejor, por lo que se instalan en la más absoluta de las desesperanzas y sin salida la persona elige la





muerte como opción, como vía de escape a tanto dolor. La muerte para ellos significa liberarse y descansar.

*“Mi esposo no pudo con nada más, no superó la muerte de su madre, y lo demás fue un suma y sigue: los problema con sus hermanos y sobrinos por la casa de la madre, la muerte inesperada de su hermano del alma, la pérdida de su trabajo que nos trajo tantos problemas económicos, se empezaban a acumular las deudas. Y cuando peor estaba de fuerzas y de no encontrar salida descubrimos que nuestro hijo tenía un grave problema con las drogas. Tres años llevábamos así, luchando día a día con muchas cosas; él decía que se sentía muy cansado, que no quería seguir viviendo así, a veces bromeaba con que era más rentable si se moría... Por supuesto yo siempre le quitaba importancia a sus palabras. Un día lo hizo. Estaba solo el fin de semana, ingirió un montón de medicación que había en casa y se metió a la cama. Cuando llegué yo dos días después lo encontré allí. Había dejado una carta diciendo que no le quedaban fuerzas para seguir... Me dejó muy sola con todos los problemas, me abandonó cuando yo más lo necesitaba...”*

Pero, con enfermedad mental o sin ella, cuando alguien decide quitarse la vida no podemos imaginar, ni tan siquiera acercarnos, a lo que él o ella pueden estar sintiendo internamente antes de acabar con su propia existencia. Suponemos que el sufrimiento ha de ser tan insoportable e indomable que se apodera de todo su mundo interno, de su mente y de su corazón. Seguramente la persona ha perdido toda la esperanza de escapar del caos y la sinrazón en la que se encuentra y, por algún motivo, no puede seguir afrontando el camino de su propia existencia.



*“Mi nieto sufría muchísimo. Se le habían metido en la cabeza unos extraños personajes que le espiaban y seguían a todas las partes. Por mucho que le demostráramos que no era real, no servía de nada, él estaba convencido de lo que decía. La paranoia se fue instalando cada día con un poco más de fuerza hasta el punto que ni la medicación que le daban surtía suficiente efecto. Después le dio por decir que esos mismos seres le habían implantado un chip en la cabeza para controlar incluso lo que pensaba y sentía. La angustia y el miedo en que vivía eran enormes. Un día, no sé si porque no soportaba más la vida o porque quería deshacerse de ese supuesto chip, se pego un tiro y murió en el acto. He sufrido mucho por no haberlo podido evitar, por no haber estado constantemente a su lado para vigilarle, por no haberle dicho tantas cosas... He sufrido todo lo que uno pueda imaginar. Por fin he podido aceptar que mi queridísimo nieto estaba enfermo y era su enfermedad quien mandaba sobre su vida, y por mucho que nosotros hubiéramos hecho, tarde o temprano esto hubiera sucedido, estoy segura”.*

Sea lo que sea aquello que pasa por el interior de una persona cuando decide poner fin a su existencia, el suicidio es un hecho que siempre genera opiniones diversas y contrapuestas. Para algunos es un acto de cobardía y una huida de la propia existencia, mientras que para otros es una decisión que requiere de mucho valor, valentía y fuerza para llevarlo a cabo. O tal vez ni una ni otra cosa, sino un acto desesperado, impulsivo e irracional.

Pero ¿cómo nos afecta que alguien a quien amamos se quite la vida?

Recibir la inesperada noticia de la muerte de una persona significativa y querida siempre nos deja confusos y con una clara



sensación de irrealidad, lo mismo que recibir la notificación del suicidio de alguien amado. La mayoría de las personas a las que he tenido la oportunidad de acompañar durante este complejo proceso de duelo, tras el suicidio de un familiar, coinciden en señalar que no podían dar crédito a lo que oían o a lo que veían, no podían asimilar la noticia, era imposible que algo así les estuviera sucediendo, hasta tal punto que casi todos me refirieron síntomas del tipo desmayos, mareos o breves pérdidas de conciencia en el momento de recibir la noticia o de encontrar el cuerpo del suicida. No podemos olvidar que la negación de la realidad es un mecanismo que habitualmente se pone en marcha para dar tiempo a nuestra mente y nuestras emociones para reorganizarse internamente ante el caos que ha producido la trágica noticia e ir asimilando la realidad. Los desmayos y las pérdidas de conciencia son una clara manifestación de la negación.

*“Me sonó el teléfono y según descolgué mi madre gritó que se había quitado la vida, que estaba muerto... yo no sabía de qué ni de quién hablaba. Le pregunté y me dijo que acababa de llegar la Policía a casa, que mi hermano se había tirado de la azotea del edificio donde vivíamos. Corrí a casa tan rápido como pude y al llegar aún pude ver su cuerpo inerte tendido en la calle, estaban esperando a la jueza y al forense... No pude dar ni un paso más, allí mismo caí fulminada al suelo, me desmayé”.*

Con la noticia del suicidio comienza uno de los procesos de duelo que más culpa genera en los supervivientes. Una culpa que podemos dirigir en distintas direcciones. Culpa dirigida a nosotros mismos por no haber hecho nada para evitar el suicidio, por no haber estado más atentos, por haberle dejado solo, por no haberle dicho tal o cual cosa. Puede que incluso creamos que hemos podi-



do contribuir a su muerte por no haber tomado en serio su sufrimiento o por no haberle escuchado. Esta culpa puede que la experimentemos como algo tan enorme y real que sentimos la necesidad de castigarnos a nosotros mismos a través de conductas autodestructivas como el consumo de alcohol, de drogas, etc., e incluso pudiera suceder que nos atormentemos tanto con los autorreproches que comencemos a tener frecuentes ideas de suicidio recreándonos en la idea de que merecemos la muerte por lo que no hicimos, a la vez que acariciamos la fantasía del reencuentro con el fallecido.

Culpa hacia los otros porque juzgamos que no han intervenido adecuadamente: *“esa psiquiatra era una inexperta y demasiado joven, seguro que si le hubiera atendido alguien más curtido nada de esto hubiera pasado”, “no estaba bien medicado”, “sus padres nunca le tomaron en serio ni le escuchaban, creían que todo era un cuento”, “cómo pudo romper la relación en un momento así, ha sido despiadada”, “los servicios de emergencia tardaron demasiado en venir”...*

Y culpa hacia el propio suicida por haber hecho lo que hizo mezclado con sentimientos de rabia y enfado hacia el fallecido: *“¿por qué me ha hecho esto?”*. Es muy frecuente sentirse traicionado y abandonado por el suicida. El otro ha decidido quitarse la vida y privarnos de su presencia. Nos ha dejado solos con nuestro dolor, por lo que es muy frecuente sentir que no nos ha tenido en cuenta y no ha pensado en las consecuencias que tendrían sus actos sobre aquellos que le queríamos. Por todo esto estamos enfadados, decepcionados y molestos con el ausente.

*“Me mintió durante toda su vida. Ahora sé que fue así. Siempre me dijo que yo era la niña de sus ojos, que me quería más que a nada ni a nadie en este mundo. Me llamaba su princesita, y aun-*



*que hace tiempo que dejé de ser una niña, seguía llamándome así. La verdad es que siempre me sentí especial a su lado y yo hablaba con mucho orgullo de mi padre. Ahora sé que todo fue una gran mentira, si realmente me hubiese querido tanto no me hubiera dejado sola. ¿Por qué se mató? He sabido ahora que la vida le resultaba un lugar insoportable, eso dicen sus médicos y su esposa, e incluso él lo dejó escrito en su nota de despedida. Esto me llena de dolor y confusión. ¿Cómo podía ser tan insoportable si estaba conmigo?, ¿tan poco le importaba yo que no pensó en mí cuando tomo la decisión de suicidarse?... La única explicación que encuentro es que fue un farsante y un gran mentiroso. Me engañó toda su vida y ahora me deja sola con todo esto, ¡le odio!”*

La reacción que suele tener el entorno social en el que sucede el suicidio suele ser una reacción poco clara. Sin duda, términos como *suicidio* o *suicidarse* son palabras que crean incomodidad y no son agradables de manejar, hasta el punto de que podemos caer en el error de no pronunciarlas dando mil y un rodeos para explicar lo que ha sucedido. Incluso podemos llegar a generar una realidad totalmente distorsionada inventando un accidente, no dejando así espacio alguno para la posibilidad de un suicidio, hasta tal punto que la familia crea un mito respecto a la persona fallecida no contando toda la realidad de su existencia y de su muerte, generando, con ello, un tabú alrededor de su vida y su muerte.

*“Nunca he sabido lo que realmente sucedió. Mi abuela falleció sin contármelo, mi padre nunca habla de ella y mi hermana mayor cuando le pregunto se pone muy nerviosa y me dice que la deje tranquila. Yo sólo tenía ocho años entonces, y la versión oficial es que mi madre se ahogó en el río pero yo creo que se suicidó. Tengo vagos recuerdos, pero las imágenes que conservo de ella en mi me-*



*moria son imágenes en las que se la ve triste, quieta, apagada, no jugaba y casi no hablaba. Creo que tenía una gran depresión y que lo que sucedió no fue un accidente”.*

No es difícil comprender que algunas familias oculten la existencia de un suicidio en la familia, porque el suicidio, además de generar mucha culpa, también suele venir acompañado de un legado de vergüenza porque creemos que estamos “*marcados*”, que lo que nos ha sucedido es algo inapropiado y porque podemos creernos peores personas por no haber sabido cuidar de nuestro familiar, por no haber detectado lo que le sucedía a nuestro ser amado y por no haberlo evitado. Dice Elisabeth Kübler-Ross<sup>1</sup>: “*la culpa consiste en lo que creemos que hemos hecho mal, la vergüenza en quienes pensamos que somos. La culpa ataca la conciencia, la vergüenza afecta al alma*”.

Además tenemos que enfrentarnos al entorno social que no sabe reaccionar dando todo su apoyo incondicional como sucede en otras pérdidas, por ejemplo cuando fallece un niño, sino que podemos percibir una actitud más hostil. Es como si directa o indirectamente nos culparan de lo sucedido. Por suerte esto es algo que va cambiando, pero no es raro escuchar comentarios acusadores: “*casi no se ocupaban de él*”, “*si no hubieran trabajado tanto se habrían dado cuenta de cómo estaba su hija...*”, “*no me extraña, se sentía muy solo, estaba mucho tiempo solo*”... indicando de manera encubierta que las personas cercanas al suicida podían haber hecho algo para evitarlo.

Otra de las consecuencias que pueden derivarse de un suicidio es que la familia e incluso las generaciones posteriores vivan con

---

1. KÜBLER.ROSS, E. y KESSLER, D. (2006), *Sobre el duelo y el dolor*, Barcelona: Luciérnaga, 189.



mayor ansiedad y temor la falsa creencia de que podemos estar predestinados a repetir algo igual y creer que el suicidio puede formar parte de nuestro propio destino. Esto es bastante frecuente sobre todo en hijos que han sufrido el suicidio de uno de los progenitores.

*“Mi abuela se tiró por el balcón con casi 78 años. Tenía una leve demencia recién diagnosticada. Ahora mi madre está desarrollando la misma enfermedad y temo que haga lo mismo, y vivo con gran angustia mi futuro. No puedo quitarme de la cabeza que yo también acabaré así, tirándome por el balcón”.*

*“Me siento tan vacío y hundido que últimamente acaricio la idea de morir. Me asusta mucho que pueda llegar a quitarme la vida y hacerles pasar a mis hijos por lo mismo que pasé yo de niño. Es como si se repitiera la misma historia de mi padre antes de suicidarse. La misma depresión, la misma edad y tal vez el mismo destino”.*

El proceso de duelo tras un suicidio es una de las crisis más difíciles de afrontar tanto en el plano personal como en el familiar, porque la familia se puede estar sintiendo responsable de ello, o porque los miembros de la familia se echan la culpa, indirectamente unos a otros, de lo que ha sucedido en el sistema familiar. Por todo ello es muy frecuente, más que en otras pérdidas, que no se hable de lo que ha sucedido alimentando con ello el tabú y el mito, a la vez que nos convertimos en islas dentro de la familia, cada uno afronta su dolor a su particular modo, en solitario y sin compartirlo con los demás miembros de la familia.

Los dolientes necesitamos saber qué pensaba el suicida antes de quitarse la vida. Es como si quisiéramos comprender cada uno



de los pasos y pensamientos del suicida justo antes de morir: qué pensaba, qué le impulsó a quitarse la vida. Cuando el suicida no ha dejado ninguna nota explicando los motivos de su muerte y despidiéndose de los allegados, la fantasía puede jugaros una mala pasada, pudiendo crear una explicación inculpatoria y más dolorosa. Es importante recoger toda la información posible sobre su enfermedad si es que estaba enfermo, sobre sus últimas semanas de vida por si hubiera algún acontecimiento que nos ayude a comprender su última decisión. Y sobre el modo en que se murió. Si podemos sería adecuado ver el cadáver, porque, a pesar del dolor que puede ocasionarnos, también nos puede ayudar a hacer real la pérdida y a disponer de un tiempo para despedirnos simbólicamente de él o ella. Para que la visión del cuerpo no sea tan dramática, sobre todo si la persona se ha quitado la vida con un acto muy violento como disparándose, podemos pedirle a los médicos o al forense que cubran con vendas las partes más mutiladas del cuerpo para que el impacto visual sea menos agresivo.

El primer paso en este proceso de duelo es sobreponernos a la culpa llegando a comprender que no somos responsables de los actos de otra persona. Cuanto más conozcamos su historia y sus vivencias, más nos acerquemos a lo que fue su vida y su sufrimiento, y cuanta más capacidad empática desarrollemos hacia el difunto, más y mejor podremos llegar a comprender su existencia y lo que le impulsó a tomar la decisión de acabar con su propia vida.

Gracias a la comprensión podemos reconciliarnos con el suicida y la decisión de morir, y también nos sentiremos más amables y comprensivos con nuestro propio comportamiento y modo de relacionarnos con él mientras vivía. Y en algún momento del proceso





podremos perdonarnos a nosotros mismos por ser seres falibles e imperfectos.

Será posible afrontar otros sentimientos como el dolor y la tristeza, y avanzar en el proceso de elaboración del duelo una vez que superemos y resituemos la culpa, tanto la que nos dirigimos a nosotros mismos, como la que volcábamos en otros e incluso, más adelante, llegar a perdonar al ser amado por haberse quitado la vida.

*“No lograba ni comprender ni perdonar a mi padre por hacer lo que hizo. Por casualidad una amiga me invitó a ver una película en su casa y me encontré con la película que tú tantas veces me habías recomendado y que no había podido ver. Me sentí muy cerca del protagonista en su decisión de morir. Llegué a comprender que su vida era más una forma de estar muerto en vida que vivo, y ya eran demasiados años de sufrimiento y sin esperanzas. Al terminar la película estuvimos comentándola y mi amiga me preguntó qué haría yo en una situación similar, y mi respuesta fue contundente y sin duda alguna le dije que yo también querría morirme. Entonces me di cuenta: si yo tenía derecho a decidir mi propia muerte también tenía que concederle el mismo derecho a mi padre.*

*Él estaba enfermo, llevaba muchos años padeciendo aquellos altibajos, los ingresos, las recaídas, los comportamientos extraños y duros que nos afectaban a toda la familia... El también necesitaba descansar de tantos años de sufrimiento. Cuando comprendí esto, sentí cómo algo dentro de mí se aliviaba. Podía respirar más profunda y libremente, y al instante siguiente me invadió una inmensa tristeza y comencé a llorar por él. Lloré por su muerte, pero también lloré por su vida. Por primera vez sentí lo difícil y*



## PÉRDIDA POR SUICIDIO

*duro que tuvo que ser para él vivir como vivió y morir como murió; lloré y lloré como nunca antes lo había hecho. Surgieron lágrimas llenas de ternura y comprensión por su dolor y poco a poco sentí cómo una parte de mí se iba reconciliando con él, sentí como aún le quería...”*





# 9

## PÉRDIDAS VIOLENTAS

*“Tenemos que luchar para que toda esa violencia y el dolor que desatan los actos terroristas, los asesinatos, los desastres naturales y demás situaciones límite, se transformen en retos que usemos para superarnos”.*

*(Irene Villa González)*

Bajo este título quedan incluidas todas aquellas pérdidas que tienen que ver con la actuación violenta y agresiva de una persona sobre otra, por tanto serán objeto de reflexión aquellas pérdidas que suceden por homicidio, asesinatos y actos terroristas.

Como podemos imaginar, ninguno de estos modos de perder a alguien amado es un modo esperado ni deseable, y dudo mucho que nadie esté preparado para perder a un allegado por la acción, directa o indirecta, y la voluntad de otro ser humano. Que sea una pérdida inesperada y repentina nos hace más difícil comprenderla, superarla y aceptarla. Si a esto le añadimos que tras ese fallecimiento está la voluntad y decisión de otra persona, la pérdida se



hace mucho más incomprensible y dolorosa, pues no hay razón ni excusa que justifique robar la vida a un ser humano.

¿Cómo podemos asimilar que nuestro padre nos ha dado los buenos días y ya no puede darnos las buenas noches, y todo por el capricho de alguien?, ¿cómo podemos integrar que otro ser humano haya decidido privarnos de la presencia de la persona que amamos?, ¿cómo aceptar que una persona decida sobre la vida de quien queremos y que es importante para nuestra existencia? Recibir la noticia de que quien amamos ha sido asesinado nos deja en un grave estado de conmoción, ¿cómo puede nuestra mente y nuestro corazón asimilar algo así? Simplemente, no puede. No podemos con el dolor atronador que significa dejar entrar, sin reservas ni defensas, toda la información en nuestro interior. Necesitamos protegernos con la confusión, la negación, la conmoción y/o los desmayos. Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler<sup>1</sup> definen este momento *“como una caída libre, con tu dolor enterrado debajo de la conmoción, el trauma y el sufrimiento”*.

No va a ser nada fácil aceptar esta pérdida, y el dolor puede ser más desgarrador, más punzante y más prolongado en el tiempo porque existe un autor o autores de la muerte de nuestro ser amado. Por lo tanto ésta ha sido una muerte que, de algún modo, podía haberse evitado. A esto hay que sumarle la clara sensación de indefensión y peligro. La vida ha dejado de ser un lugar seguro y confiable para convertirse en un lugar inseguro, peligroso y amenazante. Nuestro sentido de la seguridad ha sido violado, y volver a sentirnos mínimamente seguros en el entorno será una tarea lenta y costosa, incluso en muchas ocasiones es posible que no

---

1. KÜBLER-ROSS, E. y KESSLER, D. (2006), *Sobre el duelo y el dolor*, Barcelona: Luciérnaga, 199.



logremos librarnos totalmente de la inseguridad y vulnerabilidad, y esto nos puede impedir recuperar una óptima calidad de vida y un ritmo normalizado.

*“Han pasado casi 8 meses desde que asesinaron a mi hermana en plena calle y a plena luz del día, y no consigo serenarme. No sólo es el dolor por su muerte, que es terrible y no creo que pueda superar nunca, sino que se añade el miedo que siento constantemente al salir a la calle. Da igual a la hora del día que lo haga, da igual en compañía de quien lo haga, ni la cantidad de gente que tenga a mi alrededor. Aquel loco se acercó por la espalda, sin mediar palabra y sin conocerla, la apuñaló una y otra vez. ¿Quién será la próxima vez, alguno de mis hijos, yo misma?, ¿quién?”.*

Ante cualquier pérdida nos preguntamos por qué ha sucedido y casi nunca encontramos una respuesta que nos aporte satisfacción ni serenidad, pero en el caso de las muertes violentas no existe un porqué porque nunca encontraremos nada que nos explique las razones que han llevado a otra persona a matar a nuestro ser querido y a comprender los motivos por los que nos hemos quedado huérfanos, o sin hijo/a, o sin hermano. Buscar respuestas será completamente inútil porque todos sabemos que no existe ningún motivo, ninguno, para matar, así que tendremos que asumir que no hay un porqué ni nada que nos ayude a entender lo sucedido.

*“Por más que trato de entenderlo no consigo comprender lo que ha pasado. Hace un año mi hermano estaba con su novia en un pub tomando una copa y un desgraciado se metió con ella. Mi hermano sólo hizo lo que hubiéramos hecho cualquiera, defenderla y pedirle que no molestara. Dicen que el otro estaba bebido o drogado y que no sé sabe*



*muy bien qué sucedió, pero lo cierto es que comenzaron a pelearse, apuñaló a mi hermano cuatro veces y después amenazó a todos lo que estaban allí. Dicen que es un homicidio porque no sabía lo que hacía. ¡Me da igual, ha matado a mi hermano y no puede ser que sólo le caigan tres años por eso!...”.*

Cuanto menos comprendemos la realidad, más irritados y frustrados podemos llegar a sentirnos, así que ante el asesinato de un ser querido no sólo sentiremos un dolor inmenso, sino que aparecerán también una intensa rabia y furia dirigida sobre todo hacia el criminal que mató a nuestro amado pariente, porque en este tipo de pérdidas sí hay un culpable real hacia quien dirigir la ira. Cualquiera de nosotros podemos comprender y empatizar con los intensos sentimientos de odio y rabia que pueden envolver a una persona tras el asesinato de alguien amado.

En otros tipos de pérdidas no suele haber un culpable real a quien dirigir nuestra rabia, aunque esto no nos impida volcarla, erróneamente, sobre algunos agentes externos como médicos, servicios de urgencias, algún familiar, Dios e incluso sobre nosotros mismos. Sentimos una rabia y una culpa que iremos elaborando y resituando adecuadamente a lo largo del desarrollo del proceso de duelo hasta llegar a liberarnos de ella. Pero en los casos de actos criminales, la culpa se sustenta sobre actos reales y objetivos: hay una persona o personas responsables de la muerte de nuestro ser querido. Alguien ha decidido quitar la vida a nuestro compañero, o a nuestro esposo o esposa, o a nuestro hijo, etc., por tanto nuestra ira y nuestros ataques tienen un claro objetivo: el asesino o asesinos.

Posiblemente desde el fondo de nuestro corazón, ante una pérdida violenta, nos resulta comprensible que en la persona surja un



intenso sentimiento de odio y de deseo de venganza, aunque todos sabemos que no podemos tomarnos la justicia por nuestra mano. Existe un sistema legal y judicial que es quien debe decidir, actuar y sentenciar al asesino. Es posible que el sistema valore y sentencie al responsable a una pena que para los dolientes resulte insuficiente, pero tenemos que aceptar y comprender que la aplicación de la justicia es como es. Detener al culpable y celebrar un juicio es un modo de reconocer públicamente que se ha cometido un delito contra alguien en particular y contra la sociedad en general. Los procesos judiciales reconocen que las víctimas han vivido una injusticia y legitiman el dolor que podemos sentir, nos ayudan a elaborar el duelo y nos permiten recuperar la esperanza, la confianza y seguridad en el sistema, en el entorno en el que vivimos, y en la vida.

¿Cuánto tiempo de reclusión sería necesario y suficientemente justo para compensar la vida de otro ser humano? Posiblemente ninguna de las respuestas que podamos dar a esta cuestión nos resulte a todos satisfactoria y justa, y lo que para unos será insuficiente para otros será excesivo. Creo que podemos afirmar que para los que han perdido a un ser querido en manos de otra persona, no hay ninguna sentencia que sea justa ni suficiente para pagar la vida de otro ser humano. Porque nada, absolutamente nada, paliará el dolor. Lo único que calmaría su malestar sería recuperar al ser querido, algo que es imposible que suceda.

*“Da igual el tiempo que esté encerrado, ojalá fuera el resto de su vida y aun así seguiría vivo. Sus padres siguen teniendo a su hijo y yo jamás volveré a recuperar ni ver a mi hija, y esto no es nada justo”.*





Aunque la sentencia que se aplique al culpable nunca será suficiente para los dolientes, sí es necesario y positivo que se detenga al responsable, se celebre el juicio y se aplique una condena para que los supervivientes puedan avanzar en el proceso de elaboración de duelo y, poco a poco, ir cerrando la herida. Si no es así, puede suceder que el proceso de duelo quede atascado y pendiente de elaboración y cierre.

*“Aún no se sabe quién mató a nuestra hija hace ya doce años. Ella sólo tenía diecisiete y la estrangularon, aquello fue terrible. Yo continúo esperando que detengan al que lo hizo y no descansaré hasta que suceda y alguien pague por su muerte. Se lo debo a ella; el día de su funeral le juré que encontraría a quien le había hecho aquello y no puedo fallarle”.*

Otra de las cosas que pueden potenciar el duelo y hacerlo más tormentoso es el modo en que murió nuestro ser querido. Saber qué le hicieron, cómo le quitaron la vida y si sufrió o no antes de morir son asuntos que pueden atormentarnos. Conocer los detalles de la autopsia puede aportarnos datos de realidad a la pérdida y ayudarnos a integrar lo sucedido. No saber cómo sucedieron las cosas puede provocar que nuestra fantasía se ponga en funcionamiento e invente la peor de las muertes posibles haciendo que, inevitablemente, suframos.

*“Estuvimos toda la familia, la Policía y los vecinos buscando a mi hermana durante cinco días con sus cinco noches, y la encontramos. Su cuerpo estaba en un monte cercano a casa; su asesino no tuvo bastante con violarla y matarla, sino que además la había golpeado ferozmente y su rostro estaba totalmente desfigurado por los moratones, las heridas... Durante meses tuve aquella*



*imagen en mi cabeza, cada noche al cerrar los ojos la veía ahí, deformada, irreconocible, y en un segundo me invadía una oleada de dolor intenso imaginando todo lo que pudo sufrir. Al principio no podía dormir, las noches eran una continua pesadilla en la que veía a mi hermana defendiéndose con uñas y dientes. Fue muy duro aprender a vivir con todo ello; no solamente era aceptar su ausencia, sino además el sufrimiento añadido de que alguien había decidido hacerme pasar por esto, arrebatarme a quien yo tanto quería y que no había hecho nada para merecer una muerte así (supongo que nadie se la merece). La investigación policial fue larga, tardaron más de un año en detener a su asesino. Mi primer impulso fue querer saber quién era. Maquinaba en mi cabeza cómo podía verlo y matarlo con mis propias manos, pero sobre todo tenía el deseo de que pagara por lo que había hecho, quería que se pudriera en la cárcel el resto de sus días. Habían pasado casi dos años desde el asesinato de mi hermana cuando nos informaron de que se iba a celebrar el juicio. Reuní el valor suficiente para sentarme en la sala y mirarle de frente a los ojos, como si pudiera encontrar las respuestas de las preguntas que tantas veces me había hecho: ¿por qué lo había hecho?, ¿por qué ella?, ¿por qué alguien necesita matar?, y no encontré ninguna de las respuestas. La sentencia me pareció insuficiente. Ahora entiendo que ninguna hubiera sido suficiente, ya que lo único que podía aliviar mi dolor era que nada hubiera pasado, un imposible. Reconozco que lo más difícil fue dejar de odiar, aceptar lo irremediable, que ya nunca podría compartir confidencias con ella, nunca más nos divertiríamos juntas... sentía la necesidad de seguir odiando por ella, como si fuera algo que le debía, creyendo, equivocadamente, que si aceptaba serenamente la realidad no estaría haciendo nada por ella. En realidad ya no podía hacer nada por ella y tenía que*



*hacer algo por mí, y lo único que podía hacer por mí, puesto que yo estaba viva, era vivir. Estoy segura de que a mi hermana le gustaría verme disfrutar, reír, amar, y cuando fui capaz de darme cuenta de esto, algo en mi interior cambió. Han pasado ya diez años desde el fatídico día de su muerte y sigo recordándola con afecto, con amor, a veces con nostalgia. Continúo viviendo mi vida, tratando de ser feliz, y puedo decir que ahora soy dichosa a pesar de la sombra de su ausencia”.*

A continuación quisiera llamar la atención sobre las pérdidas producidas por actos terroristas. Evidentemente estas pérdidas pertenecen al grupo de pérdidas violentas e inesperadas, y también son asesinatos, pero, además de todo lo expresado anteriormente, tienen otras características añadidas que hacen que el proceso de duelo sea más complejo y complicado.

Los terroristas disfrazan sus asesinatos de razones y de un peculiar sentido de justicia porque ellos se sienten inaceptablemente tratados y pretenden resolverlo haciendo que los demás paguen por ello creyendo erróneamente que con sus actos conseguirán lo que buscan. Los terroristas dividen el mundo en dos grupos: los que están a favor y con ellos y los que están en contra sin hacer ninguna distinción. Sus creencias e ideologías políticas les sirven para justificar su lucha y los asesinatos porque de algún modo creen que el objetivo es lo más importante y fundamental. El cómo, los medios y lo que hagan para conseguirlo queda justificado por el fin mismo y desde este esquema mental pueden llegar a cometer actos atroces, como ya todos conocemos: 11-S atentados contra las Torres Gemelas de Nueva York, coche bomba en el Hipercor de Barcelona o en la T4 del aeropuerto de Barajas, bombas lapa en los bajos de vehículos, atentados suicidas en mercados populares, tiro



en la nuca a políticos, militares, empresarios y policías, bombas contra las casas cuartel, 11-M bombas en los trenes de cercanías de Madrid y un sinnúmero de atentados que desgraciadamente sufrimos actualmente en nuestra sociedad y en nuestro entorno desde hace ya demasiados años.

*“La distinción entre terrorismo y otras expresiones de violencia reside en la planificación y en que detrás de quien la ejerce se esconde un entramado social que le ofrece cobertura”,* afirmaba Mikel Urkiola como portavoz de Gesto por la Paz en un curso organizado por la Universidad del País Vasco en junio del 2001 titulado *“Violencia, apoyo a las víctimas y reconstrucción social”*.

Cualquier acto terrorista requiere de una larga etapa de organización y planificación. Saber que antes de asesinar a nuestro ser querido ha sido objeto de vigilancia para recabar la información necesaria antes de perpetrar el asesinato nos crea una clara sensación de indefensión, vulnerabilidad e impotencia. Dice Irene Villa<sup>2</sup> que *“es muy difícil afrontar un atentado terrorista por varias razones. La primera es que no has tenido la oportunidad de evitarlo. Tampoco has podido hacer nada para prevenirlo, ni has tenido la posibilidad de combatirlo. Esto es más frustrante y produce mayor impotencia si cabe”*.

El apoyo social que reciben los familiares de los muertos en atentados terroristas no es el mismo que reciben otros dolientes. Cuando asesinan a alguien, y más cuanto más joven e indefenso es, la sociedad entera se posiciona al lado de los familiares y de su dolor. Todos podemos empatizar con su tragedia y lo que sienten, y esperamos que se detenga al culpable o culpables y se aplique la justicia. Sin embargo, en los casos de los fallecidos en atentados te-

---

2. VILLA GONZÁLEZ, I. (2007), *SOS... víctima del terrorismo*, Madrid: Pirámide, 25.



roristas, los familiares se encuentran con apoyos institucionales, políticos y sociales, pero también pueden encontrarse con una parte de la sociedad que apoya, justifica o al menos no lamenta el asesinato. Los asesinos burlan la justicia gracias a los apoyos y coberturas que reciben de los que aplauden su causa.

Las personas que han de elaborar el duelo se pueden encontrar en un entorno o contexto que les deja solos y aislados, sin poder expresar lo que sienten, por lo que al dolor de su pérdida hay que añadirle la soledad, la desconfianza, la decepción y la desolación. Hay muchas personas que no soportan el aislamiento y el entorno y deciden marcharse a otro lugar, un lugar que les permita expresar y legitimar su dolor.

Sabemos que nos ayuda a superar el duelo el poder conceder un significado a la pérdida. En los que lloran la muerte de un ser querido tras un atentado, planea la fantasía de que la muerte de su querido familiar haya sido la última, con la creencia de que esto aportaría un valor positivo a la muerte. Pero antes o después llega el siguiente atentado y las siguientes víctimas, por lo que la fantasía se borra de un plumazo. No es nada fácil aceptar que la muerte es una muerte sin sentido y una más de una larga lista de muertos por terrorismo. Irene Villa<sup>3</sup> dice: *“que sea un acto de violencia en vano, completamente irracional, absurdo y gratuito, deja una huella imposible de borrar”*.

Es muy difícil avanzar en el proceso de duelo mientras a nuestro alrededor continúan sucediendo los mismos actos criminales bajo las mismas justificaciones. Cada vez que se produce un atentado, las víctimas de los anteriores actos terroristas reviven el

---

3. VILLA GONZÁLEZ, I. (2007), *SOS... víctima del terrorismo*, Madrid: Pirámide, 29.



latigazo del terrorismo que ellos mismos vivieron en primera persona. Cada atentado, cada asesinato, golpea a los supervivientes y familiares. Como si con una bomba o con una bala pudieran llegar al corazón de cientos de personas reabriendo su dolor, su miedo, su pérdida, y obligándola una y otra vez a revivir su experiencia. Gracias a la ayuda psicológica las víctimas pueden ir alejando de su presente las imágenes, las sensaciones y el impacto de la noticia, y aprenden a vivir con esta experiencia, aunque les quedará una gran cicatriz de la que volverá a emanar dolor cuando suceda otro acto terrorista.

*“Cada vez que hay otro atentado todo a mi alrededor se tambalea; por suerte cada vez me repongo antes y hay un impulso dentro de mí que me obliga a levantarme, a mirar de frente a la vida, algo que me grita que no van a poder conmigo, no van a conseguir sus propósitos asustándome, achicándome”.*

Fernando Garrido<sup>4</sup> perdió a su padre en 1986 y veintiún años después declaraba: *“desgraciadamente de vez en cuando te vuelve todo a la cabeza. Personalmente me echo a llorar cada vez que veo a la gente sufriendo porque ha perdido a un ser querido, sea en un atentado o de cualquier otra forma violenta”.*

Pero no sólo los atentados reabren las heridas, también los medios de comunicación con la proyección de imágenes sobre el acontecimiento. Imágenes en las que podemos ver el cuerpo sin vida o mutilado de nuestro ser querido. Cada vez que una persona que sufre por una pérdida se encuentra en televisión con imágenes de atentados terroristas, no puede por menos que rememorar el día en que sucedió todo aquello, el día en que su vida cambió para

---

4. MEDRANO, I., *El Correo* 16/11/2007, 24.



siempre. Hay personas que no pueden librarse de las imágenes, de cuanto vivieron y vieron tras el atentado terrorista: el sonido de la explosión, el humo, las sirenas, las escenas vividas en el funeral, etc., escenas que se les han quedado grabadas en la mente para el resto de sus días.

Una de las consecuencias que podemos observar en los dolientes tras un atentado terrorista y la pérdida de un ser amado es el compromiso activo y público de lucha pacífica y de repulsa del terrorismo que asumen muchos de ellos. Personas que hasta ese momento se habían mantenido al margen de actos como manifestaciones o concentraciones, ahora desde la rabia y la injusticia muestran su repulsa públicamente. Algunos pueden llegar a asumir compromisos públicos en la lucha política contra los terroristas logrando con ese compromiso dotar de significado a la muerte de su ser querido. También muchos de ellos sienten que han de asumir un papel activo porque es lo único que pueden hacer por el fallecido.

*“A mi esposo lo mataron en un momento en que, desgraciadamente, los atentados eran muy frecuentes. Recuerdo que tras su muerte necesitaba acudir a todos los actos públicos y/o políticos que repudiaran a sus asesinos. Algunas veces las concentraciones se convocaban en varios sitios a la vez y yo sufría eligiendo en cuál estaría, porque lo que deseaba era ir a todas ellas. Necesitaba mostrar a los asesinos que no habían conseguido lo que querían y que mi esposo seguía luchando contra ellos, aunque ya no estuviera entre nosotros.*

*Durante mucho tiempo acudíamos a todas las concentraciones que podíamos, cada uno de nosotros iba a una diferente el mismo día. Reconozco que yo presionaba bastante a mis hijos para que*



*fueran en representación de la familia. Sentía que se lo debíamos a él, estaba segura de que eso era lo que a él le hubiera gustado, que diéramos la cara y nos mostráramos fuertes y luchadores. La rabia y la furia que sentía me ayudaban a estar en constante movimiento, acudía a reuniones de víctimas, escribía cartas al director dando mi opinión, me leía toda la prensa y participaba de todos los actos. Recuerdo que un día llegué a ir a tres concentraciones diferentes y además continuaba encargándome de todas las actividades y tareas de la casa, de los hijos y del trabajo.*

*También tuve muchos momentos en los que mis fuerzas flaqueaban y sentía que el mundo se hundía bajo mis pies. Sobre todo cuando sucedía otro atentado. Notaba cómo una brutal sacudida me conectaba con el dolor más profundo y desgarrador, me obligaba a revivir el día del asesinato de mi marido y me volvía a sentir envuelta por la confusión, el aturdimiento y el sufrimiento de aquel día. Me daba cuenta de que su muerte no había servido de nada y había más muertos, a la vez que me percataba de que mi lucha diaria no servían para cambiar nada, me dejaba desolada, desgastada, desesperanzada y rendida. Actualmente es similar, lo único que ha cambiado es que la intensidad de lo que sentía es menor, pero se sigue reabriendo la herida cada vez que sucede un atentado.*

*Cuando hay una nueva víctima no puedo evitar pensar en la esposa, los hijos, sus padres, sus amigos, sus hermanos y en cada una de las personas para quien el fallecido era importante. Puedo sentir y notar la inmensa nube de dolor que les va a sobrecoger a todos ellos, que les envuelve y les cambia la existencia. El mismo dolor que compartimos cada una de las personas que hemos pasado por esta experiencia”.*







# GUÍA: MANIFESTACIONES EMOCIONALES MÁS FRECUENTES EN CADA UNO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PÉRDIDAS

A continuación presento un cuadro que pretende ser informativo y no comparativo, donde destaco aquellas manifestaciones emocionales más frecuentes en las diferentes pérdidas afectivas. Propongo una guía normalizadora de síntomas y al final señalo el peligro que existe de cronificar o bloquear el proceso de duelo para que podamos estar especialmente atentos a ello.

Que aparezcan las manifestaciones aquí señaladas no significa que el doliente no experimente algunas o todas las demás que aparecen en la primera parte del libro e incluso algunas diferentes, pero aquí se resaltan las que suelen aparecer con más intensidad y más fuerza.



## CICATRICES DEL CORAZÓN

PÉRDIDAS DE HIJOS	PÉRDIDAS DE HIJOS NO NACIDOS	PÉRDIDAS INCIERTAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desolación</li> <li>- Búsqueda desesperada</li> <li>- Llorar y gritar</li> <li>- Deseo de morir</li> <li>- Culpabilidad por no preservar la vida del hijo</li> <li>- Injusticia y rabia</li> <li>- Promesa de no olvidar jamás</li> <li>- No permitirse estar bien nunca más</li> <li>- Desgarro</li> <li>- Traición al hijo</li> <li>- Soledad</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Problemas de pareja</li> <li>- Cronificación del duelo</li> </ul>	<p><b>Pérdidas involuntarias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incapacidad</li> <li>- Cuerpo defectuoso</li> <li>- Vergüenza</li> <li>- Miedo a futuros embarazos</li> <li>- Culpabilidad</li> <li>- Soledad y vacío</li> <li>- Conflictos de pareja</li> <li>- Depresión</li> </ul> <p><b>Pérdidas voluntarias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Culpabilidad</li> <li>- Soledad, silencio, secreto</li> <li>- Racionalización de la decisión</li> <li>- No reconocer el malestar</li> <li>- Negación de la maternidad</li> <li>- Nuevo embarazo precoz</li> </ul>	<p><b>Deterioro físico y/o psicológico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altamente estresante</li> <li>- Agotamiento físico y mental</li> <li>- Injusticia y rabia</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Sobrecarga</li> <li>- Negación del diagnóstico</li> <li>- Soledad</li> <li>- Desesperanza</li> <li>- Conflictos familiares</li> <li>- Duelo anticipado</li> </ul> <p><b>Desaparecidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda incansable</li> <li>- Hiperactividad</li> <li>- Miedo</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Insomnio</li> <li>- Agotamiento físico y mental</li> <li>- Ira</li> <li>- Incomprensión</li> <li>- Recuerdos recurrentes de los últimos días</li> <li>- Esperanza, desesperanza</li> <li>- Duelo inacabado</li> </ul>

PÉRDIDAS DE PAREJA Y DIVORCIO	PÉRDIDAS POR SUICIDIO	PÉRDIDAS VIOLENTAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fracaso personal</li> <li>- Tristeza</li> <li>- Culpabilidad</li> <li>- Resentimiento</li> <li>- Desconfianza</li> <li>- Abandono</li> <li>- Soledad</li> <li>- Autoestima dañada</li> <li>- Sobrecarga de tareas</li> <li>- Autoconcepto dañado</li> <li>- Duelo anticipado</li> <li>- Quedarse atrapado en la ira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incomprensión</li> <li>- Culpabilidad</li> <li>- Enfado con el difunto</li> <li>- Abandono</li> <li>- Vergüenza</li> <li>- Autocastigos</li> <li>- Secreto familiar, tabú</li> <li>- Estigma</li> <li>- Conflictos familiares</li> <li>- Resentimiento con el fallecido y con uno mismo</li> <li>- Atrapado en la culpa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miedo</li> <li>- Inseguridad</li> <li>- Desconfianza vital</li> <li>- Rabia focalizada sobre el culpable</li> <li>- Ira</li> <li>- Odio</li> <li>- Deseo de venganza</li> <li>- Desconsuelo</li> <li>- Incomprensión</li> <li>- Injusticia</li> <li>- Reabrir heridas</li> <li>- Necesidad de justicia</li> <li>- Desolación</li> <li>- Necesidad de reconocimiento público</li> <li>- Duelo inacabado</li> </ul>



# UNA POESÍA

## Transferencia

*Después de todo, la muerte es una gran farsante.  
La muerte miente cuando anuncia que se robará la vida,  
como si se pudiera cortar la primavera.  
Porque al final de cuentas,  
la muerte sólo puede robarnos el tiempo,  
las oportunidades de sonreír,  
de comer una manzana,  
de decir un discurso,  
de pisar el suelo que se ama,  
de encender el amor de cada día.  
De dar la mano, de tocar la guitarra,  
de transmitir esperanza.  
Sólo nos cambia los espacios.  
Los lugares donde extender el cuerpo,  
bailar bajo la luna o cruzar a nado un río.  
Habitar una cama, llegar a otra vereda,  
sentarse en una rama,*



CICATRICES DEL CORAZÓN

*descolgarse cantando de todas las ventanas.  
Eso puede hacer la muerte.  
¿Pero robar la vida?... Robar la vida no puede.  
No puede concretar esa farsa... porque la vida...  
la vida es una antorcha que va de mano en mano,  
de hombre a hombre, de semilla en semilla,  
una transferencia que no tiene regreso,  
un infinito viaje hacia el futuro,  
como una luz que aparta  
irremediabilmente las tinieblas.*

***Hamlet Lima Quintana  
(Argentina 1923-2002)***



# III

## SUGERENCIAS DE AYUDA



# 10

## PREGUNTAS FRECUENTES DE LAS PERSONAS EN DUELO

### 1. *¿Me olvidaré de su voz, su risa, su cara?*

Tener miedo de olvidar a la persona ausente es más frecuente de lo que pueda parecernos. Hay una parte nuestra que se niega a renunciar a ese ser amado; no podemos pensar cómo sería nuestra vida con su ausencia total, y un modo de no perderlo completamente es recordando. Mientras rememoramos sus características personales como su cara, su voz, su forma de caminar, su mirada, sus palabras, su aroma y sus gestos creemos que seguimos teniéndolo a nuestro lado. Además tememos olvidarlo porque nos sentimos en la obligación de recordarlo siempre, de tenerlo presente porque de lo contrario podemos creer que le estamos traicionando, es como si se lo debiéramos, o como si fuera lo único que podemos seguir haciendo por él, no olvidar ningún detalle de su persona.

Al principio de la pérdida es frecuente que nos asalten imágenes que tienen que ver con quien ya no está con nosotros, recuerdos





de momentos del pasado vividos junto a él y de los últimos días a su lado. A través de los recuerdos, nos negamos a que desaparezca de nuestra vida. Es muy habitual poner fotografías en la casa, revisar los álbumes familiares haciendo historia de la vida a su lado, guardar sus pertenencias, dejar sus cosas intactas, etc. Todo son formas de hacer presente al ausente.

A medida que avanzamos en el proceso de duelo hemos de ir aceptando que la ausencia de la persona amada es una ausencia permanente e irreversible. Nunca podremos olvidarnos del ser querido. Es posible que con el tiempo y la aceptación de la realidad y de la pérdida vayamos emborronando detalles de su persona en nuestra memoria. Es posible que sea un recuerdo no tan nítido y no tan fresco ni cercano, pero seguramente nunca podamos olvidarle totalmente porque, querámoslo o no, esa persona ha formado parte de nuestra propia historia de vida. En cualquier momento de nuestra existencia, al repasar y rememorar nuestra biografía nos vendrá a la mente esa persona que fue significativa, importante y amada, y a la que de algún modo seguimos amando.

Nuestro ser querido no está, no podemos tocarlo ni escucharlo, pero seguramente se ha convertido en un querido habitante de nuestro corazón y al evocarlo conectaremos con lo que fue, lo que nos dio, los afectos dados y recibidos y el amor que aún sentimos. Nada ni nadie puede cambiar nuestra historia de vida y ese ser querido ha formado y forma parte de ella.

## 2. ¿Me estoy volviendo loco/a? ¿Podré soportarlo?

Cuando superamos el primer *shock* de la noticia de la pérdida de alguien amado comienzan a emerger multitud de emociones,



reacciones físicas, pensamientos y recuerdos que nos hacen temer y cuestionarnos si podremos con todo ello y si no perderemos la razón. Al principio, sobre todo, pueden darse manifestaciones tan intensas y desestructurantes que podemos creer que no soportamos nuestra propia realidad pudiendo aparecer, incluso, el deseo de morir y así huir de la realidad que no nos gusta.

Indudablemente hay momentos en el proceso de elaboración del duelo, extremadamente difíciles y enajenantes, con emociones de alta intensidad en las que uno puede sentir que ha perdido el control de sí mismo. Podemos notar cómo nos envuelven sentimientos hasta ese momento desconocidos, emociones potentes que posiblemente no comprendamos, reacciones fisiológicas que no responden a ningún cuadro médico e incluso pueden aparecer conductas hasta ahora impropias de nosotros mismos. A esto hay que sumarle que, aunque en ocasiones nos demos cuenta de todo ello, nos sentimos incapaces de hacer nada para evitar lo que nos sucede. Incluso, es posible que tengamos alguna experiencia "*extraña*" de percibir al ausente a través de presencias visuales y/o auditivas. Y todo esto, en su conjunto, nos hace sospechar de nuestra propia cordura temiendo que nos hayamos vuelto locos.

Casi siempre, esta etapa es una etapa transitoria. En la medida en que avanzamos en el proceso de duelo podremos comenzar a percibir nuestro presente tal cual es; nos guste o no, iremos aceptándolo y sobre todo ganaremos en sentido de realidad volviendo a situar "*los pies en la tierra*" y pudiendo mirar de frente la pérdida.

Es muy posible también, en este momento de tanta intensidad emocional y de temor a la enajenación, que creamos que no podremos soportarlo. La experiencia me indica que el ser humano, las personas en general podemos con más experiencias duras de las



que podemos imaginar. Hay por ahí un dicho que nos habla de esto: *“qué la vida no te de todo lo que puedes llegar a soportar”*. Sin saber muy bien cómo, ni de dónde, nos surgen las fuerzas y la energía necesarias para seguir luchando y buscando ayuda si fuera necesario, con el único propósito, consciente o inconsciente, de salir del torbellino de sufrimiento en el que nos encontramos. Hay una parte de nosotros mismos que anhela la serenidad, el bienestar y la tranquilidad, y es esa parte, en ocasiones muy pequeña, la que nos impulsa a avanzar en el proceso de duelo y hacia la resolución positiva del mismo.

### 3. ¿Cuánto tiempo dura esto?

No hay un tiempo estimado que podamos considerar adecuado, apropiado y suficiente para aceptar y reconstruir nuestra nueva realidad tras una pérdida significativa. El modo en que sucede la pérdida, lo inesperado de la notificación y quién es la persona que perdemos sí puede influir y determinar la duración de un duelo, porque no es lo mismo perder a un hijo que a un padre. También influye si hemos tenido experiencias previas o no y cómo las resolvimos.

En cualquier caso, el primer año suele ser un año muy difícil y desgarrador porque cada día es un estrenar experiencia de vida solos, sin él o ella a nuestro lado. Es el año de *“la primera vez”*: las primeras navidades sin él, el primer cumpleaños sin él, el primer aniversario de su ausencia, el primer día de vacaciones sin él, la primera salida a la playa sin él, la primera excursión a la nieve sin él, el primer acontecimiento familiar sin él, etc., un sinnúmero de situaciones y vivencias cotidianas teñidas de dolor y desconsuelo por

su ausencia. Durante el primer año, a cada paso que damos nos encontramos con el hueco y el vacío que ha dejado el ausente. Es un tiempo lleno de desesperación y rabia por estar viviendo lo que nos ha tocado vivir, un tiempo en el que luchamos por que la realidad sea diferente de como es y no logramos nada más que agotarnos en el intento desesperado. Poco a poco iremos aceptando, irremediabilmente, la realidad e iremos avanzando en el complejo proceso del duelo, y es aquí cuando cada uno irá haciendo, a su particular modo y a su ritmo, el camino de la recuperación.

En este proceso el tiempo real no es el tiempo que nos sirve de referente, es el tiempo interno quien manda. Este tiempo es aquel que cada uno de nosotros necesitamos para dejar emerger lo que sentimos o pensamos, para expresarlo, digerirlo y modificar lo que tengamos que modificar.

No es este tiempo interno un tiempo pasivo en el que nos abandonamos a la tragedia y en el que no hacemos nada para superar lo que nos sucede, sino que es un tiempo en el que la realidad irá imponiéndose a nuestra consciencia. Nos daremos cuenta de que ya nada va a hacer posible el regreso de nuestro ser amado ausente, pero lo que sí podemos es decidir qué vamos a hacer con la experiencia que nos toca vivir y hacia dónde queremos encaminarnos.

#### **4. ¿Volveré a ser como antes?**

Muchas personas refieren ser diferentes a cómo eran antes de sufrir la desgracia de perder a un ser querido, y a lo largo del proceso de duelo muestran preocupación por si volverán a ser como eran antes de la pérdida. La respuesta es un claro y contundente “no”.



Cuando perdemos a quien amamos también perdemos esa parte de nosotros mismos que se relacionaba con él, esa parte nuestra donde estaban depositados esos afectos y donde recibíamos los afectos del otro, una parte que de pronto se queda sin el ser en quien reflejarse y desarrollarse, y es por ello que iremos perdiéndola, sintiendo junto con la pérdida un vacío existencial que habrá de ser reconstruido.

Cuando nos azota una pérdida afectiva hay cantidad de creencias, valores y conductas que se desploman y que tendremos que ir cuestionando y cambiando por otras que den estructura y consistencia a nuestra nueva realidad de vida. Con estos cambios internos y la nueva percepción de la vida, de la muerte, del amor y del mundo, ya no podremos ser quienes éramos antes de la pérdida.

No volver a ser quienes éramos no significa que no volveremos a estar bien, o que el ser que somos ahora sea peor que quienes éramos antes. Seremos alguien distinto; posiblemente la pérdida nos ha obligado a madurar en algunos aspectos, nos ha obligado a cambiar el sistema de valores desde el que entendíamos y nos manifestábamos en el mundo poniendo, casi siempre, en un plano relevante las relaciones afectivas y familiares, situando en primer lugar a las personas importantes de nuestra vida y a nosotros mismos, dejando relegadas cosas que antes podían parecernos primordiales, como el trabajo, el dinero, el poder, el estatus social, etc.

Al finalizar el proceso de duelo de manera satisfactoria volveremos a implicarnos en la vida. Es posible que queramos vivirla con más autenticidad e intensidad de lo que hacíamos antes de perder a nuestro ser amado, e incluso es muy probable que nuestra existencia adquiera un nuevo significado.



## 5. ¿Por qué me ha sucedido esto a mí? ¿Por qué se ha ido? ¿Por qué ahora?

Necesitamos preguntarnos una y mil veces por qué ha sucedido lo que ha sucedido, en un intento desesperado por comprender en la mayoría de los casos lo incomprensible. Seguramente nos hagamos mil preguntas diferentes tratando de encontrar alguna respuesta, y posiblemente no obtengamos ninguna que nos serene y suavice nuestro dolor y malestar, por lo que continuaremos lanzando porqués al aire.

Nos parece que en la medida en que podamos entender, analizar y comprender la realidad podremos manejarla y controlarla. Pero hay muchas experiencias que no responden a ninguna de las expectativas o creencias que podamos tener, y es más evidente cuando tratamos con la muerte y las pérdidas.

También las preguntas tienen la función de ayudarnos a repasar, una y otra vez, los acontecimientos previos al momento de la pérdida, repasar una y otra vez la relación con el ausente, los días compartidos y las experiencias comunes en un intento atormentado de averiguar si quedaron cosas pendientes entre nosotros, si hicimos o dijimos algo inapropiado e incluso si no hicimos o no dijimos lo necesario. Repasamos la relación con el ausente tratando de ordenar y abstraer los mensajes significativos de dicha relación.

La muerte sucede, y casi siempre es inoportuna e inadecuada. Nunca escuché a ningún doliente decir que era el momento apropiado para perder a alguien amado. Creemos que la muerte nos llegará en un futuro muy lejano, cuando ya no tengamos proyectos y planes, cuando ya las fuerzas sean insuficientes por el desgaste y cansancio de los años vividos, y esto no es real. La muerte sucede a cualquier edad y en cualquier momento, así que, por mucho que



nos preguntemos por qué una y otra vez, la única respuesta útil que podemos encontrar sería más un para qué, que posiblemente nos ayude a darle un nuevo significado a esta experiencia y a nuestra existencia. No podemos elegir lo que nos sucede, ni muchos de los acontecimientos que ocurren en nuestra vida, lo único que podemos hacer es tratar de abstraer de esas experiencias un para qué. Podemos elegir aprender algo de ello o no. Podemos usar la experiencia para cambiar algunos aspectos de nuestra vida y persona que nos ayuden a sentirnos mejor o no. Podemos decidir cómo y qué pensar sobre los acontecimientos de nuestra vida. Podemos tomar una actitud activa o pasiva, nosotros elegimos.

## 6. ¿Estoy enfermo/a?

Si tenemos en cuenta que el duelo no aparece en ninguna de las clasificaciones de enfermedades, tendríamos que deducir que no es una enfermedad, aunque las personas que pasan por la terrible experiencia de perder a alguien amado se sienten realmente enfermas y suelen referir sintomatología física y emocional suficiente como para ser plenamente conscientes de su malestar: cansancio, insomnio, ansiedad, palpitaciones, sudoración, falta de apetito, dificultad para respirar y otros muchos síntomas que no corresponden a ningún cuadro de dolencia concreta, pero que hacen que las personas realmente se sientan incapacitadas y desvalidas. No es para menos, porque la persona en duelo carece de bienestar tanto en el plano físico como en el emocional, y en algunas ocasiones también puede ver cómo se tambalea su mundo social. Desde aquí sí podemos afirmar que está enfermo.

Perder a alguien amado es una experiencia frecuente e inevitable, y tal vez por ello consideramos que al doliente le sucede algo



normal cuando expresa su malestar y, aunque realmente lo que experimenta es normal, no por ello deja de ser importante y hay que atenderlo adecuadamente. Sea habitual o no lo que siente la persona en duelo, necesitará de un tiempo indeterminado de convalecencia y recuperación de energía para volver a restablecer su equilibrio interno y su modo de estar en el mundo.

Cada doliente “enferma”, más o menos, en función de su forma de ser, la relación que mantenía con la persona perdida, los aprendizajes previos provenientes de la elaboración de otras pérdidas del pasado y del sistema familiar así como del manejo adecuado o inadecuado de las emociones.

## 7. ¿Necesito ayuda psicológica?

Si contabilizamos la cantidad de fallecimientos, divorcios y pérdidas de embarazos que se dan en un solo día podemos adivinar que son muchas las personas que cada día pueden estar recibiendo la impactante noticia de la pérdida de un ser querido. Cada día multitud de personas inician un proceso de duelo, pero no todos necesitarán apoyo psicológico para aceptar y superar la pérdida.

Hay personas que por sí solas son capaces de pasar por el proceso del duelo de manera sana y con una evolución más o menos satisfactoria, y es muy posible que no sientan la necesidad de acudir a ningún profesional. Otras acuden después de que ha pasado mucho tiempo desde la pérdida, incluso años, porque se dan cuenta de que no avanzan ni superan su dolor. Sin embargo, algunos acuden casi desde el momento siguiente a la notificación porque intuyen o les asesoran sobre lo difícil que va a ser superar esa pér-





dida tan dolorosa. También hay personas que no acuden a un psicólogo, sino que contactan con grupos de personas que han pasado por la misma tragedia, buscando no sentirse solos y sentirse apoyados y comprendidos en su dolor. Indudablemente creo que estos grupos ofrecen un espacio de encuentro, acogida, comprensión y escucha que ayuda a la persona en su recién estrenado dolor, pero tengo mis reservas a la hora de afirmar que realmente constituyen una ayuda sanadora. Mucho me temo que en casi todos los casos, aunque sea desde la buena voluntad y el deseo de ayudar al otro, los integrantes del grupo pueden entrar en una rueda de retroalimentación del dolor, la pena y la victimización que no favorece la superación, ni la reconstrucción de uno mismo a la nueva realidad de su existencia, sino más bien el aferrarse a la pérdida como algo que nos “ha tocado vivir” y no despegarse de ello.

Sabemos que, en los primeros tiempos del duelo, el doliente necesita expresar, repasar y rememorar al ausente una y otra vez. Repetir casi sin descanso lo que sucedió, cómo sucedió, etc., con el propósito, inconsciente, de darle tiempo a la psique de asimilar la pérdida, a la vez que comprobamos si hicimos todo lo que pudimos, quién puede ser el responsable, comprender lo que sucedió, etc. Y sabemos también que los apoyos sociales y familiares pueden no ser suficientes, bien porque carecemos de ellos, bien porque ellos mismos también están pasando por su propio proceso de duelo, o bien porque simplemente no saben cómo hacerlo. El doliente necesita sentirse escuchado, acompañado y comprendido incondicionalmente en su dolor, y en el espacio terapéutico se ofrece esto.

Además, cuando estamos sufriendo las consecuencias de la pérdida, nos asaltan muchas reacciones, emociones y pensamientos que nos hacen dudar de nuestra cordura, y que un profesional



normalice lo que nos sucede nos aporta cierta serenidad. Creo que a todos nos ayuda contar con un espacio seguro donde podamos expresar lo que sentimos a la vez que somos acogidos, con toda nuestra experiencia, por otro ser humano.

La terapia no evita el dolor, cada uno de los dolientes hemos de pasar inevitablemente por el duelo. Incluso es importante resaltar que lo sano es estar mal ante la pérdida de un ser querido, pero la terapia aporta límites al malestar, normaliza los síntomas, proporciona un espacio y tiempo destinado al dolor, y a analizar y revisar algunos pensamientos y esquemas mentales que han de ser modificados. La terapia o el asesoramiento en el duelo permite al doliente expresar y conceder significado a sus emociones y sensaciones, darse cuenta de los cambios necesarios para readaptarse a la nueva realidad de vida y reconocerse a sí mismo sin la persona querida, y, sobre todo, trata de evitar que el duelo se haga crónico, se quede bloqueado o negado, permitiendo que se ponga en marcha y avance adecuadamente.

## **8. ¿Qué hago con sus cosas?**

Dos suelen ser las reacciones frecuentes. Deshacerse totalmente de todas las pertenencias del ausente: ropas, objetos, libros, utensilios de higiene y aseo, fotos, en un intento desesperado de no tener nada cerca que nos recuerde su existencia y su falta, como si creyéramos que no teniendo nada alrededor que nos lo evoque no nos va a doler su ausencia. Muchas veces son los familiares cercanos quienes hacen la limpieza de las cosas, en un intento de proteger al doliente del dolor, aunque generalmente esto no se consigue, a no ser que la reacción que tengamos sea de bloqueo in-



terno y continuemos adelante como si nada de esto estuviera pasando.

Otra reacción frecuente es justo la contraria, guardar absolutamente todas las cosas del ausente e incluso mantenerlo todo en el mismo lugar y del mismo modo en que los dejó el ser querido antes de irse de nuestro lado. De algún modo nuestra fantasía está puesta en el regreso del ausente, y que cuando lo haga, encuentre todas sus cosas en el lugar donde las dejó antes de irse. Hay personas que llegan al extremo de guardar y tener dispuestas todas las cosas del ausente preparadas y listas para utilizar en cualquier momento, como puede ser la habitación en la que dormía, sus ropas limpias y planchadas, su lugar en la mesa del comedor, etc. Estas personas están aferrándose al fallecido, negando que su ausencia es irrevocable y total, y todos estos rituales les mantienen férreamente conectados al ser querido ausente. Seguramente esto les hará sufrir muchísimo. La realidad se irá encargando de demostrarnos que no hay regreso posible y tarde o temprano tendremos que decidir qué hacer con todas esas cosas que ya no tienen dueño.

Cualquiera de las dos reacciones anteriores nos indican que no hay aceptación de la pérdida, por lo que habrá que ayudar a esa persona a hacer real la ausencia de su ser amado e incluso buscar la ayuda de un profesional.

Parece que cuando quien fallece es alguien de avanzada edad tenemos más claro qué hacer con sus cosas: regalarlas, donarlas, repartirlas entre los sobrevivientes o tirarlas, pero cuando quien falta de nuestro lado es un niño o joven, no sólo no sabemos qué hacer con sus cosas, sino que en muchos casos ni siquiera nos planteamos que haya que hacer algo con todo eso.



¿Cuál es la manera sana de proceder? No hay una más sana que otra, siempre y cuando no caigamos en los extremos de guardar todo o deshacernos precipitadamente de todo. Lo adecuado sería ir deshaciéndonos de las cosas poco a poco, a medida que vayamos teniendo fuerzas y vayamos avanzando en la elaboración del proceso de duelo. Es muy posible que haya algunas pertenencias del ausente de las que no queramos deshacernos nunca, objetos valiosos y preciados por el ausente y sobre los que hayamos situado un significado especial, como su reloj, algunas fotografías de momentos especiales, su colección de monedas, su libro preferido, etc., objetos que nos ayudan a recordarle con amor y nostalgia, pero no objetos a los que nos aferramos y a través de los cuales evocamos constantemente a la persona ausente, porque esto nos hará daño.

## 9. ¿El tiempo lo cura todo?

Inevitablemente, querámoslo o no y sea lo que sea aquello que acontezca en nuestra vida, el tiempo siempre continúa sucediendo y pasando. El tiempo es imparabile, pero el tiempo por si mismo no cura nada, no tiene el poder de sanar las heridas emocionales.

El tiempo es un buen compañero de viaje porque, poco a poco, día a día nos va permitiendo poner distancia del acontecimiento doloroso. Según avanza el tiempo, la pérdida de nuestro ser amado va quedando en el pasado y queda más alejada de nuestro presente. Para muchas personas, el tiempo ni siquiera aporta distancia ni ayuda en nada porque ellas se encargan, consciente o inconscientemente, de hacer presente al ausente aferrándose a los recuerdos, aferrándose al sufrimiento, rememorando una y otra vez su desgra-



cia. Para otros el tiempo es un gran enemigo, como en el caso de las pérdidas inciertas, porque a medida que avanza nos acerca al temido final, que es la ausencia definitiva e irreversible del otro.

El tiempo seguirá avanzando segundo a segundo, minuto a minuto, hora a hora, día a día, querámoslo o no, y lo que realmente nos ayudará en nuestro proceso de duelo es en qué invertimos este tiempo.

Podemos regodearnos en nuestro dolor o podemos tratar de aceptar la realidad.

Podemos recordar al ausente con sufrimiento y rabia o podemos recordarlo con amor y afecto, y cierta pena por no tenerle a nuestro lado.

Podemos tener una actitud derrotista o podemos tener una actitud de superación y crecimiento.

Podemos morir en vida o podemos revivir tras la pérdida de alguien amado.

Nosotros elegimos en qué invertir nuestro tiempo.

## 10. ¿Cuándo se acaba el duelo?

El duelo finaliza cuando la persona vuelve a tener interés por la vida y los vivos. Cuando la energía se invierte en las relaciones, en uno mismo, en el trabajo y en el ocio, y se hace con ilusiones renovadas por la vida.

El ausente continuará viviendo en nuestro recuerdo y en nuestro corazón, y posiblemente al recordarle conectaremos con un sentimiento sereno y de sabor agridulce, mezcla de amor hacia él y de nostalgia por su ausencia.



Poco a poco iremos integrando la pérdida en nuestra vida, y si lo hacemos bien, podremos ser capaces de valorar lo positivo y significativo que esa persona aportó a nuestra vida y a nosotros mismos, a partir de la clara sensación de haber sido afortunados por el tiempo que compartimos con el ausente. Nos podemos descubrir sintiéndonos sosegados, dichosos y agradecidos, aunque también es posible que estos sentimientos convivan con otros como la pena y la nostalgia.

Hay pérdidas cuya cicatriz es mucho más grande, visible y sensible al dolor, como puede ser la muerte de un hijo, que nos puede dejar una herida más difícil de cerrar e incluso una cicatriz que siempre requerirá cuidados, porque puede reabrirse con facilidad. Con la ausencia de un hijo se aprende a vivir y se puede volver a invertir la vida en los vivos, pero sí es cierto que conseguirlo es más costoso y difícil. Los padres que han pasado por esta experiencia dicen que nunca se llega a superar del todo; que la cicatriz siempre será una cicatriz delicada y frágil, y que cualquier acontecimiento puede tocarla y hacerla sangrar de nuevo. Se aprende a vivir con el dolor y la ausencia, lo importante es que no nos desgare la existencia y podamos estar y ocuparnos de nosotros mismos y de los que están a nuestro alrededor.

En el caso de las pérdidas por desaparición el duelo puede que quede inacabado. Mientras no sepamos qué sucedió, hasta que no tengamos la certeza de que nuestro ser querido ha fallecido y podamos hacer algún ritual de despedida que nos ayude a hacer real la pérdida nuestro duelo queda como en suspensión, a la espera de los acontecimientos que nos permitan avanzar y cerrar el dolor de nuestro corazón.

Y en las pérdidas por actos terroristas el dolor y la herida se vuelven a abrir cada vez que sucede un nuevo atentado. Los do-



lientes de este tipo de pérdidas van dando pasos hacia delante en su proceso de duelo y un nuevo acontecimiento hace que vuelvan a conectar con el fatal día de su pérdida, con los recuerdos y con el dolor. Aunque posiblemente cada vez se repongan más rápidamente de estas crisis, solamente podrán cerrar y cicatrizar bien su herida cuando finalicen los actos terroristas.

### **11. ¿Qué puedo hacer con todo esto que experimento y siento?**

El proceso de duelo no es un proceso pasivo en el que nos embargan un montón de manifestaciones y con las que no podemos hacer nada más que esperar a que el tiempo vaya borrando la intensidad de lo que sentimos. Sé que la mayoría de las personas se pueden sentir así, como atrapados en una espiral de dolor de la que no se puede salir, aunque, generalmente, esto responda a los primeros momentos del impacto de la pérdida.

Elaborar el duelo necesita de unas condiciones mínimas que ayudarán y permitirán al doliente salir airoso y triunfal de la tremenda experiencia que es perder a alguien a quien amamos.

Es importante que la persona que está sufriendo la pérdida de un ser querido se sienta acompañada y escuchada. Sé que muchas veces nada de lo que hagamos puede hacer que el doliente se sienta aliviado, ni querido, porque lo único que le ayudaría sería recuperar al ausente. Pero aun así insisto en que es positivo que se sienta mínimamente cuidado, atendido, apoyado y querido.

Poco a poco, sería de ayuda que el deudo vaya encontrando, a través de los apoyos, de la ayuda profesional, de las lecturas o compartiendo con otras personas que han pasado por una pérdida, la información necesaria sobre lo que es un proceso de duelo,



saber qué es frecuente sentir, cómo puede ser el camino que nos queda por delante y encontrar respuestas sobre la vida, la muerte y sobre el más allá. Todo esto puede aportar normalidad a lo que nos está pasando y nos puede ayudar a eliminar parte de la angustia por creer que nos estamos volviendo locos e incluso ampliar, así, nuestro horizonte hacia la esperanza.

Paulatinamente podemos ir ganando en confianza en el proceso que se abre ante nosotros. Es importante saber que el camino sólo tiene una única dirección que es hacia delante. El tiempo nos empuja hacia el momento siguiente y el recorrido del duelo también nos va llevando hacia la resolución, pero para ello necesitamos ir aceptando las manifestaciones que afloran en cada momento, reconociendo el proceso como un camino privado, íntimo, caótico y cambiante. Podemos estar serenos y de pronto volver a sentirnos desgarrados. Podemos comenzar a tener esperanza y al momento siguiente caer en la desesperanza y desear morir. Recordar que el proceso no es un proceso lineal sino fluctuante y desordenado nos puede dar cierto sosiego en los momentos más difíciles, porque sabemos que después llegará otro momento más sereno, más calmado, menos angustiante.

Creo que cada uno de nosotros tenemos una parte interna sana que es la que nos cuida cuando estamos muy mal. Es la parte que trata de ayudarnos a restablecer nuestro equilibrio interno, es la parte que nos ayuda a avanzar, a buscar alivios para nuestro dolor, a pedir ayuda a otros para salir del caos, y desde donde nos nacen las fuerzas para continuar adelante. Confiar en el proceso y en nuestra capacidad de recuperación nos ayudará a ir avanzando en el arduo sendero del dolor.

Es importante tener una actitud de confianza y aceptación amorosa hacia nosotros mismos y hacia lo que sentimos. Recono-





cer lo que nos sucede y permitir que se exprese también favorecerá el proceso. Estar abiertos y dispuestos a experimentar aquello que provenga de nuestro interior, acogerlo con una actitud de respeto y afecto, como algo que está ahí para ser atendido y escuchado. El dolor no es un síntoma que aparece para dañarnos gratuitamente, ni para hacernos la vida imposible, sino que aparece para llamar nuestra atención sobre alguna parte de nuestra persona que no está bien. El dolor nos avisa de un desequilibrio interno para que podamos atenderlo, curarlo y sanarlo.

Cada una de las manifestaciones emocionales que experimentamos contiene un significado personal e íntimo que hemos de escuchar y descifrar para ir resolviendo el enigma del proceso de duelo, significados que nos irán permitiendo reconstruir y restablecer nuestro mundo interno y externo.

¿Quién soy ahora?, ¿cómo es mi mundo ahora?, y ¿cómo es nuestra relación con el ausente? Son tres de las preguntas que hemos de responder positivamente al final del proceso. Recoger los aprendizajes significativos que nos ha mostrado esta experiencia de perder a alguien importante, agradecer la vida compartida con esa persona y reconocer que la vida y la muerte son parte de la misma realidad, son tres de las cosas que podemos hacer para elaborar el duelo.



# 11

## ACOMPañAR EN EL DOLOR

Tras los primeros días de la pérdida todos comprendemos, entendemos y toleramos las muestras de dolor de la persona que sufre. Aceptamos como normales las lágrimas, los gritos, la desesperación y el deseo de morir, sobre todo si el ausente es un niño o joven. A mayor edad del ausente vemos como “normal” tener menos manifestaciones afectivas y dolorosas amparándonos en la creencia “es ley de vida”.

Habitualmente la familia del fallecido o desaparecido se encuentra rodeada de personas cercanas, los dolientes son arropados por la comunidad, los amigos y el entorno social que ofrecen condolencias, apoyo y comprensión ante el difícil trance por el que está pasando el afectado por la pérdida. Todos podemos empatizar con el dolor que produce una pérdida afectiva.

Según va pasando el tiempo esperamos que la persona afectada por la pérdida se vaya recuperando, vaya sobreponiéndose al dolor y, con ello, vaya normalizando su vida. Si observamos, descubrimos que en nuestra cultura tenemos cantidad de frases hechas como “*el muerto al hoyo el vivo al bollo*”, “*un clavo con otro*”



*sale*", "la vida continúa", "es lo mejor para todos", "ahora descansa en paz", "tienes que ser fuerte por ellos", "se venía venir", "podía haber sido peor", "es ley de vida", etc., que lo único que pretenden es que la persona en duelo se resigne y entienda la pérdida. Pero no hay nada más lejos de la realidad, porque, habitualmente, esto no sucede ni con facilidad ni con rapidez. Ante este tipo de mensajes podemos sentir que el otro no comprende lo que estamos viviendo, no sabe cómo nos sentimos, no entiende por lo que estamos pasando, y, normalmente, despierta muchos sentimientos de incompreensión, soledad y culpabilidad por no poder seguir adelante. Evidentemente así no ayudamos en nada.

Generalmente no sabemos acompañar en el dolor a otra persona. Cuándo quien queremos vive la terrible y dolorosa pérdida de alguien amado, ¿qué podemos hacer?, ¿cómo podemos ayudarle?

## 1. Hacer real la pérdida

Tras la pérdida el doliente se siente sacudido por una gran cantidad de reacciones internas que, en la mayoría de los casos, no comprende ni sabe cómo manejar, por lo que se sentirá abrumado, aturdido y muy confuso hasta el punto de no poder creerse lo que está sucediendo a su alrededor. Tener una clara sensación de irrealidad, de sueño o pesadilla es muy frecuente y puede durar algún tiempo.

Erróneamente creemos que la persona que padece el dolor de perder a un ser querido necesita entretenerse y desviar la atención de lo que siente, y con la mejor intención del mundo nos proponemos ayudarle no hablando del ausente, invitándola a salir, organizando encuentros sociales que le hagan pensar en algo dife-



rente, tranquilizándola con argumentos para que no sufra, no preguntando cómo está para no recordarle el dolor y la ausencia, y aunque nuestra intención es buena no estamos ayudando a nuestro amigo o familiar a aceptar la pérdida.

La persona afectada por la pérdida necesitará hablar una y mil veces de lo que ha sucedido, necesitará repasar mentalmente y en voz alta los acontecimientos previos al fallecimiento o la desaparición. Seguramente, junto con ello, aparecerán manifestaciones como el dolor, la desesperación, el desgarró, el llanto, el grito, etc., y nosotros podemos estar ahí, escuchando y acompañando sus palabras y su dolor con un silencio afectuoso y cercano.

Cuando una persona en duelo relata una y otra vez lo que sucedió y cómo fueron las cosas, cuando rememora el pasado y habla del ausente, no lo hace con el propósito de sufrir ni de regodearse en el dolor, sino con la intención, casi siempre inconsciente, de ir haciéndose cargo internamente de la realidad. Busca ir tomando conciencia de lo que ha sucedido, aniquilando así poco a poco la sensación de irrealidad e incluso venciendo la negación de lo sucedido a la vez que va dando permiso a la psique y su mundo emocional para que se vayan “enterando” de lo sucedido y dejando que comiencen a aflorar las emociones.

Además relatar y nombrar una y otra vez las circunstancias que precedieron a la muerte o la desaparición ayuda al deudo a captar matices y detalles, aparentemente insignificantes, que le ayuden a comprender lo sucedido y que le permitan librarse de la culpa por lo sucedido.

Nosotros podemos acompañar y escuchar con paciencia, calma y respeto al que sufre para que en medio de tanto dolor se sienta acogido y escuchado.



Podemos ayudarle recordándole cómo sucedieron las cosas, qué sucedió, cómo reaccionó él en aquel momento, cómo era la relación con el ausente, etc. Es decir, podemos ayudarle aportando datos de realidad que le permitan repasar el pasado con el ausente sin crear una imagen fantaseada e ideal del ausente, sino real y lo más objetiva posible. También podemos ayudarle a tomar conciencia de la realidad hablando de la persona ausente en pasado porque ya no está entre nosotros.

Podemos nombrar los sucesos tal cual fueron sin disfrazarlos usando palabras como *muerte, muerto, fallecido, suicidio, asesinato, funeral, ausencia total, adiós*, u otras que nombren claramente, y sin dejar lugar a la duda, lo que ha sido y es. Podemos creer que estas palabras hacen daño a quien sufre, pero no nombrarlas no evita el dolor. El doliente experimenta dolor en su interior, hablemos de ello o no, y no nombrar algunas cosas no evita que duela porque, queramos o no, la realidad sólo es una y usar estos términos puede ayudar al que sufre a ir poniendo los pies en la realidad y en la ausencia total del otro.

## **2. Respetar y acoger los sentimientos y emociones**

La persona que está experimentando la dolorosa ausencia de un ser querido necesita expresar lo que siente. Necesita llorar, necesita gritar su dolor, necesita desgarrarse, necesita llamar al ausente por su nombre aunque no obtenga respuesta alguna, necesita aislarse del mundo exterior y centrarse en su mundo emocional, etc.

Muchas personas en duelo se quejan de que no pueden llorar porque el entorno no se lo permite, puesto que cuando lo hacen re-



ciben mensajes tranquilizadores que no les ayudan en nada. Recuerdo una mujer que me contaba: *“cada vez que tratan de consolarme diciéndome que mi hijo está bien, que Dios cuida de él no puedo soportarlo, quiero a mi hijo aquí conmigo...”*.

Hay personas que cuando son testigos de las emociones de otras personas reaccionan cambiando de tema de conversación, o hablando de banalidades para no dejar espacio a las emociones. Posiblemente nos cuesta mucho estar junto a alguien que llora porque nos arriesgamos a conectar con nuestras propias emociones y nuestro malestar, y pudiera ocurrir que nuestras lágrimas también broten. Como acompañantes de alguien que sufre por la pérdida de un ser querido podemos permitirnos expresar nuestras propias emociones y sentimientos. A veces desde la premisa “de no hacer daño” no damos cabida a las emociones y lo único que conseguimos es que el afectado no se sienta ni acogido, ni acompañado, ni comprendido. También creemos equivocadamente que cuando alguien llora hay que consolarle rápidamente, y consolarle es conseguir, de algún modo, que deje de llorar, y realmente la persona en duelo necesita soltar lo que siente y no que le interrumpan en lo que siente.

Cuando la persona que ha perdido a un ser querido llora, grita y se desespera no hay nada que podamos decir que la ayude. Nada ni nadie evitará su dolor. ¿Qué podemos decirle a una madre que acaba de ver morir a sus dos hijos? Nada, absolutamente nada. Lo único que podemos hacer es estar a su lado, ser una presencia segura y confiable donde pueda descargar y volcar lo que necesite y sienta. Ser una presencia silenciosa y cercana que le aporte acogida, respeto y afecto en ese durísimo momento de vida que le ha tocado vivir.



Como acompañantes tenemos que saber que aceptar la realidad y elaborar el duelo tras la pérdida de un ser querido es un proceso largo, delicado y fluctuante que necesitará de nuestra paciencia, comprensión y amor. Paciencia para acompañarle durante el tiempo que necesite, puede ser un año, o dos, o más. Comprensión para acoger y respetar algunas de las emociones y conductas del deudo como la rabia, la injusticia, el enfado, el deseo de aislarse, el deseo de morir y los cambios de humor entre otros. Y amor para dárselo y demostrárselo sin esperar nada a cambio porque es muy posible que quien está pasando por el proceso de duelo nos rechace en algunos momentos, o no pueda responder agradeciéndonos la ayuda que les damos, o no sea capaz de darnos afecto y amor a nosotros porque está tan centrado en su dolor que no puede estar atento a quien está a su lado y a lo que otros puedan necesitar.

Podemos mostrar nuestra afectividad, nuestro amor y nuestra preocupación por el doliente de manera directa a través del cariño y afecto. Podemos acoger su dolor abrazándole en silencio amoroso. Podemos respetar sus lágrimas acariciando su rostro. Podemos sentarnos cerca para escuchar sus palabras desgarradoras. Podemos tomarle de las manos mientras está expresando su tristeza, etc. El propósito de todo esto es acoger y respetar su experiencia, su vivencia y su momento vital demostrándole nuestro apoyo y amor.

### **3. Confiar en el proceso y en la persona**

Como amigos, como compañeros de vida hemos de confiar en que la persona que sufre va a ser capaz de superar el dolor y que volverá a la vida con mayor madurez y renovada.



Podemos confiar en que el proceso por el que está transitando sólo tiene una única dirección: ir hacia delante. Ir caminando por el sendero, posiblemente con lentitud, hacia la resolución del duelo.

La gran mayoría de las personas que pasan por la experiencia de perder a un ser amado son capaces de volver a normalizar la vida, de reconstruir una nueva realidad y de volver a ocuparse del mundo de los vivos, y nuestro amigo, nuestro familiar que ahora está sumergido en el dolor también va a ser capaz de ir resurgiendo y superar la pérdida.

Podemos confiar en que las emociones, los pensamientos y las conductas que muestra nuestro ser querido son manifestaciones normales e incluso sanas. Lo que no sería normal ni sano es no sentir nada después de perder a alguien importante y significativo. No sería normal que nuestra vida cotidiana no se viera afectada ni modificada por la pérdida. No sería sano comportarse como si nada hubiera sucedido porque esto no corresponde a la realidad.

Creo que cada uno de nosotros tenemos una fuerza interna que nos impulsa a la búsqueda del bienestar, la serenidad y el equilibrio. Y esta misma tendencia interna nos empujará hacia la óptima resolución del duelo. Cada uno lo hará a un ritmo distinto porque cada uno de nosotros somos distintos en el modo de vivenciar y modificar lo que sentimos, en la manera de procesar nuestro pensamiento, en nuestras actitudes, en nuestras experiencias de duelos previos al actual, en nuestra visión del hombre y del mundo, y en nuestras creencias y en nuestra espiritualidad, y todo ello nos facilitará, más o menos, la aceptación de la realidad de la pérdida.

Si como amigos, compañeros o facilitadores podemos situarnos ante la persona que sufre con esta confianza en ella y en sus capacidades para superar la desgarradora experiencia que le ha to-





cado vivir, seguramente lograremos que el doliente perciba que es capaz de ello aunque en ese momento presente y concreto sólo vea su gran dolor y su incapacidad para seguir viviendo. Nosotros con nuestra presencia podemos aportar seguridad y confianza, y cuando alguien se siente tan perdido, tan abrumado y tan impotente recibir esto le aportará, seguramente, mucha esperanza.

#### **4. Ayudas concretas y cotidianas**

Muchas veces nos ponemos a disposición de quien ha sufrido una pérdida diciéndole que puede contar con nosotros y que nos llame si necesita algo, pero pocas veces el doliente va a hacerlo, sobre todo porque desea estar solo y aislarse del mundo de los vivos para estar en contacto con su dolor y la ausencia de su ser querido.

Podemos ser útiles haciéndonos cargo de algunas tareas domésticas y cotidianas como hacer recados, recoger o llevar a los niños al colegio, cocinar, ayudar en la limpieza de la casa, etc. No le pidas que te llame si necesita algo, mejor haz algo.

Otra forma sería ayudando con la cantidad de gestiones que hay que realizar tras la pérdida, como son: trámites para solicitar pensiones de orfandad, de viudedad, certificados necesarios para tramitar la herencia, contactar con abogados, realizar cambios en bancos y recibos de consumos domésticos, hablar con los médicos, hablar con la Policía, atender a los medios de comunicación, ponerse en contacto con los seguros de vida, etc.

También podemos estar atentos a la persona en duelo acompañándola especialmente en fechas significativas como los cumpleaños de cualquier miembro de la familia incluido el ausente, el aniversario del fallecimiento y las fechas familiares como las



navidades y los periodos vacacionales. Son momentos en los que el afectado será más consciente de la ausencia, del vacío y de la falta de su ser amado. Son fechas en las que el dolor resurgirá con mayor o menor intensidad y nosotros podemos estar ahí, a su lado, acompañando y acogiendo sus necesidades.

Hay algunas personas que cuando están en el proceso de duelo pueden tomar decisiones sobre su vida que conlleven consigo un cambio importante, como puede ser cambiar de residencia para alejarse de los recuerdos del ausente, y tenemos que recordar que vayamos donde vayamos los recuerdos y el dolor irán con nosotros. Realizar alguna compra importante porque el fallecido así hubiera deseado como si con ello hiciéramos realidad un sueño del ausente, no nuestro sueño.

Casarse, divorciarse o tener un hijo también pueden ser decisiones que se pueden tomar tras la pérdida de un ser querido, como por ejemplo la pérdida de un padre, porque a él le hubiera gustado vernos casados, o separados o le hubiera gustado tener un nieto.

¿Es mejor no tomar ninguna decisión? No se puede afirmar si es mejor o no, cada uno ha de hacer lo que considere oportuno, pero lo que sí sería adecuado sería hacerse las siguientes preguntas: ¿qué me impulsa a tomar esta decisión?, ¿por quién estoy haciendo esto?, ¿en realidad es lo que quiero para mí? Como persona que acompaña en el dolor al otro podemos ayudarle a reflexionar y darse cuenta de cuál es la motivación que le está moviendo a tomar una u otra decisión.

Siempre podemos ayudar al otro a relacionarse con el ausente desde el amor. Al final del proceso de duelo es hermoso darse cuenta de que hay algo, que tiene que ver con el ausente, que no se



modifica, y es que el amor que por él sentíamos mientras vivía lo continuaremos experimentando en su ausencia. Si conectamos con aquello que nos dio el ausente, aquello que nos aportó de positivo, lo que nos enseñó y amó, podremos conectar con un claro sentimiento de gratitud y amor incondicional y atemporal que no se borrará por mucho tiempo que pase o por muy larga que sea la ausencia.

La pérdida siempre deja, inevitablemente, una huella en nuestra historia de vida gracias a la cual nos vamos construyendo como los seres humanos que somos. Esta huella es como una cicatriz, curada, sanada y cerrada que al contemplarla nos hará sonreír tímida y serenamente, pero que si nos acercamos mucho y la tocamos nos devolverá recuerdos y dolor.



## UNA REFLEXIÓN

*“Un viejo sabio chino caminaba por un campo de nieve cuando vio a una mujer llorando.*

*—¿Por qué lloras? —pregunto él.*

*—Porque me acuerdo del pasado, de mi juventud, de la belleza que veía en el espejo, de los hombres que amé. Dios fue cruel conmigo porque me dio memoria. Él sabía que yo recordaría la primavera de mi vida, y que lloraría.*

*El sabio contempló el campo de nieve, con la mirada fija en un punto. En un determinado momento, la mujer paró de llorar.*

*—¿Qué estás mirando? —preguntó.*

*—Un campo de rosas —dijo el sabio—. Dios fue generoso conmigo porque me dio memoria. Él sabía que, en el invierno, yo siempre podría recordar la primavera y sonreír”.*

*Maktub (pág. 131)*

*Paulo Coelho*





## BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR, M. (2000), *Sin nietos: historia de una maternidad perdida*, Barcelona: Plataforma.
- ALEMANY, C. (Ed.), (2007), *Manual práctico del Focusing de Gendlin*, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- ALLENDE, I. (1994), *Paula*, Barcelona: Plaza & Janés.
- BAYES, R. (2001), *Psicología del sufrimiento y la muerte*, Barcelona: RBA Integral.
- BOSS, P. (2001), *La pérdida ambigua*, Barcelona: Gedisa.
- BOWLBY, J. (1980), *La pérdida*, Barcelona: Paidós.
- BUCAY, J. (2002), *El camino de las lágrimas*, Barcelona: Grijalbo.
- CARMELO, A. (2004), *Déjame llorar: un apoyo en la pérdida*, Barcelona: Taranná.
- CABODEVILLA, I. (1999), *Vivir y morir conscientemente*, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- CABODEVILLA, I. (2001), *En vísperas del morir*, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- CENTRO AVES (Grupo Duelo) (2000), *Tras los pasos de Elisabeth Kübler-Ross*, Barcelona: Luciérnaga.
- CERVERA, A. (2009), *Esas Vidas*, Barcelona: Montesinos.
- CARAZO, A. R. (2005), *A contramuerte*, Madrid: Sial.



- COELHO, P. (2002), *Maktub*, Barcelona: Planeta.
- DALAI LAMA (1999), *El arte de la felicidad*, Barcelona: Grijalbo.
- GARCÍA-MONGE, J. A. (1997), *Treinta palabras para la madurez*, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- GRINBERG, L. (1994), *Culpa y Depresión*, Madrid: Alianza.
- HERRERA, S. (2006), *Lágrimas de vida*, Salamanca: Sígueme.
- JÜLICHER, J. (2004), *Todo volverá a ir bien, pero nunca será como antes*, Santander: Sal Terrae.
- KALEMAN, S. (2004), *Vivir la propia muerte*, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- KLEINKE, Ch. (2001), *Cómo afrontar los desafíos de la vida*, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- KÜBLER-ROSS, E. (1989), *La muerte un amanecer*; Barcelona: Luciérnaga.
- (1992), *Los niños y la muerte*, Barcelona: Luciérnaga.
- (2000), *Conferencias*, Barcelona: Luciérnaga.
- KÜBLER-ROSS, E. y KESSLER, D. (2006), *Sobre el duelo y el dolor*, Barcelona: Luciérnaga.
- LUKAS, E. (2002), *En la tristeza pervive el amor*, Barcelona: Paidós.
- NEIMEYER, R. A. (2002), *Aprender de la pérdida*, Barcelona: Paidós.
- ROCCATAGLIATA, S. (2000), *Un hijo no puede morir*, Santiago de Chile: Grijalbo.
- ROJAS POSADA, S. (2005), *El manejo del duelo*, Barcelona: Granica.
- SALINAS, S. (2004), *Todo (no) terminó*, Barcelona: RBA Integral.
- SAVAGE, J. (1992), *Duelo por las vidas no vividas*, Barcelona: Luciérnaga.
- TAMARO, S. (2000), *Donde el corazón te lleve*, Barcelona: Seix Barral.
- VILLA GONZÁLEZ, I. (2007), *SOS... Víctima del terrorismo*, Madrid: Pirámide.
- VIORST, J. (1990), *Pérdidas necesarias*, Barcelona: Plaza & Janés.
- WORDEN, W. (2002), *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona: Paidós.









1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (32ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)

46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido.* M<sup>a</sup>. ÁNGELES NOBLEJAS. (2<sup>a</sup> ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* LUIS CENCILLO. (2<sup>a</sup> ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3<sup>a</sup> ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE y ELISA LÓPEZ BARBERÁ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO. (3<sup>a</sup> ed.)
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL. (2<sup>a</sup> ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* KEVIN FLANAGAN. (2<sup>a</sup> ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER y ESTELA ORTEGA. (7<sup>a</sup> ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2<sup>a</sup> ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASÍA.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (8<sup>a</sup> ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO CARRERO. (2<sup>a</sup> ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2<sup>a</sup> ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2<sup>a</sup> ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOIA. (2<sup>a</sup> ed.)
87. *C. G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.

88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (8ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (12ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Creer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)

124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (7ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (2ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDIVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional .* GEETU BHARWANNEY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ

#### Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (8ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.

12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDIGORAS (ED.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (6ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (COORD.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL.
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENHORST.



Este libro se terminó de imprimir  
en los talleres de RGM, S.A., en Urduliz,  
el 15 de noviembre de 2010.







Creclimiento personal  
COLECCIÓN  
Directora: Olga Castanyer

Perder a alguien de quien recibíamos afecto, complicidad, protección, amor... es una experiencia terriblemente dolorosa e invalidante. Es como una gran sacudida que nos afecta en todos los niveles de nuestra existencia: físico, emocional, cognitivo, conductual, social y espiritual.

El proceso de elaboración de duelo que se pone en funcionamiento tras sufrir la pérdida de un ser querido puede ser más o menos doloroso, intenso o largo dependiendo de factores como la relación que manteníamos con la persona perdida, la forma en que se produce la pérdida, los apoyos sociales con los que contamos, el modelo familiar que hayamos heredado a la hora de afrontar estos acontecimientos y las experiencias de otras pérdidas que hayamos vivido. Pero no todas las pérdidas impactan de igual modo, porque no es lo mismo perder a una madre anciana que a un hijo, ni es igual morir tras una larga enfermedad que en un accidente inesperado.

Este libro pretende ser un compañero de viaje para quienes estén inmersos en el dolor por la pérdida de una persona amada. Para quienes busquen conocimientos me gustaría ofrecer algunas respuestas pero, sobre todo, generar dudas, preguntas y reflexiones que les impulsen a continuar profundizando y ampliando sus conocimientos sobre este tema. Deseo que los lectores comprendan que se puede transitar por el camino del duelo con la esperanza de seguir viviendo y con la mirada puesta en la vida y en los vivos.

ISBN: 978-84-330-2457-2



9 788433 024572

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

DESCLÉE DE BROUWER



s e r e n d i t y