DISCULPE, ESTOY EN DUELO
Jean Monbourquette
Isabelle d'Aspremont
SALTERRAE

# Disculpe, estoy en duelo

Colección «PROYECTO»

122

Jean Monbourquette / isabelle d'Aspremont

# DISCULPE, ESTOY EN **DUELO**

**Sal Terrae**
Santander – 2012

Título del original francés:

*Excusez-moi, je suis en deuil*

© 2011 by Les Éditions Novalis inc.
Montréal (Québec) H2H, 2S2 Canada
www.novalis.ca

*Traducción*:
Isidro Arias Pérez

© 2012 by Editorial Sal Terrae
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria)
Tfno.: 942 369 198 / Fax: 942 369 201
salterrae@salterrae.es / www.salterrae.es

*Imprimatur:*
✠ Vicente Jiménez Zamora
Obispo de Santander
20-06-2012

Diseño de cubierta:
María Pérez-Aguilera
www.mariaperezaguilera.es

Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,
almacenada o transmitida, total o parcialmente,
por cualquier medio o procedimiento técnico
sin permiso expreso del editor.

*Impreso en España. Printed in Spain*
ISBN: 978-84-293-2021-3
Depósito Legal: SA-377-2012

Impresión y encuadernación:
Gráficas Calima – Santander
www.graficascalima.com

# Índice

Introducción

CAPÍTULO 1

La negación social de la muerte y del duelo

CAPÍTULO 2

¿Qué es el duelo?

CAPÍTULO 3

Las etapas del duelo

- 1. El trauma y el shock
- 2. La negación
- 3. La expresión de las emociones y los sentimientos
- 4. La realización de las tareas concretas vinculadas al duelo
- 5. Buscarle un sentido a la pérdida
- 6. El perdón mutuo
- 7. «Dejarle partir»
- 8. El legado

CAPÍTULO 4

Factores que influyen en la evolución de un duelo

CAPÍTULO 5

Los duelos complicados

CAPÍTULO 6

Crear rituales personalizados

Conclusión

Bibliografía

Apéndice

# *Agradecimientos*

EN primer lugar, nuestro agradecimiento es para el padre Jacques Croteau, que a pesar de la ceguera parcial que sufre se las ha arreglado para corregir nuestros escritos. Le debemos sobre todo que los haya hecho más claros. También estamos muy agradecidos a Nathalie Viens, que aceptó leer nuestro manuscrito y con sus juiciosas observaciones ha contribuido a mejorarlo notablemente.

Deseamos expresar nuestro reconocimiento a quienes han aceptado confiarnos la aflicción y el dolor experimentados con ocasión del duelo. Para nosotros, su actitud abierta y su disposición a compartir son una señal de confianza. Si nos hemos servido de su experiencia para ayudar a otras personas en situación de duelo, queremos garantizarles que nuestra discreción ha sido máxima. Para respetar nuestro compromiso de confidencialidad hemos procurado modificar todas aquellas circunstancias y detalles de las historias que pudieran servir para identificar a la persona que habla de su duelo.

Finalmente, nuestro más sincero agradecimiento a Josée Latulippe, la infatigable correctora de pruebas de nuestras obras.

# *Introducción*

> «El duelo se ha convertido en un comportamiento social desviado, incluso criminal, que nuestra sociedad, basada en el trinomio "salud-juventud-felicidad", ya no tolera».
>
> -Sandro Spinsanti

«¡Disculpe, estoy en duelo!». Estas palabras se las hemos oído pronunciar a una mujer que acababa de quedar viuda. Sentada a la mesa de un restaurante, se avergonzaba de llorar delante de la camarera. Nuestros contemporáneos tienen la epidermis muy sensible: no soportan que hablemos de muerte y de duelo, palabras que se han convertido en tabú para ellos. No podemos mencionar ya estos temas sin crear en nuestros interlocutores un clima molesto y melancólico, incluso depresivo. Nuestras conversaciones sobre estos temas quedan reservadas para la consulta del psicólogo, y ni siquiera allí son siempre bien recibidas. Si abordamos el tema de la muerte y de cuestiones relacionadas con ella, somos considerados unos aguafiestas y agoreros.

Si la negación social de la muerte y del duelo prevalece, ¿qué decir de la suerte de las propias personas que están de duelo? Se sienten mal recibidas en una sociedad que parece haber decidido «no darse por enterada» ante estas realidades ya bastante penosas de vivir. En medio de una sociedad refractaria a la muerte, los miembros de una familia que acaban de perder a un ser querido no saben ya cómo comportarse y evolucionar en su situación de duelo. Nuestra sociedad ha perdido una sabiduría antigua: la de reconciliar la vida con la muerte.

Por otro lado, el duelo no pertenece tanto a la familia cuanto a la comunidad inmediata. Consternados ya por la desaparición de un ser querido, los miembros de la familia en duelo no tienen, desde luego, la mente en condiciones de crear y preparar ritos funerarios. En otros tiempos, eran las autoridades parroquiales, ayudadas por el empresario de pompas fúnebres, quienes se ocupaban de trazar el recorrido fúnebre, desde el embalsamamiento hasta el entierro en el cementerio. De todos modos, a menudo se idealizan los tiempos pasados... ¿Habría que lamentarlo?

Conocemos a personas en situación de duelo que, después de haber vivido los ritos fúnebres tradicionales, se quedan bloqueadas en la resolución de su duelo hasta enfermar: malestar existencial, sentimiento punzante de culpabilidad, depresión e incluso suicidio. Su estado patológico se explica por la ignorancia psicológica y espiritual del duelo. Los avances sobre el conocimiento psicológico del duelo y sobre su desarrollo son más bien recientes y todavía no muy conocidos. El abandono de los ritos fúnebres tradicionales agudiza aún más la cuestión del duelo, que se convierte en un problema de la sociedad. El arte de hacer el duelo se ha perdido. Algunas personas en situación de duelo tienen la

fortuna de tener acceso a cuidados terapéuticos, y entre ellos a grupos de ayuda mutua, para superar el duelo. Esta ayuda les permite acceder a un crecimiento psicológico y adquirir una nueva sabiduría.

Desde hace más de treinta años, los autores de este libro venimos trabajando sobre las cuestiones relacionadas con el duelo y escribiendo sobre el tema. Sin embargo, de momento no somos especialistas infalibles. ¿Quién se atrevería a pretender ser un maestro en un tema tan sensible y delicado como es el del sufrimiento humano?

Deseamos presentar aquí algunas explicaciones sobre las formas de vivir el duelo; pero, sobre todo, nos gustaría suscitar la esperanza, la seguridad y algún tipo de consuelo en quienes viven el duelo. En ese caso, saldrán transformados de su experiencia y con una mayor sabiduría en todo cuanto a la muerte se refiere.

El duelo es una reacción personal y colectiva variable en función de los sentimientos y de los contextos ligados a una pérdida. Esta reacción comienza por una sana negación y concluye con la aceptación libre de una adhesión imposible. En el marco de esta obra, estudiaremos principalmente el duelo causado por la muerte de un ser querido, proceso que tiende a crear con él lazos nuevos, de otra naturaleza.

El objetivo principal de nuestra obra es acompañar a las personas en situación de duelo, en particular a aquellas que ignoran cómo vivir el duelo por un ser querido. Muchas de estas personas sufren la influencia de una sociedad reacia a la muerte y al duelo, opuesta a vivir su desarrollo. Para calmar su estrés y malestar han recurrido a toda clase de estratagemas, como son el exceso de medicación, la bebida y las drogas.

Este libro denuncia, ante todo, la negación, tanto individual como familiar y social, de la muerte y del duelo. Describiremos a continuación las etapas del duelo, así como las resistencias posibles. En relación con estas, aportamos pistas de solución que permiten resolver los bloqueos al proceso del duelo. Veremos igualmente los diversos factores que pueden influenciar en la evolución de un duelo, así como ciertos duelos más complicados. A fin de ahorrar a los lectores la sequedad de una exposición teórica, hemos tratado de salpicarla de anécdotas tomadas de nuestra propia experiencia. Con estas histo rías vividas deseamos ayudar a nuestros lectores a comprender mejor el desarrollo de las fases de su duelo.

Un capítulo estará consagrado a la cuestión de los ritos fúnebres. En él estudiaremos las ventajas y los inconvenientes de tales ritos. En conclusión, nos haremos la siguiente pregunta: ¿han sustituido los grupos de ayuda mutua sobre el duelo a los ritos fúnebres?

CAPÍTULO 1

# La negación social de la muerte y del duelo

> «El descubrimiento de la muerte permite que tanto los pueblos como los individuos accedan a la madurez espiritual».
>
> -Miguel de Unamuno

PSICÓLOGOS, sociólogos, antropólogos y tanatólogos empiezan a estar seriamente preocupados por la alarmante disminución de los ritos fúnebres, debido sobre todo al incremento de la práctica de la incineración de los cadáveres. Ahora bien, desde tiempo inmemorial, los ritos fúnebres han formado parte de las culturas y civilizaciones que algunos, erróneamente, han calificado de primitivas. La reducción actual de los ritos fúnebres a su más simple expresión, ¿será tal vez un signo de deshumanización del ser humano?

Luce Des Aulniers, antropóloga del «Centro de Estudios sobre la Muerte» de la UQAM (Universidad de Quebec en Montreal), deplora además el hecho de que los ritos fúnebres pierden a marchas forzadas su carácter de acontecimiento social, hasta el punto de que muchas personas llegan a excusarse, apenas una semana después de haber celebrado las pompas fúnebres de un familiar, por haber mostrado en público sus lágrimas. Las personas que viven en situación de duelo se sienten culpables de crear a su alrededor un clima fúnebre y de profunda tristeza; no se toman el tiempo necesario para superar su duelo: «The show must go on!» (¡El espectáculo debe continuar!), afirma Des Aulniers.

Pero no, la vida se ha detenido, y ya no nos tomamos el tiempo necesario para observar el alcance de este parón de la vida» (en una entrevista grabada en el DVD Vivre sans l'autre, de la Maison Monbourquette).

Los rituales son definidos como el conjunto de ceremonias de culto propias de una comunidad religiosa o practicadas por tradición en el seno de una organización. Forman parte del conjunto de los rituales existentes: ritos públicos (exotéricos), ritos secretos (esotéricos), ritos fúnebres, ritos de iniciación y ritos de paso.

¿Quién es responsable de los ritos fúnebres?

No hace aún mucho tiempo, cuando moría una persona, no era la familia la que se encargaba de organizar las honras fúnebres, sino la comunidad, que se movilizaba para que la familia pudiera celebrar su duelo con total libertad de espíritu. Había, efectivamente, que proteger a la familia del difunto para ayudarla a vivir de la mejor manera posible su duelo; de lo contrario, los afectados podían correr el peligro de perturbar la paz de la comunidad. Los responsables de la Iglesia local, en colaboración con el director del tanatorio, se encargaban de organizar el recurrido fúnebre y los ritos apropiados, y la familia ponía el cadáver del familiar difunto a su disposición, confiando en que sería tratado de una manera respetuosa, oficial y solemne.

Actualmente se observa una evidente falta de liderazgo en la mayoría de los ritos fúnebres. Lo que antes aportaba la comunidad con ocasión de la pérdida de un ser querido no representaba tan solo un consuelo puntual y anecdótico; era también un ritual necesario, un ceremonial que, aunque desprovisto de especial solemnidad, equivalía a un último gesto de cortesía con ocasión de la muerte del otro. Los rituales permitían a la familia y a los amigos afrontar el fallecimiento y aceptarlo en el plano psicológico y social.

Todos estos ritos eran un comienzo de aceptación de la muerte, sobre todo después de la impresión producida por la fatal noticia. Se tenía un velatorio fúnebre en el seno de la familia, con oraciones y símbolos, como la corona mortuoria colgada en la puerta, los brazaletes negros para los varones y los vestidos negros y grises para las mujeres, en un clima de silencio y de reserva. Se sucedían después la procesión con los restos mortales, el funeral, el entierro en el cementerio, etcétera. Así era como en otro tiempo los familiares del difunto domesticaban el horror y el espanto de la muerte, los humanizaban y, sin duda, los civilizaban. Hoy es frecuente que el cadáver sea manipulado como si de un animal se tratara. ¡Ni siquiera en las llamadas civilizaciones primitivas eran tratados con tanta indignidad los cuerpos de los muertos! Los rituales humanos no solo revelan esta diferencia, sino que la subrayan y la confirman.

Desde hace unos treinta años, todo ha cambiado radicalmente. Nos empeñamos en no pensar en el carácter inevitable de la muerte y en evitar el trabajo del duelo. Un oncólogo me contaba que en cierta ocasión, después de comunicar a luna familia que la muerte de uno de sus miembros estaba próxima, la tal familia le había tratado de incompetente: no había realizado su labor de médico de manera concienzuda. La familia creía, sin duda, de que la ciencia médica tendría que haber curado el cáncer de su familiar.

## La negación social del duelo

Cuando hoy se atreve alguien a manifestar el dolor de su duelo, es cortésmente rechazado, creándose a su alrededor un vacío social. Existe un lugar oculto, nunca lo bastante invisible, para los muertos y las tumbas. Las per sonas en situación de duelo que

cometen la temeridad de exhibir su tristeza en público y quienes se niegan a aparentar que no sufren se ven rechazados por el entorno social. De esta manera, quienes se atreven a vivir su duelo acaban haciéndolo a escondidas.

Existe un gueto para los viejos y para los moribundos; la gente muere en los hospitales o en otros lugares (residencias de ancianos) apropiados; pero morir en casa, rodeado de la familia, es casi impensable. Se evita todo cuanto tenga que ver con la muerte, convertida en la aguafiestas por excelencia. El simple hecho de pronunciar la palabra «muerte» provoca un sobresalto en muchas personas. Los medios de comunicación social presentan constantemente a gente joven que disfruta de los placeres de la vida. Por ejemplo, un spot publicitario nos da a entender que los jóvenes experimentan una auténtica euforia por el mero hecho de juntarse alrededor de una botella de cerveza. En cuanto a las personas ancianas, la publicidad les promete curas de rejuvenecimiento, como si se pusiera en cuestión la muerte misma.

¿Cómo explicar la pérdida de los rituales?

Los valores de moda

Los valores de la modernidad son enemigos de aquellos rituales que requieran mucho tiempo. Se ha impuesto el famoso lema según el cual «el tiempo es oro». Ya no nos tomamos tiempo para reflexionar ni para interiorizar. La productividad, la rapidez, el consumo, la ilusión creada por los avances de las técnicas médicas ineludibles, el miedo a sufrir, etcétera: todas estas realidades mueven a la gente a no pensar ya en la muerte y a creer que vivirán eternamente.

La movilidad urbana ha sustituido a la estabilidad y la tranquilidad de la vida rural. En la ciudad apenas se conocen ya los vecinos, y la gente se reúne en función de la afinidad de intereses como el deporte, el ocio, la cultura, etcétera.

En general, nuestra sociedad se ve presionada y hasta zarandeada por los quehaceres cotidianos. Muy rara vez podemos permitirnos periodos improductivos y gratuitos. Consiguientemente, nos negamos a nosotros mismos el tiempo libre necesario para «celebrar» nuestros duelos. Cuando se produce un fallecimiento, la eliminación del cadáver se lleva a cabo de manera expeditiva, incluso brusca: muerte en el hospital, incineración en el crematorio, entrega de las cenizas del difunto. En el trabajo, para la realización del duelo se concede a los trabajadores directamente afectados dos, tres o cuatro días de permiso, según los casos. Por otra parte, los empresarios esperan ver reaparecer cuanto antes en la empresa a los trabajadores en situación de duelo. La precipitación urbana no tolera fácilmente que alguien se tome el tiempo necesario para celebrar los ritos fúnebres.

La pérdida del sentido de comunidad

La pérdida de la comunidad y del superyó social vehiculado por la religión hace que los ritos fúnebres, considerados inútiles e improductivos, se hayan reducido a la mínima expresión. La dispersión de las familias y de las poblaciones no favorece la celebración de los ritos.

En semejante contexto, cada vez resulta más difícil encontrar creadores de ritos fúnebres dignos. Antiguamente, los jefes o los ancianos favorecían la celebración de los ritos fúnebres tradicionales. Hoy día, estas celebraciones se hacen depender de la buena voluntad de los miembros de la familia, los cuales, bajo el efecto traumático de la muerte del ser querido, difícilmente llegan a celebrar el acontecimiento.

Aquí se plantea una pregunta: «¿Quién debería tomar la iniciativa de crear los ritos fúnebres cuando se produce la muerte de un ser querido: los sacerdotes, los empresarios de pompas fúnebres, los amigos?». ¿O simple mente nos limitamos a cumplir la voluntad expresada por el difunto? Realmente, nos enfrentamos a una confusión, a un vacío social al que es imposible sustraerse.

Si no han sido educados al respecto y no están convencidos de la necesidad de los ritos fúnebres, los familiares deciden a menudo seguir la vía más rápida: incinerar el cadáver sin realizar las ceremonias apropiadas. A veces, esta opción se escoge también por motivos económicos.

La disminución de la práctica religiosa

La religión tradicional regía y celebraba todas las transiciones importantes de la vida. A medida que se pierde el sentido de la comunidad y del consenso social, dejan de señalarse los acontecimientos importantes de la vida del individuo, como el nacimiento y la muerte. Asistimos a una nueva definición de las relaciones tanto con la sociedad civil como con la religiosa. El individualismo moderno concibe la vida de cada persona como algo cada vez más independiente de la sociedad. Por otra parte, la gente ha dejado de mantener relaciones afectivas con la comunidad, excepto tal vez en el terreno de las relaciones legales, cuando así lo exigen las circunstancias.

La incineración, una práctica de moda

Muchas personas ancianas sienten hoy día que son un estorbo en medio de una vida trepidante y cada vez más acelerada. No quieren ser un engorro para sus familiares más cercanos después de su muerte y, a veces, no confían del todo en que sus descendientes les garanticen una sepultura digna. Por eso prefieren no crearles mayores dificultades tras su muerte. De ahí que opten por la incineración, que hace que desaparezcan más rápidamente de la escena.

Las honras fúnebres tienden cada vez más a reducirse a una incineración rápida. La

razón aducida a menu do por los miembros de la familia para librarse cuanto antes del cadáver es la voluntad de «aliviar» la pena de los allegados del difunto. Creen que obrando así reducen el estrés y la fatiga de quienes viven el duelo. Pero, en realidad, esta opción implica la negación del duelo. Todo aquello que las personas en duelo no hagan tras la muerte de un ser querido tendrán que vivirlo tarde o temprano, si no quieren correr el riesgo de sufrir ciertos trastornos y un sentimiento de culpabilidad latente.

En nuestras conferencias sobre la muerte, nosotros insistimos en la necesidad de exponer el cuerpo del difunto, para que parientes, amigos y conocidos puedan tomar más fácilmente conciencia de su fallecimiento. La noticia de la muerte de alguien nos afecta indudablemente, y nada podría sustituir el efecto benéfico que produce el hecho de ver, tocar e incluso sentir la frialdad el cuerpo del difunto. El inconsciente de quienes viven el duelo puede convencerse entonces de que el fallecimiento ha sido real.

## La medicalización del duelo

La eliminación de los ritos fúnebres, la falta de apoyo de la comunidad y la ausencia de un acompañamiento normal conducen enseguida a quienes viven el duelo a la consulta del médico. Este, deseoso de calmar su sufrimiento, les prescribe antidepresivos o ansiolíticos, de acuerdo con las necesidades de cada paciente: ¿Cómo recuperar el sueño? ¿Cómo superar la sensación de desamparo? ¿Cómo recuperar las ganas de vivir? Para encontrase mejor, la medicación es evidentemente útil e incluso necesaria. Lo que nosotros denunciamos aquí es el abuso y la adicción a los medicamentos.

A menudo, el consumo abusivo de estos medicamentos lo único que hace es retrasar la elaboración del duelo. De momento, entumece el sentimiento de depresión de la persona. El estado de tristeza, los ojos llorosos, el letargo del duelo y los recuerdos son incompatibles con una vida activa y «productiva». Muchas personas siguen sin comprender que el hecho de medicarse para superar su duelo perjudica la evolución normal y la resolución del mismo. La preocupación por el duelo debería corresponder más bien a áreas como la psicología y la ayuda social: la sintonización empática y la pertenencia a una comunidad continúan siendo los «mejores remedios» para hacer progresar la resolución del duelo.

## La responsabilidad de los empresarios de pompas fúnebres

Sucede que, a veces, los empresarios de pompas fúnebres trabajan a un ritmo frenético. En Los Angeles, algunos empresarios han ideado una estrategia que permite ahorrar tiempo a los afectados, en una u otra medida, por la defunción: exponen el cuerpo del difunto inclinado tras el cristal de una vitrina. Sin bajar de su coche, los visitantes pasan ante dicha vitrina y, al igual que se hace un pedido sin bajar del coche en los mostradores de los restaurantes de comida rápida, depositan su tarjeta fúnebre en una urna preparada al efecto.

Otra anécdota sorprendente. El director de un tanatorio anunciaba sus servicios en un periódico con estas palabras: «Veinticuatro horas después de producirse el fallecimiento, os devolveremos las cenizas de vuestro ser querido difunto». La publicidad no precisaba si las cenizas estaban todavía calientes...

De todos modos, no queremos generalizar. También hay empresarios de tanatorios que se niegan categóricamente a deshacerse del cadáver de forma poco respetuosa. Una amiga tanatóloga nos contó que en cierta ocasión había recibido la visita de un hombre que llevaba en una bolsa de plástico el cuerpo de su madre recientemente fallecida. El hombre le preguntó si ella le vendería un ataúd de cartón duro, porque deseaba incinerar a su madre lo antes posible. Impresionada por la forma tan irreverente de tratar el cuerpo de su propia madre, ella le contestó sin dudarlo: «Embalsamaré gratuitamente el cuerpo de su madre, y me gustaría que sus familiares puedan verla expuesta mañana, sobre una camilla, durante tres horas». A continuación, ella misma telefoneó a los ocho hijos de la difunta para invitarlos a acercarse al tanatorio a ver a su madre por última vez. Nuestra amiga estaba admirada y casi escandalizada por semejante deshumanización y desprecio de los valores familiares. Ella estaba convencida de que la exposición de los restos mortales de la madre contribuiría a poner en marcha y hacer progresar la elaboración del duelo en los familiares.

## Una sociedad inmadura

Louis-Vincent Thomas, conocido por sus escritos sobre la muerte, compara las sociedades tradicionales y la nuestra: «Existen sociedades que respetan al hombre: son aquellas en que la vida, de acuerdo con la sabiduría, se protege a sí misma aceptando sin reticencias la idea de su propio fin. Y, por el contrario, hay sociedades necrófilas, devastadas por obsesiones patológicas: son las nuestras, donde se niega y se entierra la cultura de la muerte con el mismo cuidado con que se entierran los cadáveres. La experiencia concreta del antropólogo muestra que negar la muerte engendra otro tipo de muerte» (citado por Vittorio Messori, 1984, 55). Una sociedad más preocupada por la juventud, la belleza y la eficacia, que se desentiende totalmente del envejecimiento, del dolor y de la muerte, es una sociedad afectada de inmadurez.

Para cada uno de los seres humanos, la muerte se presenta como una realidad ineludible: tarde o temprano, la muerte pone fin irremediablemente a la vida. Esta realidad de la existencia representa la mayor amenaza y el mayor desafío a que se enfrenta el ser humano. El pensamiento de la muerte se acerca a nosotros sin llamar la atención. No se trata de obsesionarse con la muerte. En efecto, «no es posible contemplar durante mucho tiempo ni el Sol ni la muerte». Quienes se niegan a asumir realmente la muerte y a enfrentarse a ella corren el peligro de sentir el agobio de una desesperación constante. Por el contrario, quienes consiguen aceptarla y encontrarle un sentido gozan de una provechosa madurez. Estas personas disfrutan de su presente y se

muestran menos inquietas frente a su futuro.

La negación de la muerte y sus consecuencias

Diversos factores sociales fomentan la negación de la muerte entre los individuos. Trataremos de señalar ahora cuáles son las consecuencias de esta negación.

Consecuencias para los adultos

Este es un ejemplo típico que ilustra las consecuencias trágicas de un duelo vivido de prisa y corriendo: una mujer de negocios, desbordada por su trabajo, nos telefonea desde Montreal preguntándonos si seguimos ocupándonos de la terapia del duelo. Después nos cuenta su historia:

«Hace cuatro meses me enteré de una noticia trágica: mi hermana, mi cuñado y mi sobrino acababan de morir en un accidente de carretera. Como todos reconocen mi especial capacidad para salir de apuros, los miembros de mi familia me encomendaron la tarea de ir a identificar los cadáveres en el depósito y organizar todo lo referente a las exequias. Tras identificar los cadáveres, fui a consolar a mis padres, desesperados e indefensos. Viéndolos tan deprimidos, tomé la decisión de hacer incinerar inmediatamente los cadáveres de mi hermana y de su familia, en lugar de exponerlos en un tanatorio. Pensé que de esa manera aliviaría y acortaría el sufrimiento de mis familiares. Por mi parte, estaba convencida de que la exposición de los cuerpos no haría sino aumentar el dolor de los familiares. Estos, traumatizados como estaban, optaron por callar y me dejaron actuar a mi manera. Por si esto fuera poco, para protegerlos de una aflicción más intensa hice enterrar también las urnas funerarias sin ningún tipo de ceremonia.

»Desde que se produjera el accidente mortal que costó la vida a mi hermana, a mi cuñado y a su hijo, no sé qué me pasa: no duermo y no consigo recuperar mi buen humor ni las ganas de trabajar. Tras una disputa con mi esposo, le obligué a abandonar mi casa. Mi empresario me ha pedido que deje de comportarme estúpidamente con los clientes e incluso me ha amenazado con el despido. Además, mi familia me mira como si yo fuese culpable de la desaparición de mi hermana y de su familia. ¿Qué es lo que me ocurre? ¿Qué es lo que no funciona en mí como antes?».

Nosotros le dijimos que era muy probable que estuviese sufriendo las deplorables consecuencias de haberse ahorrado el duelo en el momento de morir su hermana. Por tanto, el consejo que le dimos fue que buscase en su entorno un terapeuta especializado en el tratamiento del duelo. Y así lo hizo. Además, ella misma convenció a los miembros de su familia para trabajar juntos el duelo.

Este ejemplo nos muestra claramente que descuidar el duelo puede provocar

malestar interior, estados depresivos, una evocación obsesiva del desaparecido, un estrés no habitual y, como consecuencia, dificultades en las relaciones laborales y en el propio comportamiento en la vida. Tarde o temprano, negar el propio duelo genera un malestar y una culpabilidad malsana, como si el trauma sufrido hubiese dejado cardenales en el alma.

No es raro el caso de personas que, cuando pierden a un ser querido, tardan en reaccionar varios meses, o incluso años, a los efectos del duelo. Sin duda, hacen lo posible por olvidar o, simplemente, tratan de no pensar más en el trauma sufrido, pero el malestar que sienten es cada vez mayor. Los interventores de la Maison Monbourquette que recogen las llamadas telefónicas constatan que es relativamente raro que las personas en duelo pidan ayuda inmediatamente después de la muerte de un familiar. Generalmente, lo hacen tres o cuatro años más tarde.

Consecuencias para los adolescentes

La negación de la muerte y del duelo es una de las causas más frecuentes de suicidio entre los adolescentes. La ausencia total de experiencia de la muerte entre los niños y los adolescentes contribuye de manera muy significativa a suscitar la curiosidad. Algunos jóvenes se quitan la vida en un acto de emotividad: no han comprendido que la muerte era irreversible, sin retorno. Un chico de 12 años había recibido como regalo un tractor de juguete y se pegó un tiro en la cabeza. Su padre le había hecho responsable de aquella nueva máquina, pero un buen día por la mañana, su hermano mayor se apoderó de ella. Encolerizado, el chico fue a protestar ante su padre, diciéndole que su hermano mayor no le dejaba jugar con el tractor. El padre no reaccionó. El chico bajó entonces a la bodega y se quitó la vida con el fusil de caza de su padre, sin duda para castigarlo por no haber escuchado su protesta.

Todavía queremos referir otra anécdota que ilustra perfectamente las consecuencias de la negación de la muerte y de una de sus secuelas, la supresión de los ritos fúnebres. Una chica de 15 años amenazó a su madre con suicidarse. La madre, desesperada, exclamó: «¡No sabes el inmenso dolor que nos causarías a tu padre y a mí!». A lo que replicó la adolescente: «Haríais lo mismo que hicisteis con ocasión de la muerte de mi tío. ¡Os desharíais de mi cuerpo como hicisteis con el del tío! ¡Yo sería "borrada" de vuestra vida, sin ceremonia alguna y sin que derramaseis una sola lágrima!».

La sociedad en general cultiva la negación de la muerte. Para los adolescentes en su etapa de rebelión, se trata del último tabú que les queda por franquear. Rozar la muerte en los juegos peligrosos y en los deportes extremos, amenazar con suicidarse, imitar a los héroes invencibles de sus vídeos...: todas estas opciones se convierten para los adolescentes en una tentación que continuamente llama a su puerta.

Louis-Vincent Thomas, antropólogo francés cuyos escritos sobre la muerte son muy

reconocidos, constataba con inquietud que el mundo contemporáneo, en lugar de celebrar a sus muertos, simplemente los hacía «desaparecer». Somos muy condescendientes con respecto al modo de hacer que los muertos desaparezcan de nuestra vista y, como consecuencia, con respecto a la supresión del duelo. La angustia y el miedo a morir crean un gran malestar, porque todo el tiempo que perdemos en negar la muerte no nos prepara en lo más mínimo para nuestra propia muerte. Los seres humanos nos familiarizaríamos con la muerte si nos decidiéramos a vivir a fondo los duelos, que de hecho son pequeñas muertes cotidianas. La principal consecuencia de la creciente desaparición de los ritos fúnebres es que, además de no experimentar ningún tipo de catarsis emocional, la gente deja escapar la ocasión de encontrarle un sentido a la muerte en general y, consiguientemente, a su propia muerte. El sentido de la muerte es lo que da sentido a la vida.

Un rayo de esperanza: los grupos de duelo

Aun reconociendo los efectos benéficos de los rituales capaces de incitar a quienes han perdido a un ser querido a poner en marcha su duelo y a vivirlo plenamente, muchas personas conceden un poder excesivo a los ritos fúnebres. No se trata de «ritos mágicos» que, por sí solos, no bastan para solucionar todos los problemas vinculados al duelo.

Muchas personas en situación de duelo se quejan, efectivamente, del vacío que se forma a su alrededor una vez celebrados los ritos fúnebres. Durante la celebración de los mismos, estaban rodeados de gente y eran mimados por todos. Una vez concluida la comida que señala el final de las honras fúnebres, en el momento en que más se echa de menos el cariño y el apoyo de todos, los familiares del difunto se quedan solos, abandonados a su suerte. Justamente cuando las resistencias al duelo (repulsa y negación) han sido superadas, ellos sienten de lleno la pérdida del ser querido. Un hombre nos confesaba que en el momento mismo en que él se había sentido invadido por las emociones del duelo, sus amigos estaban convencidos de que se encontraba mejor.

Sin duda, los ritos fúnebres nos animan a comenzar el duelo y a tratar de elaborarlo. A la muerte de su padre, Jean participó activamente en casi todos los rituales prescritos por la tradición: corona de flores, velatorios fúnebres, brazalete negro, procesión, funerales en la iglesia, sepultura en el cementerio... Él mismo creía haber progresado mucho en la resolución de su duelo. Pero veintidós años más tarde, en el marco de un taller donde había participado en un juego de roles en el que había querido «representar» los acontecimientos que rodearon a la muerte de su padre, se sintió invadido por una inmensa tristeza, muy nueva y presente en él, como durante los primeros días de duelo. Confiaba en el animador del juego de roles, un terapeuta experimentado. Por su parte, él estaba deseando revivir los momentos más traumáticos de la muerte de su padre. En aquella época, él era responsable de pompas fúnebres y, como tal, había tenido que contener en diversas ocasiones su pena. No se había atrevido a mostrarse débil en ningún

momento, porque se sentía responsable de toda la familia. En una palabra, no se había concedido el tiempo necesario para vivir emociones como la tristeza, la cólera y la culpabilidad. Y todas estas emociones se permitió expresarlas en la terapia del juego de roles.

Durante la terapia, lloró hasta agotar la fuente de sus lágrimas. Los dos días siguientes, su sistema nervioso estaba tan alterado que no había podido ni comer ni dor mir. Al despertar el tercer día, sintió que sus espaldas dejaban de estar oprimidas por una pesada chapa de plomo. Una ligereza y una energía totalmente nuevas se apoderaron de él, y sus estados depresivos desaparecieron.

Como consecuencia de esta experiencia capital en su vida, Jean se comprometió a que, terminados sus estudios, se consagraría a la terapia del duelo. Descubrió entonces su misión de formar grupos para ayudar a las personas en situación de duelo. Hoy día, con la supresión de los ritos fúnebres, quienes han perdido a un ser querido necesitan más aún, si cabe, que auxiliares especializados los acompañen en su duelo.

Si bien es cierto que hemos de contar con la progresiva desaparición de los ritos fúnebres, no podemos desconocer otro fenómeno de carácter benéfico que está dando sus primeros pasos en muchas sociedades modernas: el nacimiento y la multiplicación de los grupos de ayuda mutua y de los grupos de terapia del duelo. Desde hace unos veinte años, se han creado numerosos grupos destinados a ayudar a las personas en duelo. Algunos de estos grupos de ayuda mutua se inspiran en Alcohólicos Anónimos. Los animadores de estos grupos son antiguos pacientes que han conseguido curarse gracias a la ayuda del grupo. Estas personas sienten que su misión consiste en ayudar a otros a resolver su duelo. La mayor parte de los auxiliares no son profesionales. Han recibido una serie de orientaciones básicas muy estrictas. Siguen un plan de encuentros perfectamente definido y se apoyan en una filosofía debidamente codificada.

Por su parte, los grupos de terapia de duelo, que trabajan más a fondo, están dirigidos por profesionales de la salud, psicólogos o trabajadores sociales. El animador de este tipo de grupos trabaja con un cliente cada vez, mientras que los otros participantes escuchan en silencio. Al finalizar la terapia de un participante, este es invitado a compartir sus vivencias con el grupo. El terapeuta prosigue entonces su trabajo con el participante del grupo que se ha sentido más afectado.

Los encuentros de grupos de duelo, tanto si son de mutua ayuda como de terapia, se prolongan durante varios meses. De esta manera, se consigue que las personas en duelo se sientan apoyadas, aunque los ritos fúnebres se hayan dado por concluidos. A menudo, los grupos de duelo se forman en función de unos determinados problemas: duelo de padres, duelo de uno de los esposos, duelo del familiar de un suicida, duelo de un niño, etcétera.

Citaremos como ejemplo la Maison Monbourquette de Montreal (Canadá), que ha sido fundada para garantizar el seguimiento del duelo. Se trata de una institución sin ánimo de lucro, provista de un servicio de escucha telefónica, de acompañamiento individual y de grupo. Forma sus propios animadores y, además, ha emprendido la tarea de catalogar los recursos sobre el duelo disponibles en todas las regiones de Quebec. Este catálogo se puede consultar en la página de Internet del citado organismo: www.maisonmonbourquette.com.

CAPÍTULO 2

# ¿Qué es el duelo?

> «Toda nuestra vida debe ser una reflexión sobre la muerte y un entrenamiento para afrontarla».
>
> -Sócrates

Distintos significados de la palabra «duelo»

EL término «duelo» se deriva del latín tardío dolus, que significa «dolor». Con el tiempo, los matices de significado se han ido ampliando. Según el Diccionario de uso del español de María Moliner, significa: 1) Pena o aflicción en general - «Tenerle duelo a alguien», es decir, compadecerlo-. 2) Pesar por la muerte reciente de alguien - «Por el duelo que hace, debía de querer mucho a su tía»-. 3) Formas concretas de manifestar ese pesar, como vestirse de negro, abstenerse de ciertas diversiones, asistir a reuniones o actos en honor de una persona que ha muerto - «En la presidencia del duelo iban...» -. Dicho de otro modo, la palabra duelo puede referirse a una situación de pérdida, al proceso psicológico de curación de la herida ocasionada por una pérdida, o a un cambio de estado social.

Lo que no es el duelo

Algunas personas creen, erróneamente, que el duelo consiste en olvidar al ser querido que ha fallecido. El recuerdo de una persona difunta no solo no debe borrarse nunca, sino que no debería siquiera tratar de borrarse. Durante el proceso de duelo, el recuerdo de la persona querida fallecida dejará de ser obsesivo y se hará menos doloroso. El duelo se da por concluido cuando se ha conseguido establecer una nueva relación con el difunto. La persona en situación de duelo puede gozar entonces de la dulce presencia del ser querido en su propio interior.

Contrariamente a lo que creen muchas personas, el duelo no es una enfermedad. En la sociedad actual, reacia a toda forma de sufrimiento, es frecuente que el duelo se medique. Deseosos de protegerse de todo tipo de angustia y aflicción, hoy día muchos hombres y mujeres que guardan duelo toman ansiolíticos y tranquilizantes. Para algunos esta precaución es inútil. En lugar de ayudar al interesado a superar su duelo, los tranquilizantes no hacen otra cosa que congelar el dolor y retardar el proceso de resolución del duelo.

## Lo que sí es el duelo

El duelo es una reacción sana y un estado de sufrimiento y de tristeza consecutivos a la pérdida de una persona amada, de una función física o psicológica, de una actividad, de un animal de compañía o de un objeto precioso. La resolución de un duelo exige una duración más o menos larga, de acuerdo con la capacidad de adaptación de las personas - de su «resiliencia» - y de su contexto social. En cualquier caso, son muchas las personas que no consiguen resolver su duelo en una sociedad que niega la muerte y, consiguientemente, el estado de duelo. En este contexto de negación, la gente va desapareciendo a nuestro alrededor sin que apenas nos hagamos conscientes de su muerte.

El duelo es también un proceso normal y natural. Dada su condición mortal, desde el momento en que abandona el vientre materno hasta la edad adulta, el ser humano tiene que afrontar constantemente, a medida que envejece, fallos en el funcionamiento de sus facultades y capacidades. Pero el alma humana sabe que en cada uno de estos fallos puede perder y recuperar algo. Podríamos comparar el duelo con un proceso de cicatrización y curación psicológica y espiritual. Habría que conseguir curar esta herida, para lo cual hay que estar decidido a vivir el proceso de duelo, recorriendo las diferentes etapas del mismo que describiremos en el capítulo 3. Cuando se consigue cicatrizar la herida, el recuerdo del difunto deja de provocar dolor en el alma de quienes lo amaron. Sin duda, siempre se tendrá conciencia de la pérdida sufrida. Y el recuerdo del ser amado continuará siendo importante y altamente valorado, pero sin que provoque ya un estado de sufrimiento. Vivir el duelo es soltarse, establecer con la persona desaparecida un nuevo tipo de relación. En lugar de buscarla fuera de sí mismo, quien hace duelo crea una nueva relación con ella; por su parte, gracias a estos reencuentros interiores, él se siente habitado por una presencia dulce, viva y tranquilizadora. Tal es el objetivo que se pretende alcanzar con la realización del duelo en todas sus etapas.

## Las otras pérdidas de la vida

Además del fallecimiento de seres queridos, del divorcio y de la enfermedad, existen otros duelos que tal vez nos veamos obligados a vivir todos nosotros: el duelo de una facultad física, como la pérdida de un miembro del cuerpo, y el duelo psicológico, como la privación de la palabra o de la memoria. Este es, precisamente, el duelo que le tocó vivir a Jean a consecuencia de un accidente cerebral vascular: había perdido la capacidad de hablar y de escribir, lo cual representaba una importante pérdida para él, que era profesor, conferenciante y escritor. Lloraba sin cesar. En una visita que le hizo en el hospital, un amigo trató de consolarlo, diciéndole que todas las personas que habían sufrido un accidente como el suyo lloraban sin parar. Jean comprendió que, aunque le costase, estaba obligado a vivir el duelo por la palabra y la escritura. Así pues, durante algún tiempo decidió dejar de llorar, pero la tensión interna lo estaba convirtiendo en una

persona arisca y agresiva. Consciente del cambio de su carácter, pensó que debía obligarse a llorar; a solas en su habitación, se obligaba a tomar un baño caliente y recordaba las frases de simpatía de sus parientes y amigos, las cuales le hacían llorar inconteniblemente.

A menudo, la pérdida de un animal de compañía se convierte en una tragedia para su amo. Una prima de Jean lo llamó por teléfono para charlar con él sobre la muerte. Él accedió a encontrarse con ella, a pesar de lo extraño de su requerimiento. Ella se presentó en el despacho de Jean y le confesó que su entorno no se atrevía a abordar el tema de la muerte. Sospechando que en las palabras de la prima había gato encerrado, él le preguntó a quemarropa: «¿Has perdido recientemente a un ser querido?». A lo que ella respondió: «No. Pero tengo que revelarte algo que es absurdo: ¡Estoy de duelo por mi perro!». Jean se tomó totalmente en serio esta confidencia y le hizo la pregunta clásica: «¿Qué representaba tu perro para ti?». Al oír estas palabras, ella empezó a sollozar, mientras repetía: «¡Disculpa, disculpa...! ¡Es absurdo llorar por la muerte de un perro...!». A lo que él le replicó: «¡Para ti, la muerte de tu perro es importante!». Entonces ella contestó con una nueva confidencia: «Mi perro era un amigo fiel; cuando yo volvía del trabajo, él me escuchaba alegremente. Yo bromeaba con él, sin que él me juzgase. En mis paseos, me sentía siempre protegida por su presencia». Jean le aseguró que tenía toda la razón del mundo para estar triste por la pérdida de su perro. Este ocupaba un importante lugar en su vida, pues la distraía de sus preocupaciones de psicóloga.

También la pérdida de un trabajo sigue siendo muy penosa de digerir para quienes tienen a su cargo a una familia. Una empleada de los servicios sociales encargada de asesorar a los parados me revelaba que las personas que no hacen el duelo por el trabajo perdido lo tienen mucho más difícil para implicarse personalmente en un nuevo trabajo.

Incluso los objetos inanimados adquieren a menudo un valor sentimental. Alphonse-Marie de Lamartine dedicó algunos versos a este tema: «Objetos inanimados, ¿tenéis un alma que se apegue a la mía y la obligue a amar?». Los objetos familiares adquieren un importante valor para todos nosotros: un lugar, una casa, una joya, un mueble, un vestido, etcétera. Se cuenta al respecto que una pareja organizó una venta de objetos personales. Ambos cónyuges trataban de vender los objetos inútiles que habían ido acumulando en su hogar. El marido vendió una sortija por 50 céntimos. Al enterarse de esta decisión, la esposa se puso a llorar de pena y de rabia. Aquella joya, que había sido llevada por generaciones de mujeres de la familia, tenía para ella un enorme valor. Su esposo la había vendido por un precio ridículo, ignorando el valor sentimental que tenía para ella.

Diversos duelos, diversas situaciones

Según las circunstancias, el duelo recibe diversas calificaciones.

El duelo anticipado

Esta expresión se emplea en dos sentidos casi contrarios. En el primer sentido, sirve para expresar la actitud de los familiares que consideran a la persona enferma como ya muerta. Algunos hijos dejan de visitar a su madre enferma y hospitalizada, aunque estén muy enfadados por los inconvenientes que para ellos tiene su ausencia. Esos hijos se sienten privados de unos servicios que su madre ya no está en condiciones de ofrecerles por sí misma y, simplemente, la abandonan.

En el segundo sentido, el duelo anticipado es casi lo contrario del anterior: previendo el final cercano del ser querido, los familiares aprovechan los preciosos momentos finales para dialogar con la persona moribunda. Las personas de su entorno le manifiestan lo mucho que la aman, solucionan sus conflictos con ella y se despiden de ella.

El duelo negado

A veces, las personas cercanas al enfermo se resisten a admitir la muerte inminente de un ser querido. Describiremos esta resistencia a la perspectiva de dejar partir al ser querido - el «shock» y la negación - al hablar de las diversas etapas del duelo.

El duelo retardado

Algunas personas se empeñan en diferir el momento de abordar el obligado duelo o incluso experimentan un bloqueo en la evolución del mismo. Normalmente, para resolver un caso concreto de duelo no es necesario que se engarcen todas las etapas posibles del duelo en general.

Los duelos no resueltos

A veces, la evolución de un duelo reciente se complica, porque se reactivan uno o varios duelos antiguos no resueltos. Esta es la historia de un padre muy disgustado e inconsolable a raíz de la inesperada muerte de su hijo, recientemente licenciado en la facultad de medicina. El hijo había sucumbido a una crisis cardíaca mientras dormía. La muerte del hijo reactivó en el padre un antiguo duelo no resuelto: el de su sueño frustrado de ser médico. De hecho, al carecer su familia de los medios suficientes, él había tenido que renunciar a estudiar medicina. De ahí que, más tarde, se hubiese identificado plenamente con la carrera de su hijo. Por desgracia, la muerte de este último había impedido una vez más que este padre hiciese realidad su sueño, aunque fuese de una forma vicaria. Los terapeutas del duelo que lo habían atendido en la consulta no habían conseguido ayudarle a aliviar su desconsuelo. Cuando nosotros le hablamos de su propia carrera, perdida y esfumada por segunda vez al morir súbitamente su hijo, pusimos al descubierto el aspecto de la pérdida que realmente le atormentaba. Una vez centrada la

búsqueda en su pérdida, poco a poco logró avanzar en la resolución de su duelo.

El duelo social

A veces, quienes han perdido a un ser querido optan por no hacer duelo, debido a las ventajas sociales que obtienen de esa muerte. Un ejemplo de esta actitud: una familia ha adquirido cierta notoriedad con motivo de la trágica muerte de uno de los hijos, víctima de un pederasta. Los padres hacen todo lo posible para que la gente no olvide su trágica historia familiar. Multiplican sus intervenciones en los medios de comunicación social para reavivar el recuerdo de su tragedia. Y para no caer en el anonimato, describen a menudo el penoso momento vivido por la familia. Han convertido la tumba del hijo en un auténtico santuario, levantando a su alrededor un enrejado con arcadas, que ellos mismos decoran con flores que renuevan cada poco. Esta conducta se ha prolongado durante meses e incluso años.

Otra ilustración de lo que es un duelo social: con algunos estudiantes de asesoramiento recibimos en nuestra consulta a un antiguo diputado y a su esposa. Acababan de perder a su hijo de una forma trágica: había sido asesinado. El padre nos preguntó cuántos estudiantes asistirían al encuentro en la sala de observación. Si esta pregunta nos pareció ya un tanto extraña, todavía nos admiró más la reacción del padre cuando le respondimos: «¡Quince!». El hombre estaba satisfecho del número, se le veía contento de contar con un «público». Nos contó la trágica muerte de su hijo, sin descuidar el más mínimo detalle, pero también sin manifestar la menor emoción. Su esposa guardó silencio mientras él hablaba. Después del encuentro le preguntamos si quería volver para otro encuentro de terapia del duelo. Declinó nues tro ofrecimiento alegando que estaba muy ocupado. Nuestra impresión fue que él se preparaba para participar en la campaña electoral, en la que seguramente utilizaría la muerte de su hijo para ganarse algunos votos.

El duelo espiritualizado a ultranza

El duelo excesivamente espiritualizado se lleva a cabo, por lo general, en contextos muy espirituales y religiosos. Las personas que viven este tipo de duelo se niegan a manifestar el menor sufrimiento con ocasión de la muerte de un ser querido. Es más, celebran festivamente la separación definitiva de esa persona, alegando, por ejemplo, que ya está en el cielo. Un ejemplo que ilustra este tipo de duelo: cuando en un monasterio fallece un monje, sus compañeros se apresuran a cantar la gloria del hermano que los ha dejado para entrar en el paraíso. Es evidente que estos monjes no están dispuestos a hacer el duelo por su compañero.

El duelo resuelto o integrado

Se dice que un duelo está resuelto o integrado cuando quienes lo hacen han recorrido todas las etapas del mismo. Estas personas han vivido el impacto de la muerte del ser querido, han pasado por un periodo de negación, han experimentado todas las emociones, sobre todo el sentimiento de tristeza en el momento del «gran grito». Han realizado todas las tareas exigidas por el duelo. Han terminado descubriendo el sentido de su pérdida, el perdón mutuo, el dejar partir y el testamento. Estas personas han vivido plenamente su duelo cuando, al pensar en el ser querido muerto, experimentan por fin un sentimiento de paz y de tranquilidad. Han vivido plenamente su duelo cuando, al oír que alguien cuenta un recuerdo de la persona desaparecida, se alegran de haberla conocido, tratado y amado.

Las resistencias al duelo

Empleamos aquí el término «resistencia» para referirnos a la actitud de quienes, habiendo perdido a un ser querido, no están dispuestos a recorrer las diferentes etapas del duelo, negándose a seguir el proceso natural del mismo. En general, el duelo debería seguir su curso sin problemas hasta su resolución. Pero si quien hace el duelo se niega a franquear un obstáculo, si se opone a seguir el proceso natural del duelo, los profesionales, en particular los psicólogos, dirán que se muestra «resistente» a sus esfuerzos o al método utilizado para desbloquear la evolución de su duelo. En este contexto, el término «resistencia» se entiende a veces en el sentido de «falta de colaboración» por parte de la persona que hace el duelo.

Algunos cuidadores se indignan ante semejante rechazo y se sienten personalmente aludidos, como si el cliente se negase a colaborar o lo hiciese de mala fe. Por nuestra parte, subrayamos que en estos casos, en lugar de acusar al cliente de falta de colaboración, la programación neurolingüística enseña que el terapeuta debe hacer gala de una mayor flexibilidad y no empeñarse en seguir un único método terapéutico, inadecuado para resolver el duelo del cliente.

La resistencia por parte de un cliente indica que este no está preparado para seguir el camino propuesto por el terapeuta. Una parte de la personalidad de aquel se opone a la sugerencia del terapeuta, bien porque esta es muy prematura, o porque el cliente se siente presionado, o porque una parte de su personalidad no ha sido tenida en cuenta, o porque la solución prevista es contraria a sus valores, o porque tal vez le parezca que representa una amenaza para su integridad, etcétera. Aunque la voluntad y la inteligencia de quien hace el duelo estén dispuestas a colaborar con el cuidador, las resistencias a un proceso de resolución de un duelo demuestran que en el cliente hay zonas inconscientes que no están de acuerdo con el programa terapéutico de la evolución de su duelo.

El terapeuta debe poder detectar las resistencias, identificarlas, escucharlas y convertirlas en sus colaboradoras. En realidad, las resistencias surgen bajo la influencia del inconsciente y tienen la última palabra en el proceso de resolución del duelo.

En una determinada situación de duelo, el primer impacto y la negación tienen un importante papel que desempeñar. Quien recibe la noticia de la muerte de una persona allegada corre el peligro de sufrir un desmoronamiento total; el impacto y la negación lo protegen para que esto no suceda y le permiten echar mano de sus recursos para resistir el golpe durante las honras fúnebres del difunto.

Al comienzo de esta obra hemos hablado de las resistencias de orden social, que no hacen sino reforzar las resistencias individuales. Si el entorno inmediato evita hablar de la muerte y del duelo, la mayoría de quienes hacen el duelo no se atreven a explayarse libremente acerca de su pena y de su tristeza. Tratan de proteger su imagen social. Todo ello les hace experimentar una gran dificultad, tanto para iniciar su duelo como para proseguirlo.

La evolución del duelo es una cuestión a la vez individual y social. Esta es, al menos, nuestra convicción. Lejos de imponer de forma rigurosa y estereotipada el mismo ritmo a todas las personas, para nosotros las etapas del duelo representan otros tantos puntos de referencia que indican a qué fase de resolución del duelo ha llegado cada uno. En nuestra práctica de acompañamiento, este conocimiento nos permite ofrecer a quienes hacen el duelo enfoques terapéuticos y proponerle ejercicios que les ayuden a progresar en su evolución. Hemos optado por acompañar a cada persona respetando el ritmo de la evolución de su duelo.

CAPÍTULO 3

# Las etapas del duelo

ALGUNAS personas se oponen a describir las etapas del duelo de forma perfectamente definida. Efectivamente, el duelo constituye una realidad profundamente individual y singular. Si la palabra «etapa» no les gusta a algunos, hemos de precisar que nosotros la entendemos como «punto de referencia» de la evolución del duelo, con el único fin de descubrir el progreso del duelo o su regresión. Esto permite evaluar el estado de la persona en duelo y lo que le queda por hacer para completar el mismo. Hemos elaborado esta lista de etapas a partir de nuestras investigaciones sobre el duelo y de nuestra experiencia en terapia y en sesiones de duelo.

Consideramos que el esquema de la evolución del duelo en el terreno psicológico y espiritual es preciso, global y progresivo. Tal vez unas personas en duelo progresen más rápidamente que otras, en razón de su preparación anterior; pero nuestras ocho etapas responden a una cronología que no ofrece dudas.

Describiremos ahora las resistencias psicológicas y espirituales que corresponden a cada una de las etapas. Para ello daremos una definición de la etapa de que se trate. Seguidamente, describiremos las resistencias propias de cada una de ellas y propondremos pistas de solución para cada obstáculo encontrado.

1)El trauma y el choque.

2)La negación.

3)La expresión de las emociones y de los sentimientos.

4)La realización de las tareas concretas vinculadas al duelo.

5)La búsqueda de un sentido para la pérdida.

6)El perdón mutuo.

7)«Dejar partir».

8)El legado.

# PRIMERA ETAPA: EL TRAUMA Y EL SHOCK

Todo duelo importante comienza por un traumatismo psíquico, seguido de un shock. Este último, que constituye una reacción frente al trauma, designa el efecto de una desgracia repentina que supera la capacidad de un individuo de hacerle frente. Por ejemplo, la persona en duelo puede experimentar un sentimiento intenso de terror y de angustia ante la noticia de la muerte de un ser querido.

A consecuencia del acontecimiento traumático, real o imaginario, el cuerpo reacciona: es la corta reacción conocida como freezing en inglés y que en español podríamos traducir por «momento de estupefacción». A esta reacción de inmovilidad del sistema parasimpático le sigue la reacción de «huida/lucha» del sistema simpático (aceleración del corazón, de la respiración, etcétera). Todo ello se asemeja a una desconexión de los circuitos nerviosos y a una pérdida parcial de la consciencia.

La persona en duelo vive el acontecimiento traumático como un estrés agudo, a menudo acompañado de un sentimiento de impotencia y de caos emocional. Experimenta una gran confusión; su memoria se paraliza, y la persona pierde sus puntos de referencia. A veces las reacciones de la persona en duelo se convierten en síntomas: sobreexcitación somática (agitación, angustia), recuerdos recurrentes, disociación (desapego de lo real) y evitación (ansiedad situacional). Estos síntomas corresponden al estado de estrés post-traumático (ESPT), el cual puede degenerar en depresión crónica y aumentar a causa de otros problemas como la ansiedad, trastornos del sueño, alcoholismo, etcétera.

El traumatismo y el duelo comparten síntomas similares: pensamientos espontáneos intrusos, un afecto doloroso, un sentimiento de impotencia y de confusión, pesadillas y un sentimiento difuso de culpabilidad. El terreno es también propicio a alucinaciones táctiles, visuales, auditivas y olfativas.

Muchas personas en duelo nos explican que han entrevisto a su difunto, que han sentido su presencia y hasta que les ha tocado.

Algunos ejemplos. Cuando pasaba por delante de lo que había sido el despacho de su marido fallecido, una viuda pensaba sentir el olor del tabaco que él fumaba. Otra oía el coche de su difunto marido que llegaba al patio; ella corría hacia la ventana y... ¡decepción! ¡No había nadie!

El choque dura unas cuantas semanas o, a lo sumo, algunos meses. Si sobrepasa cuatro o cinco meses, los especialistas en el duelo empiezan a inquietarse por su duración. En la consulta, una viuda nos revelaba que todas las tardes se paseaba de la

mano con su esposo. Esto no sería un problema... ¡si su esposo no estuviera muerto desde hacía dos años!

## El sueño y la ensoñación

El sueño y la ensoñación pueden manifestarse en todas las etapas, particularmente en la etapa del shock. La aparición del ser querido suscita en la mayor parte de las personas en duelo una alegría intensa y un consuelo muy grande, pero se lamentan de la llamativa brevedad de estos sueños. El sueño aparece como una elucubración del inconsciente difícil de comprender; se distingue de la ensoñación, que responde a cuestiones reales. Tanto los sueños como la ensoñación provienen del yo, pero no tienen la misma función.

Estos son algunos ejemplos de ensoñación: un hombre se preguntaba si su hijo, fallecido en la cuna hacía años, crecería en el paraíso; aquella misma noche soñó con su hijo convertido en un adolescente. Una esposa buscaba la póliza del seguro de su marido. Este se le apareció en sus pensamientos: «Busca en mi despacho - le dijo - y encontrarás el documento en el cajón de abajo, a la derecha». Un hombre se preguntaba si su padre, fallecido recientemente, le había querido. Durante su sueño, su padre se le apareció en su pensamiento y le reveló el afecto que le tenía. Al contarnos esta confidencia, este hombre se conmovió hasta saltársele las lágrimas.

Existe un curioso fenómeno: algunas personas en duelo que tratan de hacer algo por el difunto aceptan cargar ellos mismos con los síntomas de la enfermedad que lo ha llevado a la tumba. Una joven que estaba muy unida a su padre dio a luz a un niño en el mismo momento en que su padre moría a consecuencia de un enfisema. Ella se culpabilizaba por no haber estado a la cabecera de su cama mientras moría. Ahora bien, pocos días después, se puso a toser como su padre. Sin embargo, los médicos no descubrieron en ella ninguna enfermedad respiratoria. Era un caso de mimetismo espontáneo. Durante la siguiente noche, soñó con su querido padre, que estaba de pie cerca de su tumba mientras ella permanecía a la entrada del cementerio. La joven oyó que su padre le decía: «Yo estoy bien allí donde estoy; no te preocupes por mí; dedícate a educar bien a tu hijo». Cuando despertó aquella mañana, sus problemas respiratorios habían desaparecido. La aparición de su padre en una ensoñación y su mensaje la habían «curado».

## El shock: resistencia a la elaboración precipitada del duelo

Como hemos visto, el shock es la resistencia primordial al proceso de duelo. No obstante, tiene su razón de ser: impide que la persona en duelo pierda el conocimiento, quede totalmente confundida o se hunda en la depresión. Le proporciona el tiempo de dominarse, digerir la dura realidad de la muerte y extraer de sí misma los recursos necesarios para gestionar la situación de pérdida. La congelación temporal de las emociones y de la memoria contribuye a proteger a la persona, evitándole perder todo

contacto con la realidad y vivir un caos emotivo susceptible de volverla confusa. Esta interrupción de las reacciones psicológicas ofrece a la persona en duelo el tiempo necesario para reponer sus fuerzas físicas y men tales, permitiéndole supervivir al episodio traumático. Los soldados gravemente heridos viven esta situación, la cual les permite hacer acopio de la fuerza necesaria para ir en busca de ayuda, recorriendo a veces una enorme distancia.

Una madre nos contaba que, en el momento de conocer la noticia del accidente mortal de su hijo, había visto cómo pasaba velozmente ante sus ojos la escena del accidente. En las investigaciones que realizamos para la redacción de la obra La mort, ca s'attrape («La muerte se contagia»), fuimos testigos de este fenómeno, en virtud del cual los más cercanos asistían, gracias a su imaginación, a la muerte del difunto y experimentaban el mismo dolor físico. Ahora bien, la memoria se protege a sí misma, como si comprimiese las imágenes del drama a la manera de un ordenador. Esto hace que el shock se active para preservar a la persona en duelo y evitarle los sufrimientos causados por la visión de la muerte de un ser querido.

La resolución de la etapa del shock

La travesía del duelo exige mucha energía física y emocional. Desde luego, no es este el momento de solventar los grandes problemas, de intervenir en los conflictos ni de tomar grandes decisiones. Es conveniente diferir para más tarde estas exigentes tareas.

Por otro lado, como hemos dicho anteriormente, la exposición del cuerpo da a las personas en duelo el tiempo de captar todas las dimensiones de la muerte del ser querido. Ven su cuerpo inanimado, lo tocan y constatan la muerte; y esto ayuda a convencer al inconsciente de que el ser querido está realmente muerto. El ejemplo que sigue lo ilustra perfectamente: al volver de sus vacaciones, un sacerdote conoció la noticia de la muerte de su padre. Como no había estado presente en las exequias, solía olvidar que su padre había muerto. Tenía la costumbre de ir a visitar a su padre los domingos y a veces tomaba el camino para ir a verlo, hasta que se le imponía la dura realidad de la muerte y tenía que dar media vuelta.

Pedir ayuda a las personas cercanas

La persona en duelo debe solicitar la ayuda de su círculo de amigos y allegados, que pueden apoyarlo en el duelo y encargarse de las tareas cotidianas, como atender a los niños, llevar la contabilidad, pasear al perro, sacar la basura, etcétera. Para una comunidad parroquial, por ejemplo, se trata de una excelente actividad pastoral que permite estrechar los lazos entre las personas. La persona en duelo aprovechará los espacios de libertad y de descanso para volver a centrarse después de la prueba.

Tratar la etapa del shock

La mejor manera de acortar el período de shock consiste en animar a la persona en duelo a que hable y describa varias veces los acontecimientos en torno a la muerte de su ser querido. En efecto, la memoria se descongela al escuchar las narraciones de su experiencia. La persona en duelo nunca cuenta su historia exactamente del mismo modo, sino que va añadiendo nuevos detalles, lo que cual una descongelación de la memoria. El duelo progresará en la medida en que la persona pueda referir su experiencia de duelo repetidas veces. Poco a poco, su memoria se liberará de su torpeza y se expresará a través de múltiples detalles. Esta es la mejor terapia del duelo. La persona en duelo no debe escoger necesariamente a un profesional de la escucha; basta con que encuentre en su entorno unos oídos receptivos que se tomen el tiempo necesario para escuchar su triste historia hasta el final. Podrían ser los oídos de un amigo compasivo, de la mujer de la limpieza, del tendero de la esquina, de un camarero, etcétera. No será necesario contar demasiado a un pariente, que a menudo está también afectado y emocionado personalmente por la muerte del ser querido.

Es importante para las personas en duelo contar cómo se enteraron de la noticia del fallecimiento. Esto permite detectar las resistencias provocadas por el contexto social. En efecto, la persona se muestra muy sugestiona ble en el momento del shock. La anécdota siguiente ilustra este fenómeno: una mujer tenía ante sí la difícil tarea de informar a su suegra de la muerte del hijo de esta en un accidente de trabajo. Antes de decirle nada, la joven mujer le había hecho prometer que no lloraría. Quería hacerlo bien y evitar un mar de lágrimas a su suegra. Ella se mostró entonces impasible ante el anuncio de la muerte de su hijo. Y a lo largo de todas las ceremonias fúnebres no derramó ni una sola lágrima. Una vez celebradas las honras fúnebres, la madre se sentía culpable de no haber podido manifestar su tristeza. Afortunadamente, pensó que sería bueno consultar a un terapeuta del duelo, el cual, por supuesto, le permitió llorar. Gracias a este paso, pudo remontar el bloqueo que le había provocado el desacertado consejo de su nuera.

### Protegerse de la presión social

Es preciso protegerse de las personas demasiado invasivas y ávidas de socorrer a los demás durante el duelo. Conviene escoger a personas allegadas que respeten la intimidad de cada uno. Una religiosa, misionera en Honduras, acababa de enterarse de la muerte de su madre. Cuando se preparaba para acudir a su casa y estar presente junto a su familia, se dio cuenta de la presencia discreta de una feligresa de la parroquia en la que ella trabajaba, la cual permaneció allí, sin apartarse de ella, hasta su partida. Una presencia silenciosa, pero sumamente reconfortante.

### Aprovechar las pequeñas alegrías cotidianas

El estado de duelo no exige que la persona que lo padece exhiba una expresión de desconsuelo insoportable. A veces se desea demostrar hasta qué punto se amaba al

difunto manifestando una inmensa tristeza. Pero es perfectamente admisible vivir con absoluta naturalidad esos momentos. Hay un tiempo para llorar y lamentarse, y un tiempo para alegrarse, para reír, para aprovechar los breves momentos de dicha, para disfrutar de la belleza de la naturaleza, etcétera.

# SEGUNDA ETAPA: LA NEGACIÓN

«¡No puede ser!». «¡Si lo he visto la semana pasada y tenía un aspecto inmejorable...!». «¡No me lo puedo creer!». «¡ Si parecía fuerte como un roble...!». «Es una broma pesada, ¿verdad?». Estas reacciones espontáneas ilustran perfectamente la etapa de la negación o del rechazo.

La idea de la muerte nos asusta a todos. No nos atrevemos a pensar en ella de manera espontánea y frecuente. Aquí reside una de las paradojas más inquietantes de nuestra existencia, y probablemente la realidad que más puede llegar a indignarnos: recibimos una sola vida, de una duración limitada y desconocida, con un fin insoslayable, irremediable y definitivo. Es como si nos hicieran un regalo y al mismo tiempo nos lo arrebataran. De todos modos, hay una excepción: las personas que sufren ven la muerte como una liberación.

Aunque no estemos dispuestos a admitirla, la muerte, como realidad ineludible que es, suscita en nosotros una angustia existencial. Si hacemos duelo por una persona querida, el recuerdo de la muerte se nos impone, como si la muerte de un ser querido saliera a nuestro encuentro en nuestros pensamientos más íntimos. Por insignificante que sea, la aceptación de nuestra condición mortal nos libera del temor y nos ofrece la posibilidad de vivir plenamente todos los instantes de nuestra vida. De lo contrario, el pensamiento de la muerte, y sobre todo el de nuestra propia muerte, nos amenazaría constantemente como una espada de Damocles. No es sorprendente, pues, que los seres humanos hayamos ideado todo tipo de medios para no tener siquiera que pensar en esta dura realidad.

Si estamos dispuestos a aceptar el reto de una muerte cierta, debemos integrarla como una dimensión fundamental de nuestra existencia y consentir por adelantado en concederle un lugar en nuestra forma de vivir. ¡He aquí un proyecto que seguramente no tiene el poder de movilizar a las masas!

Las resistencias del duelo propias de la etapa de la negación adoptan dos formas: unas son de tipo cognitivo, y otras de tipo emocional.

Las resistencias cognitivas

Algunos ejemplos de resistencias de tipo cognitivo: la persona en duelo rechaza el recuerdo de la muerte de un ser querido. Se sirve de estrategias de evitación, eludiendo todo cuanto podría recordarle la muerte: los hospitales, los cementerios, el personal sanitario, etcétera. Una mujer nos confiaba que era incapaz de visitar la planta del hospital donde había fallecido su marido.

Esta forma de negación se basa en una ignorancia fomentada por quien hace el duelo: para algunos, la persona amada no ha muerto, sino que está siempre presente. Las personas en duelo han puesto a punto diversas tácticas para alcanzar este objetivo: adornar las fotos del desaparecido en todas las habitaciones, dejar su habitación intacta, conservar sus ropas y efectos personales, etcétera. Es lo que se conoce como «momificación».

La siguiente anécdota ilustra perfectamente este fenómeno: de visita en casa de un amigo, una mujer había olvidado su fijador para el pelo. Su anfitrión le dice que su amiga Brigitte le prestaba amablemente el suyo. El único problema era que Brigitte había muerto hacía ya tres años.

Una viuda nos refería que el día del aniversario de la muerte de su esposo ella había organizado una fiesta campestre para toda la familia. Había hecho imprimir un gran cartel a partir de una foto de su esposo. Para no entristecer a la familia había escogido una foto en la que él aparecía todavía joven y feliz, en la plenitud de la vida. No era consciente de que actuando así negaba la muerte de su marido, el padre de sus hijos, haciéndole aparecer como si estuviera vivo.

Las resistencias emotivas

El otro tipo de resistencias pertenece a la negación de orden emocional. Se caracteriza por una falta de afecto generalizado. La persona en duelo rechaza o es incapaz de sentir las emociones propias del duelo de un ser querido. Este tipo de resistencias se da sobre todo en los hombres que no han aprendido a llorar y a mostrar su debilidad. Deseosos de conservar el control de la situación, se abstienen de toda emoción de ternura y de tristeza. Les falta el repertorio normal para manifestar sus emociones y sentimientos. En cambio, los hombres jóvenes, educados sobre todo por su madre, se permiten llorar a mares en caso de necesidad.

Las resistencias para salvar la integridad de la familia

Cuando fallece uno de los suyos, los miembros de una familia en duelo desean conservar a toda costa su integridad, a pesar de la ausencia del ser querido. Y para salvaguardar la estructura familiar ponen en funcionamiento distintas tácticas.

La sustitución

El grupo familiar se apresura a cerrar la brecha abierta por la muerte de uno de sus miembros. La sustitución consiste en designar a un miembro de la familia para que ocupe el lugar del difunto. Los terapeutas familiares han de estar atentos para oponerse a esta táctica, susceptible de provocar dramas desgarradores.

Estábamos a punto de iniciar la terapia con una familia. El problema consistía en intentar reconciliar a dos hermanas que compartían una habitación alquilada y discutían sin cesar. El marido de una de ellas actuaba constantemente de mediador. A la muerte de este, los pleitos entre ambas hermanas fueron más frecuentes e intensos. Cada vez que el hijo venía a visitar a su madre y a su tía, ellas lo designaban como mediador. Cansado de repre sentar el papel de mediador, acabó por decirles: «No quiero reemplazar más a mi padre. Existe una solución muy simple, y es que hagáis las paces entre las dos». ¡Bravo! El hijo de la familia se había negado a representar el papel del padre.

Otra tentación consiste en imaginar que es posible librarse de las angustias del duelo sustituyendo a una persona por otra. Se intenta, por ejemplo, reemplazar al cónyuge fallecido por una nueva conquista, o al niño muerto prematuramente por un nuevo bebé, etcétera. Se piensa que de esta manera es posible eludir el duelo. Este fenómeno es frecuente en los varones, que buscan a una compañera joven que colme su vacío interior y aplique una especie de bálsamo sobre su herida narcisista. Esta huida hacia adelante es engañosa, porque, en realidad, es imposible evitar el duelo sin tener, más pronto o más tarde, que pagar un precio.

Recibimos en la consulta terapéutica a Renée, una joven de buena familia, que nos refiere la historia de su degradación social, que acabó conduciéndola a la prostitución. Después de la muerte de su hermano mayor, Armand, de 16 años de edad, una tarde vio a sus padres llorar a lágrima viva. Ella se apresuró a consolarlos diciéndoles: «¡No lloréis, yo voy a reemplazar a Armand!». Fiel a su promesa, se vistió con la ropa de su hermano y empezó a imitarlo, a hacer lo que él hacía, como distribuir los periódicos, traer la leña para la chimenea, etcétera. Pasados algunos meses, incapaz de seguir representando el personaje de su hermano, Renée empezó a drogarse. Pero tenía que pagarse la droga. Cuando ya no estuvo en condiciones de hacer frente a sus deudas, sus «amigos» le encontraron un trabajo lucrativo: la prostitución. El drama de esta joven podría haberse evitado si sus padres le hubieran dicho simplemente: «¡Renée, nadie va a reemplazar a Armand! ¡Es mejor que llores con nosotros!».

### La hiperactividad

La hiperactividad permite a la persona en duelo ocuparse de tareas exteriores para no pensar en la muerte de un ser querido. Con esta resistencia, la persona en duelo trata de distraerse para olvidarse del inmutable destino que es la muerte. Tras el fallecimiento de su hijo, una madre comenzó a mostrarse frenéticamente hiperactiva. Ya en el mismo tanatorio, era ella quien consolaba a sus familiares y amigos; compuso una canción especial para los funerales y ella misma dirigió al coro para la ocasión. ¡Se ocupó también de organizar la comida para después de las exequias!

También los hombres utilizan esta estratagema, manteniéndose ocupados para evitar entrar en su interioridad. De este modo, evitan tomar conciencia de su exceso de

emoción. Más tarde, sufrirán a menudo estados depresivos por haber estado demasiado contenidos durante el duelo.

La idealización del difunto

La idealización del difunto es otro mecanismo de defensa contra el duelo. Consiste en atribuir al fallecido unas cualidades excepcionales. Si cultiva esta ilusión, la persona no progresará en su duelo. Una esposa se excedía en elogios hacia su difunto marido, aunque todos eran perfectamente conscientes de la falta de consideración hacia ella que había mostrado en vida. Ella no se acordaba ya de los malos tratos que había tenido que soportar de parte de su marido. Necesitaba aquella ilusión para mostrarse inconsolable por la pérdida de tan gran hombre.

La ira como «sentimiento manipulado»

Para evitar sumirse en un estado de tristeza, algunas personas en duelo, en particular los hombres, manifiestan su enojo contra todo el mundo: contra los médicos, por su negligencia; contra las enfermeras, por su incompeten cia; contra los vecinos, por su indiferencia; incluso contra el cura, por no haber rezado como es debido...

¿Y qué decir de las disputas y los enfrentamientos de los miembros de la familia durante la lectura del testamento? Es ya casi un tópico el hecho de que algunos familiares abandonen la reunión desengañados e insatisfechos, mientras que otros tienen la impresión de ser justos merecedores del dinero de la herencia. Un exceso de ira esconde a menudo una profunda tristeza, emoción que nadie está autorizado a expresar dentro de la familia. No solo eso, sino que en algunas familias es necesario mostrarse siempre animoso y fuerte... ¡y no manifestar ninguna tristeza en casa!

Una señora nos confió que no avanzaba en su duelo. Estaba constantemente enojada contra su cónyuge, recientemente fallecido. Le explicamos que más allá de su ira, un sentimiento secundario, había una gran herida. Ella no pudo contener las lágrimas. Descubrió que en su interior se agazapaba una profunda tristeza, de la que ella trataba de librarse por medio de la ira.

Un padre de familia que había perdido a su hijo de tres años, ahogado en la piscina del vecino, no podía evitar el sentimiento de cólera que este le producía. Le demandó judicialmente y no dejaba de recriminarlo. De este modo trataba de evitar el sufrimiento causado por la pérdida de su hijo, transformando su enorme tristeza en ira.

La búsqueda de un culpable

Para evitar la tristeza y la culpabilidad, a menudo los miembros de la familia se empeñan en encontrar a un culpable. Su tristeza se traduce en censuras y reproches. Por ejemplo,

los cuidadores que han atendido a la persona moribunda son tratados a veces como auténticos «chivos expiatorios».

Tenemos el caso, por ejemplo, de una familia que recurre a la típica maniobra de distracción en lugar de expresar su pena y su culpabilidad con relación al difunto. La hija mayor de la familia ha sido la única en velar al padre agonizante, pegada a la cabecera de su cama. Pero, habiéndose dormido, no avisó a los otros miembros de la familia de la muerte del padre hasta tres horas después del fallecimiento. Sus hermanos y hermanas optaron entonces por cebarse con ella reprochándola por haberles avisado demasiado tarde. Agobiada por tantas reprimendas y sintiéndose culpable, la pobre no podía proseguir su duelo con normalidad.

La ley del silencio

A raíz de la muerte de su padre, Jean se sentía incapaz de hablar de él sin emocionarse y romper a llorar. Por eso desaparecía inmediatamente y se iba a otra habitación cuando sus hermanas empezaban a recordar la muerte de su padre, intentando de ese modo hacerles ver que estaba prohibido evocar tal desgracia.

Actualmente, los grupos de duelo permiten oponerse al silencio absoluto en el seno de las familias.

El consumo de drogas, de fármacos o de alcohol

Algunas familias no saben qué es el duelo. Han aprendido a evitar el malestar y el dolor del mismo congelando sus emociones: la madre toma antidepresivos, el padre se tranquiliza con ansiolíticos, los hijos se drogan, los amigos anestesian con alcohol sus emociones y sentimientos. ¡Qué desastre, ver a toda una familia esforzándose por no vivir el duelo! Parece indudable que el rechazo del sufrimiento por parte de nuestros contemporáneos es la causa de muchas neurosis.

Los duelos diferidos en razón de su multiplicidad

Es comprensible que algunas personas «congelen» la elaboración de sus duelos cuando estos son demasiado numerosos. Pensemos en una situación realmente dra mática: la madre de familia debe cuidar a su propia madre agonizante, sostener a su marido, que está en paro, y ocuparse de su hijo, detenido por delincuente. En un caso como este no hay tiempo para elaborar debidamente los distintos duelos que se acumulan.

Por lo demás, en este tipo de situaciones muchas personas en duelo se preguntan: «¿Por qué duelo tendría que empezar?». El mejor consejo que podemos darles consiste en que, en un primer momento, se tomen un respiro antes de iniciar un duelo en particular. En efecto, superar un duelo requiere mucha energía. Cuando la persona en

duelo se ha repuesto suficientemente, le sugerimos que preste atención al duelo que contenga una mayor carga de emotividad. Un ejercicio de concentración (véase el anexo al final de este mismo libro) permite determinar cuál es el duelo más punzante y más urgente.

### Las falsas creencias sobre la muerte y el más allá

Devastada por la muerte de su hijo de doce años de edad, una madre lo buscaba en vano tres años después de su fallecimiento. Siguiendo el consejo de una amiga, había ido a ver a una echadora de cartas, la cual le había asegurado que su hijo estaba a punto de reencarnarse en forma de un bebé totalmente rubio. Fiándose de tal información, la mujer se puso a acechar la llegada de un niño rubio. Visitaba guarderías y jardines de infancia, siempre con el fin de encontrar a su hijo. Desesperada y deprimida, fue a ver a un terapeuta cristiano, que la ayudó a corregir esta orientación, inventada por la echadora de cartas. El terapeuta le explicó cómo entendían los cristianos la resurrección de los cuerpos, y ella se sintió aliviada, confiada en que volvería a ver a su hijo en el más allá. Solo entonces pudo abordar su duelo.

### Desatender a los otros hijos

Cuando en una familia sobreviene la muerte de un hijo, los padres están a veces demasiado absorbidos por su duelo. Si hay otros hijos, uno de los progenitores o los dos corren el peligro de no disponer del tiempo y la energía suficientes para cuidar de ellos. Hay niños que, conscientes de ser olvidados, desean a su vez morir para recibir la atención que merecen por parte de sus padres. A menudo, en estas familias el hijo fallecido está más vivo que los auténticos supervivientes.

### La vergüenza de estar en duelo

En una sociedad alérgica al sufrimiento y a la muerte, ocurre con frecuencia que las personas en duelo se sienten avergonzadas de tal situación. En el seno de una misma familia, algunos miembros se esconden de los otros para elaborar su duelo. No quieren ser una carga para sus allegados y sus vecinos. A veces, estos evitan a quien está en duelo, porque no quieren oír hablar de la muerte o porque temen provocar en la persona en duelo una descarga emocional que no estarían en condiciones de controlar.

### El duelo espiritualizado

Ya hemos aducido el ejemplo de los monjes de un monasterio que, a la muerte de uno de ellos, celebraban una fiesta en lugar de hacer duelo. Y conocemos a personas en duelo que, por estoicismo cristiano, siguen al pie de la letra las palabras de san Pablo: «No lloréis como los paganos». Ahora bien, el apóstol Pablo no tenía en absoluto la intención

de impedir a sus discípulos que llorasen. Les recomendaba, más bien, no hacerlo al estilo de los paganos, que no tenían esperanza alguna en el más allá.

Una religiosa declaraba que no se había decidido a hacer el duelo por su padre, fallecido diez años atrás y al que rezaba todos los días. Le sugerimos que, si deseaba hacer el duelo, dejase de practicar esa clase de oración. Acabó reconociendo que deseaba conservarlo vivo y no quería separarse de él.

### La resolución de las resistencias

Para tomar conciencia de todas las emociones y los sentimientos ocasionados por la muerte de un ser querido, la persona en duelo debe darse tiempo. En efecto, una parte de ella sabe que dicho ser querido está irremediablemente muerto, pero otra parte se niega a reconocerlo y emplea toda clase de estrategias para conservarlo vivo. ¿Cómo ayudar a la persona en duelo a superar la etapa de la negación?

### Respetar las resistencias

Ante todo, es obligado mantener una actitud respetuosa para con las personas que viven las resistencias de la negación. Sobre todo, no hay que hacerles preguntas capciosas ni exigirles que silencien sus resistencias. Estas tratan de protegerlas de la amenaza de la depresión o la descompensación. Tratar de hacer que progrese el duelo de una persona a su pesar es improductivo y hasta nocivo. Para que una persona viva debidamente su duelo, lo mejor que podemos hacer es establecer con ella una relación de confianza.

### Escuchar a la persona en duelo

Cuando una persona se ha estancado en la etapa de la negación, la mejor manera de ayudarla a progresar en el duelo consiste en hacerle hablar de los acontecimientos que rodearon la muerte del ser querido. Es lo que se hacía tradicionalmente en el salón fúnebre, durante la exposición de los restos mortales. Las personas en duelo repetían muchas veces a los visitantes los acontecimientos que habían rodeado la muerte del difunto. Estas confidencias repetitivas, por más tristes que fueran, estimulaban la memoria y, por consiguiente, hacían salir a la persona en duelo de su estado de torpor.

A menudo, temiendo provocar el llanto de la persona en duelo, algunos prefieren evitar hablar del difunto con ella. No saben qué hacer en esos momentos, y entonces evitan hacer cualquier tipo de referencia al difunto. Si no se sabe qué decir, tan solo queda guardar silencio. Cuando la persona en duelo llora, hay que estar ahí y escucharla. Sin embargo, si pide que no se hable del difunto, es importante respetar su decisión. Después de algún tiempo, se puede tratar de verificar si está ya dispuesta a hablar de él.

### Facilitar la expresión de las emociones

Si quieren hacer duelo, algunas personas deben renunciar al control de su emotividad y permitirse volver atrás y hacerse niños de nuevo. Se constata que, si un hombre recibe un masaje de una persona competente y fiable, puede dejarse llevar y expresar emociones como la tristeza, la ira, la culpabilidad, etc. A las esposas desprevenidas ante un esposo a quien resulta difícil expresar sus emociones, les aconsejamos que propongan a su cónyuge que les permitan ayudarle a relajarse dándole un masaje o estrechándolo y meciéndolo entre sus brazos.

Un día, en un grupo de hombres, uno de ellos se confesaba incapaz de llorar a su madre, recientemente fallecida, lo cual le ocasionaba un gran malestar que le oprimía el corazón. El animador del encuentro le propuso que dejara salir afuera toda su enorme ira, mientras los otros miembros del grupo tratarían de contenerlo físicamente. Aceptó y, al cabo de diez minutos, el pobre hombre se sintió agotado. A continuación, el animador le sugirió que hablara a su madre. El hombre se echó entonces a llorar inconteniblemente. El animador acaba de crear un ritual eficaz.

Detener la momificación

¿Cómo reaccionar ante una situación de momificación? Tres años después de la muerte de su hijo de 17 años, una pareja seguía conservando intactos los efectos personales del hijo. Se diría que la vida se había detenido en la casa. La habitación del joven seguía tal y como estaba en el momento de su muerte. Sus padres hacían allí la limpieza regularmente; la ropa estaba perfectamente ordenada en el armario, como si el hijo estuviera a punto de regresar. Ambos cónyuges invertían en la muerte, en lugar de hacerlo en la vida. Les aconsejamos que invitaran a los amigos de su hijo y les regalaran sus objetos personales y su ropa. Así lo hicieron. Una vez concluida esta tarea, el proceso de duelo pudo al fin ponerse en marcha.

Vigilar los estados depresivos o melancólicos

Los terapeutas del duelo, los acompañantes y los amigos deben tratar de averiguar a qué obedecen los estados depresivos, el letargo constante, la melancolía y el torpor desmoralizador. A menudo, quienes padecen estos males han omitido hacer uno o varios duelos. Simplemente, los han olvidado y sepultado en el inconsciente, retomando su rutina cotidiana. Una invitación a contar su historia les proporcionará la posibilidad de detectar los duelos no realizados. En nuestras sociedades contemporáneas, la negación social de la muerte y del duelo invita a reprimir casi todos los episodios penosos de la vida.

Cuidar de uno mismo

Se aconseja a las personas en duelo que duerman bien y se alimenten adecuadamente,

porque elaborar un duelo requiere una buena dosis de energía. Si, por ejemplo, una persona ha tenido que cuidar a un enfermo en fase terminal durante días o incluso meses, se impone un período de descanso antes de comenzar a elaborar el duelo.

¿Por qué es tan frecuente que las personas en duelo enfermen? Todos sus síntomas físicos y psicológicos pueden contribuir a debilitar su sistema inmunitario. En este terreno, la fatiga, la falta de apetito y la pérdida del gusto por la vida pueden ser factores agravantes. Si la persona en duelo desea poner fin a su dolor y sigue alimentándose del modo más normal posible, estará haciendo cuanto puede por preservar su salud física y psicológica.

Afirmando querer relajarse, hay personas en duelo que con la mejor de las intenciones, pero a veces de un modo irreflexivo, se entregan a la práctica del deporte, haciéndose así más susceptibles de ser víctimas de algún accidente a causa de su agotamiento físico o psicológico y de una falta de concentración. Algunas viudas que han sufrido este tipo de accidentes nos confiaban que sentían una motivación secreta para manifestar su dolor interior a través de una lesión o una herida. Esta era para ellas una manera de pedir socorro.

El período del duelo no es precisamente propicio para la toma de decisiones importantes, como aceptar convivir con alguien o invertir importantes sumas de dinero. En las circunstancias del duelo, uno debe reconocer y, sobre todo, aceptar que es frágil y vulnerable. También es importante reducir en la mayor medida posible las ocasiones de estrés.

## TERCERA ETAPA: LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

> «Las emociones y los sentimientos que no logran expresarse tienden a dejar su huella en el cuerpo».
>
> -Anónimo

Cuando ceden las resistencias al duelo, se destapa toda una serie de emociones y sentimientos. Por presentarse de improviso, la persona en estado de duelo teme expresarlos, porque teme perder el control sobre sí misma y ser arrollada por esa gigantesca ola.

Las emociones y los sentimientos son una fuente de cambios, tanto fisiológicos como psicológicos. Por ejemplo: palpitaciones cardíacas, enrojecimiento de la piel, descargas de adrenalina, etcétera. Ante una situación agradable o desagradable, las emociones manifiestan su acuerdo o su desacuerdo. Son pasajeras y temporales; una vez que han encontrado su modo de expresión, tienden a desaparecer. Esto es lo que las distingue de

los sentimientos, que duran más tiempo y tienden a repetirse. Los sentimientos se parecen más a los estados psicológicos más espirituales, mientras que las emociones se manifiestan más a nivel fisiológico.

Las emociones propias del duelo son las siguientes: la tristeza, el miedo a sentirse abandonado, la ira y la culpabilidad. Una emoción producida por una herida como la pérdida de un ser querido, de una actividad o de un objeto de valor cambia desde el momento en que se expresa; ella se elimina por sí misma. Por otra parte, los sentimientos propios del duelo son los de abandono, ansiedad, impotencia, culpabilidad y liberación. Y tienen tendencia a perdurar.

Las emociones y los sentimientos influyen en nuestra fisiología. Despiertan en nosotros recuerdos prove nientes de la memoria y de la imaginación; tienen la capacidad de recrear estados de alegría, de tristeza, de serenidad o de ira. Si el sentimiento de estar herido y encolerizado se repite, toma el nombre de «resentimiento», resultando nocivo para la salud física y psicológica. En Estados Unidos, el Simonton Cancer Center no administra quimioterapia o radioterapia a un enfermo de cáncer mientras este no haya eliminado el resentimiento, otorgando su perdón.

Las emociones asociadas al duelo

La tristeza y las lágrimas

> «La desgracia se disuelve entonces en las lágrimas, se fracciona en pequeñas gotas para salir del cuerpo por los ojos».
>
> -Myriam Cohen-Welgryn

Cuando una persona recibe la mala noticia de que un ser querido o un amigo padece una grave enfermedad o ha fallecido, se siente invadida por la ansiedad y por un miedo visceral, pues presiente una amenaza inminente. La realidad de la muerte en general, y de la suya en particular, se hace muy cercana. Tiene la impresión de haber perdido el control de su vida. Se siente incluso impotente y vulnerable.

La tristeza que se adueña de la persona en ese momento es una emoción característica del duelo. El dolor resultante es el que experimenta el corazón de alguien a quien le han arrebatado el objeto de su amor. En las personas de más edad, a la tristeza se añade a veces un matiz de castigo. Se escucha a menudo en tono de queja: «¿Qué le he hecho yo a Dios para que me envíe esta prueba?». O «¿Qué he hecho yo para merecer esto?». A veces, hay personas en duelo que se sumen en un estado tan intenso de amargura, desolación y desesperanza que desean morir como el difunto. Su tristeza es tan grande que, en lugar de seguir viviendo sin él, desean correr su misma suerte.

No hay que confundir depresión y tristeza. La depresión representa un fracaso en la elaboración del duelo, cuyo proceso se interrumpe o se estanca indefinidamente. La tristeza, por su parte, refleja un desarrollo normal del duelo. La persona tiende entonces a progresar hacia la aceptación de la desgracia y a reconstruirse en su identidad propia.

También puede ocurrir que nos incomode o nos moleste la felicidad de los demás. Durante el acompañamiento de un grupo de personas que habían perdido a su cónyuge, muchas de ellas decían que rechazaban categóricamente las invitaciones provenientes de parejas, aunque se tratara de sus mejores amigos. Describían la penosa sensación que les producía el sentirse solas en medio de personas felices en su unión. Se sentían incómodas, algo avergonzadas e incluso celosas de la felicidad de las otras parejas.

La ira

En las personas en duelo, la ira es a menudo un pretexto para ocultar la tristeza. Es lo que ocurre, como ya hemos visto, en las disputas de familia en relación con la herencia.

Vivimos confiando en que existe una justicia universal, una sabiduría que rige el mundo, un «orden de las cosas» inmutable... De pronto, fallece el marido de un infarto, un viejo amigo se suicida, un hijo se mata con su moto recién estrenada, etc. En un instante, el mundo se tambalea. Nos rebelamos contra el destino; nos enojamos con Dios; nos quejamos de la negligencia de las enfermeras, de la incompetencia de los profesionales de la salud, del mal estado de las carreteras...

Si las mujeres viven normalmente la tristeza más a fondo, los hombres tienden a dar enseguida el paso a la ira, que se manifiesta de manera sorda y tácita, adoptando la forma más o menos consciente de un reproche dirigido al difunto por haberlos abandonado.

No obstante, quienes están en duelo rara vez se atreven a dar rienda suelta a su ira contra el ser querido que acaba de morir. «¿Cómo voy a enfadarme con un muerto?», se dicen. Y tenderán a desplazar su agresividad hacia los demás. Tratan más bien de encontrar uno o más culpables de su tragedia personal. En otros casos, dirigen su ira contra ellos mismos. Movidos por un ataque de culpabilidad, desean castigarse a sí mismos.

Proponemos aquí un ejercicio que puede hacerlo cada uno personalmente y que permite liberar la expresión de la ira. Equipado con un bastón o con una raqueta de tenis, se sitúa uno delante de un objeto que pueda absorber los golpes - un colchón o un cojín, por ejemplo-, deja que crezca en su interior el malestar y luego, lentamente, golpea el colchón o el cojín. Al golpear, flexiona las rodillas, como tratando de absorber la energía del suelo. Se pueden emitir sonidos. Se aumenta progresivamente el ritmo de los golpes, para agotar la adrenalina retenida en el cuerpo. Cuando empieza a notar el agotamiento, se tiende uno sobre el suelo y escucha atentamente las emociones que brotan en su

interior. Esta catarsis es sorprendentemente beneficiosa.

Los creyentes que dirigen su ira contra Dios en estado de duelo experimentan a menudo una enorme decepción con respecto al Todopoderoso, a ese Ser que es Todo Amor y que ha «dejado morir» al ser querido. Y se escuchan recriminaciones como estas: «¿Qué le he hecho yo a Dios para que me envíe esta terrible desgracia? ¡No ha escuchado mis oraciones!». A una persona que afirmaba ser atea la oímos exclamar: «¡ Va a acabar abandonándonos! ¡Estamos perdidos!».

No es raro que un creyente en duelo viva una profunda crisis de fe. Algunos no consiguen rezar a raíz de la muerte de un ser querido. Otros muestran su indiferencia con respecto a Dios y no exteriorizan su ira. En nuestra práctica, a las personas en duelo que muestran su ira contra Dios solemos tratar de consolarlas con las palabras que pronunció Jesús: «¡Dios mío, Dios mío! ¿Por qué me has abandonado?».

Los sentimientos asociados al duelo

La culpabilidad

> «En cuanto al sentimiento de culpabilidad, al igual que ocurre con el colesterol, hay uno bueno y uno malo. El bueno nos permite vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás. El malo nos arruina la vida. Inútilmente».
>
> -Marie France, abril 2003, p. 72

La persona que se siente culpable vive con remordimiento. Tiene la impresión de haber hecho algo malo o reprensible. Es un sentimiento que experimenta la mayoría de las personas en duelo. Existen tres tipos de culpabilidad: una culpabilidad sana, una culpabilidad obsesiva y una culpabilidad existencial.

La culpabilidad sana sobreviene cuando la persona en duelo reconoce haber faltado, una o más veces, a sus deberes para con el difunto. Precisemos que este sentimiento de culpabilidad que aflige a la persona en duelo está basado en una realidad objetiva. De hecho, la separación provoca en el superviviente una viva conciencia de no haber cumplido debidamente con el fallecido, haciendo tal vez que se pregunte: «¿Le he hecho saber suficientemente cuánto le quería?»; «¿He hecho realmente todo lo posible para salvarlo de la muerte?».

La culpabilidad obsesiva es malsana, porque es repetitiva y esconde mucha ira no expresada hacia el di funto. Se caracteriza por expresiones como las siguientes: «Debería haber...», «Habría tenido que...», «Siento no haberle salvado de la muerte...».

Tuvimos en terapia a una joven muy colérica que había discutido con su padre y se había alejado de él, permaneciendo sorda a los intentos de reconciliación por parte de este. Poco tiempo después, el padre moría de un infarto. La joven se sentía evidentemente dominada por un sentimiento de culpabilidad, como si ella misma le hubiera causado la muerte.

A menudo, los más cercanos a una persona que se suicida no dejan de hacerse reproches. Una trabajadora social, cuyo hermano se había quitado la vida, vivía un intenso sentimiento de culpabilidad, que ella expresaba en la terapia de este modo: «¡Debería haber estado cerca de él, en lugar de irme de vacaciones!». Se autodestruía, hasta el punto de culparse de haber provocado el suicidio de su hermano. Primero hicimos que expresara el amor que sentía hacia su hermano: «¡Yo te quería, tú eras mi hermano pequeño!», y después su agresividad: «Estoy resentida contigo, porque has aprovechado mis vacaciones para quitarte la vida». La expresión de su frustración y de su ira sirvió para atenuar en gran medida su culpabilidad malsana y le permitió progresar en su duelo.

La culpabilidad existencial es la tercera forma de este sentimiento. Cuando se ama a alguien con un amor desmesurado, se puede llegar a decir inconscientemente: «¡Yo te preservaré de la muerte!». Cuando la persona amada muere, el superviviente piensa que ha fracasado en su tarea. En la medida en que crea en su promesa ilusoria, se sentirá angustiado y culpable. Si llega a reconocer su impotencia y sus límites existenciales, su angustia y su culpabilidad se desvanecerán. Es el caso de una mujer cuyo hijo de 17 años se había suicidado. En la consulta, acabó cediendo, abandonando su espejismo de omnipotencia con respecto a su hijo. Luego aprendió a aceptar el gesto y a respetar la opción, por más cruel que fuese, de su hi jo; tomó conciencia de que, dadas las circunstancias, este había tomado la única solución que podía atisbar, convencido de hacer lo que le parecía mejor para él en aquel momento. Así se calmaron su angustia y su culpabilidad. Había renunciado a la omnipotencia de su amor y pudo experimentar el poder de su impotencia.

## La liberación

Muchas personas en situación de duelo acaban experimentando un sentimiento de liberación. Algunas se sienten culpables por el hecho de experimentar ese sentimiento de libertad y no se permiten disfrutar de él. Pero, de hecho, ante la muerte de un ser querido, hay quienes dicen: «¡Se acabaron las visitas al hospital, las agotadoras noches en vela, las preocupaciones, todos los trastornos de la vida cotidiana! ¡Qué liberación!». Una vez reconocido este sentimiento, las personas en duelo experimentan una mayor serenidad.

## El gran lamento

Llegados al término de la etapa de liberación, ocurre a menudo que las personas en duelo adquieren una viva conciencia de su separación definitiva del ser amado. Viven todos sus vínculos de amor con el difunto, al mismo tiempo que pierden la última esperanza de volver a ver viva a la persona en cuestión. Durante este período, experimentan una enorme tristeza, lloran hasta romperse el alma y entran en la fase del gran lamento o «gran grito». Su tristeza se transforma en un dolor de desesperación. Después, tras la llamativa descarga emotiva, la persona en duelo experimenta una paz profunda, a menudo acompañada de experiencias de orden espiritual: tiene la impresión de estar protegido por seres espirituales, o se ve envuelto por una ola de luz y de amor. Un hombre nos confiaba que había vivido el «gran grito» a raíz de divorciarse de su mujer tras un proceso agotador. Ahora bien, durante todo ese tiempo, tan doloroso, él se había sentido llevado en brazos por Jesucristo.

Consideramos que es en este preciso momento cuando se produce la muerte simbólica en el interior de la persona en duelo. Para comprender mejor este fenómeno aconsejamos leer la obra La mort, ca s'attrape!, de Jean Monbourquette.

Las resistencias a la expresión de las emociones y los sentimientos

hay una serie de obstáculos que bloquean la expresión de las emociones y los sentimientos. Muchas personas en duelo no disponen de un repertorio lo bastante amplio para distinguir y expresar los distintos sentimientos y emociones que les habitan. En algunas familias, sus miembros no han aprendido la gama de emociones y sentimientos habitualmente vividos, porque ciertas expresiones emocionales les están prohibidas. Los niños han comprendido enseguida que tales emociones resultaban inaceptables en su medio familiar. Han recibido órdenes verbales y no verbales: «¡No llores!», «¡No te quejes!», «¡No estés triste!», «¡No te enfades, si no...!», «¡No seas crío...!», etc.

Algunos hombres interiorizan y conservan durante mucho tiempo dichas órdenes contrarias a las emociones y los sentimientos de ternura y de vulnerabilidad. Son muchos los que se esfuerzan por no perder el control sobre ellos mismos y sobre cualquier situación, adoptando una actitud de protectores y hasta de guerreros y si atreverse a mostrar la menor debilidad. Por su parte, algunas mujeres han recibido autorización para llorar y para manifestar sus emociones de ternura. Por el contrario, ellas tienen más dificultades para expresar su frustración y su irritación; su ira se manifiesta a menudo por medio de lloros y de quejas. Su lado maternal les prohibe reaccionar destempladamente y mostrar sentimiento alguno de rechazo o de ira.

La resolución de las resistencias

El carrusel de las emociones

No hay que contar con la posibilidad de vivir todas las emociones de golpe. Toda una

serie de emociones y de sentimientos va instalándose durante toda la duración del duelo. Sin embargo, es consolador constatar que el carrusel emotivo se atenúa a medida que uno tiene la ocasión de expresarlo con palabras. De ahí la importancia, como ya hemos señalado antes, de referir a menudo la experiencia. Esta descarga emotiva se asemeja a los movimientos de una ola que rompe contra la playa y se retira; la diferencia está en que la intensidad de las emociones es menor cada vez.

## Desvelar las emociones y los sentimientos falseados

El gran desafío para el terapeuta del duelo consiste en desvelar las emociones y los sentimientos falseados (racket feeling), así llamados porque algunas emociones no se manifiestan con su verdadero rostro. Es como si se pusieran una máscara. En lugar de expresar una emoción, se prefiere expresar otra más aceptable. Por ejemplo, en una familia está prohibido expresar la ira, pero está permitida la tristeza. En consecuencia, la energía emocional de la ira se traduce en una tristeza aceptable para toda la familia. En lugar de decir: «¡Estoy enfadado!», la persona en duelo dirá más bien: «¡Estoy triste, esto solo me pasa a mí!». A veces, en lugar de decir: «Me siento triste», los hombres proclaman: «¡Me siento frustrado y enfadado!».

Al terapeuta del duelo compete la tarea de desenredar esta confusión emocional. Una emoción o un sentimiento falseado se reconoce porque el tono de voz con que se expresa carece de energía (en inglés este tono se califica de phoney, «postizo»), por su forma repetitiva y su falta de convicción. Al escuchar a una persona expresar un sentimiento falseado, tiene uno la impresión de estar escuchando una perpetua queja y se siente invadido por un repentino cansancio.

## Darse tiempo

Algunas personas están tan preocupadas por sus actividades exteriores que no se toman tiempo para detenerse, establecer contacto con su interioridad y escuchar sus propias emociones y sentimientos. Olvidan escucharse a sí mismas, pararse a tomar conciencia de sus necesidades más importantes. Quien acompaña a una persona en duelo debe ayudarla a emprender el camino de su interioridad. Al principio, algunos detestan detenerse y dejar que aflore lo que esconden en el fondo de sí mismos, pero a base de perseverancia consiguen abrirse a esta dimensión de su ser.

Una buena estrategia para hacer avanzar el duelo de una persona consiste en invitarla a referir las circunstancias de la pérdida de su ser querido, para luego, de pronto, pedirle que nos diga qué es lo que siente aquí y ahora. A veces hay que hacerle tomar conciencia de las sensaciones de su cuerpo, para permitirle al fin alcanzar la verdadera emoción y el sentimiento auténtico. Enseñar a la persona en duelo a tomar conciencia de su cuerpo y a descubrir sus sensaciones: tal es el camino real que la ayudará a experimentar y expresar las emociones y los sentimientos que la habitan.

Aceptar la necesidad de llorar y abandonar la imagen social de mujer fuerte o de hombre invencible resulta esencial para la resolución del duelo. A algunas personas del entorno les inquietará este cambio, pero los verdaderos amigos lo comprenderán.

Vivir emociones y sentimientos contrapuestos

Es importante que la persona en duelo pueda expresar emociones y sentimientos contrapuestos. De hecho, paradójicamente, hay en la persona en duelo dos partes que se oponen. Por ejemplo, una madre en duelo por su hijo dirá: «Lo amaba cuando me obedecía, pero lo detestaba cuando hacía tonterías». En un grupo de duelo, un ayudante debe reformular de nuevo las dos partes o las dos emociones que acaban de ser verbalizadas: «Por un lado, usted amaba mucho a su hijo; pero, por otro, cuando hacía tonterías, no le quedaba a usted más remedio que estar descontenta con él». A menudo, las personas en duelo tienen la impresión de que no es «normal» tener emociones y sentimientos contrapuestos, y muchas veces se sienten aliviadas al saber que es perfectamente posible vivir emociones y sentimientos contrapuestos con respecto al difunto.

Despedirse del duelo

Está permitido despedirse del propio duelo y realizar una actividad de ocio para evitar estar pensando constantemente en la muerte y en dicho duelo. Es bueno pedir ayuda a los amigos para poder tener momentos de respiro: un paseo por el campo, una película interesante, una comida con un amigo...

# CUARTA ETAPA: LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS CONCRETAS VINCULADAS AL DUELO

Además de vivir una amplísima gama de emociones y sentimientos, las personas en duelo tienen que realizar una serie de tareas concretas relacionadas con el difunto. Por ejemplo, ejecutar sus últimas voluntades, cumplir las promesas que hayan podido hacérsele en vida, celebrar los ritos fúnebres prescritos por la costumbre, ordenar las fotos del difunto en el álbum familiar, deshacerse de su ropa y de sus objetos personales, fijarse un tiempo determinado para visitar al difunto en el cementerio o en el columbario, colocar las cenizas en un lugar perfectamente identificable, etcétera. Todas estas tareas, que a veces se realizan de manera rutinaria, pueden contribuir a hacer progresar la elaboración del duelo. No se insiste suficientemente en el impacto que produce el hecho de realizar gestos que recuerden el significado y el reconocimiento del difunto. Si se omiten tales gestos, el duelo corre el riesgo de bloquearse. Hacer algo por el muerto es poco menos que instintivo.

Un día, una inmigrante recién llegada a Montreal, ama de llaves de una rectoría, nos anunció que su anciano padre acababa de fallecer en España. Lo que más le dolía era no poder asistir a los funerales por falta de dinero. No había forma de consolarla ante la idea de no poder hacer nada por su padre. Para ayudarla, encontramos una capilla de estilo español, presidida por una gran cruz. Le aconsejamos que llevara a esta capilla rosas cada mes durante un año y que rezara a Dios por el alma de su padre. Poco a poco, el dolor de su duelo se fue atenuando. ¡Al final, estaba haciendo algo por su difunto padre!

Resistencias a realizar las tareas que exige el duelo

No es normal que una persona en duelo se niegue a «hacer algo» por el difunto, sobre todo si se trata de realizar el ritual exigido por la cultura: anunciar su muerte en los medios de comunicación, erigirle un monumento funerario, asegurarle una sepultura digna, etcétera. Las personas en duelo que se muestran reacias a realizar tales tareas por el difunto experimentan un indecible malestar, fruto de un sentimiento angustioso de culpabilidad.

¿Incineración o exposición?

Con la popularización de la incineración, muchas personas en duelo han recurrido a este procedimiento para eliminar lo antes posible el cadáver de su ser querido. Si se toma la decisión de no exponer el cadáver ni celebrar funerales, los muertos «desaparecen» sin

dejar rastro.

Desde nuestro punto de vista, es preferible exponer el cuerpo del difunto para que la familia y los allegados puedan comenzar su duelo. El difunto ha pertenecido a una comunidad cuyos miembros tienen derecho a ver por última vez al amigo muerto. Podría darse una excepción en el caso de aquellos enfermos que hayan sufrido una larga enfermedad, ya que ellos a menudo han tenido tiempo para verse con las personas que eran importantes para ellos y decirles adiós.

Las promesas hechas al difunto

Sucede a menudo que, a la cabecera del moribundo, algunas personas queridas hacen promesas que no podrán cumplir. Dejándose llevar por la emotividad, se comprometen a llevar a cabo cosas difíciles e incluso imposibles de realizar. Es el caso, por ejemplo, de una joven esposa que había prometido a su esposo agonizante que jamás volvería a casarse y que le sería fiel después de su muerte. Seis meses más tarde, se había convertido en una viuda alegre y enamorada de otro hombre. Sin embargo, la promesa hecha al difunto la tenía sumida en un mar de dudas. Nosotros le sugerimos que debía mantener su promesa, aunque para tranquilizarla le dijimos que podía cambiar el contenido de la misma. A la promesa de no volver a casarse nunca, ella prefirió la de adornar con flores el monumento de su marido todos los meses durante un año. ¡Esto la alivió enormemente!

Mantuvimos una entrevista con un ingeniero cuya esposa había fallecido recientemente. Cuando le preguntamos si había hecho alguna promesa a la difunta, contestó que se había comprometido a limpiar el sótano, pero que no se sentía obligado a hacerlo después de la muerte de su esposa. Le recomendamos que mantuviera su promesa. Algún tiempo después, volvió para explicarnos que aquella tarea había constituido para él la mejor terapia del duelo. Aquel sábado, se había decidido a abordar el desorden del sótano y había llorado mucho, ya que aquel lugar le hacía recordar su vida de pareja. No le preocupaba haberse enfadado con su mujer al ver la cantidad de objetos inútiles acumulados. Cuando salió de aquella leonera, se dio cuenta de que había pasado el día dialogando con su mujer, expresando sus sentimientos de profunda soledad y de tristeza, mezclados con arrebatos de ira.

Efectos personales del difunto

Algunas personas se resisten a deshacerse de la ropa y otros objetos personales del difunto. Nuestro consejo es que, si se sienten capaces, las personas en duelo se deshagan de dichos objetos.

Un hombre aconsejó a su madre que se deshiciera de la ropa de su difunto marido, que ella conservaba cuidadosamente en el guardarropa desde hacía ocho años. La viuda

protestó y dijo a su hijo: «¡Vosotros, los intelectuales, no comprendéis el corazón de una viuda!». Pero dos semanas más tarde, ella solicitó la ayuda de su hijo para ir a llevar los efectos personales de su marido a una institución de caridad. Solamente conservó la alianza, que era para ella una joya llena de símbolos. Finalmente, había entrevisto una manera de efectuar la transición entre su vida de pareja y su vida de soledad.

## La resolución de las resistencias

No hay que urgir a las personas en duelo a desprenderse cuanto antes de las fotos y los objetos personales del difunto. En cambio, cuando se sientan preparados para hacerlo, entonces sí conviene animarlos. Algunas familias tapizan las paredes de su casa con las fotos del ser querido que ha muerto. Es importante que quienes les acompañan en el duelo les sugieran con la mayor delicadeza quitarlas, unas después de otras, y colocarlas en un álbum, para evitar que el muerto esté más presente que los vivos en la casa. De este modo se impide que las personas en duelo cultiven una forma de momificación.

Es necesario que los cuidadores o los amigos de las personas en duelo se ofrezcan a ayudarles en la difícil tarea de repartir los objetos del difunto entre los miembros de la familia o entregarlos a instituciones de caridad. Conviene, eso sí, conservar una foto como objeto de transición.

Una mujer que había perdido a su amiga a consecuencia de un cáncer se desprendió de todas las cosas que poseía de la difunta al día siguiente de los funerales. Este tipo de conducta ha hecho que nos planteemos algunas cuestiones: ¿Pretendía eliminar de golpe y para siempre el recuerdo de su amiga? ¿O se trataba más bien de adelantar la eliminación de los efectos personales de la difunta para no sufrir tanto? Nosotros creemos que se trata más bien de otra forma de resistencia, bajo la apariencia de una solución. Habría sido preferible que la persona en duelo se hubiese tomado un cierto tiempo.

## Dialogar con la persona difunta

Algunas personas en duelo nos preguntan si pueden hablar con el difunto. La verdad es que sí, que pueden hacerlo, y es incluso recomendable. Es importante completar los diálogos ya iniciados y no concluidos en vida del difunto. Esto es especialmente necesario cuando la relación entre la persona en duelo y el difunto ha queda do dañada o rota. Conocimos a una hija que se había discutido con su padre porque a este no le gustaba su novio, al que trataba de granuja. La hija decidió entonces no invitar a su padre a su boda. El hombre murió de pena poco tiempo después de la ceremonia. Su hija se sentía muy culpable, y hubo que organizar un ritual en el que ella se arrepentía de haber discutido con él y no haberlo invitado a su boda.

## ¿Qué hacer con las cenizas?

Es de muy importante guardar los restos de nuestros muertos. Así, a veces hay familias que conservan las cenizas en un lugar privilegiado o muy destacado de la casa. Algunas madres de familia conservan incluso la urna de su hijo cerca de su cama, para poder mecerla. Ya que las personas en duelo tienen tanta necesidad de la presencia de las cenizas, no hay que forzarlas a que se deshagan de ellas. De todos modos, también hemos constatado que, con el tiempo, la urna fúnebre puede acabar molestando a los miembros de la familia, hasta acabar a veces en el trastero. Cuando están preparadas, hay que animar a las personas en duelo a realizar un gesto para disponer de las cenizas con toda dignidad.

Aconsejamos no esparcir las cenizas, porque sucede a menudo que los familiares y amigos desean reunirse junto a los restos del difunto. Por otro lado, se han de observar las leyes de cada país. Por ejemplo, en algunos países está prohibido esparcirlas en la vía pública. Las cenizas han de ser tratadas con dignidad, tanto si se depositan en un columbario o en un jardín preparado al efecto en los cementerios. Para los amantes de la ecología existen urnas biodegradables, hechas de papel maché o de almidón de maíz.

Nosotros hemos elaborado un ritual para enterrar las cenizas en la parcela familiar del cementerio. A los miembros de la familia les pedimos que echen una palada de tierra sobre la urna. Este gesto, no por sencillo me nos emocionante y significativo, permite reconocer la desaparición del difunto de una forma definitiva.

Una viuda reciente nos confió que ella se tragaba las cenizas de su marido mezcladas con el café de la mañana. Extraño ritual...

Se cuenta la historia de un capitán de navío que, como manifestó en sus últimas voluntades, deseaba que sus cenizas fueran esparcidas en el mar. Con este fin, la viuda alquiló un barco e invitó a los más allegados a acompañarla para cumplir el deseo de su esposo. Ya en alta mar, la viuda se preparaba para derramar las cenizas en el agua cuando sobrevino un golpe de viento que proyectó las cenizas sobre los invitados. La viuda tenía cenizas por todo su cuerpo, especialmente en el pelo. Este hecho casi le provoca un ataque de histeria.

## QUINTA ETAPA:
## BUSCARLE UN SENTIDO A LA PÉRDIDA

> «El reto consiste en entrelazar los tenues hilos de una vida rota para crear con ellos una obra rica de sentido y responsabilidades».
>
> -Allport Gordon

La expresión de sus sentimientos y la ejecución de las tareas exigidas por el duelo permiten a quien hace duelo tomar distancia con respecto al fallecimiento del ser querido y ver la muerte bajo una nueva perspectiva. Para progresar en la resolución de su duelo necesita descubrir cuál es el sentido de esta muerte para él, y las posibles orientaciones que puede tomar su vida. Teniendo en cuenta esta desgracia, ¿qué razón fundamental le permitirá seguir con su vida y acceder a un crecimiento psicológico y espiritual? En lugar de sentirse despojado y aplastado, ahora está en condiciones de aprovecharse de una mayor sabiduría. La separación le habrá permitido desarrollar su madurez.

### La necesaria búsqueda de sentido

Para el psicoanalista Viktor Frankl, fundador de la escuela de logoterapia y autor de la obra El hombre en busca de sentido, existe en todo ser humano una voluntad de sentido. Frankl constata que sus pacientes no padecían única y exclusivamente problemas sexuales (como sostenía Sigmund Freud) o complejos de inferioridad (como pensaba Alfred Adler), sino que, sobre todo, delataban un «vacío existencial». Las personas privadas de sentido de la vida se manifestaban neuróticas. Frankl concluye que la necesidad esencial del ser humano no es ni su desarrollo sexual ni la voluntad de poder, sino más bien una voluntad de sentido en su vida. A Frankl le gustaba mucho citar a Nietzsche: «Quien tiene un "porqué" para vivir encontrará siempre el "cómo'».

Conviene que la persona en sea capaz de encontrar por sí misma el verdadero sentido de la pérdida experimentada. De hecho, es bastante frecuente que quienes tratan de consolarla se arriesguen ingenuamente a atribuir un sentido extraño al doloroso acontecimiento. Una religiosa trató de consolar a una mujer que había perdido a su marido diciéndole: «¡Cuánto la ama Dios, que ha venido a buscar a su esposo!». La viuda no solo no comprendió el mensaje, sino que incluso este le resultó desconcertante e incómodo. A una joven madre que había perdido a su hijo al nacer, la enfermera le dijo para consolarla: «¡Es usted joven, podrá tener otros!»...

¿Quién puede permitirse plantear a la persona en duelo la verdadera cuestión del sentido? Alguien que haya mantenido especiales relaciones con ella y haya seguido la evolución de su duelo. De lo contrario, la pregunta por el sentido corre el peligro de constituir una torpe intromisión en su intimidad. La oportunidad del momento (timing) es

muy importante. Por eso es desaconsejable preguntar a una persona en duelo por el sentido de su pérdida antes de que haya podido expresar sus sentimientos y emociones y realizado las tareas concretas que conlleva el duelo. En ese momento, la persona en duelo ha podido distanciarse mínimamente del aspecto trágico de la situación. La perspectiva de la separación del difunto empieza a ser real para ella. Este es, precisamente, el momento de invitarla a reflexionar sobre el sentido que puede dar a su pérdida.

El ejemplo siguiente permite comprobar el poder de la cuestión del sentido. Le preguntamos a una mujer, tremendamente entristecida y desolada por la muerte de su bebé de dos meses, si había encontrado un sentido a la pérdida de su hijo. Nos respondió que ella era atea y que no quería oír «hablar de Dios» en su drama. Le hicimos observar que era ella la que había hablado se Dios. A la semana siguiente, volvió para decirnos: «He encontrado una respuesta estúpida a vuestra estúpida pregunta. Tengo un bebé en el cielo, y mi mejor amiga está también en el paraíso. Ella me dijo, poco antes de morir, que la mayor pena de su vida había sido no haber tenido hijos. Quiero darle mi bebé, para que ella tenga la posibilidad de amarlo y educarlo». Sorprendidos por esta réplica, nos apresuramos a redactar un acta de adopción y se la hicimos firmar. Una semana más tarde, nos comunicó que había hecho enterrar las cenizas de su hijo en el cementerio de su pueblo natal. Ya no sentía la necesidad de acunar la urna funeraria todas las noches.

Con ayuda de la espiritualidad, la religión o la filosofía, las personas en duelo tienen siempre la capacidad de encontrar un sentido a la muerte de un ser querido. Así, nuestra cuenta «atea», a pesar de su ateísmo, había encontrado un pedazo de cielo para albergar a su hijo.

Según observa Viktor Frankl en su obra El hombre en busca de sentido, no existe ninguna situación vital que no encierre un sentido o una razón de ser. Siempre existe la posibilidad de encontrar un «porqué» a cualquier tragedia. Frankl, que vivió en los campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial, sabía ciertamente algo al respecto. Según él, los prisioneros que no lograban descubrir algún sentido a su situación se quitaban la vida.

A la edad de 11 años, Isabel quedó huérfana de padres, de su abuelo y de su hermana. Una vez casada, deseaba formar una familia numerosa. Después del nacimiento de su hijo, tuvo tres embarazos extrauterinos. Su médico le comunicó que no podría tener más hijos. Anonadada, Isabel emprendió los trámites necesarios para adoptar niños, pero su marido no la apoyaba en esta empresa. Acabó abandonando también el proyecto de las adopciones, por la falta de apoyo de su marido y por las molestias administrativas que debía afrontar ella sola. Isabel conoció la dura realidad. Se sentía mal al ver a los hijos de los demás. Desviaba la vista para no verlos, mientras ella seguía sumida en su tristeza. Gracias a di versas terapias, un buen día pudo sonreír al ver a unos bebés que una madre paseaba por un parque. La curación psicológica se

acercaba.

Ocho años más tarde, Isabel, ya jubilada, viajó a Grecia con unos amigos. Les contó su historia con absoluta tranquilidad. Disfrutó de un tiempo de soledad y reflexión. Se encontraba en la playa, mirando al mar. A lo lejos, un pastor cuidaba un rebaño de ovejas. Un profundo sentimiento de paz se apoderó de ella. De repente, le vino a la cabeza una frase - «¡Tú puedes dar la vida de otro modo!» - que se le impuso como una evidencia. Sentía que había ocurrido un acontecimiento muy importante para ella, pero su pregunta seguía sin obtener respuesta: «Dar la vida de otro modo..., pero ¿cómo?». Años más tarde, durante una sesión sobre el sentido de la vida, descubrió que su misión consistía, entre otras cosas, en animar sesiones de desarrollo psicológico y espiritual. Así podría ayudar a «dar la vida de otra manera» y acompañar a los participantes deseosos de emprender este camino hacia su alma y ¡de encontrar allí la Vida!

Las resistencias

Durante un coloquio entre psicólogos sobre las resistencias al duelo, estábamos a punto de comenzar a hablar sobre la etapa de la búsqueda de un sentido después de la expresión de las emociones, cuando uno de los participantes se indignó al ver que apelábamos a la religión en la terapia del duelo. Confundía espiritualidad y religión. Creía también, erróneamente, que el desarrollo del duelo había concluido una vez superada la catarsis de las emociones.

Ahora bien, si no se consigue descubrir el sentido que tiene la pérdida de un ser querido, la vida parecerá absurda e injusta. Muchas personas en duelo pierden todo impulso e iniciativa; se sienten impotentes ante los desafíos de la vida y temen comprometerse en nuevas relaciones.

La resolución de las resistencias

> «La muerte es una ascensión hacia la luz. Cuando se disfruta de ella, la vida no es una tumba, sino una cuna. Y el último atardecer de nuestra vida temporal es el primer amanecer de nuestra eternidad. «¡Oh fría muerte, oh mañana única!», decía Bernanos».
>
> -Doris Lussier

El acompañante podrá plantear la cuestión del sentido del duelo con determinadas condiciones:

- Que tenga una buena relación con la persona en duelo.

- Que le haga reconocer su impotencia existencial frente a la muerte del ser querido.

Hay que esperar el momento propicio, es decir, dar tiempo a la persona en duelo para pensar la respuesta.

Una vez tomadas todas estas precauciones, las cuestiones a plantear son estas. (El acompañante puede elegir la que le parezca más pertinente para la situación de cada una de las personas en duelo):

- ¿Qué ha aprendido usted de la pérdida del ser querido?
- ¿Se conoce usted más a sí mismo?
- ¿Qué límites o debilidades ha reconocido en su propia persona?
- ¿Qué nuevas fuerzas y recursos ha descubierto en usted?
- ¿Ha supuesto para usted esta prueba el inicio de algo?
- ¿Qué nuevas razones para vivir ha descubierto?
- ¿En qué medida ha decidido cambiar usted sus relaciones consigo mismo, con los demás y con Dios?
- ¿Qué proyectos de vida se ha trazado usted para emplear bien el tiempo una vez realizado el duelo?

Dejar que la respuesta brote del «sí mismo» interior

De acuerdo con la teoría del «sí mismo» de Carl Jung, todos poseemos una sabiduría innata llamada imago Dei. Este «sí mismo», que ocupa el centro de nuestro psiquismo, es un arquetipo que conoce el conjunto de nuestra persona, sus necesidades y sus orientaciones para el futuro. A través de él, participamos de algún modo de una naturaleza divina, como afirmaba el Maestro Eckhart: «Nadie puede conocer a Dios si antes no se ha conocido a sí mismo».

Cuando nos planteamos las cuestiones del sentido, interpelamos al «sí mismo» y sus intuiciones profundas. Y así sucede con frecuencia que nuestro «sí mismo» se comunica con nosotros espontáneamente o se manifiesta en los sueños. El «sí mismo» goza de una función creadora que nos revela quiénes somos y cuál es nuestra misión en la vida.

Para el creyente, el «sí mismo» representa el lugar de la presencia de Dios en él. El «sí mismo» acoge al Espíritu Santo, que nos pone en comunicación con los planes de la Providencia e incluso de la Inteligencia creadora.

Los frutos de una búsqueda de sentido satisfactoria

Con el descubrimiento progresivo de un nuevo sentido de la pérdida, se pueden esperar diversos cambios en las actitudes y las percepciones de uno mismo, de los demás, del universo y del mundo espiritual. He aquí algunos ejemplos.

Sentido humano

- •Cambio de valores: un padre nos confió que los bienes materiales tenían ahora para él mucha menos importancia.

- •Una madre nos reveló que la muerte de su hijo la había hecho más audaz y luchadora.

- •Una pareja nos contó lo mucho que él había apreciado el apoyo de sus familiares y amigos. Los cónyuges han ampliado su círculo de amigos con otros padres en duelo como ellos.

Sentido espiritual

- •Nueva visión de uno mismo, de los demás y del universo.

- •Descubrimiento de una misión: el padre cuyo hijo se ha suicidado ha creado una asociación para los padres en la misma situación. Muchas mujeres maltratadas militan ahora contra la violencia machista.

- •El descubrimiento del sentido del sufrimiento, del amor, del perdón y del más allá.

Sentido inspirado o revelado por la fe en Dios

- •La búsqueda de una nueva coherencia entre las creencias religiosas y la experiencia de la pérdida de un ser querido.

- •Por tener una historia bastante larga, la mayor parte de las religiones están en condiciones de englobar los peores contrasentidos de la vida, como la cruz, la resurrección, la comunión de los santos, etcétera.

Poco a poco, y respetando el proceso natural del duelo, la persona afectada camina hacia la aceptación de la muerte del ser querido. Acoge la realidad de la muerte en su vida. No se contenta con resignarse a una realidad ineludible o con someterse al fatalismo del final de la vida. Se propone más bien cultivar la esperanza, con toda lucidez. Se anima a afrontar la adversidad y a superar los golpes del destino. Conservar la esperanza en la prueba del momento es avanzar hacia la resolución del duelo.

# SEXTA ETAPA: EL PERDÓN MUTUO

> «El perdón lleva a suspender todo juicio sobre el ofensor y a descubrir el verdadero sí mismo, creador y destello de divinidad».
>
> -Joan Borysenko

Durante una sesión sobre el perdón, una mujer muy cristiana y perteneciente a la nobleza nos preguntó si era posible perdonar a los muertos. ¡Por supuesto que sí! Si creemos en la comunión de los santos, conviene, entre otras cosas, concluir los diálogos inacabados y perdonarse mutuamente: otorgar el propio perdón y pedir a cambio el perdón del difunto. En el cristianismo, la comunión de los santos significa la unión de todos los creyentes, vivos y muertos, unidos por su pertenencia a Cristo resucitado. Los vivos y los difuntos pueden comunicarse entre sí. Toda persona que crea en el más allá puede relacionarse con un ser querido que ha fallecido.

La experiencia nos ha enseñado la necesidad de perdonar para que el proceso del duelo pueda llegar a feliz término. Es sabido que el perdón es un maravilloso método de liberación. La persona en duelo que consigue perdonar al difunto sus debilidades y, sobre todo, su imprevista partida, se liberará de los restos de ira que la herida de la ausencia haya podido infligirle. Por otro lado, si quien está en duelo le pide perdón al difunto por sus propios errores y faltas de amor hacia él, la intensidad de su sentimiento de culpa disminuirá significativamente. El intercambio de perdones con el ser amado difunto lo llenará de paz. Tras esta reconciliación con el ser amado, también él se sentirá reconciliado consigo mismo y estará de nuevo dispuesto a acoger su herencia.

Un día le preguntaron a un antiguo prisionero de guerra si había perdonado a sus torturadores. Respondió que jamás lo haría. Le replicaron: «Entonces no ha salido us ted de su prisión». De la misma manera, una persona en duelo que no perdona permanece encerrada en su prisión. Pasará su vida manteniendo una relación incómoda con la persona fallecida. Para quienes hacen el duelo es un asunto de vital importancia reconocer y confesar los propios errores ante sus seres queridos difuntos; de lo contrario, no progresará en su duelo. ¿Quién tiene el poder de ofendernos más gravemente, sino las personas íntimas a las que hemos dejado entrar en nuestro corazón y sobre las que teníamos muchas expectativas?

¿Cómo definir el perdón?

Todo aquel que reconoce en el «sí mismo» el centro espiritual y la fuente de amor incondicional podrá vivir el proceso del perdón. No obstante, se puede afirmar que el perdón es la marca característica del cristiano. Pedro pregunta a Jesús: «¿Debo perdonar

hasta siete veces a quien me ofenda?». Jesús le respondió: «No siete, sino setenta veces siete». No hay, pues, límites al perdón para los discípulos de Jesús.

El perdón es el don por excelencia. Es el amor incondicional reconducido hacia una persona que nos ha herido, contra la que tenemos todas las razones del mundo para estar resentidos y de la que desearíamos vengarnos. El perdón es, de alguna manera, un acto de colaboración con Dios. Su dimensión humana consiste en que quien perdona se cura de la herida que sufre, sea esta física, emocional o espiritual; su dimensión divina es que nos hace tomar conciencia de ser amados hasta el punto de que, aunque ofendidos, somos capaces de amar al ofensor. El signo supremo del perdón es nuestra capacidad de orar por el ofensor, para que sea feliz, acepte cambiar y evolucione para su propio bien.

Si no perdonamos...

Negarse a perdonar tiene múltiples consecuencias. Las opciones que en ese caso podemos escoger son: vengarnos, ser prisioneros del resentimiento, vivir en el pasado o dejarnos contaminar por el agravio.

La venganza no es en realidad una opción viable. Nos encierra en un círculo infernal. A menudo nos ofrece un alivio puntual, pero enseguida tendremos que reconocer que el ofensor no va a quedarse con los brazos cruzados y que también él se vengará a su vez. Lo estúpido de la venganza es que no conoce el grado de dolor que se inflige al otro. En consecuencia, se aumenta la gravedad de la ofensa para que el ofensor sufra más. Se entabla entonces una escalada de odio sin fin.

En el marco de una conferencia sobre el perdón, un asistente nos interpeló: «Yo perdono a mi ofensor, pero no olvido». Le explicamos que continuar viviendo en el resentimiento sería perjudicial para su salud física y emocional. De hecho, el resentimiento obliga a revivir la herida, con sus dolores, sus miedos y su ira: todo un coctel de emociones nocivas que pueden llegar a engendrar enfermedades como el cáncer, ya que afectan negativamente al sistema inmunitario.

Rumiar sin descanso las circunstancias de la herida es habituarse a vivir en el pasado. El tiempo perdido influye y condiciona nuestro presente y nuestro futuro. Se encierra uno en recuerdos desafortunados, descuidando así el momento presente de la acción y malogrando la creatividad de su futuro.

Las ofensas no perdonadas contaminan de tal modo el espíritu que la persona en duelo puede incluso desear repetir la ofensa que ha padecido: Richard fue víctima de un incesto a manos de su padre; a pesar del sufrimiento y la ignominia que vivió, está tentado de repetir tan odiosos gestos con su propio hijo. Este fenómeno se conoce con el nombre de «identificación con el agresor». Pues bien, el perdón tiene el poder de hacer cesar esta con ducta repetitiva en la persona que padece este mal. Cuando Richard

consiguió perdonar a su padre, declaró: «¡La continuidad de las violencias sexuales en mi familia se ha acabado!».

Las resistencias

Llama la atención el hecho de que el perdón cuente con un considerable número de adversarios. De hecho, algunos psicólogos limitan su ejercicio de la psicología a las neurosis emocionales, ignorando los aspectos espirituales de las enfermedades. Otros han tomado partido contra el perdón. A menudo se trata de antiguos creyentes que no han crecido en la fe y que, por consiguiente, desconocen la grandeza del perdón. En un programa de televisión, un psiquiatra no tuvo el menor reparo en proclamar que no solo no era necesario perdonar, sino que más bien había que vengarse. Lo cual significa volver a la ley del talión. Estas personas hacen un flaco favor a sus oyentes hablándoles contra el perdón. Por de pronto, pasan por alto la capacidad de curación espiritual de sus clientes. Sin embargo, no faltan artículos científicos que subrayan los efectos positivos estrechamente relacionados con la práctica del perdón, en particular en el caso de las parejas. Algunos pastores protestantes americanos se sirven del perdón para evitar el divorcio de las parejas. El perdón es una técnica muy eficaz para curar las heridas producidas en las relaciones conyugales.

La resolución de las resistencias: vivir el intercambio del perdón mutuo

Para vivir una sesión de perdón para personas en duelo es importante reservarse un tiempo y un espacio adecuados, para que no nos molesten ni el ruido ni la llegada inoportuna de un visitante. Se puede estar solo o invitar a personas de confianza que aprueben el ritual y, a su vez, colaboren. Para conseguir un ritual más vivo se puede decorar el lugar con flores, encender velas o farolillos y hacer que suene una música delicada. Todos estos elementos ayudan a despertar los sentidos.

Se colocan dos sillas, una frente a otra. La persona en duelo se sienta en una de ellas, y la otra queda libre. En un primer momento, comienza reconociendo sus faltas y negligencias con relación al difunto durante los años de vida en común. Guarda silencio durante un breve espacio de tiempo para poder sentir cómo le invade el sentimiento de perdón. Y pide perdón, a su vez, al difunto.

Después, la persona en duelo cambia de silla. Recuerda los disgustos y las faltas que contra ella cometió su pareja. Se dirige de nuevo al difunto: «Quisiera escucharte pedir perdón por las ofensas y las faltas de amor que me hiciste sufrir». Y escucha cómo la otra persona le otorga su perdón.

Otras personas en duelo prefieren un ejercicio más íntimo. De todas formas, es importante no descuidar los preparativos del ritual. La persona en duelo escribe una carta a su ser querido muerto, en la que le pide perdón por todas las faltas que pudiera haber

cometido contra él. A continuación, desplazándose a otro lugar, ella misma describe en otra carta las faltas de delicadeza, las injurias y las ofensas que el difunto le ha infligido. Y, acto seguido, le otorga el perdón.

Comprometerse en un ritual del perdón es una forma de eliminar los últimos restos de ira, animosidad o culpabilidad. Al otorgar el perdón a la persona desaparecida de su vida, uno se purifica de todo cuanto pueda quedar en él de ira interior. Al pedir perdón por las propias debilidades y faltas de amor, uno siente que su culpabilidad malsana se alivia, y puede por fin encontrar la paz del corazón.

He aquí una anécdota interesante sobre el perdón. En un pequeño pueblo, un leñador sin ninguna instrucción, animado solamente por su fe de carbonero, se arrodilló junto a los restos mortales de su amigo. Recitaba el rosario. A cada misterio, arreglaba sus cuentas con el difunto: «El hacha que te presté y que perdiste en el bosque, te la doy. Dios te salve, María...». Al llegar al siguiente misterio, dijo: «Los veinte dólares que te presté y que no me devolviste nunca, te los regalo. Dios te salve, María...». Y así sucesivamente. A continuación, el leñador expresó su arrepentimiento: «Por las veces que incité a los otros a reírse de ti, te pido perdón. Dios te salve, María...». Concluido el rosario, el leñador se levantó con la conciencia en paz.

# SÉPTIMA ETAPA: «DEJARLE PARTIR»

DEJARTE PARTIR

«En medio de mi confusión, me asalta a veces un fuerte impulso de libertad: sencillamente, dejarte partir. No esperar ya la carta que no llega, la llamada de teléfono que no suena, la palabra de arrepentimiento que no se pronuncia. ¡Cuántas ventajas tiene dejarte partir! Más tiempo para mí y para mis amigos, menos noches en vela, menos insomnios, más proyectos, más alegría de vivir... ¡Qué sencillo es dejarte partir...! ¡Sin embargo, este mero pensamiento me deja sin respiración!»

-Jean Monbourquette

«Amar al otro es aceptar dejarle partir».

-Anónimo

Es curioso constatar que, aunque haya muerto, una persona puede estar atada a nosotros, o podemos retenerla como si siguiera viva en nosotros. Las páginas sobre la negación del duelo lo han mostrado con claridad. Diversos psicólogos y antropólogos zanjan el problema de la subsistencia del alma post mortero describiéndola como una «resistencia al duelo» y como una alucinación. Para otros, las culturas llamadas primitivas hablan del alma del difunto como si no estuviera muerta, como si rondase alrededor de los lugares familiares. El alma no partiría inmediatamente con la muerte.

En ciertos pueblos africanos, siete o nueve días después de su fallecimiento, los habitantes acompañan los restos del difunto hasta los límites del bosque. ¿Eran tal vez más auténticas las tradiciones primitivas que nuestras ciencias modernas, llamadas «positivas»?

Un compañero de trabajo cuenta que su psicólogo había estimulado su chakra de las emociones. Esta maniobra despertó en él recuerdos de su padre, fallecido hacía tres años. La visión de su padre provocó en él una descarga afectiva, acompañada de abundantes llantos. Su catarsis estuvo hecha de una mezcla de decepciones, impulsos de amor, ataques de agresividad y momentos de miedo. Por fin, pudo hablar largo y tendido con su padre y expresarle todas las emociones que mantenía escondidas. Este compañero decía haber olvidado completamente esos recuerdos, que finalmente pudo expresar a su difunto padre en el marco de esta terapia. Resulta realmente intrigante comprobar que el alma de su padre estuviera aferrada al chakra de las emociones.

Tras la sesión sobre el intercambio del perdón, hemos preguntado a menudo a nuestros clientes si todavía percibían la cara o la forma de su querido difunto. Algunos nos respondieron que se lo imaginaban fuera de ellos mismos sobre una línea del tiempo. Les pedimos que hicieran desaparecer esta imagen del difunto, alejándola simbólicamente de ellos con la mano. Algunos protestaban, asegurando que querían conservar la imagen de la presencia del difunto; se resistían a dejarlo partir. En cambio, otros aceptaban hacer desaparecer la imagen del alcance de su vista, más allá de las nubes; deseaban dejar partir al ser querido, como una cometa o un globo que se pierde en el cielo.

Presentamos aquí un ejercicio que permite ayudar al lector a percibir mejor la importancia de los vínculos mantenidos con el difunto. También ayuda a comprender los síntomas de muerte que manifiesta la persona que hace duelo con ocasión del fallecimiento de un ser querido.

A partir de las sensaciones, emociones y sentimientos que experimentan, la mayoría de los participantes en nuestros talleres identifican y describen con facilidad los lazos que todavía los unen con una persona muerta. Además, con ayuda de «hombres cerilla», pueden incluso representar el valor y la importancia de sus relaciones con el difunto. Ejemplos: un hombre se siente muy atado por el corazón físico a su esposa; una mujer se imagina diminuta, pegada a la falda de su madre; algunos se perciben impotentes, ligados a la persona amada por múltiples cadenas.

Ejercicio práctico

1 a etapa: visualizar a la persona a la que estás afectivamente vinculado

•Encuentra un lugar tranquilo.

•Imagínate ante la persona fallecida a la que estás apegado.

•Ponte frente a ella.

•Comienza a experimentar la fuerte atadura que te une a esta persona.

•Camina a su alrededor.

•Obsérvala, tócala, sin perder de vista lo que experimentas.

•Toma conciencia de los fuertes lazos que te unen a ella.

•Imagina que estás atado a ella por lazos físicos.

•¿Cómo describirías el material del que están hechos estos lazos?

•¿Qué parte de tu cuerpo se encuentra atada a la persona amada?

•¿Dónde se encuentra el principal punto de atadura (apego)?

•Experimenta plenamente las sensaciones provocadas por este lazo.

2" etapa: dibujar el lazo que te une a la persona amada

•Representa esquemáticamente el lazo que acabas de visualizar.

3" etapa: tomar conciencia de la propia interioridad

•¿Qué sentimientos o sensaciones experimentas?

•¿Qué partes de ti mismo se han sentido heridas?

•Describe la herida causada por la ruptura de los lazos.

•Describe el estado de ánimo en que te encuentras.

•¿Se cierra de nuevo la herida por sí misma?

•¿Es la herida tan profunda que desearías morir para encontrarte con la persona amada?

•¿Cómo pretendes sobrevivir a esta ausencia?

•¿Qué consecuencias crees que tendrá sobre tu salud fisiológica y psicológica?

•Este ejercicio proporciona una excelente perspectiva sobre el duelo de un ser querido, descrito como una herida o una «pequeña muerte». Permite descubrir el duelo de una forma diferente.

# OCTAVA ETAPA: EL LEGADO

> «De tu paso por la tierra perdurará tu acogida cordial, tu capacidad de escucha, el perfume de tu presencia, la ternura de tu mirada, los lazos de amor que hayas tejido, la delicadeza en tus relaciones, tu notoria generosidad. Me siento feliz de haberte amado».
>
> -Jean Monbourquette

Al abordar este tema, muchos autores afirman sin reservas que un duelo no se resuelve nunca. Si quieren decir que un duelo no se olvida nunca, estamos totalmente de acuerdo con ellos, e incluso vamos más lejos: las personas en duelo no deberían olvidar nunca a uno de los suyos. Sin embargo, algunos autores pretenden que quien está en duelo vive en un estado de dolor que persistirá en él y continuará atormentándolo siempre. Con esta afirmación es con la que no estamos en absoluto de acuerdo.

De hecho, el duelo tiene un punto final: el momento de asumir el legado del difunto. Creemos incluso que un duelo bien hecho, cuidado y terminado representa una ocasión para crecer y hasta para adquirir una mayor madurez. La experiencia de un duelo bien vivido se convierte en fuente de sabiduría, dando lugar a una comprensión más generosa de la vida y de la muerte.

La etapa del legado psicológico y espiritual señala el final del duelo, al tiempo que lo completa. A pesar de la ignorancia generalizada sobre esta última etapa, el legado viene a enriquecer la personalidad de la persona en duelo. En esta etapa, la persona que ha hecho duelo puede cosechar todo lo que había cultivado y depositado en la persona del difunto en forma de amor y de expectativas positivas.

Estamos convencidos de haber proporcionado una aportación original al proceso del duelo creando esta úl tima etapa. Con este fin, hemos utilizado la noción de proyección, tal como la describen Carl Gustav Jung y sus discípulos. Conscientes de las proporciones que adquiriría un estudio completo de la proyección psicológica, nos limitaremos aquí a la proyección según la escuela jungiana: «Jung presenta la proyección como una transferencia inconsciente - es decir, no percibida e involuntaria - de elementos psíquicos subjetivos sobre una persona, un animal o un objeto exterior» (von Franz 1987, 15).

Así pues, la persona que es objeto de una proyección sirve de «soporte simbólico» para el autor de la misma. La persona que constituye el objetivo de una proyección aparece investida de una energía psíquica especial, lo cual la convierte en un objeto de fascinación a los ojos del «proyector». A una joven enamorada de su jefa le preguntamos: «¿Qué representa para ti esta mujer?». Ella respondió: «¡Mi madre, mi hermana, mi hija y mi Dios!». Estábamos ante una proyección inequívoca, tan poderosa

que se había convertido en un vigoroso factor de identificación.

El amor pasional y el amor afectivo se construyen a base de proyecciones sobre el ser amado. Cuando existe una proyección sobre alguien, se le atribuyen cualidades, defectos, emociones y sentimientos, actitudes, intenciones... que no le corresponden realmente. Es el fenómeno de la idealización en las relaciones humanas. Si la persona amada con un amor de plena unión muere, el «proyector» vive un profundo dolor, ya que, al perder al ser querido, pierde al mismo tiempo su «apoyo simbólico». La persona en duelo toma entonces conciencia de haber perdido la base de sus proyecciones.

En lugar de afrontar el duelo, que se presenta como un paso doloroso y amargo, estas personas en duelo buscan a alguien que pueda sustituir a la persona desaparecida. Buscan un nuevo apoyo simbólico para sostener sus proyecciones. Hemos comprobado que a menudo un hombre divorciado o separado trata de encontrar una nueva compañera para aliviar su aflicción. El mismo fe nómeno se produce con ocasión de la muerte de un ser querido. Si el duelo no se hace correctamente, se tenderá a buscar sustituciones como las mencionadas hace un momento.

La toma de posesión del propio legado

Tal como nosotros lo concebimos, el legado psíquico y espiritual consiste en volver a apropiarse de todos los sueños - las proyecciones - con que la persona en duelo había rodeado al ser amado. El objetivo de esta etapa es que quien vive en situación de duelo recupere toda la admiración, el aprecio y el amor invertidos en el otro mientras ha durado la relación amorosa. El superviviente de esta relación tiene todas las posibilidades de apropiarse, para su crecimiento personal, de las cualidades, los talentos y los ideales que el otro poseía. Eso sí, a condición de que consienta en la partida definitiva del ser amado. El legado que este le ha dejado lo enriquece, lo gratifica y lo colma de una nueva presencia del ser amado fallecido, no en el exterior de sí mismo, pero sí en su interior.

Muchas personas en duelo no conocen la etapa del legado y dejan que se desvanezca la riqueza psíquica y espiritual acumulada por su ser querido difunto. Seguramente sucede que los valores se transmiten de una generación a otra sin que seamos conscientes de ello. Un buen número de personas en duelo adquieren nuevos gustos e intereses a consecuencia de la desaparición de la persona amada: alguien que apenas apreciaba las artes se convierte, después de la muerte de su esposa, en un refinado esteta; una mujer que no apreciaba especialmente la naturaleza se convierte en una ecóloga informada después de la muerte de su pareja; a la muerte de su esposa, un hombre se queda prendado de la jardinería como ella; otro reúne a la familia alrededor de una buena comida que había preparado él mismo con las recetas de su difunta esposa. Desgraciadamente, la mayoría de las per sonas no aprovechan las cualidades, los centros de interés, los valores morales, las cualidades humanas y espirituales que, sin embargo, habían conocido y admirado en personas a las que habían querido.

Las resistencias

Al hacerse cargo del legado del difunto, algunas personas en duelo temen arrebatarle algo a la que fuera su ser querido. Que estén tranquilos: compartir cualidades psicológicas y espirituales, lejos de empobrecer, enriquece. Los herederos potenciales deben tomar conciencia de su inversión afectiva, que les da el derecho a aceptar y recibir las cualidades del difunto, así como sus dones espirituales. No privan de nada al desaparecido. Al contrario, ¡le honran!

Temiendo que su personalidad experimentase un cambio radical al recoger su legado, una viuda se detuvo en mitad del ritual para expresar sus temores al grupo: «¿Vais a seguir queriéndome, aunque me convierta en una gran oradora, como lo era mi marido?». Todos los participantes la reconfortaron: «Te amaremos más todavía si aceptas el legado de los maravillosos dones de tu esposo. ¡Ve a buscar tus regalos, todo esto te pertenece!».

La resolución de las resistencias

La toma de posesión del legado se presenta como la última etapa del duelo. A partir de nuestra experiencia, hemos creado un ritual con la intención de ayudar a quienes están en duelo a recuperar su legado psicológico y espiritual.

Las condiciones esenciales para recoger el legado son las siguientes.

Condiciones para reclamar el legado

Primero, es importante que la persona en duelo haya dejado partir al difunto de su vida y le haya perdonado su partida, así como las faltas que hubiera podido cometer contra ella. La realización prematura de un ritual no producirá los frutos previstos. Muchos nos preguntan si pueden realizar el ritual ellos solos. La realización de un ritual del legado exige la presencia al menos de dos personas más, a saber, el animador y un testigo. Por otro lado, cuanto más numerosos sean los testigos auténticos y responsables, tanto más enriquecedor y prometedor será el ritual para el heredero.

Para que el ritual del legado produzca todo su efecto, el heredero deberá comprometerse por entero, en cuerpo y alma, su consciente y su inconsciente. Por eso es de vital importancia que se cuide la dimensión física del acto, realizado en un escenario que estimule los sentidos (música, flores, velas...). Dudamos de la eficacia de un ritual que apele únicamente a la imaginación y a la inteligencia.

El desarrollo del ritual del legado

Los pasos a seguir son:

1. Algunas semanas antes del ritual, el animador del ritual le pide al futuro heredero que identifique las cualidades de la persona que le resultaron más atractivas. Luego le invita a encontrar objetos simbólicos que representen estas mismas cualidades. Este ejercicio de incubación pone en movimiento la imaginación creativa. Se evitarán las fotos que recuerden demasiado al ausente.

2. El animador determina la fecha y el lugar para vivir el ritual, lugar que habrá tenido el cuidado de decorar. Deja al futuro heredero el placer de invitar a allegados y amigos que están de acuerdo con la idea de celebrar un ritual.

3. Al principio de la ceremonia, después de haber explicado el sentido de lo que se dispone a vivir, el maestro del ritual invita al heredero a depositar los objetos-símbolos sobre una mesa preparada con esta finalidad y a explicar el significado que dichos objetos tienen para él.

4. El heredero presenta al difunto, describiéndolo a través de los símbolos. Después el animador pide al heredero que se levante, escoja uno de los símbolos (que, por ejemplo, representa una cualidad) y pronuncie las palabras siguientes: «La generosidad (la cualidad buscada) que yo te he prestado durante... (nombrar el tiempo que duró la vida en común o el amor) y que tú has enriquecido con tu propia generosidad, ahora que has partido la tomo para mí».

5. Después de haber tomado posesión de esta cualidad, el heredero se sienta. El animador le invita a dejar que la cualidad penetre en él, diciéndole: «Deja que se integre en ti la generosidad, experimenta en ti mismo los efectos de esta generosidad, escúchalos en ti y observa cómo esta generosidad mora en ti».

   Aquí se puede prever un período de incubación de esta cualidad de entre diez y veinte minutos.

6. El mismo procedimiento se sigue con cada uno de los otros símbolos.

7. Una vez terminada la toma de posesión, los participantes se colocan alrededor de los símbolos. Dependiendo de la naturaleza del grupo, algunos participantes manifiestan sus sentimientos con un canto de acción de gracias; otros expresan al heredero sus impresiones y felicitaciones.

8. Al terminar, el animador declara oficialmente el final del duelo.

Ritual de desacralización

Algunos se preguntan qué deben hacer para desembarazarse de los defectos o falsas creencias que les inculcaron sus padres. Nosotros les describimos el ritual de de

sacralización elaborado por una joven preocupada por liberarse de la influencia nociva de su padre. Este ritual tiene el efecto de eliminar la suerte maléfica.

Durante sus delirios, un padre de familia alcohólico acusaba a su hija de haber provocado con su nacimiento la muerte de su madre. Así pues, debía expiar su presunta falta durante toda su vida. Muy probablemente a la fuerza, la chica aceptó al principio esta falsa creencia, convencida de que debía reparar tal falta. Ni siquiera su entrada en la vida religiosa, cuando aún era muy joven, sirvió para que ella se arrepintiese de su falta imaginaria. Sin embargo, después de estudiar psicología, comprendió que ella no era en modo alguno responsable de la muerte de su madre. Quiso liberarse de este peso psicológico que había arrastrado toda su vida. Y para conseguirlo invitó a sus amigos y familiares a asistir a su ritual de desacralización.

Con una cuerda, se fue atando los pies, las piernas, los brazos, las manos y la cintura a una silla. Después, equipada con un par de tijeras, cortó todas las ataduras una por una, tomándose su tiempo. A su padre le repetía: «Sé que es una falsedad haberme considerado culpable de la muerte de mi madre, como tú has querido que yo crea durante toda mi infancia. Quiero liberarme de una vez por todas de las mentiras que me has contado». Esta religiosa, menuda de cuerpo, cortó lentamente sus ligaduras con las tijeras. Al final del ritual, todos los invitados rodearon cariñosamente a su compañera y la felicitaron cordialmente.

Declaración oficial del final del duelo

El ritual del legado concluye de ordinario con la declaración oficial del final del duelo. En el pasado, ciertos signos distintivos, como llevar las ropas de distintos colores, servían para marcar la evolución de un duelo y notificar su final. En la sociedad actual no se sabe ya cuándo termina el duelo. De todos modos, es importante que el final de este período sea honrado por una aprobación social. Hemos podido observar el inmenso alivio que experimentan las personas en duelo cuando el animador del grupo, u otra persona importante para ellos, les dice: «Con la toma de posesión de vuestro legado espiritual, considerad que vuestro duelo ha quedado concluido.»

Al terminar una sesión de duelo, un joven abogado, en duelo por la muerte de su esposa, declaró: «He pasado este fin de semana sin llorar». Estaba orgulloso de haber logrado no flaquear; pero al decirle que su duelo había terminado, no pudo más y rompió a llorar, por el alivio que sintió al saber que su duelo había concluido.

CAPÍTULO 4

# Factores que influyen en la evolución de un duelo

> «Era mi Norte, mi Sur, mi Este, mi Oeste, mi semana de trabajo, mi domingo de siesta, mi mediodía, mi medianoche, mi palabra, mi canción. Creía que el amor nunca se acabaría. Estaba equivocado».
>
> -Wystan Hugh Auden

¿Quién ha muerto?

¿Es un progenitor? ¿Un hijo? ¿Un familiar? ¿Un amigo muy querido? ¿Un enemigo? ¿Una personalidad pública bonachona o tiránica? ¿Un animal de compañía?...

La naturaleza y la intensidad de un duelo dependen de la cualidad de los lazos que nos unen con la persona fallecida. Distinguimos dos formas principales de vinculación: la vinculación por amistad y la vinculación por fusión. El primer tipo de lazo se funda en valores, aspiraciones e intereses comunes. Los amigos tienen una relación de interdependencia. En cambio, la vinculación por fusión une a las personas en una dependencia mutua, que también se llama «vinculación simbiótica o parasitaria». Las personas que dependen de este modo tratan de colmar sus lagunas y deficiencias, al igual que las cualidades y los recursos percibidos en el ser amado. Están tan unidas que dan la impresión de ser incapaces de vivir la una sin la otra, ya se trata de un hijo, un progenitor o un enamorado.

## La relación de amistad

Examinamos en primer lugar el caso del duelo por un amigo. Una relación de amistad sana y caracterizada por el hecho de que une a dos personas autónomas e independientes. La amistad se alimenta de admiración, aprecio mutuo, valores y gustos comunes. Entre los buenos amigos se constatan muy pocas proyecciones del uno sobre el otro, o de expectativas del uno con respecto al otro.

En este sentido, la amistad se diferencia claramente del amor de fusión. La amistad reposa sobre las semejanzas, mientras que el amor de fusión está fundado sobre las lagunas y las proyecciones respectivas. Por eso, a la muerte de un amigo con el que nos unía un lazo de sana amistad, el superviviente experimenta tristeza y pena, desde luego, pero no se siente tan profundamente conmocionado que desearía seguir al otro en la muerte.

Por dolorosa que sea, la muerte de un amigo no suele revestir la misma intensidad que la muerte de un hijo, de un progenitor o de un cónyuge del que uno está profundamente enamorado. La pérdida de un amigo no genera el mismo desgarro afectivo que la de un ser querido al que se ama con afecto y con pasión.

La relación unitiva

La separación definitiva de quienes mantienen una relación simbiótica es más vivamente sentida y más dolorosa. La pérdida de un progenitor, de un hijo, de un hermano, de una hermana o de un cónyuge con quien se ha mantenido una relación unitiva es más trágica que la muerte de un amigo. Se puede comparar a una hemorragia. A la hora del duelo, las personas fusionadas no parecen capaces de acabar nunca de padecer la pérdida del otro.

La relación padre-hijo

En una familia, desde la llegada de un bebé, padres e hijos viven una forma de dependencia mutua, y ello hasta que los hijos alcanzan la madurez. Es normal, por tanto, que al hacerse más autónomos los hijos aprendan a desenvolverse solos y a ejercer su autonomía. A veces, sin embargo, la relación unitiva primaria entre el hijo y el padre perdura, hasta hacerse patológica. Bajo la dominación de uno o de ambos progenitores, el joven adquiere dolorosamente su autonomía y su espíritu de iniciativa. Poco a poco, supera la angustia que le provoca la eventualidad de la separación de sus progenitores y crece en su autonomía, a menudo con gran pesar de estos.

La relación entre cónyuges

También entre los enamorados se crea una relación unitiva, al menos en las primeras fases de su amor. El varón tenderá a menudo a escoger a una mujer que se asemeje a su madre, y la mujer a un hombre que de algún modo refleje la imagen de su padre. Su apego mutuo no se debe tan solo a los primeros afectos conocidos dentro de su familia, sino a toda una serie de proyecciones mutuas de cualidades y rasgos de carácter. Los enamorados esperan, ilusoriamente, poder colmar sus propias lagunas psicológicas reproduciendo las cualidades percibidas en el cónyuge y las que se proyectan sobre él.

En realidad, algunos cónyuges no se unen a una persona real, sino más bien a la imagen ideal que se hacen de esa persona. El amor unitivo y pasional crea la ilusión de poseer y dominar al propio cónyuge. Uno u otro de los miembros de la pareja estima que su cónyuge no es sino la continuación de él mismo. Otro fenómeno típico del amor unitivo se produce cuando los enamorados idealizan al otro, al punto de llegar en ocasiones a aureolarlo como si de un dios o una diosa se tratara. La idealización dota a la persona amada de cualidades que en realidad no posee. Por el contrario, al cabo de algunos meses de trato o cohabitación, algunos enamorados se sienten decepcionados y

frustrados por la conducta del otro. De hecho, uno toma conciencia de que la pareja no corresponde ya a los pro pios sueños, por lo que experimenta una gran decepción y hasta es posible que demonice al otro. Prácticamente no hay ninguna zona gris en esta materia: la percepción es en blanco o negro, positiva o negativa, según que corresponda o no a nuestras expectativas.

Una vez liberados de sus ilusiones, los enamorados deben afrontar la dura realidad. Cada uno de los cónyuges descubre que el otro parece haberse convertido en un extraño. La historia, el carácter, las cualidades y los defectos del otro se revelan muy diferentes de lo que su pareja había imaginado. El reto consiste en reconocer al otro por lo que es y en amarlo tal como es en realidad, con sus cualidades, sus actitudes, sus defectos y su historia. Desgraciadamente, algunas parejas no ponen nunca los pies en el suelo y siguen viviendo su relación en estado de fusión osmótica, es decir, en un mundo de ensoñación. Cuando muere uno de los dos, el otro se siente «amputado» de una parte de sí mismo. «He perdido a mi otra mitad», dirá una mujer desolada por la muerte de su esposo. Tiene la sensación de experimentar una especie de «hemorragia» de sus energías psíquicas. Se siente deprimida y abatida, como si fuera ella misma quien hubiera padecido la muerte.

Cuando las personas viven una relación unitiva, a menudo la resolución del duelo es muy difícil. Hemos comprobado que, en ocasiones, la persona en duelo manifiesta los mismos síntomas que el ser querido fallecido, a quien desea unirse en la muerte.

Para evaluar la naturaleza y la gravedad de un duelo que resulta desolador para el superviviente de la pareja, basta con hacerle las siguientes preguntas:

•«¿Qué representaba para ti el ser amado?».

•«¿Qué has sacrificado de ti mismo por él, por ejemplo, en materia de tiempo, de energías, de sueños, de proyectos, etcétera?».

•«¿Qué aureola le has atribuido?».

A veces es muy difícil percibir la gravedad de la pérdida en una persona en duelo. La intensidad de la pérdida no se evalúa en función del valor objetivo de la persona fallecida, sino en función del valor subjetivo que la persona en duelo proyecta sobre el ser amado desaparecido. Hay niños que sienten mayor pesar por la muerte de su gato o de su perro que por la de su abuelo o su abuela. La inversión de esos niños en su animal de compañía resultaba más profunda e intensa que su unión con el abuelo o la abuela fallecidos. En este sentido, podría afirmarse que «hacer duelo» no consiste tanto en dejar partir al ser amado - ya se trate de una persona, un animal o un objeto - cuanto en desprenderse de todos los sueños, deseos y fantasmas en los que, conscientemente o no, se le había encerrado.

Objeto primario y objeto secundario del duelo

En el duelo conviene distinguir debidamente entre el objeto primario - a saber, el ser perdido por su valor objetivo - y los objetos secundarios - es decir, las pérdidas ligadas a la desaparición del objeto primario-. Ejemplo: una mujer que pierde a su esposo (objeto primario) puede verse de pronto privada de un confidente, de un proveedor, de un enamorado, de un gestor de negocios, de un protector... (objetos secundarios). Ahora bien, los objetos secundarios revisten a veces una importancia subjetiva mucho mayor que el objeto primario.

A continuación ofrecemos otra ilustración de este fenómeno. Cuando preguntamos a una joven, desconsolada por la muerte de su madre, qué representaba esta para ella, nos respondió entre sollozos que su madre era quien cuidaba de sus tres hijos. Desde luego, esta mujer quería mucho a su madre, pero al parecer la apreciaba sobre todo por cuidar de sus hijos: la disponibilidad de su madre permitía a la joven mamá ir a trabajar con tranquilidad de espíritu y sin sentimiento alguno de culpa.

¿Cómo ha fallecido?

Después de una larga enfermedad

La naturaleza de un duelo depende en buena parte del modo en que ha muerto la persona en cuestión. Si muere después de una larga enfermedad, habrá tenido ocasión de aclarar las cosas que habían quedado pendientes, pedir perdón y despedirse de todos. Tampoco hemos de olvidar que las personas que asisten al enfermo experimentan una sensación de agotamiento cuando la agonía de dicho enfermo se prolonga en demasía.

La siguiente anécdota lo ilustra perfectamente: una mujer se había ocupado de su madre gravemente enferma durante ocho meses. Cuando murió esta, la hija estaba agotada. Curiosamente, se reprochaba una y otra vez no haberla cuidado suficientemente. Su culpabilidad se ponía de manifiesto de manera obsesiva; ocultaba su agresividad culpabilizándose personalmente, ya que su madre se había mostrado desagradecida y siempre insatisfecha por los cuidados que su hija le prodigaba. Cuando, al fin, pudo expresar su ira contra su madre, su culpabilidad obsesiva se disipó.

En un accidente

Una muerte en accidente no da tiempo a las personas en duelo a hablar con el ser querido para solventar todos los asuntos que no han sido resueltos. El carácter repentino e imprevisto del fallecimiento provocan a menudo un traumatismo en los allegados. Además, la forma en que se anuncia la mala noticia puede marcar una gran diferencia.

Muchas veces, el traumatismo de las personas en duelo se agrava si han sido testigos

del drama. Cada aspecto del accidente multiplica los efectos del traumatismo sobre los que están de duelo: la sorpresa, la mala suerte, la violencia, la mutilación, el estado del cuerpo, etcétera. En el caso de que haya sido asesinado el ser querido, quien hace duelo puede tener la impresión de morir con él y podría desarrollar un miedo fóbico a seguir su misma suerte. Un ejemplo: una abuela refirió a su nieta de ocho años el horrible crimen de que había sido víctima su esposo, el cual falleció tras recibir varias puñaladas por la espalda en un aparcamiento subterráneo. A consecuencia de este macabro relato, la chica, ahora con 17 años, desarrolló una fobia. No se aventuraba jamás a acercarse a un aparcamiento subterráneo. Además, si creía ser seguida por un hombre en la calle, huía y se refugiaba en una tienda.

En caso de trauma, seguido de estupefacción, la persona en duelo se ve desbordada por una memoria rápida y viva del accidente, pero el shock borra espontáneamente cualquier recuerdo de la desgracia. El trabajo terapéutico del duelo consiste entonces en encontrar este recuerdo enterrado en el subconsciente para confrontarlo con la realidad y, sobre todo, para poder hablar de él. Es muy importante preguntar a la víctima o al testigo de un accidente lo antes posible después de la tragedia, para conservar la memoria del acontecimiento antes de que el accidentado se suma en un estado de estupefacción.

Por otra parte, si el cuerpo de la víctima ha quedado demasiado dañado para ser expuesto, la persona en duelo puede bloquearse. Tras un accidente de tráfico, el responsable de un tanatorio no había podido exponer el cuerpo de la víctima porque estaba totalmente destrozado. Lo cubrió por entero con una tela blanca, a excepción de un brazo que había quedado intacto e invitó a las personas en duelo a tocar este miembro del difunto. Tal gesto permitió que las personas en duelo constataran la muerte de su ser querido y, de esa manera, progresaran en su duelo.

La forma en que una familia suele vivir sus duelos

¿Cómo reacciona la familia ante la muerte de uno de sus miembros? Cada familia desarrolla un código de conducta, hecho de autorizaciones y de prohibiciones; cada una adopta diversas reglas con respecto a la educación, el dinero, la sexualidad, los extraños, la autoridad y otras cuestiones importantes. Seguramente, todas las familias tienen su propio modo de actuar en lo que a la muerte y a la manera de vivir un duelo se refiere.

Algunas familias viven sus duelos con vergüenza. Se sienten culpables, por ejemplo, de no haber podido salvar a uno de los suyos. Otras viven su duelo en silencio, con el pretexto de no querer afligir a los otros miembros de la familia hablando del difunto. Un pesado silencio reina en estas familias. Si alguien trata de recordar alguna vivencia del difunto, se le ignora educadamente. Recordamos aquí la importancia de los grupos de ayuda mutua para situaciones de duelo. Estos grupos resultan indispensables como lugares de la palabra. Tras la muerte de un ser querido, cada participante puede expresar sin ningún tipo de censura su vida emocional.

Una mujer se lamentaba de que sus tres hijos se negaran a hablar de la muerte de su padre. Había tratado de abordar con ellos el drama que acababan de vivir, pero su iniciativa fue recibida con un silencio de desaprobación. Comprendió al fin que sus hijos eran incapaces de soportar sus lágrimas de madre. De hecho, los tres se protegían mutuamente por medio de su pesado silencio.

Todas las naciones del mundo han elaborado formas de «cuidarse» cuando muere un ser querido. Por ejemplo, es proverbial que los irlandeses beban abundantemente en sus vigilias mortuorias. Hacen fiesta en honor del muerto, se divierten y hasta bailan cerca del cuerpo expuesto del difunto.

Una joven judía estaba obsesionada por un ritual funerario ligado a su tradición: los supervivientes solían reunirse para preparar el cuerpo para ser expuesto. Profundamente conmocionada por las numerosas cicatrices que con ocasión de este ritual había visto en el vientre de su madre, la joven tuvo que someterse a una terapia para borrar esas imágenes terroríficas que se habían incrustado en su memoria. Como ya hemos apuntado en otros lugares, algunos rituales no ayudan ni liberan. Por el contrario, perjudican la elaboración del duelo.

Algunas familias viven su duelo echando mano de su flexibilidad y capacidad de adaptación: lo que hoy se denomina «resiliencia». Afectadas por la muerte de uno de los suyos, absorben el choque del acontecimiento traumático y se esfuerzan por vivir el duelo tratando de evitar los estados depresivos profundos. La resiliencia se acentúa gracias a la reflexión espiritual, a la narración repetitiva de los acontecimientos que rodean la muerte del ser querido y a un marco social que ofrece simpatía, apoyo y compasión.

¿Qué recursos sociales sirven de ayuda?

Las familias que mejor llevan los duelos son aquellas que están rodeadas de una red de personas compasivas. Durante el periodo de shock y de negación, por ejemplo, personas cercanas y conocidas se encargan de dar de comer a los miembros de una familia en duelo, para evitarles preparar las comidas. Algunos amigos se ofrecen para cuidar a los niños, con el fin de que los padres tengan un tiempo de reposo; otros se preocupan de cortar el césped, sacar la basura, etcétera. Los más íntimos se ocupan de las cuestiones de dinero, incluso de los arreglos funerarios. Estos gestos envían mensajes significativos a las personas en duelo: «Tomad el tiempo que necesitéis para vivir vuestro duelo. Aceptad nuestra ayuda, permitid que os apoyemos, sed un poco como niños necesitados de ayuda. Aprovechad este momento de respiro para llorar a vuestro difunto».

Ya lo hemos dicho, y lo repetimos: la necesidad más apremiante para una persona en duelo es explicar la experiencia de la muerte del ser querido. Esto le permite experimentar y expresar sus emociones y sentimientos. De este modo, los vecinos y los amigos se

convierten en ayudas eficaces, mucho más que los miembros de la familia.

Nuestro equipo de trabajo no duda en recomendar a toda persona en duelo que solicite los servicios de un grupo de ayuda mutua en materia de duelo.

«El tiempo alivia el dolor»

Muchas veces hemos oído: «El tiempo lo arregla todo.» No es el tiempo en sí mismo el que lo arregla todo, sino el buen uso que de él se haga.

Algunas personas en duelo, obsesionadas con el pensamiento de su ser querido difunto, celebran al principio el día de su muerte todas las semanas y todos los meses. Conocimos a una mujer que hacía duelo por su amigo del alma. Al despedirse de nosotros, nos gritó con voz profundamente apesadumbrada: «¡Ya casi han pasado tres meses desde que él partió!». Vivía permanentemente con él, contando cada hora, cada día, desde su muerte.

¿A qué ritmo piensa uno en su ser querido? ¿Cada diez minutos? ¿Cada media hora? ¿Cada hora? ¿Una vez al día? ¿En qué momentos? ¿Solamente en su aniversario? Si uno piensa en el ser querido en intervalos de tiempo mayores, es señal de que está progresando en la resolución de su duelo, de que su memoria empieza a relajarse y a deshelarse.

Poco a poco, observará indicios de mejora. Por ejemplo, le parecerá un poco más fácil levantarse por la mañana, desarrollará una rutina y comprobará cada día una pequeña recuperación de energía. Empezará entonces a reorganizar su vida teniendo en cuenta la ausencia del ser querido.

Cuando el pensamiento del ser querido se hace obsesivo, un acompañante le aconseja decir en voz baja: «¡ [nombre del ser querido fallecido], deja de molestarme! ¡Pensaré en ti más tarde!» La liturgia fúnebre repite en varias ocasiones: «¡Qué descanse en paz!».

Los acontecimientos especiales

Cada aniversario de la muerte de una persona querida es un tiempo difícil para las personas en duelo. Están confundidas por cascadas de recuerdos. Algunos se inquietan por haber experimentado una regresión en su duelo. Pero, al día siguiente del aniversario, recuperan de nuevo su serenidad anterior.

Al acercarse las fiestas de Navidad y de Pascua, por ejemplo, es de esperar un aumento de la tristeza. Cuando llega un tiempo de alegría, algunos consejeros en materia de duelo proponen a las familias sacar los álbumes familiares y repasar las fotos del ser

querido muerto. Este ejercicio podría aliviar el exceso de pena. Y de esta manera las familias pueden recuperar su gozo y alegría de antaño. Otros consejeros recomiendan escoger un tiempo, preferentemente al principio de las celebraciones familiares, para pensar u orar un momento por el ausente. Algunas familias llegan incluso a preparar un pequeño altar o capilla con las fotos del desaparecido. Los invitados que lo deseen pueden detenerse delante de estas fotos para vivir un momento de interioridad. Enseguida se reúnen con las demás personas para la fiesta.

Muchas personas nos preguntan cuánto tiempo es recomendable asignar a un duelo. De hecho, todo depende del conjunto de factores que acabamos de describir. Si la persona en duelo vive en un entorno sano, si goza de una madurez afectiva y de recursos sociales de ayuda, la travesía del duelo no debería extenderse durante más de uno o dos años.

CAPÍTULO 5

# Los duelos complicados

## Los duelos perinatales

EXAMINAMOS para empezar los duelos perinatales, a consecuencia de falsos partos o de abortos imprevistos. Cuando una mujer percibe que está encinta, su sistema fisiológico la prepara para convertirse en madre. Por desgracia, muchas mujeres deseosas de tener un hijo ven cómo su embarazo se malogra. Las interesadas hablan poco de esta experiencia, incluso a su pareja. Algunas se callan y mantienen en secreto este «accidente», pero a menudo su feminidad se ve afectada e incluso trastornada. No es raro que estas mujeres desarrollen estados depresivos a consecuencia del embarazo interrumpido.

Entre las mujeres que han padecido un aborto voluntario, son muchas las que optan por silenciarlo. Un aborto médico involuntario es mejor aceptado por el grupo social. La interrupción voluntaria del embarazo comporta un cierto estigma social. La cosa se complica aún más si el médico o la enfermera le dicen a la mujer que todo se ha acabado y que no debería hablar de este asunto a nadie. Una mujer nos confiaba que la enfermera le había dicho: «Se le ha quitado a usted un trocito de carne...». Expresiones de este género deberían desaparecer del vocabulario del cuerpo médico.

La experiencia nos ha enseñado que algunas mujeres son más sensibles y maternales que otras y reaccionan más fuertemente en caso de aborto. Estas mujeres necesitan que alguien las escuche. En nuestra consulta comprobamos a menudo que las clientes que han sufrido un aborto mantienen una visión bastante pesimista de la vida y del mundo en general.

No podemos dejar de señalar la postración de algunos padres que se enteran por su pareja del aborto a que se han sometido sin habérselo comunicado antes y, por tanto, sin su consentimiento. Hemos sido testigos de la confusión y la cólera de un hombre a quien su pareja acababa de comunicarle que había abortado sin consultárselo. El hombre lloraba de pena y de rabia: «¡Ella ha matado a mi hijo!». Otro no dudaba en hacer la siguiente declaración: «¡Jamás le perdonaré el haber hecho desaparecer a mi hijo!».

## El duelo y los niños

Los niños no viven el duelo como los adultos. Son incapaces de mantener durante mucho tiempo una emoción o un sentimiento. Tratan de liberarse de una emoción demasiado

pesada, como la tristeza y la culpabilidad. Pero de pronto, de improviso, un día hablan de la muerte o le hacen preguntas a un adulto. Los padres atentos están en guardia para aprovechar esos momentos en que los niños inician el diálogo sobre el duelo. Si está bien contestar a sus preguntas, más importante aún es tratar de averiguar cómo viven ellos el duelo. Para ser más eficaz, el adulto puede reformular las preguntas del niño. Por ejemplo: «Tú me preguntas dónde está la tía. ¿Dónde piensas tú que estará?».

Muchos niños no están en condiciones de vivir su duelo. Con el pretexto de protegerlos de todo sufrimiento, sus familias los mantienen apartados de todo cuanto concierne a la muerte, en lugar de aprovechar la ocasión para educarlos al respecto. Sería muy fácil hacerles tomar conciencia de la muerte, según el grado de madurez de cada uno, con ocasión del fallecimiento de un familiar. A menudo, la muerte de un animal de compañía ofrece la ocasión ideal para hablar del tema. Para el niño, la educación con respecto a la muerta es tan esencial como la educación sexual. Aunque sin forzarlos, es importante que acudan al tanatorio a visitar a los familiares cercanos fallecidos. Los padres acompañan a sus hijos pequeños y se preparan para responder a las preguntas que puedan plantearles. Llegados al lugar donde se encuentran expuestos los restos mortales del familiar, los niños pueden observarlos en su inmovilidad, e incluso tocarlos, para comprobar que efectivamente el familiar está muerto.

Por suerte, también hemos podido constatar que algunos tanatorios disponen de espacios de juego para los niños. Los niños se olvidan por un momento del muerto, para después pensar de nuevo en él. Los niños pueden hacer dibujos que luego exponen pegándolos al ataúd.

Los hijos adoptados

También los hijos adoptivos tienen viven un duelo peculiar. Se les debe decir la verdad acerca de sus orígenes. Una joven embarazada acudió a un consejero, que le dijo: «¡No entregues sin más el hijo que vas a tener; sé tú la que escoja a los padres adoptivos que quieres para él!». Y así lo hizo: «adoptó» a una pareja cuya mujer era china como ella, para que su bebé tuviese unos padres lo más parecidos posible a él. La madre biológica registró una cinta para su hijo en la que le explicaba las circunstancias de su nacimiento y las razones por las que tenía que entregarlo en adopción.

Los padres que adoptan niños en otros países deben prestar mucha atención a las preguntas que les haga su hijo. Deben recordarle las costumbres y la cultura de su país de origen y celebrar sus fiestas tradicionales. Algunos padres adoptivos llegan incluso a vestir a sus hijos con los vestidos tradicionales del país de origen.

Las relaciones secretas

Pensamos en la tristeza y la soledad de quienes han mantenido, durante un periodo más

o menos largo de su vida, relaciones secretas con una persona fallecida. A la muerte de sus amantes, estas personas viven su duelo a solas, sin beneficiarse de la ayuda de la comunidad. Pensamos también en los homosexuales que durante toda o su vida, o una parte de ella, han mantenido oculta su orientación sexual y sus relaciones íntimas. Hoy día son ya muchos los homosexuales que viven abiertamente sus relaciones amorosas, pero todavía son muchos los que guardan un riguroso secreto sobre su vida privada.

En cierta ocasión asistimos a una vigilia de oración por la muerte de un sacerdote. Al final de la misma, se acercó al féretro una mujer, la cual, tras dar un puñetazo sobre el féretro, reveló que había mantenido con el sacerdote una relación secreta: «Era mi pareja desde hace diez años. ¡Os pido que me ayudéis a vivir mi duelo!». Un tenso silencio recorrió la asamblea, compuesta sobre todo de religiosos y religiosas. Algunas mujeres rodearon entonces a la mujer y le manifestaron su simpatía.

Existen sin duda otras muchas categorías de personas que se ven obligadas a vivir en secreto su duelo, que precisamente por eso plantea mayores dificultades.

El duelo por alguien que se ha suicidado

El suicidio es un acto de violencia radical contra uno mismo y contra los demás. Afecta a todo el entorno del suicida: la familia nuclear y la familia amplia, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo... Quienes hacen duelo por él pueden sentirse avergonzados, como si fuesen culpables de no haber conseguido salvar al suicida. Aunque el difunto haya dejado una nota escrita para disculpar a sus familiares y amigos, estos se hacen muchas preguntas tratando de comprender una acción tan irracional. La sociedad se muestra hoy más comprensiva con respecto a quienes deciden acabar con su vida, aunque subsiste todavía un cierto estigma social. Los medios de comunicación tienden a silenciar las noticias de estas muertes, en parte para evitar el fenómeno de la imitación (en inglés, copycat) entre la población.

Aprovechamos aquí la ocasión para denunciar la ingenuidad de algunos educadores que hacen leer El Principito, de Antoine de Saint-Exupéry, a niños y adolescentes. Estos educadores saben perfectamente que el Principito se quita la vida, con la complicidad de la serpiente, para ir a unirse con su rosa en el planeta de esta última. Nosotros mismos hemos podido leer notas dejadas por adolescentes que se habían suicidado y llevaban esta firma: «El Principito». El gesto del protagonista de la obrita de Saint-Exupéry es comunicativo. Influye en los adolescentes para que lo imiten. Y esto es tanto más peligroso por cuanto que la obra tuvo en su día y sigue teniendo un innegable éxito editorial.

El reconocimiento de los signos precursores del suicidio

Las reflexiones que proponemos a continuación están inspiradas en la guía de

acompañamiento titulada Un sentier d'espoir, preparada por la asociación de estudiosos del suicidio de Quebec (Canadá).

En primer lugar, hay mensajes que anuncian directamente el suicidio: «Quiero morir». «Tengo miedo a suicidarme». «No merece la pena vivir»... Tanto los intentos como las ideas de suicidio deben tomarse en serio. Creemos que nunca debe replicarse ni a los intentos ni a las ideas de suicidio diciendo, por ejemplo: «¡Anda, ve y suicídate!». Quien está tentado de suicidarse correría el peligro de pasar a la acción, y quien dijo tales o parecidas palabras podría sentirse culpable durante el resto de su vida.

También ciertas frases ambiguas pueden encerrar un proyecto de suicidio. «Soy una carga para vosotros; es taríais mucho mejor sin mí». «Pronto alcanzaré (o alcanzaréis) la paz». «Parto para un largo viaje». «A veces preferiría estar muerto». «Pronto desalojaré el piso»...

Algunos individuos desarrollan un interés repentino por cosas estrechamente relacionadas con la muerte: las armas de fuego, los cementerios, la reencarnación, la vida después de la muerte, las páginas de Internet que promueven el suicidio, etcétera.

Algunos suicidas se comportan aparentemente como personas tranquilas e incluso muy apacibles a la hora de hacer los preparativos para su partida. Finalmente, han encontrado la solución para su perenne angustia. Distribuyen sus bienes, se reconcilian con los miembros de su familia, redactan su testamento, ponen en orden sus papeles...

Otros se comportan de un modo especial: se abren o se cierran repentinamente a los demás, interrumpen sus estudios o abandonan un trabajo, hacen compran extravagantes, se muestran hiperactivos o, por el contrario, totalmente pasivos...

Esta lista de señales dista mucho de ser exhaustiva. Si se quiere prevenir el suicidio, hay que mantenerse vigilantes para estar en condiciones de detectar cualquier alusión mórbida. Durante su enfermedad, Jean se sintió un día asqueado de su existencia y compartió su malestar vital con una enfermera. Poco después, recibió la visita del médico que lo cuidaba, el cual le interrogó acerca de sus ideas suicidas, preguntándole concretamente si había planeado su suicidio. La enfermera había informado al médico. Es básico no prometer jamás guardar silencio sobre las confidencias suicidas.

Para quienes viven cerca de personas que amenazan con suicidarse hemos encontrado una fórmula que creemos apropiada. A las amenazas de los posibles suicidas, les sugerimos que respondan: «Yo no quiero que te suicides. Pero si llevas a cabo esta acción irreversible contra tu persona, solo tú serás responsable de tu muerte. Personalmente, asistiré a tu funeral, haré duelo por ti... y seguiré viviendo como a mí me gusta».

Las causas probables de suicidio

La ignorancia

Algunos niños ponen fin a su vida porque ignoran que la muerte es irreversible. Ven que sus héroes mueren un día en la televisión, y al día siguiente vuelven a verlos más vivos que nunca en otra película. Puede suceder incluso que algunos niños, contrariados por sus educadores, se quiten la vida por una cabezonería.

La necesidad de educar a los niños en lo que a la muerte se refiere es hoy sumamente urgente. Hay que hablarles de la muerte, llevarlos a ver los restos mortales de alguna persona querida o conocida. Algunas escuelas organizan con sus alumnos visitas a algún tanatorio, donde el personal del centro les explica en qué consiste su profesión y cómo preparan el cuerpo de los difuntos para las honras fúnebres

La intimidación

No deberíamos olvidarnos de los niños y los adolescentes que en la escuela son víctimas de todo tipo de malos tratos físicos y psicológicos. Los demás los rechazan por motivos banales, como puede ser su conducta extraña, su forma insólita de vestir, el color de su piel, su incompetencia o su competencia escolar, su raza, etcétera. Algunas víctimas de intimidación se suicidan porque quieren poner fin al aislamiento, las humillaciones y la misma violencia física. En algunas escuelas, no son solo los alumnos los que colaboran con los matones de la clase, sino que a veces hay incluso profesores que contribuyen a hostigar a los alumnos maltratados. El aislamiento, las burlas malsanas, la violencia física, las imposiciones y otros abusos empujan a algunos niños al suicidio o a una reacción de odio tan feroz que puede llevarlos incluso a cometer matanzas espectaculares en la propia escuela.

En este apartado hay que incluir también los suicidios camuflados de adolescentes y de adultos jóvenes. A menudo, estas personas disimulan sus proyectos suicidas con la práctica de actividades altamente peligrosas: deportes extremos, «puenting», carreras de coches por las calles, surfing automovilístico...

Un ideal demasiado elevado

Entre los jóvenes, algunos suicidios se deben al hecho de perseguir un ideal demasiado elevado. Los jóvenes que cometen este error se desaniman, porque no pueden alcanzar la perfección en todo. En general, se trata de personas muy inteligentes, pero que no consiguen superarse. Es el mismo drama que protagonizó el dios Icaro, empeñado en alcanzar el Sol a pesar de las sabias advertencias de su padre Dédalo. El calor fundió la cera que sujetaba unas alas artificiales a su cuerpo, lo que ocasionó una caída fatal. Tal es el prototipo de los «eternamente niños», que se proponen alcanzar las cimas

espirituales más elevadas y terminan estrellándose contra el suelo.

Otros acarician la idea del suicidio cuando su vida ha perdido todo sentido y ellos mismos se consideran unos fracasados sin futuro. Tras una quiebra, un despido, una catástrofe, la muerte de una persona importante, una humillación, un fracaso amoroso, un divorcio o cualquier otra experiencia semejante, estos individuos se sienten incapaces de soportar por más tiempo semejante humillación y angustia.

### El suicidio de los mayores

Se observa un cierto incremento del suicidio entre los mayores. Hoy día, muchos individuos viven aislados, y el futuro apenas aparece en el horizonte de sus vidas. Agobiados por los achaques propios de la vejez, se sienten desamparados y tienen la impresión de ser una carga para sus familiares. Todos estos males llevan a algunas personas a quitarse la vida.

Un médico reveló recientemente el pacto a que habían llegado los dos componentes de una pareja que estaban cansados de padecer los males físicos y los achaques ligados a la vejez: ambos esposos habían decidido que su vida ya no tenía sentido. Después de haber ingerido ambos una fuerte dosis de sedantes, el marido introdujo la cabeza de su esposa en una bolsa de plástico y, a continuación, hizo lo mismo con su propia cabeza.

### El suicidio institucionalizado

Algunos países, como Suiza y Bélgica, han institucionalizado el suicidio asistido. Obviamente, antes de llevarlo a cabo, hay todo un procedimiento que observar. También en los hospitales canadienses existe un acuerdo tácito entre el personal sanitario en virtud del cual, cuando un paciente desahuciado sufre mucho, se le administra una dosis letal de morfina.

### La resolución de un duelo tras el suicidio de un familiar

Cuando alguien siente verdadero cariño por un hijo o por su cónyuge, está plenamente convencido de que su amor protegerá a la persona amada de todo peligro, incluso de la muerte. Desarrolla tal sentimiento de omnipotencia que apenas es capaz de imaginar que sus seres queridos puedan morir.

Por este motivo, lo primero que hay que hacer con una persona en duelo por el suicidio de un ser querido es hacerle tomar conciencia de que le ha sido imposible evitarlo. Una madre que acababa de perder a un hijo de 15 años que se había suicidado, vino a nuestra consulta, acusándose insistentemente de no haber hecho lo que debía para proteger a su hijo: «¡Tendría que haberlo llevado a un psiquiatra, y no a un psicólogo!». Le preguntamos: «¿Y por qué no lo hizo usted?». Nos respondió que ella no sabía que su

hijo iba a quitarse la vida. Después volvió a echarse la culpa una vez más: «¡Habría tenido que leer su diario personal!». Y nosotros: «¿Por qué no lo leyó usted?». La mujer repetía que ella no sospechaba que él fuera a suicidarse. Durante todo el encuentro, nosotros seguimos el «juego» del «¡Habría tenido que...!» y el «¿Por qué no lo hizo usted?». Concluimos la consulta sugiriéndole lo siguiente: «Desde hace una hora, está reconociendo usted su ignorancia e impotencia con respecto al suicidio de su hijo. Para el próximo encuentro le proponemos esta nueva tarea: que reconozca usted que, a pesar del gran amor que sentía por su hijo, no podía protegerlo del suicidio de ninguna manera».

El segundo paso para resolver un duelo por suicidio consistiría en hacer que la persona exprese su frustración y hasta su cólera con relación al ser que se ha quitado la vida. Por nuestra parte, invitamos a esta madre a que hablase a su hijo como si este estuviese presente ante ella, sugiriéndole que expresara su culpabilidad, su amor y su cólera. En concreto, la madre debía repetir varias veces estas palabras: «Me siento culpable de...». Unos momentos más tarde, le sugerimos que dijese: «Sí, yo te quiero...». Después: «Sí, te amo, porque...». Estas tres emociones cohabitan y son difíciles de expresar al mismo tiempo y con el mismo impulso. Hay que conseguir que, a su debido tiempo, la persona que vive el duelo exprese cada una de esas emociones.

Si la persona en duelo consigue expresar a la vez su frustración y su amor, la siguiente tarea que nosotros sugerimos es que respete la decisión de la persona que ha decidido suicidarse. Le decimos concretamente: «En su estado de sufrimiento, esta persona ha tomado la única decisión que consideraba buena para ella en ese momento. ¿Acepta usted esta afirmación?». Si la persona es capaz de aceptar la decisión de quien se ha suicidado, significa que está casi a punto de resolver su duelo. El reconocimiento de su impotencia elimina el sentimiento de culpabilidad obsesiva. Tendrá entonces conciencia de la medida de sus propios límites existenciales, a pesar del gran amor que pueda sentir por el ser querido.

## El duelo por una persona desaparecida

Cuando la junta militar tomó el poder en Chile, los militares hicieron desaparecer a miles de personas consideradas culpables de haber fomentado la revolución. Muchos de tales «rebeldes» fueron encarcelados o hechos desaparecer sin dejar rastro. Con ocasión de la serie de conferencias sobre el duelo que dimos en Santiago de Chile, muchos participantes nos preguntaron cómo se podía hacer el duelo por una persona desaparecida.

A nosotros nos afectó mucho el desamparo y la aflicción que manifestaban aquellas personas, pero realmente no supimos qué responderles. Les referimos la historia de una madre cuya hija de 25 años había desaparecido y nunca había sido encontrada de nuevo. Un sábado por la noche, la joven, que vivía al norte de Montreal, había telefoneado a su madre para decirle que tomaba el metro para ir a encontrase con ella en Longueuil. Su

madre la había esperado durante toda la noche, sin tener noticias de ella. La policía había hecho todo lo posible para encontrarla, pero sin éxito. Después de tres años de buscarla en vano, la madre decidió que ya había esperado bastante tiempo y que había llegado el momento de hacer el duelo y de afirmarlo.

Con este fin, la madre decidió cumplir un ritual. Primeramente, envió una tarjeta a los amigos, anunciándoles que su hija había muerto ese día e invitándoles a asistir a un rito fúnebre íntimo. Alquiló un barco para navegar con ellos por el río San Lorenzo. La madre había tomado la muñeca más hermosa de su hija, rodeada de una corona de flores. Cuando el barco se hubo adentrado en el río, la madre lanzó al agua la muñeca adornada con flores y rompió a llorar. Finalmente, su duelo había comenzado.

El caso quienes desean morir como el difunto

Nuestros estudios sobre el duelo nos han permitido observar el siguiente fenómeno: el deseo de fusión o de identificación con el ser querido tiende a perpetuarse después de la muerte. De ahí que a veces nos encontremos con personas que, mientras viven su duelo, tiendan a querer morir de la misma manera que el ser amado. A menudo, sin que lo pretendan ni sean conscientes de ello, estas personas presentan los mismos síntomas de la enfermedad que ha provocado la muerte de la persona amada, como si programasen para ellas la misma muerte. Los especialistas del duelo han levantado acta de numerosos casos de este tipo. Por ejemplo, hay quienes presentan síntomas muy parecidos a los de personas cercanas que han muerto de cáncer o de infarto. Otros siguen obsesionados por ideas suicidas o temen ser víctimas de un accidente.

Estas programaciones son relativamente frecuentes entre miembros de una misma familia, que pueden manifestar una cierta tendencia a morir de la misma enfermedad que la persona querida fallecida, como si el destino se cebase en ellos. Ya Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis, había observado que los supervivientes de la guerra estaban obsesionados con la idea de morir como sus allegados desaparecidos. Las observaciones recientes apoyan la teoría de una autoprogramación para morir de la misma manera que el ser amado.

Para casos así hemos desarrollado una terapia del duelo muy eficaz. A la persona en duelo le preguntamos si está dispuesta a morir como el ser querido, pero de forma simbólica. Cuando acompañamos a estas personas en su duelo, solemos invitarlas a simular la muerte del ser querido. Desde el momento en que ellas aceptan «representar» la muerte del ser querido, durante unos breves instantes experimentan sufrimientos tan intensos y emociones tan fuertes como su allegado antes de morir. Este mimetismo en la muerte es muy poderoso. Mientras representan la muerte simbólica, las personas en situación de duelo sufren una angustia mortal y expe rimentan una poderosa catarsis emocional. Después, transcurrido algún tiempo, experimentan una profunda calma. Finalmente, se sienten liberados de su agobiante duelo y enseguida recuperan las ganas

de seguir viviendo. Es una señal de que la aceptación de la muerte de la persona amada he entrado en vías de solución.

El duelo por el hijo ideal

Un joven padre de familia se encontraba muy a disgusto con su hija recién nacida, hasta el punto de que ni siquiera sentía deseo alguno de tomarla en brazos. La niña había nacido con una minusvalía física: una malformación de la pierna derecha. El padre esperaba tener un hijo sin defectos físicos y, además, deseaba que fuese varón, para poder enseñarle y practicar con él los deportes que a él le gustaban. Para no apenar a su esposa, trataba de ocultar su fuerte sentimiento de decepción. Vino a vernos a la terapia, para que nosotros lo ayudásemos a descubrir el problema que le obsesionaba. En la terapia, le obligamos a contraponer la imagen del hijo perfecto que él se imaginaba con la imagen de su hija real. Le invitamos a que nos describiese el hijo ideal con quien él soñaba y, a continuación, la dura realidad de su hija. El padre se echó a llorar a lágrima viva. Vivía el duelo del hijo ideal.

Por paradójico que pueda parecer, vivir el duelo es «morir» a los lazos que nos unen al ser querido. Es de vital importancia que la persona que está en duelo comprenda que la muerte no debe tener la última palabra. Una vez liberada de los lazos de fusión que mantiene con el difunto, la persona en duelo experimenta nuevos lazos con el ser querido desaparecido. Superado el dolor de la ausencia, concluidas las largas veladas de vigilia y las inquietudes permanentes, la persona en duelo se siente habitada por una nueva presencia del ser perdido, una presencia misteriosa y dulce, pero no menos real.

CAPÍTULO 6

# Crear rituales personalizados

«El ritual es el teatro del alma».

-Anónimo

No es fácil crear nuevos rituales fúnebres significativos. En este terreno, asistimos hoy día a numerosas improvisaciones, más o menos afortunadas. Personas en situación de duelo, tanatólogos o amigos bien dispuestos organizan o reúnen apresuradamente elementos, esperando de esa manera ayudar a los más afectados a vivir el acontecimiento. A menudo, estos rituales improvisados no ayudan a dar un sentido a la muerte y un destino al alma del difunto. Los rituales religiosos institucionalizados ponían más el acento en la esperanza en el más allá. Afirmaban que la muerte no era más que un paso obligado para descubrir las promesas de otra vida: el encuentro con Dios, la vida eterna, una luz infinita, un descanso sin sufrimientos, la reconciliación consigo mismo, el reencuentro con los seres queridos... La creación de rituales significativos y eficaces exige múltiples competencias: un saber antropológico, nociones de psicología y talento artístico, concretamente de escenógrafo.

¿Qué es un ritual fúnebre?

Por un ritual fúnebre entendemos el conjunto de reglas y ritos que tienen que ver con el sepelio del cuerpo de una persona que ha fallecido. Es el teatro del alma, que se desliga progresivamente de un ser querido para establecer con él una nueva relación. El ritual fúnebre se inicia en el mismo momento y lugar en que se produce la muerte, y se prolonga hasta la inhumación del cadáver o de las cenizas. La celebración de todo ritual fúnebre sirve para que las personas relacionadas con el difunto puedan expresar los movimientos del alma durante el largo camino de la separación del ser querido.

Objetivos del ritual funerario

El rito funerario se organiza por diversos motivos: favorecer el duelo de los supervivientes, incrementar la cohesión social de la comunidad y, finalmente, dar un sentido de continuidad al acontecimiento de la muerte, considerada como un paso.

Objetivos personales

El ritual funerario estimula la imaginación creadora, ofreciendo a los participantes la

oportunidad de expresar su dolor por medio de gestos simbólicos en un contexto apropiado. En segundo lugar, permite explorar los recursos sagrados inconscientes de la persona que hace duelo. Finalmente, puede desencadenar un diálogo entre las diferentes partes de quien hace el duelo y que aparentemente se oponen: retener al difunto o dejarlo partir.

Objetivos comunitarios

El ritual funerario reafirma la pertenencia del difunto a su comunidad, al tiempo que representa la muerte como un espacio que garantiza la sociabilidad de los vivos y de los muertos. Permite que tanto los miembros de la familia como los amigos y conocidos vean y toquen al difunto antes de dejarlo partir de una manera definitiva. Estimulados por la presencia de los restos mortales del di funto, los sentidos de los participantes constatan de una forma más aguda que la persona a la que ellos han amado, o simplemente conocido, está realmente muerta.

El rito funerario aspira a honrar la memoria del difunto, a respetar sus últimas voluntades y a cumplir con los deberes de culto exigidos por la cultura.

Posesión y desposesión

El rito fúnebre se vive en un doble movimiento: la posesión del cuerpo y la desposesión del mismo. Entrar en duelo implica un largo proceso que no se realiza de golpe. Hay que tomarse tiempo para realizarlos debidamente, después de superar las largas resistencias que se oponen al inicio del duelo.

El rito funerario realiza este movimiento de alternancia entre la apropiación del muerto y la expropiación del mismo. El cuadro siguiente recoge los principales momentos o pasos de esta alternancia.

| *La apropiación* | *La desapropiación* |
|---|---|
| Continuar velando el cadáver en el hospital | Ver cómo la empresa de pompas fúnebres se lleva el cadáver |
| Recuperación del cadáver embalsamado | Cierre del féretro |
| Acompañamiento del féretro hasta la iglesia | Inhumación del cadáver en el cementerio |
| Proceder a la incineración y recibir las cenizas | Devolver las cenizas al cementerio o al crematorio |
| Guardar las cenizas en casa | Esparcir las cenizas en el jardín |
| Conservar las fotos y objetos del difunto | Desprenderse de las fotos y objetos del difunto |
| Visitas regulares al cementerio o al columbario | Retomar las tareas cotidianas, sin olvidarse del difunto, pero sin obsesionarse con él |

Renovar los rituales institucionalizados

Con ocasión del fallecimiento de su hijo, el gran poeta americano Robert Bly, refiriéndose a la ceremonia de los funerales, afirmaba que la Iglesia había conservado un lenguaje litúrgico irremplazable, configurado a lo largo de siglos de historia. Uno puede lamentar que las personas en duelo dejen de lado las ceremonias oficiales y los ritos litúrgicos instituidos por las religiones y prefieran las breves celebraciones privadas que hoy ofrece el mercado funerario. Pero ¿qué nos impide incrementar la participación de la gente y renovar los rituales tradicionales con cambios o añadidos significativos?

Nosotros mismos hemos creado un ritual renovado en el marco de los funerales clásicos en la iglesia. Deseábamos que los asistentes participasen lo más posible en los funerales de la abuela. Invitamos a las personas adultas a cantar; y a los adolescentes les pedimos que llevasen velas encendidas en la procesión de entrada. La hija de la difunta se preocupó de encender el cirio pascual, explicando a los asistentes el sentido de ese gesto, que ella relacionó con el bautismo de su madre. Los lectores de los textos litúrgicos fueron escogidos entre los miembros de la familia. Después de su homilía, el sacerdote invitó a los asistentes a escuchar tres breves testimonios sobre la personalidad de la

abuela. Para la procesión del ofertorio, varios niños acercaron al altar algunos objetos producidos y fabricados por la abuela: chaquetas de lana, una tartera, legumbres de su jardín, confituras, etcétera. Todos estos objetos eran fruto de su inagotable generosidad.

Durante la misa, exhortamos a los miembros de la familia a intercambiar gestos de perdón mutuo: el deseo más ardiente de la abuela era que la paz reinase entre los familiares. Para muchos de los allegados, estos gestos de reconciliación fueron recibidos con gratitud y emoción por los asistentes, muchos de los cuales no pudieron contener las lágrimas. Después de la última recomenda ción del alma hecha por el sacerdote, invitamos a las personas más ancianas de la familia a incensar el cuerpo y a bendecirlo rociándolo con agua bendita.

Al salir del templo, muchas de las personas no practicantes que habían asistido a esta ceremonia se mostraban agradablemente sorprendidas y extrañadas. Algunas preguntaban desde cuándo había cambiado la liturgia de los funerales.

### Rituales personalizados

No obstante sus llamativas carencias, incluso los rituales torpes o ineficaces tienen la ventaja de reunir a los parientes y allegados y contribuir a rehacer entre ellos el tejido comunitario. Algunos se fabrican un ritual a partir de elementos de la fiesta: candelas o farolillos, lecturas sobre el tema de la muerte, canciones y piezas musicales preferidas de la persona difunta, testimonios sobre su vida, exposición de objetos que le fueron especialmente queridos, gestos simbólicos que recuerden su conducta, etcétera.

A medida que el abandono de la práctica religiosa se ha ido extendiendo en la ciudad de Quebec, muchos ateos declarados echan de menos los funerales en la iglesia. Estas personas insisten en la celebración de rituales personalizados en un lugar sagrado como es la iglesia. Tratando de responder positivamente a esta demanda, las autoridades eclesiásticas les prestan las iglesias como lugares para celebrar tales rituales. De todos modos, esas autoridades no siempre pueden impedir los desbordamientos, a veces inevitables, contrarios a un cierto protocolo. Por ejemplo, algunas personas nos han contado que han asistido a celebraciones que se habían convertido en bromas descaradas, en jolgorios vulgares o en inoportunos discursos políticos.

## El recorrido fúnebre

### Reducción del recorrido fúnebre

Desde que se instaurara la cremación, el recorrido fúnebre se ha reducido en algunos casos a su más mínima expresión, limitándose al trayecto que va desde el hospital o la casa donde muere la persona hasta el crematorio, para la entrega de las cenizas. La corta duración de la destrucción violenta del cuerpo no es equiparable desde ningún punto de

vista a la lenta descomposición del cuerpo que es inhumado. Y en muchos casos, esta circunstancia es suficiente para impedir el desarrollo normal del duelo.

### Reducción del tiempo de duelo para dejar partir

«Darse prisa con el muerto, escamotear al muerto y, por tanto, la muerte, reduciendo a la mínima expresión los ritos y eliminando el tiempo de duelo, condena a los allegados al aislamiento y al dolor mudo» (Poiré, 1999, pág. 421). Por el contrario, los rituales nos invitan a penetrar en un tiempo psíquico. En nuestros días, muchas familias se niegan a gastar su tiempo y su dinero en rituales, sean del tipo que sean, porque temen aumentar la tristeza y reavivar el sufrimiento de las personas que hacen duelo.

De esta manera, las comunidades favorecen la negación del duelo, siguiendo con ello el ritmo de la vida urbana, a menudo contraria al movimiento del alma. Los individuos no pueden ya tomarse el tiempo necesario para vivir adecuadamente la separación y para adquirir la sabiduría que les enseñaría a morir.

### El recorrido fúnebre y los ritos fúnebres posibles

Son muchas las ocasiones de crear ritos fúnebres personalizados a lo largo del recorrido fúnebre e incluso antes del fallecimiento, en el transcurso de los cuidados paliativos, cuando la persona fallece a consecuencia de una enfermedad. El aprendizaje del duelo se lleva a cabo a lo largo de la fase terminal del enfermo. De todos modos, en el marco de la presente obra nosotros nos contentaremos con tratar del recorrido fúnebre.

#### En casa o en el hospital

##### En el momento de la muerte

Al producirse la muerte de un ser querido, muchas personas se sienten desamparadas y no saben qué hacer. Es un momento de estupefacción. Otras prevén ese momento: recitan las oraciones adecuadas para la ocasión, encienden velas, compran flores; algunas visten al difunto con una túnica blanca. Alguien nos habló de una persona que quería que en el momento de su muerte sus familiares abriesen una botella de champán y bebiesen en su honor.

##### Acompañar al cadáver

El tiempo trascurrido junto al cadáver sirve para poner fin a los diálogos ya iniciados con el difunto, prodigar ciertos gestos de ternura, pedir perdón, expresar deseos de partida... En las personas que se han mostrado dispuestas a cumplir estos ritos se ha podido comprobar una neta disminución del temor a la muerte. Algunos centros hospitalarios

disponen de una «sala mortuoria» donde las familias pueden disfrutar de un tiempo de intimidad con el difunto. Cuando el que muere es un niño, el personal de los centros hospitalarios invita cada vez más a los padres a lavarlo, vestirlo y acunarlo por última vez. Una madre de familia recuerda el inmenso consuelo que experimentó al poder mecer en sus brazos a su hija de 18 años, que se había suicidado.

## En el tanatorio

### La exposición del cuerpo

La exposición del cuerpo del difunto es un momento importante para quienes hacen duelo, una especie de recuperación transitoria de la posesión del cuerpo embalsamado. Si el difunto refleja calma y paz, porque han desaparecido las tensiones que había dejado en él la enfermedad, sus parientes y amigos guardarán un recuerdo suyo reconfortante. Con ocasión de la exposición de sus dos hijos muertos en accidente de circulación, temíamos la reacción emocional de la madre. Pero, para nuestra sorpresa, la madre tomó un peine y se puso a peinar los cabellos de los fallecidos. La mujer acababa de recuperar la posesión de sus hijos.

Parientes y amigos disponen de una ocasión única para progresar en su duelo hablándole al muerto. Tienen la oportunidad de expresar su perdón, concluir los diálogos que la muerte ha interrumpido, recitar alguna oración por el eterno descanso del alma del difunto, decirle adiós, etcétera. Los parientes reciben muestras de simpatía de personas conocidas y desconocidas, pero que en cualquier caso significan un consuelo para ellos. Es este un momento precioso para los procesos de socialización y reconciliación: para ver al difunto vuelven a encontrarse miembros de la familia que viven alejados unos de otros, bien por residir en lugares distantes, bien por desavenencias mutuas; y a menudo estos reencuentros sirven para hacer las paces. Durante la exposición del cadáver, algunas personas en duelo piden que se interprete la música que le gustaba al difunto. Otras se organizan para presentar una proyección audiovisual sobre la vida del muerto. En otros momentos, los asistentes al acto pueden orar arrodillados delante del féretro. Esta práctica, que desgraciadamente está en declive, permite el recogimiento y favorece el sentido religioso de las personas que hacen duelo.

### Cierre del féretro

Es este un momento crítico para los miembros de la familia, un tiempo de intensa separación. Los familiares deben tomarse el tiempo necesario para despedirse del difunto. Algunos empresarios de pompas fúnebres exigen que la familia se retire en este momento, para evitar las efusiones emocionales. De todos modos, si los empresarios están en condiciones de gestionar bien estos momentos llenos de emotividad, deberían dejar que los familiares asistiesen al cierre del féretro.

## La ceremonia fúnebre en el tanatorio

Cada vez es más habitual que un sacerdote, un diácono o un celebrante laico presida una ceremonia fúnebre, generalmente sin misa, en la capilla del tanatorio. Es un momento propicio para dar un sentido religioso a la muerte.

## En el crematorio

### El momento de la incineración

En la Iglesia católica se permite la incineración aproximadamente desde 1963. En cambio, está formalmente prohibida entre los cristianos ortodoxos, los judíos y los musulmanes. Cuando el cuerpo del difunto no es expuesto, aumenta el riesgo de que sus familiares eviten el duelo.

Por lo general, los miembros de la familia del difunto no asisten a la incineración del cuerpo, para evitar evocar recuerdos demasiado penosos que puedan permanecer mucho tiempo en el imaginario de quienes se encuentran en situación de duelo.

A menudo, los asistentes no saben qué hacer durante el tiempo que dura la incineración, por tratarse de una actividad que no se presta fácilmente a la simbolización. Al fuego se le ha querido dar un valor simbólico de purificación, pero al mismo tiempo despierta fantasmas predominantemente devastadores: incendios, catástrofes, dolores... Algunos empresarios de pompas fúnebres reúnen a los miembros de la familia y a los amigos del difunto y les ofrecen una comida.

### La presentación de la urna funeraria

Algunas familias no saben qué hacer con la urna funeraria. Al principio, la colocan en un lugar destacado de la casa - por ejemplo, en el salón-, donde constantemente recuerda a todos la muerte. Por desgracia, a la larga esto puede favorecer la negación del duelo y provocar problemas psicológicos en los supervivientes. Efectivamente, como hemos visto antes, algunas familias hacen que toda la importancia recaiga en el difunto, hasta el punto de olvidarse de los miembros que quedan vivos. A veces, la urna funeraria termina convirtiéndose en un objeto lúgubre y embarazoso.

Nos parece oportuno recordar aquí que el cuerpo del difunto no pertenece exclusivamente a la familia, que podría disponer de él a su gusto. De alguna manera, pertenece también a los allegados y a la comunidad en la que el difunto ha vivido. Por este motivo, conviene encontrar un lugar oficial para colocar las cenizas. De esta manera, todas las personas que han conocido al difunto tienen acceso a ellas y pueden continuar su duelo.

## En la iglesia

### El traslado del cuerpo o de las cenizas a la iglesia

Dentro del conjunto de los rituales funerarios, constatamos que el paso por la iglesia es una opción cada vez menos escogida por las familias, aunque muchos de los difuntos sean creyentes. ¿Por qué? Por diversas razones: para ganar tiempo; para no hacer más duro el sufrimiento de las personas en duelo; para ahorrar gastos; para no molestar a los no creyentes o no practicantes...

Cuando las familias deciden trasladar el cuerpo del difunto a la iglesia, cada vez con más frecuencia son recibidas por seglares preparados para realizar la ceremonia fúnebre religiosa. Para que la ceremonia tenga un carácter más personal, los encargados dejan que la familia escoja entre diversas posibilidades: selección de los textos litúrgicos, pistas de la homilía, lectura de textos significativos por ejemplo, - del testamento espiritual y de testimonios sobre el difunto, por ejemplo-, selección de la música, presentación de objetos simbólicos... Y todo ello en un contexto de recogimiento y oración, de momentos dedicados en principio a ayudar a que los afectados puedan vivir el duelo.

### La exposición de la urna funeraria

En algunos lugares se suele exponer la urna funeraria acompañada de una gran fotografía del difunto. Nosotros no somos partidarios de utilizar las fotografías en este contexto, porque nos recuerdan demasiado al difunto como persona viva, lo cual, en definitiva, puede conllevar una negación del duelo.

## En el cementerio

Son pocas las familias que se acercan hasta la fosa donde se enterrará el cadáver o las cenizas del difunto. Sin embargo, este impresionante rito reviste una enorme importancia, ya que durante el mismo el cuerpo del ser querido se confía a la Tierra Madre, de donde había sido engendrado.

El enterramiento da lugar a gestos rituales significativos y a oraciones que, cuando son bien escogidas, le confieren un gran sentido. Más concretamente, el gesto de arrojar flores o un puñado de tierra sobre el féretro indica en los espíritus la separación definitiva respecto del difunto.

## Comida fúnebre

La comida reviste a menudo un sentido simbólico de consuelo y estrechamiento de los lazos comunitarios. Constituye un tiempo de intensa socialización. La comida en común permite que toda la comunidad evoque recuerdos permanentes y tenga la sensación de

haber cumplido sus deberes culturales para honrar los restos mortales del difunto.

Conmemoración de los difuntos en los aniversarios y durante las fiestas

Algunas parroquias y cooperativas funerarias celebran el primer aniversario de los difuntos a lo largo del año. Esto da lugar a un despliegue de creatividad y a la configuración de rituales significativos. Por ejemplo, se puede poner el acento en el legado espiritual que los difuntos dejan a sus familias.

La creación de un ritual

Las funciones del ritual

Todo ritual es de alguna manera un teatro a través del cual el alma puede expresar sus movimientos internos. Gracias a él, el ser humano puede crear un espacio de nueva creatividad, hacer algo nuevo en su favor, sin que su pasado se convierta para él en una sobrecarga. El ritual establece un diálogo entre su yo y su «sí mismo» profundo, pudiendo expresarse entonces lo divino que hay en él.

Uno puede afirmar los increíbles recursos inconscientes que esconde en su interior y darles una forma de expresión exterior. El ritual permite también que los diferentes aspectos de uno, que aparentemente parecen oponerse, dialoguen entre sí.

El ritual estimula la imaginación creadora del ser humano, que gracias a él puede expresarse por medio de gestos simbólicos, en un escenario hecho también de objetos igualmente simbólicos.

Etapas de la creación de un ritual

A.Preparación

1.Los grandes temas del ritual

a.Explicitar de la manera más explícita y concreta posible las intenciones que se persiguen con el ritual. ¿Qué se quiere alcanzar en el transcurso de dicho ritual?

b.Identificar las necesidades que determinan las intenciones.

c.Permitir que afloren las imágenes, tanto de las intenciones como de las necesidades que subyacen a las mismas. Describir las propias imágenes de la manera más detallada posible.

d.Dejar que salgan a la luz los obstáculos que se oponen a la realización de las

intenciones con las imágenes que los describen.

e. Permitir a las imágenes de las intenciones, así como a las de los deseos y los obstáculos, incubarse para formar un todo, una historia.

f. Utilizar las imágenes para provocar ideas sobre el desarrollo de la ceremonia. Preguntarse cómo podrían afirmarse sus intenciones en la ceremonia.

g. Al mismo tiempo, preguntarse cómo podrían también los «obstáculos» encontrar sus propias «formas» de expresión.

h. Preguntarse cuáles son los recursos transpersonales que nos gustaría invocar, tanto para formular las intenciones como para ayudar a superar los obstáculos.

2. Preparación personal

a. ¿Cómo hay que prepararse mentalmente para eliminar las preocupaciones exteriores o las interferencias emocionales, con el fin de mantenerse atento durante la ceremonia (purificación, ayuno, silencio, meditación, etc.)?

b. Comprometerse afirmando en público o en privado la propia creencia en la eficacia del ritual.

c. Abrir el corazón y el alma para permitir que los recursos internos lleven a cabo la transformación deseada.

B. Creación de un espacio y un tiempo sagrados que marquen la diferencia entre el ritual o la ceremonia y la vida diaria

a. Escoger un lugar especial.

b. Formar un círculo para delimitar el espacio.

c. Crear un centro que se convierta en el punto focal del círculo.

d. Santificar el lugar del ritual; bendecir los cuatro puntos cardinales, así como la parte superior y la inferior.

e. Para ayudarse en el proceso de transformación, apelar a los recursos espirituales: la guía interior, los ancestros o incluso los personajes de la propia fe. Cada recurso puede aportar algo de ayuda, como la luz, el valor, la determinación, la afirmación concreta, la elección de los medios...

f. Para elevar el nivel de conciencia, acompañar el ritual con cánticos, toque de

tambores, movimientos, meditación, etc. Es preciso que los diferentes elementos de la celebración tengan una función determinada en relación con los objetivos del ritual.

C. Periodo de incubación

a. Expresar simbólicamente las intenciones.

b. Transigir con los obstáculos, incorporándolos al ritual.

c. Dialogar con los testigos, con el yo profundo, con la divinidad.

d. Introducir desafíos: los testigos plantean cuestiones; algunos dramatizan los obstáculos; hay partes de uno mismo que se oponen.

e. Presentar ofrendas.

f. Expresar un compromiso o pronunciar una frase de asentimiento que permita crear una nueva realidad para sí mismo. Apelar a los recursos espirituales para una ayuda especial.

g. Canciones, movimientos, sonidos, bailes, visualizaciones, silencio. Cuanto más se llene el medio ambiente de canciones, movimientos, colores, etcétera, tanto mayor será el número de circuitos nerviosos abiertos a la transformación.

h. Permitir que las intenciones y las imágenes emerjan espontáneamente durante la ceremonia.

i. Acoger y aceptar las nuevas tomas de conciencia.

j. Procurar reafirmar las intenciones como punto culminante del ritual.

D. Conclusión del ritual: la vuelta a la vida normal

a. Realizar un gesto que indique el final de la ceremonia.

b. Mostrarse agradecido a la divinidad, a las distintas partes de uno mismo y a los testigos por su presencia. Declarar el final del ritual antes de abandonar el círculo.

c. Compartir las bebidas y la comida con la intención de celebrar la transformación.

E. Papel de los testigos

a. Dejar de lado todos los juicios y críticas, incluso internos.

b. Abrir el corazón y el espíritu. Conservar la energía del círculo.

c. Estar atentos a todo cuanto sucede.

d. Participar cuando alguien requiera ayuda.

e. Evitar trasladar las propias preocupaciones e inquietudes al círculo.

El ritual de la herencia que presentábamos en la octava etapa del capítulo 3 ilustra perfectamente este esquema general del ritual. Otro ejemplo de ritual podría ser el siguiente.

Ritual para una mujer que ha sufrido un aborto

Anita, trabajadora social, no trabaja ya con el entusiasmo con que lo hacía antes. Cría a sus tres hijos y vive una relación bastante mediocre con su marido. A pesar de disfrutar de una situación de aparente felicidad, no consigue quererse a sí misma ni ser feliz en la vida. Experimenta de forma casi constante un sentimiento de culpabilidad, y a menudo se muestra insatisfecha: su casa no está lo bastante limpia, sus hijos no son lo bastante inteligentes, su marido no les presta la suficiente atención ni a ella ni a sus hijos, etcétera, etcétera.

Anita solicita una entrevista en la sección de terapia. Durante el encuentro revela que, cuando tenía 17 años, había sufrido un aborto. En aquel momento mantenía una relación destructiva con un hombre casado, y por añadidura alcohólico, que no aceptaba de ninguna manera regularizar su relación con ella. Una vez embarazada, ella temía la reacción de su propio padre, que seguramente la echaría de casa. La única salida que ella veía viable era el aborto. Después, su culpabilidad no hizo más que crecer año tras año, hasta terminar envenenando toda su existencia. Aunque se había resignado a realizar ese acto fatal, Anita contaba los años y se imaginaba la evolución del hijo que había perdido.

Nosotros le propusimos un ritual para que, de una vez por todas, pudiera hacer el duelo por su hijo. Anita aceptó la propuesta. Una semana más tarde se presentó en el centro. Se mostraba reticente, alegando que la cosa no era tan grave y que, en el fondo, su situación en la vida no era tan mala. En cualquier caso, aceptó realizar el ritual recomendado, ceder y dejarse guiar en el proceso para realizar el mencionado ritual. Así pues, vendamos los ojos de Anita y pusimos en sus manos un trozo de arcilla, sin decirle lo que debía hacer con ella. En silencio, se puso a triturar y modelar la arcilla, hasta que ella misma decidió detenerse y quitarse la venda. Abrió los ojos y describió el fruto de su trabajo. El trozo de arcilla representaba el feto del que ella se había deshecho al abortar.

Entonces le propusimos que hablase al feto, que le contase todo lo que ella misma había vivido con ocasión del aborto. Ella prefirió acunarlo, como había hecho con todos

sus otros hijos. Después se paseó por la habitación llevándolo en brazos. Poco a poco, empezó a contarle su historia, explicándole por qué no había podido guardarlo y cuánto lamentaba su gesto. Puso a su hijo el nombre de Antoine y le pidió perdón por lo que había hecho con él. Dispuso de todo el tiempo que ella misma consideró necesario para concluir su diálogo con Antoine.

A continuación, Anita construyó un pequeño féretro, revestido de guata en su interior para hacerlo más confortable. Después decidió enterrarlo. Salimos entonces con ella para encontrar el lugar adecuado. Al ver el río que corría delante del centro de terapia, Anita decidió depositar el féretro en el río. Recogió flores del campo hasta formar un hermoso ramo, que luego depositó sobre el féretro de Antoine. Ella le repitió una vez más cuánto lo amaba y le prometió que lo guardaría para siempre en su corazón. Y dejó que la corriente arrastrase el féretro. Anita sintió entonces que una gran paz se adueñaba de todo su ser.

Muy pronto, Anita recuperó con entusiasmo su vida de mujer, de madre de familia y de trabajadora social, con el sentimiento de haber cambiado mucho... y para mejor.

# *¿Puede el grupo de ayuda mutua suplir a los rituales?*

AL comienzo de esta obra hablábamos de la progresiva pérdida de interés por los rituales fúnebres institucionalizados, debido a causas tanto psicológicas como sociológicas. ¿Es aún posible progresar en la resolución del duelo sin rituales? La aparición de estos pequeños grupos de ayuda responde a la urgencia de intervenir en los duelos. Están animados sobre todo por voluntarios que han logrado resolver con éxito su propio duelo. Gracias a su experiencia y a sus conocimientos de las etapas del duelo, estas personas desempeñan su papel de «consejeros», proporcionando así a quienes hacen duelo un lugar donde pueden tomar la palabra sin censura alguna. Han aprendido el arte de escuchar a las personas en duelo y sus confidencias. Como personas que son de buena voluntad, son muy conscientes de que no deben rebasar los límites de su competencia. Es decir, evitan hacer terapia en sentido estricto.

En estos últimos años hemos asistido a la creación de toda una red de «pequeños grupos» destinados a prestar apoyo a las personas en duelo. Los líderes de estos grupos hacen que los participantes se sientan cómodos por su calurosa acogida, les informan sobre las etapas del duelo, presentan un tema relacionado con el duelo y ayudan a las personas en duelo a expresarse, mientras que los otros participantes los escuchan con respeto. Además de su papel de informadores, se convierten en animado res. Para marcar bien la diferencia entre ambos papeles dentro del grupo, deben actuar de la manera siguiente: como informadores, se mantienen de pie y responden a las preguntas; como animadores, se sientan en círculo con las personas en duelo, las escuchan y no responden a sus preguntas, sino que las remiten al grupo.

El papel de los animadores consiste en dirigir las intervenciones, animar a los participantes a expresar sus emociones y sentimientos y ayudar a dejar de lado los consejos inoportunos y las interpretaciones salvajes. Tratan de distribuir el tiempo de una sesión de manera que cada participante tenga la oportunidad de referir su historia. Algunos animadores proponen a los asistentes algunos ejercicios voluntarios, que pueden presentar en la próxima reunión del grupo de duelo.

Si, por lo que sea, un participante debe hacer frente a problemas psicológicos más graves y perturba al grupo, el líder debe aconsejarle que acuda a un profesional de la salud.

Resultados garantizados

Los grupos de duelo ofrecen sobre todo participación y apoyo. Las personas en duelo hablan de sus emociones y sentimientos: de su tristeza, de su impotencia frente a lo que les sucede, de su ira, de su vergüenza, de su sensación de haber sido liberados... y de otros temas que a menudo no pueden abordar en su entorno familiar. Algunos grupos no aceptan en sus asambleas a varios miembros de una misma familia. Esto contribuye a que los individuos se sientan libres para hablar sin tener que proteger constantemente a un familiar.

Al final del recorrido de un grupo, son muchas las personas en duelo que tienen la impresión de haber pasado de la supervivencia a la vida. Estaban malheridos y salen transformados. Algunos recuperan sus valores espirituales e incluso religiosos. Disfrutan más de las pe queñas cosas de la vida, tienen proyectos de futuro y abrigan la esperanza de hacer amigos y hasta de enamorarse de nuevo.

A pesar del aprecio que sentimos por los ritos funerarios institucionalizados, constatamos que las personas en duelo recurren cada vez menos a ellos o los reducen, hasta el punto de que ciertos ritos pierden su sentido. Por el contrario, constatamos la multiplicación de grupos de duelo. Estos no suplen la necesidad de los ritos fúnebres y, a nuestro parecer, son todavía insuficientes en algunas regiones.

Para responder a esta urgente necesidad, La Maison Monbourquette ha creado un centro de información y formación para los nuevos animadores de grupos de duelo.

# *Bibliografía*

ABRAMS, Rebecca (1995), Le deuil, une épreuve de croissance, Éditions du Rocher, Paris. (Este libro es el testimonio de una joven inglesa de 18 años que perdió a su padre y, dos años después, a su padrastro).

DAURAY, Chantal (2004), Réinventez vos cérémonies, fétes et rituels, Publistar, Stanké, Montréal.

FRANKL, Viktor (1988), Découvrir un sens á sa vie, Actualisation, Éditions de l'Homme, Montréal.

FAURÉ, Christophe (2004), Vivre le deuil au jour le jour, Éditions Albin Michel, Paris.

(2007), Aprés le suicide d'un proche: vivre un deuil et se reconstruire, Éditions Albin-Michel, Paris.

FAURE, Pierre, «A propos de crémation»: Croire aujourd'hui 78 (octubre de 1999).

HANUS, Michel, «Les implications psychologiques de la crémation»: La Maison-Dieu 213 (1998), 69-80.

HANUS, Michel et al. (2007), Le grand livre de la mort, Éditions Albin Michel, Paris.

HERVIEU-LÉGER, Daniéle, «Crémation, socialisation, rite»: La Maison-Dieu 213 (1998), 59-68.

HOPE, Murry (1988), The Psychology of Ritual, Element Books, Dorset.

HUGUES, Jean-Claude, «La crémation et ses risques pour l'anthropologie chrétienne»: La Maison-Dieu 213 (1998), 81-96.

LEVY, Alexander - Larry COHEN (2005), Surmonter le deuil de ses parents, Éditions Dunod, Paris.

MESSORI, Vittorio (1984), Par¡ sur la mort: l'espérance chrétienne: réalité ou illusion?, Mame, Paris.

MONBOURQUETTE, Jean (1993), Groupes d'entraide pour personnes en deuil: comment les organiser et les diriger, Novalis, Ottawa.

«La mort symbolique comme thérapie du deuil»: European Journal of Palliative Care. Primera parte: vol. 3, 1 (primavera de 1996), 21-26; Segunda parte: vol. 3, 2 (verano de 1996), 75-84.

(2003), Stratégies pour développer l'estime de so¡ et l'estime du So¡, Bayard/Novalis, Paris/Montréal (trad. esp.: Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del Yo profundo, Sal Terrae, Santander 2004).

(2004), Grandir: aimer, perdre et grandir, Novalis, Ottawa (trad. esp.: Crecer: amar, perder.. y crecer, Sal Terrae, Santander 20093).

-(2008), La mort, ca s'attrape!, Ottawa, Novalis.

MICHAUD, Josélito (2006), Passages obligés, Éditions Libre Expression, Montréal.

POIRÉ, Marie-Josée, «Le rituel des funérailles de Trente á Vatican II»: Christus: Mourir entre tes mains 184 (octubre de 1999), 419-423.

THOMAS, Louis-Vincent (2003), La mort, Les Presses Universitaires de France, Paris.

VON FRANZ, Marie-Louise (1987), On Dream and Death: A Jungian Interpretation, Shambhala, Boston.

*APÉNDICE*

# *Centramiento*

Objetivo: poner nombre al duelo sobre el que vais a trabajar hoy, confiando la elección al inconsciente

Te invito a instalarte cómodamente... Siente tus pies bien asentados sobre el suelo, toma contacto con tus piernas, tus rodillas, tus muslos, siente tu pelvis en contacto con el asiento de la silla... Siente tu espalda apoyada contra el respaldo, toma contacto con tu vientre, tu pecho, tus hombros, tus brazos... Siente tus manos apoyadas sobre tus muslos o tus rodillas... Relaja los músculos de tu cara y deja que tu cabeza flote suavemente sobre tus hombros...

Observa los objetos que hay en la habitación... Luego cierra los ojos, si lo deseas, para penetrar en tu interior...

Escuchas los ruidos que se producen a tu alrededor... y ello te permite entrar más profundamente en ti mismo...

Observa si tu inspiración es más breve o más prolongada que tu espiración...

Imagínate en una llanura, al pie de una montaña, en un hermoso y soleado día. Aprovechas la energía de los rayos de sol que caldean tu cuerpo. Sigues un sendero que te conduce al pie de la montaña. Poco a poco, vas entrando en un jardín exuberante. Tienes la impresión de estar en un paraíso terrenal: los arriates de exóticas y variadas flores llenan de alegría tus ojos y tu corazón; los árboles frutales difunden deliciosos olores y sutiles perfumes; los pájaros te deleitan con su canto. Estás invadido por todas estas benéficas sensaciones que despiertan y estimulan tus sentidos.

En este jardín de las delicias descubres un lugar que te resulta familiar. Lo reconoces: era el lugar donde, siendo niño, te refugiabas cuando querías estar tranquilo. Este lugar era tu confidente. Era el testigo de tus pensamientos secretos, así como de tus alegrías y de tus penas. Dejas que afloren en ti recuerdos de acontecimientos y personas importantes que han poblado tu infancia.

Poco a poco, acuden a tu mente recuerdos felices y recuerdos menos afortunados. Miras retrospectivamente tu vida a partir de hoy, en que ya eres adulto, pasando por la juventud, la adolescencia, la infancia..., y aprovechas la ocasión para entusiasmarte con los recuerdos dichosos que te han ayudado a elaborar tu autoestima. En cuanto a los recuerdos menos afortunados, aprovechas la ocasión para hacer duelo por ellos.

Deja que tu inconsciente te revele la pérdida sobre la que vas a trabajar. Escoge la

que tenga mayor intensidad. Una vez nombrada, deja que acudan a ti las imágenes... ¿Qué es lo que observas? ¿Cómo te ves? ¿Hay personas o rostros?

Permanece en contacto con tu pérdida, abierto a lo que ella tenga que revelarte hoy.

Deja que afloren en ti los diálogos, lo que se dijo con ocasión de ese duelo, lo que tú te dijiste a ti mismo...

Acéptate con benevolencia y respeto... Continúa escuchando las palabras interiores...

Teniendo siempre presente tu pérdida, toma nota del sentimiento que surge en ti frente a dicha pérdida. Tal vez te asalten diversas emociones. Acógelas y dales cabida en ti.

Haz de tu interioridad un lugar de acogida y permanece así...

Agradece a tu inconsciente todo cuanto te ha dado hoy.

Prepárate ahora para volver a la sala... Vuelve cuando yo lo diga... Cuando estés preparado, abre los ojos y toma conciencia del lugar que ocupas en el grupo... Estírate, frótate las manos... Bien.

Compartir la experiencia en pareja

Sugerencias de preguntas:

•¿Cuándo supiste que X iba a morir?

•¿Quién te anunció su fallecimiento?

•¿Cómo se produjo este?

•¿Qué es lo que viviste en ese momento?

•¿Qué representaba para ti la persona fallecida?

•¿Qué es lo que más echas en falta de ella?

•¿Qué impacto ha tenido en tu vida su pérdida?

•¿Qué te habría gustado decirle a X antes de que falleciera?

# Índice


| | |
|---|---|
| Introducción | 14 |
| CAPÍTULO 1 | 17 |
| CAPÍTULO 2 | 29 |
| CAPÍTULO 3 | 37 |
| 1. El trauma y el shock | 39 |
| 2. La negación | 45 |
| 3. La expresión de las emociones y los sentimientos | 55 |
| 4. La realización de las tareas concretas vinculadas al duelo | 62 |
| 5. Buscarle un sentido a la pérdida | 67 |
| 6. El perdón mutuo | 73 |
| 7. «Dejarle partir» | 78 |
| 8. El legado | 82 |
| CAPÍTULO 4 | 88 |
| CAPÍTULO 5 | 97 |
| CAPÍTULO 6 | 107 |
| Conclusión | 121 |
| Bibliografía | 124 |
| Apéndice | 127 |