convivencias

La humanización del duelo

La experiencia de Ca n'Eva

Carme Serret Vidal
Josep M. Asensio Aguilera

Octaedro

La humanización del duelo

convivencias 35

Carme Serret Vidal
Josep M. Asensio Aguilera

LA HUMANIZACIÓN DEL DUELO

LA EXPERIENCIA DE CA N'EVA

Octaedro

Colección Con vivencias
35. La humanización del duelo (La experiencia de Ca n'Eva)

Primera edición en papel: diciembre de 2013
Primera edición: octubre de 2014

© Carme Serret Vidal, Josep M. Asensio Aguilera

© Del Prólogo, Mercè Castro Puig

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
Bailén, 5 – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02 – Fax: 93 231 18 68
www.octaedro.com – octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-604-1

Diseño cubierta: Tomàs Capdevila
Fotografías interior y cubierta: los autores
Realización y producción: Editorial Octaedro

ÍNDICE

Prólogo **9**
Presentación **13**

1. Sentirse en duelo **19**
El duelo y nuestras formas de vida 19
La noticia 25
Un ser en duelo 29
Crisis 32
El duelo y la pareja 36
¿Y los otros hermanos y hermanas? 44
Fidelidades 48
La familia y los amigos 54

2. Conocer(se) **59**
Acerca de la mente y el duelo 59
Cambio y duelo 62
Pensar 66
Emociones 71
Sentimientos 75
Aprender del otro y de nosotros mismos 78
Sexualidad y duelo 83
Las trampas de la comunicación 87
Dialogar 92

Leer 95
Escribirse 97
Trascendencia y espiritualidad 101
(Re)construirse 104
Desarrollar la conciencia 108
Acompañar 111
Nadar hacia la playa 115

3. Un fin de semana en Ca n'Eva 117
Llegar a Ca n'Eva 117
Espai Tau 120
Club de lectura Es Libros 122
Niños y niñas: contar, hacer y conversar 128
El grupo de ayuda mutua (GAM) 130
Patchwork 132
Reiki 134
La formación de los voluntarios 136
Pasear, comer, conversar 138
La alegría de un adiós 140

PRÓLOGO

Puede ser que la muerte de nuestro hijo sea una muerte anunciada o suceda de repente, sin previo aviso. Sea como sea, cuando recibimos el grave diagnóstico o la trágica noticia, nuestra realidad, irremediablemente, se rompe. La vida que hasta aquel momento teníamos explota en mil pedazos y nos quedamos sin nada, desnudos ante el vacío de un futuro incierto, desgarrador. El mundo se convierte en un lugar inhóspito, extraño, desconocido, y nos sentimos inmensamente solos y perdidos. De esta manera empezó mi duelo y, aunque cada uno es distinto, no es un comienzo muy diferente al de otros padres; la muerte de un hijo nos suele dejar a todos balanceándonos ante un profundo precipicio. Así, justo en el límite del abismo, me sentía yo al principio con tan solo mirar por la ventana de mi casa, porque nada de lo que veía en la calle tenía que ver conmigo; todo me era ajeno, irreal; incluso los muebles, los cuadros, los libros, los objetos que antes llenaban de calidez mi hogar me parecían muertos.

Sí, la conmoción que me produjo la muerte de mi hijo Ignasi, de 15 años, me dejó a años luz de la vida. Durante el largo viaje de regreso he estado suspendida en ese «tiempo sin tiempo» que envuelve los grandes duelos, avanzando y retrocediendo. Pero el tiempo por sí solo no

cura nada. Si no hubiese sido por el amor de cada una de las personas que me han sostenido con sabiduría y delicadeza para que yo pudiera sentir y dejar ir la tristeza, la rabia, el dolor..., no hubiese sido capaz de volver a amar la vida.

No soy la misma que era, pero ahora sé que el amor perdura, va más allá de la muerte, y esa certeza ha calado hondo en mi corazón y llena de sentido mi vida. No siempre lo consigo, pero cuando al acostarme me doy cuenta de que durante el día he podido recopilar «trocitos» de cariño, me siento afortunada, feliz, tranquila. No, no soy la de antes, pero ahora sé que después de un golpe duro, seco, tremendo, es posible levantarse de la mano de gente con alma como la que da vida a Ca n'Eva. Ellos, inspirados por Miquel Mora, mantienen encendida la vela de la esperanza, la que ilumina el camino, porque cada uno de los voluntarios de la fundación, a su manera, ha recorrido su propio desierto y ha salido fortalecido. Son buenos guías, acompañan bien, porque, pese a todo, han podido mantener su corazón abierto.

Transcender el inmenso dolor hasta convertirlo en amor es un trabajo de alquimia que requiere mirar hacia dentro, curar heridas nuevas y antiguas y abandonar con gratitud maneras de hacer y sentir que ya no nos sirven. Nadie puede hacerlo por nosotros, es cierto, pero este libro, escrito por Carme Serret y Josep Maria Asensio, está lleno de destellos de luz que, seguro, nos orientan. Y no solo es un libro útil y necesario para constatar que lo que nos ocurre es «normal», que forma parte del duelo, que no estamos solos, que podemos compartir lo que sentimos y avanzar, cada uno a su ritmo, pero juntos... Es todo eso y mucho más, porque las palabras que encierra *La*

humanización del duelo son también como esos abrazos de exquisita ternura que reconfortan nuestros corazones. Los mismos abrazos, de sincera acogida, que se reciben en Ca n'Eva.

MERCÈ CASTRO PUIG

PRESENTACIÓN

En los últimos años han sido numerosos los libros que han tratado el tema del duelo, ya sea desde un punto de vista teórico y descriptivo (desarrollo, tipos, características, etc.), o bien desde el relato referido a la experiencia vivida por una determinada persona. Ese interés por conocer qué puede suponer para los seres humanos —en términos generales o autobiográficos— la pérdida de alguien a quien se ha amado profundamente se ha visto acompañado, en nuestras sociedades, por la aparición de los llamados «grupos de duelo». Unas asociaciones que tienen como finalidad esencial la de contribuir con sus actividades de orientación y acompañamiento tanto a paliar el sufrimiento físico y psicológico producido por esas pérdidas, como a impulsar a las personas que las han padecido a recomponer sus vidas.

Este libro trata, asimismo, sobre el duelo. Pero no lo hace con la intención de reflejar lo que pudiera parecerse a un mero análisis teórico del mismo, como tampoco a la recopilación de unos relatos autobiográficos acerca de la experiencia del duelo. Puede haber ambas cosas, pero más bien lo que hemos pretendido al escribirlo es compartir con los lectores las enseñanzas que sobre el duelo y, en un sentido más amplio, sobre la vida, nos transmitieron algunos padres a los que el destino reunió, tras la muerte de uno de

sus hijos, en la casa situada al pie del Montseny (en Sant Antoni de Vilamajor), propiedad de los hermanos de San Juan de Dios. Unas instalaciones que amablemente cedían a la Fundación Acompaña Ca n'Eva para acoger periódicamente en ella a esos padres y a un pequeño grupo de voluntarios durante determinados fines de semana. Ese era pues el espacio que, en plena naturaleza, compartían padres y acompañantes. El apacible escenario en el que junto al conocimiento de diversos y dolorosos relatos de vida, se entretejían sentidas lágrimas y confiadas sonrisas, largos paseos y afectuosos abrazos, tranquilas conversaciones y reveladores silencios. Y fue de esa convivencia, de los múltiples diálogos que generó, de nuestra participación en las sesiones de ayuda mutua y de las voluntarias narraciones de lo vivido por algunos de esos padres de donde surgió la materia prima para la elaboración de este libro.

Situada ya la obra en su contexto (en la actualidad Ca n'Eva se ha trasladado a la Casa Santa Teresa, ubicada en la calle Antolina Boada 3-5 de Matadepera, Barcelona), pensamos que no estará de más señalar que nada más lejos de la intención de los autores al escribirla que hacer publicidad de una determinada fundación relacionada con el duelo. Partimos, eso sí, de una realidad concreta —Ca n'Eva— y pretendemos mostrar tanto la dedicación de esta fundación al acompañamiento del duelo como algunos de los frutos conseguidos a través de esa actividad. Conocedores de cuanto significa estar al lado de quien sufre cualquier tipo de pérdida, somos del parecer de que todos los grupos de duelo que pretenden con altruismo y honestidad mitigar el dolor de las personas y contribuir a que estas se reencuentren con la vida merecen los más sinceros elogios. Sin duda, sería deseable que fuera la propia comu-

nidad familiar y social la que prestara su apoyo y atención a quienes padecen la desaparición de un ser querido, de manera que hiciera innecesarios los grupos de ayuda al duelo. Lamentablemente, nuestras actuales formas de vida en nada favorecen la concreción de ese deseo. Con todo, nuestra experiencia nos dice que, incluso aunque se diera esa situación, los grupos de duelo tendrían aún en nuestras sociedades su plena razón de ser, porque solo en ellos las personas en duelo pueden encontrar a otras que han atravesado o están pasando por su dolorosa experiencia y les permite compartir plenamente sus vivencias, aprender de sus iguales y alimentarse de sus respectivos logros. En cualquier caso, cabe aclarar, por si alguien pudiera imaginar lo contrario, que un grupo de duelo es un grupo de vida para la vida, no un colectivo de personas que realimentan mutuamente sus desconsuelos.

Digamos, para finalizar esta breve presentación, que el lector tampoco encontrará en este libro diferentes historias vividas por unos determinados niños o jóvenes y sus respectivos padres. Unas historias que nosotros sí pudimos conocer a través de sus relatos y de las que podemos afirmar que solo el amor que en cada una de ellas se refleja resulta comparable al dolor de la pérdida sufrida. Esos relatos quedarán para nuestra intimidad. Pero en la secuencia narrativa del libro sí daremos regularmente la palabra[1] a los padres que nos hicieron depositarios de su aprecio y

1. Los párrafos del texto sangrados y en cuerpo menor corresponden a frases pronunciadas por los padres en esas entrevistas. Algunas son literales, otras se han modificado ligeramente para adaptarlas al sentido de la narración. En cualquier caso no se ha de perder de vista que las impresiones transcritas corresponden a períodos concretos y diversos dentro del proceso de duelo de las personas.

confianza al transmitirnos sus más íntimas vivencias. Y lo haremos para fundamentar nuestras observaciones, proponer caminos de acompañamiento al duelo, así como una visión de este que pudiera complementar otras y contribuir a la mejor comprensión de cuanto supone. Lógicamente, también ha estado en nuestro pensamiento la formación de las personas que, de manera voluntaria, desarrollan una u otra labor relacionada con los grupos de duelo. Y la de trasladarles a esos voluntarios el agradecimiento anticipado de las personas que, con su presencia, se sienten reconocidas y acompañadas.

El lector podrá apreciar en nuestras consideraciones que tanto se ponen de relieve ciertas regularidades en la manera en que las personas reaccionan a las pérdidas de seres queridos, como aspectos muy particulares. No cabía tampoco pensar en hacerlo de otra manera. Por un lado, compartimos una misma condición humana que explicaría esas similitudes. Por otro, sabemos que cualquier ser humano refleja en su hacer, pensar y sentir su singular historia de vida. Es decir, el ambiente sociocultural en que ha crecido, la formación recibida, los acontecimientos que emocionalmente le han quedado grabados y sus dispares expectativas o creencias. Entendemos, así, que, por más aspectos comunes que puedan identificarse en el duelo de las personas, este siempre será un proceso idiosincrásico, particular, no generalizable siquiera en relación con pérdidas ocurridas en circunstancias muy semejantes. Por eso, quienes realizan la labor de acompañamiento al duelo deberían tener bien presente que siempre se van a situar ante un ser humano parecido en muchos aspectos a cualquier otro, pero, al mismo tiempo, radicalmente único.

A todos esos padres y madres que durante un tiempo de vida pudieron nombrar a sus hijos e hijas para reclamar su atención y mostrarles el mundo, advertirles de sus peligros, solicitarles un beso y darles un amoroso adiós, el mejor de nuestros abrazos. Esos mismos abrazos que sirvieron en Ca n'Eva como excepcional remedio para alejar la tristeza y recomponer, entre todos, los tejidos de la mente y del espíritu hechos jirones por la falta de Eva, Ángela, David, Marc E., Carlitos, Dunia, Andrea, Gemma, Joel, Marc M., Mario, Diana, Andrea Ch., Laia, Víctor, Pedro, Didac, María, Lucía, Alberto, Isaac, Carlos, Antonio, Paula, Rafael, Jordi, Mikel, Luna, Josep, Ferran, Luís, Jordi, Yolanda, Joanet, Sara, Diana, Marc G., David, Marc T., David R., Arnau, Alex, Andrés, Joel C. y Oriol.

1. SENTIRSE EN DUELO

El duelo y nuestras formas de vida

Uno podría razonablemente preguntarse acerca de por qué en nuestras sociedades se ha despertado ese cierto interés, al que antes se aludía, por conocer cuanto supone el proceso del duelo y sus posibles consecuencias sobre la salud física y mental de las personas. Como también por los motivos que nos llevan a considerar hoy recomendable e incluso necesario para quienes lo sufren sentirse acompañados y compartir con otras personas sus respectivas vivencias en una atmósfera de natural, afectuosa y sosegada convivencia. Algo bien distinto, pues, a cuanto significaba esa idea del duelo hasta hace unas décadas común en muchos lugares de este y otros países, que prácticamente obligaba a los deudos a llevar un visible luto y a ausentarse durante un tiempo de cualquier acto público o celebración. O sea, a vivir en un cierto aislamiento social.

La primera de estas preguntas se podría responder haciendo notar, sencillamente, que tanto la medicina como la psicología o la psiquiatría comprenden ahora mucho mejor que hace unos años las relaciones entre el cuerpo y la mente. Es decir, que la enfermedad o los desequilibrios mentales no se producen únicamente como consecuencia de

alteraciones en el funcionamiento del organismo debidas a microbios, malos hábitos alimentarios o a la genética, sino que el estrés, la ansiedad, el dolor y los desajustes emocionales que conllevan los problemas, las pérdidas o las situaciones de conflicto también pueden afectar a la salud de las personas. Lo que ahora nos viene a decir la ciencia, pues —por si alguien no lo hubiera ya observado en sí mismo— es que al ser humano no cabe considerarlo como una entidad en la que cuerpo y mente no se influyen mutuamente o que funciona al margen de la calidad de las relaciones que las personas mantienen con el medio físico y social en el que viven. Todo lo contrario. El individuo y su entorno, el pensar y el sentir, lo físico y lo mental no pueden entenderse por separado, por más que, con frecuencia, no sepamos apreciarlo.

Dicho de otra manera aunque con parecidas palabras: las emociones destructivas, la soledad y, en definitiva, las formas de vida que se alejan de nuestras necesidades biológicas, psicológicas y espirituales pueden ser tan dañinas para la salud del organismo como cualquier infección debida a un agente patógeno o a una alteración hereditaria. Podemos entender, así, que el duelo no deja de ser un período de riesgo para el equilibrio mental y fisiológico de las personas. Como también que minimizar sus posibles consecuencias negativas tiene que ver —salvo complicaciones— más con la atención afectiva y el apoyo psicológico que con la administración de unos u otros fármacos o cualquier propuesta de evasión de la realidad que se vive. El duelo, en definitiva, puede afectar de diversas maneras al cuerpo, a la mente y al espíritu de las personas. Y cuanto nos dice la experiencia es que estas pueden encontrar, en los cuidados que procura el amor y las atenciones del entorno humano,

un poderoso aliado para paliar la potencial conflictividad del duelo y facilitar que quienes la experimentan puedan acceder a un renovado equilibrio interior.

La segunda de las preguntas —en parte, ya ha sido respondida— tiene que ver con el papel de los otros en nuestras vidas, sobre todo, cuando experimentamos la brusca separación de las personas a las que amamos. La muerte siempre nos ha sobrecogido en cualquier tiempo y lugar. La oposición entre lo que esta significa y el respirar y moverse de un ser vivo es tan evidente y definitiva que, desde que adquirimos conciencia de nuestro existir, nos produce temor o prevención, e incluso hasta el hecho de nombrarla. De ahí que las distintas comunidades humanas, aun relacionándose de manera diversa con la idea de la muerte, hayan celebrado secularmente ritos funerarios con los que han expresado sus variadas creencias acerca de lo que pudiera estar más allá de ella; más allá de lo que no se puede conocer pero sí desear o confiar: que a esta vida le siga otra mejor «forma de vida».

Sin embargo, incluso para quienes participan de esa esperanzada creencia o de esa confianza en Dios, la muerte de un ser querido siempre viene acompañada de dolor y sufrimiento, porque supone romper los vínculos afectivos y sensoriales que nos entrelazaban a personas con las que compartíamos amorosamente nuestro vivir. Esa convivencia amorosa es la que determina, precisamente, que, ya en vida, no se dé una separación «real» entre cada uno de nosotros y los demás. Especialmente, entre unos padres y sus hijos o entre los hermanos (por no citar a otros familiares o amigos). Más particularmente aún, entre un hijo o una hija y su madre, que lo ha engendrado. Cada una de las personas que componen ese núcleo de convivencia está

fuertemente unida a las otras a través de los invisibles hilos de sutura que representan el pensarse, hablarse, abrazarse, jugar, participar en múltiples celebraciones o superar las dificultades de la vida, conjuntamente.

Todos somos, en cierto modo, la representación de otras personas con las que hemos convivido. Por consiguiente, cuando se produce la ruptura física que supone la muerte de alguien a quien hemos amado, inevitablemente notamos el desgarro que esto supone. Nuestro cuerpo y nuestra mente se ha co-construido en parte con ellas, las «viven» como una extensión del sí mismo. Precisamente por eso, porque en cierta medida también somos el otro (ese otro que ocupa nuestro espacio mental), nadie muere definitivamente mientras permanezca en el pensamiento y la memoria de quienes le amaron. Así, decir de alguien que vive en el espíritu de las personas que lo recuerdan tiene pleno sentido. No es tan solo una frase poética que pretenda proporcionar algo de consuelo. Es tan real como pueda serlo la inmaterialidad de nuestro pensar.

Para responder con pleno sentido a la segunda de las preguntas, tendremos que echar, además, una mirada retrospectiva en el tiempo y considerar nuestras naturales condiciones de vida en el pasado. Durante milenios, efectivamente, hemos vivido en pequeñas comunidades humanas en las que prácticamente la totalidad de los individuos se conocían y sabían de sus vidas (circunstancia que aún se da hoy, en cierto modo, en los pueblos y algunos barrios de las grandes urbes); lo que, ciertamente, no sucede así en nuestras superpobladas ciudades. Podríamos decir que nuestra mente se ha configurado la mayor parte del tiempo en grupos humanos de convivencia que compartían la suerte de cada uno de sus componentes, afrontaban

las mismas adversidades y respondían como un todo a las exigencias y penurias de la vida (también ahora emerge nuestra dimensión más solidaria cuando se producen determinadas tragedias). Nadie estaba solo, nadie era anónimo. Y esa forma de vida grupal permitía que los individuos se sintieran reconocidos y acompañados en todas las vicisitudes de su vivir. Las celebraciones eran compartidas al igual que los duelos, porque quienes vivían de esa manera sabían y sentían que a los humanos la soledad les hiere en el alma y les enferma; que estar al lado del otro alivia sus padecimientos y potencia sus posibilidades de respuesta a la adversidad. Solo desde «ayer» vivimos aislados del grupo, pero nuestra mente heredada sabe cuán necesario le es.

En el fondo, nadie nos ha de explicar la naturaleza de esos sentimientos que surgen de la compañía de otras personas, porque todos los hemos podido experimentar alguna vez. Recordamos, así, que cuando éramos pequeños cualquier dolor de tripa resultaba menos doloroso con nuestra madre o padre al lado, o cómo la inquietud que sentíamos por habernos perdido momentáneamente disminuía de inmediato cuando encontrábamos a alguien que nos pudiera orientar. Y si pensamos en los funerales de un ser querido, admitiremos igualmente que comprobar su multitudinaria despedida nos proporciona un cierto consuelo. De todo eso tenemos experiencia. Los otros no son, por consiguiente, banales en nuestra existencia, y no lo son porque somos seres de naturaleza social que necesitamos de los demás para compartir nuestros mundos, sentimientos y desamparos.

Situados en nuestro tiempo y en nuestra cultura, cuanto observamos en la actualidad —como decíamos— es que nuestra existencia se desarrolla entre personas que parecen

vivir de espaldas a todo cuanto antes hemos significado. Que formamos parte de colectivos humanos que ocultan las miserias del vivir, disfrazan la muerte de mil maneras para disimular su existencia, evitan saber de las desgracias ajenas, festejan la continua evasión y apenas dan oportunidad a que las personas serenen sus mentes y compartan sus relatos. La nuestra es, efectivamente, la sociedad de las prisas, de los encuentros fugaces, del permanente movimiento, de la eficacia, de lo rentable, del ignorar el nombre del vecino, pero sentir la necesidad de acumular multitud de amigos y amigas virtuales, del permanente ruido de fondo, del no poder apreciar, por falta de tiempo o ganas, lo que el otro refleja en su mirada.

Nuestras actuales maneras de vivir han ido rompiendo o debilitando, en definitiva, esos hilos vinculantes a los que antes nos referíamos; esos asideros afectivos, psicológicos y espirituales que todos necesitamos. Entiéndase bien, no queremos decir que hayan desaparecido de nuestras sociedades las muestras de fraternidad, o que no se aprecien en ellas poderosas corrientes de altruismo y solidaridad. Sino que esas formas de comportamiento más cálidas y amorosas circulan a modo de corrientes «submarinas» o «subterráneas», y que cuanto se aprecia en la superficie donde navegamos o nos movemos a diario es un vasto horizonte de acentuados egoísmos e indiferencia.

Al considerar ese deshilachado escenario del individualismo en el que vivimos, nos hacemos cargo de cuánto puede suponer la pérdida de un hijo o una hija. Del sufrimiento y los sentimientos de soledad que se pueden llegar a experimentar. De las penalidades de un duelo, el de sus progenitores, que, en ocasiones, habrán incluso de llevar casi a escondidas para no molestar o interferir en el permanente

ajetreo en el que viven el resto de las personas que circulan por «la superficie». De ahí que ellos no solo tengan la necesidad de conectar con «las profundidades» de sus propios espíritus, sino también con las que se dan en ese vivir humano menos aparente donde pueden encontrar a personas que han pasado por parecidas experiencias a las suyas, o bien con otras que sientan la necesidad de acompañarlas. Con personas, pues, voluntariamente dispuestas a transmitirles el aliento que precisan para no dejarse vencer por lo acontecido en sus vidas, por esa desgracia que un mal día se hizo presente en forma de presentida o inesperada noticia.

La noticia

Podríamos decir que la historia de cualquier duelo comienza en algún fatídico momento cuando alguien pone en nuestro conocimiento que ese hijo con el que hemos ido esperanzados al médico sufre una muy grave enfermedad. O bien, cuando ese ser amado que debía, como cada jornada, volver a sonreírnos al llegar a casa, no lo va a poder hacer porque ha sufrido un mortal accidente, una muerte súbita o porque, incomprensiblemente, ha puesto fin a su vida. Recibir esa noticia supone sentir, por unos interminables momentos, el corazón latiendo en el vacío, el temblor de un cuerpo súbitamente estremecido por esas palabras, el dolor que no puede ser expresado, el colapso de una mente alucinada e incrédula. ¡No puede ser real lo que se acaba de conocer!

> ❧ Hay cosas del día de la tragedia que no recuerdo... Me desmayé, vomité durante días después de que viniera la policía...

❧ Sentía un amor especial ese día...; habíamos vivido una puesta de sol maravillosa... y, minutos después del accidente, no tenía a mi hija... Era una locura, gritaba, quería darme golpes contra la pared... Nadie me atendía... Yo, en tierra, con mi hija, sentía se había ido... Intentaron reanimarla..., la desnudaron, y les decía: «No la destapen tanto que se resfriará»... Sin embargo, sabía que estaba muerta.

❧ A pesar de que una y otra vez me comunicaban la gravedad de su enfermedad, no era consciente... Pensaba que mi hijo se saldría.

❧ Después del accidente estuve tres meses como si la vida fuera un teatro, una película, una ficción... A veces pensaba, incluso, que luego todo volvería a la normalidad y recuperaría a mi hija... Estaba en estado de shock.

❧ Se fue a dar una vuelta con la moto... Recuerdo haber oído la sirena de una ambulancia... Llamaron a la puerta, era mi hermana con la cara desencajada... El «nen» ha tenido un accidente... Se te viene el mundo encima, pero no te lo acabas de creer.

Uno tiene la impresión, al escuchar estos relatos y constatar las emociones que acompañan lo vivido, que, por no recibir esa noticia, muchos padres desearían no haber nacido.

El impacto emocional que supone ese conocer lo ya ocurrido o vislumbrar la amenazante tragedia que anuncia una enfermedad difícilmente curable es de una singularidad indescriptible. Por momentos, la mente apenas parece tener posibilidades para asimilarlo. Sin embargo, esa devastadora conmoción solo representa, en muchos

casos, el inicio de unas dolorosas y prolongadas exigencias físicas y psicológicas: no queda otra que responder como buenamente se pueda a las diarias obligaciones. Saber, en efecto, que ese hijo nuestro padece una grave dolencia supone para los padres y otros familiares hacer girar sus vidas en torno a ella. Atender a sus inaplazables requerimientos. Convertir el centro hospitalario en un dramático segundo hogar. Alterar las relaciones familiares y sociales. Pero, muy probablemente, lo más duro de esa situación no sea ya el desgaste físico y la merma económica que supone, sino el esfuerzo emocional que conlleva. Tener que disimular los sentimientos que se padecen para no trasladarles a sus hijos e hijas la tristeza y el desasosiego que los padres sienten en su interior. Asimilar los frecuentes ciclos de esperanza/desesperanza por los que atraviesa la familia en función del estado de salud del enfermo y superar la angustia que genera no poder responder a algunas de sus preguntas o no tener las fuerzas suficientes para soportar el peso de sus inocentes miradas.

Para quienes recibir «la noticia» ya les supone, abruptamente, conocer la definitiva pérdida, el fatídico mensaje va a suponerles afrontar de manera real una pesadilla. Sentir dinamitada la esperanza de que, al despertar, puedan comprobar con alivio que solo se trataba de un mal sueño. Por desgracia, la brutal alarma que han experimentado sus cuerpos y sus mentes es real. Desventuradamente, se ha podido pasar, en unos segundos, quizás, de la tranquila espera al desespero.

❧ Nos dijo que vendría con su novia enseguida al restaurante… Íbamos a celebrar un aniversario…, pero no volvió… Decidió quitarse la vida… ¿Por qué?

Las horas siguientes a ese «no aparecer» solo servirán para incrementar la angustia y dejar grabadas en la mente de las personas las injurias de algunas imágenes: «Mi hijo no se parecía al cuerpo que estaba en aquél sudario... No era él... Me lo habían transformado...»; sonidos: «Nunca olvidaré el ruido de aquella cremallera al cerrarse...»; u olores: «Me afecta simplemente entrar en un hospital, el aroma de sus pasillos y habitaciones...», que dejarán un huella imborrable.

El paisaje que en la conciencia de las personas deja el terremoto emocional que produce «la noticia» es desolador. No se da psicológicamente abasto para afrontar las imágenes que circulan por la mente, para aliviar el dolor que produce revivir el recuerdo de unos irrepetibles abrazos, de una vida que era también la de quienes se la habían dado. Para luchar contra los pensamientos que siegan de un tajo los tiernos brotes de tranquilidad que, trabajosamente, se consiguen. Para superar la permanente tentación de abandonar las rutinas de la vida cotidiana y desentenderse definitivamente de un mundo que vemos girar impasible a nuestro dolor. Un mundo agitado y banal carente de la sensibilidad necesaria para percatarse de que no es el momento para solicitar un «debes reaccionar», porque la vida «es así» y sobre lo ocurrido «ya no hay nada que hacer».

Escuchando a los padres hablar de la pérdida de alguno de sus hijos e hijas uno no puede por menos que estremecerse y considerar que, ciertamente, la prueba que han de afrontar resulta excesiva para poder vivirla en soledad. Las personas en duelo atraviesan, sin duda, por una penosa crisis; no importa que las veamos reír o llorar, asistir a una celebración o recluirse en sus casas, hablar con serenidad o con desespero. Solo quien se detiene a mirar en «las

profundidades» de su espíritu sabe hasta qué punto están ejercitando sus capacidades de disimulo, esforzándose por seguir adelante, temiendo no ser capaces de lograrlo.

La vida ha situado a esos padres en un punto de bifurcación. Situados en él, sienten que de sus mentes tiran fuerzas dispares que incitan a seguir por unos u otros caminos mal señalizados. Necesitan tiempo, apoyo y afecto para orientarse. Para evitar que sus vidas tomen senderos que conduzcan a la enfermedad o la pérdida de toda ilusión. Necesitan tener a su lado a personas que las puedan escuchar y que las animen a no dejarse llevar por la tentadora oferta del abandono. Ni por aquella que nos habla de unos males que el mero paso del tiempo remediará. Porque no va a ser este el caso, sino más bien todo lo contrario. Solo después de un considerable esfuerzo de reconstrucción personal se va a poder producir la emergencia de un nuevo sentido para vivir. Podemos preguntarnos entonces: ¿en qué otras circunstancias alguien puede necesitar con mayor motivo que en esta del calor, la palabra y el abrazo del grupo humano de convivencia?

Un ser en duelo

Un ser en duelo es alguien que siente su mente anclada en el dolor de la pérdida, en ese continuo activar imágenes y pensamientos que le hacen revivir escenarios y situaciones provistos de una intensa carga emocional. Alguien irreversiblemente privado de la sensorialidad de la persona amada, pero no de su presencia. Alguien que sufre el vacío de los espacios que aquella llenaba con su ir y venir, con su voz y sus sonrisas, pero a quien siente plenamente viva en su mente. Una persona instalada en el recuerdo, en la añoranza, en la perplejidad, en el crujir de unos vínculos

afectivos que ahora no puede compartir. Alguien casi paralizado en el presente, sin ganas de futuro, aunque a la espera, quizás, de sentir una nueva epifanía interior que la impulse a cumplir con su deber siquiera por amor a los demás, a los que están a su lado. Antes tendrá que aceptar, sin embargo, que la pérdida es irreversible. Y esa aceptación solo es sencilla en apariencia, por más que nadie haya perdido la razón.

La mente, ya lo hemos comprobado en algunas de las frases anteriores, niega durante un tiempo la evidencia sin que se deje de observar, por otra parte, que esta negación nada tiene de extraño en las personas que se ven dramáticamente privadas del otro. La escritora californiana J. Didion, que perdió a su marido en un súbito ataque al corazón mientras cenaban, decía en su libro *El año del pensamiento mágico*:

> Sin embargo, yo no estaba preparada en modo alguno para aceptar la noticia como algo definitivo: en algún plano de mi conciencia creía que lo que había sucedido era reversible. Por ese motivo necesitaba estar sola… Necesitaba estar sola para que él pudiera volver.

La racionalidad, como se ve, no impide en muchos casos que la mente, dolida y desbordada por la ausencia del otro, transforme una realidad que no acepta y construya otra que la alivie de su dolor.

Para un ser en duelo el tiempo no es, en el fondo, medida de nada, porque el reloj de su vida se ha detenido en alguna fatídica hora. El mundo se percibe entonces en ese espacio sin tiempo como un trajinar sin sentido. Caminar por las calles supone un deambular en el que se tiene por toda compañía el desconsuelo; comer, afrontar una obligación;

dormir, convertir en realidad el máximo deseo; trabajar, no más que asistir mecánicamente al trabajo; saludar, encontrarte con los conocidos. Ponerse la máscara para, al llegar de nuevo a casa, sentir el alivio de no tener que hablar, ni sonreír por cortesía, ni esforzarse en contener las lágrimas. Estar en duelo es sentir que la fiesta de la vida se ha acabado, que los buenos días ya nunca más volverán, que se estará siempre mentalmente ausente en los momentos de alegría ajena, porque quien podía hacérnosla vivir a nosotros no nos acompaña.

Estar en duelo es dolerse de una desconcertante ausencia. Escuchar frases de aliento que no merecen crédito; saberse atrapado en el desaliento, los recuerdos; asumir mecánicamente el papel que nos corresponde desempeñar en el presente. En un «ahora» percibido como injusta expresión de la vida. Estar en duelo es, también, sentir la necesidad de preguntarse por lo esencial, por el sentido profundo de la existencia, por las demandas de nuestro ser espiritual, por uno mismo. Aunque, eso sí, con el pensamiento abrumado por el peso de la pérdida y las emociones que inundan la mente de tristeza al mirar «esos» paisajes un día contemplados por todos, «esas» estancias vacías o «esos» mudos juguetes. Estar en duelo es adquirir la posibilidad de desarrollar una mayor conciencia del vivir, pero a un desorbitado precio.

¿Por cuánto tiempo en esa situación? Como decíamos antes, por un tiempo que no se mide en horas, días, meses o años, sino por amaneceres interiores, por decisiones de la voluntad, por las influencias del amor que se recibe y del que se está dispuesto a dar. Por un tiempo, pues, sin relojes ni calendarios. Estar en duelo es afrontar una crisis a la espera, necesariamente activa, de alumbrar un

nuevo sentido, más profundo y consciente, para el tiempo que queda por venir. El duelo sitúa a las personas ante una dolorosa oportunidad. Una posibilidad de cambio de un orden distinto al que ofrece el vivir cotidiano. Así, no es el del duelo un tiempo para decidir sobre cosas materiales, tomar decisiones laborales, cambios de vivienda o cosas por el estilo. Es el tiempo para serenar la mente, darnos permisos que nunca nos hemos concedido, ocuparnos de lo esencial y escuchar detenidamente las silenciosas, y a veces silenciadas, voces de nuestro interior.

Crisis

Como decíamos, las personas que inician su proceso de duelo se pueden sentir desorientadas, ausentes; extrañas consigo mismas, con la vida, la familia, los amigos, el trabajo, la pareja, el mundo. Experimentan una crisis que afecta a todo cuanto ha sido y significado lo vivido hasta aquel momento.

❧ No soy creyente, pero ha aumentado mi espiritualidad... La muerte de mi hija me ha marcado un antes y un después en mi vida.

❧ Después hubiera no querido volver a trabajar... Me notaba siempre cansada... Se me retiró siete meses la regla... La vida perdió sentido, se lo habías de poner... Acabé una vida y empecé otra que nada tiene que ver con la anterior.

❧ Dejaron de interesarme las cosas materiales, incluso los amigos... Antes no era así... Ahora solo deseo serenidad, intimidad, paz..., aunque aún me queda algo de rabia, miedos... Un ruido me dispara el cuerpo, me asusta... El coche no lo cojo...

No se ha de pensar, sin embargo, que en esa situación de crisis todos los cambios que se puedan producir lo van a hacer de manera lineal o en direcciones semejantes para todas las personas. Cada una de ellas se tomará «su tiempo», explorará unos u otros caminos, encontrará «sus tesoros interiores», llegará a lugares diversos. La historia vivida por cada persona y su capacidad de resistencia al estrés van a influir poderosamente en todo este proceso. Como también la actitud de la pareja y el entorno sociofamiliar. Unos cambios alimentan otros y provocan finalmente los diferentes caminos de evolución personal, de transformación creadora.

❧ He mejorado..., aunque no tengo mis ilusiones tan claras... No me afecta tanto ni lo bueno ni lo malo... No tengo altibajos... Mi color es el gris...

❧ Creo que no volveré a ser feliz... al menos de momento... Disfruto a mi otra hija, pero no como antes... No sé por qué vivo... No tengo ilusión... Vivo por ellos.

❧ Después de un tiempo de aturdimiento, aprecio mejor en estos momentos lo bueno que me ofrece la vida, los instantes de bienestar que siento conmigo mismo, con la naturaleza, con mi pareja...

❧ Me encuentro mejor ahora con mi compañero... Mi otro pequeño es un regalo... ¡Volver a ser madre...! Estoy más presente, soy más yo... No es un hijo sustitutivo.

Para escalar esa montaña que representa el duelo, ese trágico obstáculo que la vida les ha erigido en su camino, las personas disponen de diferentes pertrechos. Entre ellos,

unas determinadas capacidades de resiliencia (de resistencia al estrés), ciertas reservas afectivas, algunos conocimientos y una mayor o menor disposición para el diálogo consigo mismas o con los demás. Todas estas «reservas» cognitivas y emocionales van a necesitarlas en su escalada. Porque, como en cualquier otra, se habrá de resistir, sentir el apoyo de los otros en los momentos de desfallecimiento, comportarse con prudencia y saber comunicar por qué situación se atraviesa en cada momento de la ascensión. Y, lógicamente, deberán administrarse con una cierta sabiduría los descansos, aprender determinadas prácticas que favorezcan la relajación, tranquilicen la mente y serenen el espíritu. No se sube una montaña echando a correr hacia su cima, o pensando que tal cosa será imposible, sino sintonizando con nosotros mismos cuanto somos y sentimos para poder adaptarnos así a cada circunstancia.

La compañía de otras personas que ya han ascendido esa montaña del duelo y conocen sus dificultades o que lo están haciendo junto a nosotros supone una gran ayuda. Permite, al comunicarse entre sí, interpretar mejor las contrariedades que cada cual experimenta, comprender sus respectivos sentimientos, las sensaciones del cuerpo y el embotamiento o la pesantez de la mente al ver restringida la cantidad de «oxígeno» —léase alegría, energía vital, bienestar— que llega al cerebro. También favorece el abrirse más fácilmente a la esperanza de que el logro sea posible.

☙ Ahora, los otros son otros como yo, que pueden comprenderme mejor y con los que me va a resultar más fácil compartir lo que he vivido.

Algunos de esos otros —se puede pensar— «también pasaron por la oscuridad en que yo me encuentro ahora, y, sin embargo, los percibo con buen ánimo y algunas ilusiones». Creemos, precisamente, que esa posibilidad de entrelazar los relatos y las vivencias entre quienes han sufrido la pérdida de un hijo o una hija es una de las claves de la experiencia regeneradora propiciada en Ca n'Eva.

Para un proceso —ascensión— de esta naturaleza, es necesario, además, mejorar la comprensión de quienes somos, ampliar nuestros conocimientos acerca del ser humano. Durante el duelo, las dificultades de relación que las personas experimentan consigo mismas, la familia, los amigos o la pareja se hacen evidentes. Por eso, pensamos en Ca n'Eva que era conveniente para los padres conocer algunos aspectos de la realidad humana que pudieran facilitar comprender y comprenderse. Percatarse de lo que supone pensar, sentir unas determinadas emociones o intentar dialogar con los otros en sus circunstancias. Y por ello, dedicábamos —y seguimos haciéndolo— un tiempo a comentar la lectura de algunos libros, así como a dialogar sobre determinados temas de conversación que —entendíamos— podían ayudar a los padres a interpretar algunos aspectos de la realidad que vivían. Intentábamos animarles en ese conversar a que exploraran unas posibilidades de actuación que, en la situación en que se encontraban, muchas personas podían creer fuera de su alcance. Haremos referencia más adelante a esos temas de conversación, pero antes vamos a considerar lo que puede suponer ese «cara a cara» cotidiano de unos padres que sufren por la misma causa, pero que pueden hacerlo de manera muy diversa.

El duelo y la pareja

Cuando se produce un terremoto hay casas que se derrumban; otras que, aun agrietadas, siguen en pie, y finalmente, unas terceras que, después, quizás, de un cierto balanceo, no solo mantienen sus estructuras, sino que incluso se disponen mejor asentadas en sus fundamentos. Es cierto que la calidad de la construcción y la firmeza del terreno influyen en que se dé uno u otro de estos posibles comportamientos de los inmuebles. No lo es menos que la intensidad del terremoto también desempeña su papel. Pero en todos los casos admitiremos que los inquilinos de esas casas no son los culpables del temblor de tierra que han sufrido ellos y sus viviendas.

Vayamos ahora con la analogía. Podemos decir, sin temor a equivocarnos que, para cualquier pareja, la pérdida de un hijo representa un sismo emocional de descomunal intensidad. Algo que ni siquiera podían imaginar en sus vidas. Uno cuenta con el dolor que le producirá la muerte de un padre o una madre llegados a una cierta edad, pero no con el del fallecimiento de un hijo o una hija. Tanto es así que, incluso pensada o representada esa pérdida en alguna pesadilla, muchas personas sienten que pasar por ella sería algo superior a sus fuerzas.

> ❧ Podían pasarme cosas, pero siempre con mi hijo... Y lo perdí... Nunca pude imaginarlo... Y si lo imaginaba, pensaba que no podría soportarlo, que me moriría.

No es de extrañar, pues, que tal como ocurre con los inmuebles en un terremoto, algunas parejas no resistan la prueba de estrés sufrida y reorienten sus vidas por separado. Que otras reparen como puedan los destrozos causados

y recuperen su equilibrio. Y, por último, que otras tomen mayor conciencia aún si cabe de la solidez del universo que han construido y de la consistencia de su amor. Que se produzca uno u otro de estos comportamientos dependerá, lógicamente, de la calidad de los vínculos generados por la pareja en su caminar, de la firmeza del sustrato afectivo en que se asiente, de la congruencia que se dé en sus respectivas evoluciones interiores y de la envergadura de la prueba que estos deban superar. Pero, tal como señalábamos antes para las casas sometidas a un movimiento de tierras, de ninguna de esas parejas se puede decir que son las responsables del «terremoto existencial» que han padecido, sino, muy al contrario, sus víctimas. En esa valoración podemos coincidir todos. Y es bueno tenerlo bien presente para no caer en juicios temerarios acerca de la mayor o menor responsabilidad de las personas en las rupturas, en el caso de que se produzcan.

El duelo de cada uno de los miembros de la pareja tiene la particularidad de «mostrarse» en un mismo espacio de convivencia y respecto a alguien que significa lo mismo para sus vidas por más que siempre puedan hacerse matizaciones al respecto. Es este un duelo donde sus protagonistas no pueden esconderse a la mirada del otro, ni evitar tampoco la continua evaluación de los daños inicialmente causados en su relación por la desgracia ocurrida. Intentar eludir esos momentos en los que cada cual quisiera no ser observado por el otro para no acrecentar su tristeza resulta, en efecto, problemático. No solo ya por razones de espacio, sino porque uno y otro sienten también que han de estar al lado de su compañero o compañera. Que no deben aislarse, por más que la soledad les alivie del esfuerzo que supone no mostrar su dolor a la persona que aman.

La pareja vive entonces una especie de «tormenta perfecta». Se han unido por amor y por amor quisieran también al mismo tiempo estar y no estar con el otro en esas circunstancias. Las consecuencias del conflicto se van a hacer notar, en mayor o menor medida, en sus habituales expresiones de afectividad, relaciones sexuales, la comunicación con los familiares y amigos o sus respectivas autoestimas y proyectos de vida. Son los efectos más comunes de la sacudida producida por el «terremoto existencial» al que se han visto sometidos. Son las olas gigantes de esa singular tormenta que tendrán que aprender a sortear echando mano de lo que les une, dándose espacio y tiempo para superar las embestidas del dolor, ofreciéndose diálogo y mutua comprensión.

Como decíamos, los protagonistas principales de esa dolorosa experiencia de pérdida se ven muchas veces atrapados en un «cara a cara» que, más que aliviarles de su malestar, les produce, en ocasiones, una cierta tensión.

> ❧ Haces las cosas como si fuera teatro..., como si no pasara nada..., pero ¿a quién quiero engañar?... Estoy jodido... Los dos estamos mal.

A veces, él o ella pueden transmitir incluso una cierta impaciencia, respecto al duelo del otro, que les lleva a solicitar reafirmaciones que no convienen al caso porque desconsideran el tiempo y el acopio de energía física y psíquica que cada cual precisa para recomponerse: «¿Continúas adelante o no?»; «No podemos seguir así... Has de reaccionar»; «Debes animarte, nuestro hijo no te quisiera ver así».

Son preguntas y demandas que, con frecuencia, no sirven para otra cosa que para incrementar aún más el males-

tar en el que vive la pareja. Esas frases reflejan, sin duda, las necesidades individuales que alguien siente en un momento dado, pero, por lo común, no ayudan, dado que suelen vivirse como una suerte de constricción psicológica para el otro. Y lo que conviene ahora es ofrecerse una mutua escucha y acogimiento. Arriar las velas de las exigencias e incomprensiones para que los vientos de la tormenta no zarandeen aún más la barca que puede llevar a puerto. Cada uno de los miembros de la pareja puede convertirse, por consiguiente, en esencial punto de apoyo para el otro, pero también, a veces, en un obstáculo para su avance.

Uno pudiera pensar, en efecto, que, al amarse y convivir en la misma casa, los malos momentos por los que atraviese alguno de los padres podrán superarse con mayor facilidad al tener a su lado la presencia reconfortante del otro. Y, ciertamente, esta es una posibilidad de ayuda mutua de inestimable valor. Pero no se debe de olvidar que ambos están en duelo; tampoco, la magnitud de la conmoción vivida. Los silencios pueden, así, adueñarse de la casa, la cama vaciarse de abrazos, las estancias llenarse de dolorosos recuerdos. La presencia inexpresiva, la mirada ausente o triste, la falta de vitalidad en todo aquello que se hace o se proyecta, cuanto se cree leer en la mente de él o de ella pueden añadir al sufrimiento de la pérdida el temor a que se pueda producir también la del compañero o la compañera. O a que las relaciones se mantengan definitivamente apagadas, sin vida propia. Y eso significaría entonces perderlo todo.

No resulta nada fácil, por otra parte, responder de manera amorosa, comprensiva, confiada y dialogante a esas señales de abatimiento que el otro envía muchas veces a su pesar.

❧ A veces, ella me grita o se enfada por cosas de menor importancia..., pero sé que no va dirigido a mí, que solo expresa su dolor, su rabia.

Se ha de tener presente, para comprender en sus justos términos esa dificultad, que una pareja vive armoniosamente cuando es capaz de conjugar lo que ella misma supone, es decir, el encuentro entre dos historias de vida, dos culturas, dos sensibilidades, dos perfiles emocionales; en definitiva, dos maneras distintas de situarse en el mundo. Y que una pérdida de esta naturaleza puede hacer emerger sentimientos desconocidos y necesidades muy diversas no siempre fáciles ni de interpretar ni de saber cómo afrontar.

La imagen arquetípica, idealizada, quizás, que pueden tener los hombres de la mujer como dadora de vida, hace pensar en ocasiones a muchos de ellos que su duelo es de «menor intensidad» que el de su compañera. A él se le deja entonces en un segundo plano respecto al de esta, con todos los riesgos que ello conlleva.

❧ Me preguntaba muchas veces cómo debía de sentirse mi mujer si yo estaba como estaba... Imaginar su padecimiento me destrozaba.

❧ Él se descuidaba para cuidarme a mí... Pensaba que yo había de estar peor... He tenido suerte de que esté conmigo.

Por eso y por otras muchas razones, es esencial para la pareja establecer unos buenos puentes de comunicación e interesarse por la situación del otro para que nadie corra el riesgo de quedarse en el camino de su duelo o lamentar algún día que su sentido del deber le llevó a no prestarse la

debida atención a sí mismo. Y no estará de más recordar al respecto, para prevenir posibles errores de interpretación, que, por lo común, los hombres expresan y perciben peor las emociones que las mujeres, pero que pueden sentirlas con semejante intensidad.

Nos atreveríamos a decir en cualquier caso que, en ese navegar hacia aguas más tranquilas, cabría confiar, más bien, en lo que promueve esa «parte femenina» que todos albergamos. Es decir, en lo que supone llevar a un primer plano de la relación de pareja lo «femenino», ese sustrato de lo psíquico consustancial a la condición de mujer, aunque también presente en el hombre, que nos proyecta hacia el interior, a abandonar la lucha, la competición, los juicios menos compasivos, el estatus. Nos referimos, pues, a lo que puede significar de positivo para la propia evolución de la pareja apoyarse en ese sentido de lo «femenino» que se asocia a la escucha comprensiva, no moralista, no jerarquizada, así como a la búsqueda de armonías y plenitudes más que de racionalidades o perfecciones; a expresar lo que se siente más que a comprender las razones del sentir. El duelo no es un tiempo para heroicas conquistas materiales o sociales, sino para protagonizar silenciosas heroicidades íntimas y personales.

Los sentimientos amorosos entre la pareja pueden verse puestos a prueba, además, por toda una amplia variedad de eso que podríamos calificar como «pensamientos inconfesables», o sea, reproches, que pueden producir un especial dolor en el caso de que alguien se atreva a verbalizarlos y que, a veces, se hace uno a sí mismo o bien al otro aun a sabiendas de su inocencia. Alguien puede pensar así que él o ella tomaron quizás un mayor protagonismo a la hora de comprar «esa maldita moto». O que «dio un permiso» para

jugar con los amigos o salir por la noche que podía haberse evitado y que resultó fatal. Alguien también puede creer de sí mismo que «tardó en reaccionar» más de lo debido, o que «se descuidó», o que no «le dio importancia» a cosas que la tenían. Alguien puede sentir que, enfrascado en su trabajo, el otro estuvo «poco presente» durante la enfermedad de su hijo o hija, etc. Esos u otros pensamientos semejantes pueden inundar la mente de las personas e intoxicar sus relaciones.

Pensamientos de este tipo escuchados en boca del otro o silenciosamente reproducidos en la mente de cada cual no pueden por menos que generar unos sentimientos de culpabilidad difíciles de sobrellevar, a menos que la mano liberadora del compañero o de la compañera coja con fuerza la de quien se siente atrapado en ellos y le haga sentir que nadie fue responsable del terremoto que vivieron.

- Me sentía culpable..., pero de eso solo hablaba con el psicólogo y mi pareja..., que también se sentía culpable.

- Me recriminaba no haber estado más atento a ciertos comportamientos de mi hijo..., quizás hubiéramos podido evitar la tragedia.

- Ella se reprochaba amargamente el permiso que le dio a su hijo para bajar a jugar a la calle apenas unos minutos..., sin embargo, ¡sé que era la madre más cuidadosa del mundo!

En ocasiones llega uno a recriminarse incluso aquello que nunca hubiera sucedido así de haberse podido modificar la secuencia de los acontecimientos que se dieron en el tiempo.

❧ Pienso que dejé a mi hijo solo... allí, tirado en la carretera..., y a veces le reprocho también a mi pareja no haber estado a su lado.

Todas estas frases no son más que la expresión de un amargo desconsuelo. Las censuras que alimentan la angustia y la impotencia por no haber podido frenar esa secuencia fatídica de hechos imposibles de prever, pero que el pensamiento se obstina en hacernos creer que podían haberse dado de otra manera. Nadie, sin embargo, como esos padres que han visto truncada la vida de sus hijos saben hasta qué punto la hubieran defendido de las garras de la muerte de haber tenido esa oportunidad. Y ese es el pensamiento que debiera prevalecer a la hora de mirar al otro. La radical inocencia de ambos. La radical inocencia de los habitantes de la casa zarandeada por las fuerzas de un terremoto que no podían ni prever ni evitar.

El duelo «a dos» tiene, pues, sus particulares dificultades porque expresa también, en alguna medida, la crisis de un proyecto común y de unas ilusiones compartidas. Pero recordemos que no todas las mansiones se derrumban, que las mentes de las personas pueden lograr lo que ni ellas mismas imaginaron nunca y que incluso los terremotos físicamente reales, lejos de abatir las casas debilitadas en sus estructuras y asentamiento, provocan, a veces, movimientos que reafirman sus cimientos. Y esa posibilidad se da aún con mucha mayor frecuencia en el mundo de la vida, porque nosotros podemos ahondar nuestras relaciones e impulsar la reconstrucción de lo dañado mediante la voluntad y la fuerza que nos transmite el amor del compañero.

❧ Ocurrió cuando la relación con mi pareja era más crítica..., a punto de separación..., pero sucedió la tragedia y todo cambió... Comencé a vivir más el presente, a centrarme más en ella..., a exteriorizar más... El accidente nos hizo abrir los ojos.

Se puede apreciar así que cada duelo, ya sea «personal» o «de pareja», presenta sus propias claves interpretativas. Pero siempre estará abierto a reestructuraciones que permitan vivir a las personas con un renovado sentido su existencia, sin temor al mañana, sin recuerdos que hagan desaparecer la sonrisa de sus vidas, porque en ellas siempre estará el amor que ofrecieron.

¿Y los otros hermanos y hermanas?

No hemos escrito por casualidad en forma de interrogación este epígrafe que hace referencia a los hermanos y hermanas del hijo fallecido. Preguntamos por ellos porque a veces su duelo parece algo así como «eclipsado» por el de sus padres. Como si no tuviera una entidad propia a la que considerar de modo especial y se pensara (suelen ser niños o jóvenes) que la vida ya se va a encargar de ofrecerles los impulsos necesarios para recomponerse de la trágica experiencia que han vivido. El estrés emocional que los padres padecen, sobre todo al inicio del duelo, les dificulta en ocasiones prestar las atenciones y muestras de cariño habituales en la familia hacia sus otros hijos; quienes, de esta manera, pueden añadir a su propio duelo una sutil sensación de abandono por parte de sus progenitores.

❧ Descuidamos algo las relaciones con nuestro otro hijo..., hasta que reaccionamos... Había perdido un hijo y no quería

que ello me llevara a olvidarme del otro... Somos amigos... Creo a veces que él tiene miedo de que le pase lo mismo que a su hermana.

❧ Sentía que debíamos cuidar más a mi otra hija..., llevarla quizás al psicólogo... Temíamos haberla dejado algo de lado y que eso le hubiera afectado de alguna manera.

Para quienes han perdido un hermano o una hermana la situación emocional en que se encuentran puede hacerse así particularmente conflictiva sin ese apoyo afectivo de sus padres. Porque, además, sienten que ha desaparecido de sus vidas el compañero de juego, muchas veces de habitación; el cómplice de sus aventuras; la persona a la que le podía confiar aquello que los padres, por una u otra razón, no debían saber.

Por un período de tiempo siquiera, esos otros hijos de la pareja, pueden llegar a pensar que la alegría ya no volverá a sus casas, que no podrán proyectarse en sus formas de hacer como antes, a pesar de que sienten que la vida les «empuja» al juego y a la diversión. Perciben que sus padres no están para eso y que la pérdida sufrida va a marcar definitivamente con tonalidades más grises el trato, las celebraciones, etc., propias de la vida familiar. Sienten, con frecuencia incluso, que han perdido el lugar que antes ocupaban, que no van a poder desbancar al hermano ausente de la mente de sus padres ni tener más cualidades que él o ella, ni merecer mayores elogios. Perciben cómo se agiganta en la memoria familiar y en las conversaciones de los padres la figura de ese hijo que ya no pueden más que recordar. «Nunca alcanzaré ese lugar en el imaginario de mis padres», pueden llegar a pensar con frustración esos

otros hijos. Y puede que no les falte razón, porque, ciertamente, nadie puede alcanzar a quien se tiene idealizado y a quien, por desgracia, ya no puede hacerse real.

Los hermanos pueden padecer, además, los temores y ansiedades que suscita el hecho de comprobar, a edades tan tempranas, la fragilidad de la existencia. «Lo que le ha sucedido a mi hermano también puede pasarme a mí»: es un pensamiento al que difícilmente va a sustraerse la mente de quien ha vivido su desaparición. ¿La enfermedad que padeció era hereditaria? ¿A qué se debió el trastorno mental que le llevó al suicidio? Estas u otras preguntas similares no pueden por menos que inquietar a esos niños o jóvenes. Nada les garantiza ya que puedan hacerse mayores y confiar en lo que a esas edades se percibe como una casi garantizada posibilidad de larga vida. Ahora todas esas seguridades subjetivamente sentidas se han puesto en cuestión.

Los temores pueden verse potenciados también por la actitud de los padres. Unas veces, por sus continuas observaciones acerca de la salud. Otras, por las reiteradas referencias al peligro de sufrir accidentes o cualquier tipo de desgracia. Se pretende proteger, pero lo que se produce de manera involuntaria, a través de esas insistentes frases de advertencia, es revivir, en unos segundos, el doloroso pasado. Los otros hijos se hacen así inevitablemente conscientes de que sus dolencias o sus entradas y salidas procuran en el ambiente familiar unos ciertos estados de ansiedad. Exclamaba una joven:

> ☚ No me haréis revivir ahora, cada vez que salga con mis amigos y amigas, todo lo ocurrido con el accidente de mi hermano.

Y luego está el peso de ese sentimiento de excepcionalidad que pueden sentir los hermanos al considerar su situación y observar las reacciones del entorno. Explicaba una madre:

> Mi hija me confesó que para ella había sido un motivo de tranquilidad ir a Ca n'Eva y comprobar que habían otros adolescentes que también habían perdido un hermano o a una hermana. Pensaba que «eso» solo le había ocurrido a ella.

Como dijimos, cada duelo presenta sus particularidades que dependen no tan solo de la personalidad de quien lo sufre, sino también del tipo de vínculo que tenía con la persona fallecida. La posición de hermano o hermana dentro del grupo familiar ofrece, como se ha comentado, la dificultad añadida de que «tropieza» con el duelo de sus padres y también, muchas veces por cuestiones de edad, con una limitada madurez para afrontar lo sucedido, superar sus temores o explicar las dificultades que puede experimentar en los estudios, las relaciones con sus amigos y amigas o, incluso, con los propios padres. El diálogo de estos con sus hijos resulta imprescindible para tranquilizarlos y evitar que se alimenten determinados miedos o recelos ante la vida. Se trata de transmitirles, sin sobreprotecciones, todo el cariño que sea posible y una plena confianza en el mundo que les espera. Lo sucedido no tiene por qué volver a pasar por más que todos sepamos que nadie dispone de su futuro. Vivir en el temor marchita todo presente. El cuerpo y la mente aprenden la respuesta de miedo y cualquier indicador de peligro, real o imaginado, despierta la ansiedad que paraliza a las personas. Es necesario, pues, cuidar de que no se instale en los hermanos el temor a la vida y fortalecer el impulso que siempre se precisa para vivirla en plenitud.

Fidelidades

Es del todo esperable que las personas en duelo manifiesten un considerable apego a la memoria del hijo fallecido y que, en ocasiones, este pueda llegar a dificultar tanto la relación con el otro miembro de la pareja y el resto de la familia, como con los otros hijos si los hubiere.

> ❧ Creo que no volveré a ser feliz... Disfruto de mi otra hija, pero no como antes... No sé por qué vivo... No tengo ilusión...

Un padre afirmaba vehementemente: «Las cenizas de mi hijo estarán siempre en casa», a pesar de que su otra hija pequeña preguntaba con inquietud dónde estaba su hermano al comprobar que no iban nunca al cementerio. Nadie, sin embargo, se atrevía a decirle la verdad; lo que daba pie a que la niña hiciera todo tipo de fabulaciones acerca del paradero de su hermano y a que pudiera despertarse en ella un cierto temor o desconfianza hacia el mundo que le presentaban sus padres.

En la biografía del gran psicoanalista C. Jung se cuenta una anécdota que puede ser muy ilustrativa al respecto. Hijo de un clérigo protestante, Jung observaba de pequeño a lo lejos las ceremonias funerarias que oficiaba su padre. Con la curiosidad propia de la edad, cada vez que su padre regresaba a casa, le preguntaba por alguien a quien habían llevado al cementerio. Siempre recibía de su padre por toda respuesta que «el Señor Jesús se lo había llevado consigo». Y el pequeño Carl empezó a desconfiar del Señor Jesús, porque a todas las personas que «se llevaba» no volvía a verlas nunca más. Contaba Jung:

> ❧ El Señor Jesús perdió el aspecto de una gran ave consoladora y benevolente, y comencé a asociarlo con los lúgubres hombres enlutados de las levitas, los sombreros de copa y las botas relucientes que manipulaban la caja.

El relato de C. Jung podría ser un buen ejemplo de cómo aquello que no queda bien ubicado en la mente de un niño hace que este, para ubicarlo, eche mano de los elementos interpretativos de que dispone o de su fantasía.

El afán de conservar, si fuera posible, hasta el aire que ha respirado un ser querido cuando nos abandona no es algo —como decíamos— que nos deba extrañar. El deseo de custodiar las huellas materiales que nos lo recuerdan es propio de la condición humana. Muchas personas necesitan así ir con frecuencia al cementerio o al lugar donde han sido esparcidas o situadas las cenizas del hijo (que, en algunos casos, como antes veíamos, pueden estar depositadas en la propia casa). Otras, quieren guardar todo aquello que había pasado por sus manos o recubierto su cuerpo (cuentos, libros, juguetes, ropas, zapatos, etc.), o bien mantener intactos los espacios donde durmió, estudió o escribió sus últimas palabras. Y podríamos decir que todas esas conductas u otras parecidas no son conductas «locales», sino que se dan, como los rituales conmemorativos de los difuntos, en la práctica totalidad de las culturas. Nada hay, pues, de anómalo en esa necesidad de mantener viva la «presencia» de las personas a las que se ha amado profundamente o nos han precedido en la cadena de la vida. Como tampoco en querer conservar algunas de las cosas que contribuyen a mantener viva su memoria.

La cuestión que cabe considerar, en todo caso, es si esas expresiones de amor y fidelidad a la persona recordada no

pueden llegar a convertirse en un obstáculo para el avance en el proceso de duelo. O si se pueden transformar en una especie de obsesión que dificulte las relaciones interpersonales y el progreso en ese caminar hacia la integración liberadora del hijo que se fue en el ser de quienes le amaron profundamente. Cuando esto ocurre, cuando los padres sienten que su hijo o su hija está en ellos, que *es* también ellos, esa tensión emocional hacia los aspectos materiales de su existencia tiende a disminuir, y estos pasan a convertirse en entrañables reliquias que producen el efecto de despertar el recuerdo de momentos felices con ese hijo o con esa hija, hablar con él o con ella, «verle» sonreír, saltar y jugar en la mente de quienes lo evocan.

La fidelidad a su recuerdo no es el único aspecto que hay que considerar en la relación que establecen los padres con la memoria de su hijo o hija. En ocasiones, también se establece en estos algo así como una «pugna interior» entre dos voluntades que se perciben como incompatibles y que pueden generar a los padres una cierta inquietud. Por un lado, sienten el deseo de que desaparezca, o disminuya al menos, el intenso dolor que sienten, la pesantez del vivir; por otro, que se mantenga vivo el recuerdo del hijo fallecido. Ambos anhelos parecen tener algo de contradictorio y situarles en un círculo vicioso, ya que rememorar produce a veces dolor, y eliminarlo puede asociarse a un cierto olvido del hijo que los padres no se consienten. Son las trampas que nos tiende a veces nuestra mente. Porque, bien mirado, se puede recordar con ternura, con amor, sin experimentar una pena desoladora, de la misma manera que se puede sentir un prolongado bienestar sin que ello tenga nada que ver con el olvido. Quienes han perdido a un ser amado nunca caminan solos. Pero han de caminar. Y,

precisamente por eso, es necesario evitar en lo posible cargar con los lastres añadidos que una mente dolorida tiende a incorporar cuando no percibe la mano del pequeño de la que siempre tiraba al caminar.

A romper esos círculos del dolor y aligerar las cargas puede contribuir poderosamente la convivencia con otros padres en análogas circunstancias. Una de las razones por las que muchas personas se sienten con mejor estado de ánimo en los grupos de duelo es porque observan a otras que, después de haber pasado por parecidas experiencias, transmiten una cierta paz y bienestar que les da confianza y les hace pensar que el mañana puede merecer la pena.

> ❧ Aquí —en Ca n'Eva— he aprendido a relacionarme de nuevo con mi hijo... Hay padres que han recuperado la sonrisa... Piensas entonces que podrás seguir adelante.

> ❧ Encontré a otras personas que me comprendían y que me ayudaron a orientarme... Yo creía que mi caso era singular... y, desgraciadamente, saber que no era así me reconfortaba, no era la única... Había dolor en el mundo que yo antes no apreciaba.

> ❧ Buscábamos con mi compañero a personas que hubieran pasado por lo mismo... Encontramos aquí mucho amor, buena energía... Entre todos te ayudan a encontrar tu camino... En mi vida habitual no encontraba un espacio así, aquí sí lo hallé.

Este deseo de bienestar interior que nada tiene de incompatible con el recuerdo se ve a veces constreñido en otros contextos donde las personas temen no ser bien interpretadas cuando se manifiestan de manera natural y

espontánea. Es decir, si piensan que su forma de comportarse no se corresponde con esa mal entendida fidelidad a la memoria del hijo o de la hija que los demás esperan. Este conflicto entre aquello que se desea y lo que uno se permite se manifiesta con mayor intensidad ante personas que, como decíamos, se considera que no están en condiciones de hacerse cargo de la situación por no haber pasado por ella o por no tener la experiencia necesaria. Los padres se sienten entonces incómodos, potencialmente enjuiciados, limitados en su expresividad. Este tipo de conflicto tiende a desaparecer en las relaciones con el grupo de iguales en el duelo, porque en él nadie ocupa la plaza de observador alejado de la realidad de quienes lo componen.

> ❧ Aquí puedo expresarme con tranquilidad y confianza, con libertad... Todos hablamos en el mismo idioma... Se percibe un profundo respeto.

> ❧ Soy tímido, pero en Ca n'Eva me atrevo a hablar de todo... Puedo reír y hacer bromas... Estoy con «mis iguales»... Hay otra sensibilidad.

> ❧ La sociedad no está para esto... No quieren saber de tus desgracias... Aquí podía hablar con otros padres y pensar que no me estaba volviendo loco porque a veces tuviera ganas de distraerme o bromear...

Se puede apreciar, en consecuencia, que las dinámicas que se generan en los grupos de duelo facilitan el progresivo debilitamiento de esa censura interior que sienten algunas personas para mostrase tranquilas o incluso alegres sin por ello creer que están faltando a la memoria de su hijo. En muchos casos aprenden entonces a integrar al hijo fallecido

en su propia corporeidad, en su mente, en ese lugar de su mismidad del que nadie va a poder arrebatárselo. Lloren o rían, vayan al cine o de excursión, su hijo habita en ellos, no frente a ellos. Y ahora, ese sentimiento de pertenencia imborrable les confiere la seguridad necesaria para relacionarse con quienes deseen, sin temor a las interpretaciones que se pudieran hacer de sus comportamientos.

❧ Recuerdo siempre a mi hijo... Mi hijo estará vivo mientras lo esté yo y mi familia... No importa lo que haga.

❧ No me interesa lo que piensen los demás, si entro o salgo o si me ven reír o llorar... Sé lo que siento en mi interior.

Es decir, a través del duelo cabe asistir a un proceso de transformación personal que permite liberar a las personas de muchas de sus ataduras mentales, amplificar su sentido de la vida, potenciar su sensibilidad hacia los otros y desarrollar su espiritualidad. Los padres (o cualquier otra persona en duelo) pueden protagonizar ese proceso de transformación sin que las huellas dejadas por sus hijos desaparezcan de sus vidas. Lo que estos representan y la carga emocional de lo vivido es de tal magnitud que no hay riesgo de que tal cosa suceda. Pero sí puede darse que los recuerdos susceptibles de evocar momentos dolorosos recuperen, a través de esa transformación, lo mejor de la experiencia vivida junto a la persona que nos ha dejado y no sean ya motivo de pesar, sino todo lo contrario.

❧ Recordar a mi hijo ya no me produce un sentimiento de tristeza, me da fuerzas para seguir en la vida... Deseo hablar de mi hijo.

La familia y los amigos

Cuando un niño o un joven pierden la vida, la sombra de la muerte se extiende a todo el ámbito familiar. Los hermanos/as, abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc., sienten, desde sus diferentes edades y formas de ser, la desgracia que se ha producido por más que puedan pensar que son los padres quienes la sufren en mayor medida. La pérdida, en efecto, la experimenta todo el grupo familiar, pero cada uno de sus miembros sabe que un hijo representa algo tan singular en la vida de sus padres que no conciben siquiera a veces por qué caminos podría llegarles a estos un cierto consuelo.

Pese a la mayor solidaridad que cabe esperar dentro del grupo familiar, muchas veces las pérdidas afectan de manera insospechada a las relaciones familiares por motivos muy diversos. Ante las circunstancias vividas se han podido producir presencias, atenciones y muestras de cariño que refuerzan los vínculos. Pero también decepciones, reproches y egoísmos que dejan una huella especialmente negativa por venir asociadas a un hecho excepcional y a ese período de extrema sensibilidad emocional que supone el duelo para los padres. Estos son momentos que exigen una extrema delicadeza en el trato y saber interpretar lo que conviene hacer y decir en cada circunstancia. Y tal cosa no siempre sucede, entre otras razones porque las familias manifiestan distintos niveles de cohesión entre sus componentes, diferentes niveles culturales, variadas sensibilidades y diversas experiencias de vida.

Esta variabilidad cognitiva y emocional da pie, en ocasiones, a que se puedan dar conductas o expresar frases carentes del tacto necesario o susceptibles de ser interpretadas con un cierto tono crítico (sobre todo, en los casos

de muerte por accidente) que, obviamente, los padres —y a veces no solo ellos— pueden vivir con desagrado. Puede ocurrir también que algún miembro de la familia se aventure a dar desafortunados consejos.

> ❧ No soporto oír decir a mi abuela que tengamos cuidado con el coche después de lo sucedido... A veces creo escuchar, incluso, «más cuidado»...

O que el trasiego emocional padecido agrie alguna conversación o bien realce los sentimientos compartidos.

> ❧ Con la familia también han cambiado las relaciones... Mis hermanos siguen su vida, no me llegan..., pero son buena gente... Se ha perdido espontaneidad... Hay algo extraño que no sé explicar.

> ❧ Con mi familia me permito hablar de él... Aun estamos más unidos que antes.

> ❧ En el ambiente familiar, el tema de mi hijo es tabú..., y eso me incomoda, genera un clima artificial... No nos comprenden.

La asimetría de las relaciones familiares, o sea, el hecho de que los padres no puedan eludir las responsabilidades que tienen con sus otros hijos o con sus propios padres, también puede generar ciertas tensiones en el ambiente familiar. Los hermanos, no se olvide, han sufrido también una grave pérdida. Con frecuencia, tal como antes se señalaba, se sienten desorientados, desamparados, temerosos de que pueda sucederles algo parecido a lo que le pasó al hermano o a la hermana que desapareció de sus vidas, an-

gustiados al pensar que el bienestar psicológico y anímico puede haberse esfumado de sus casas definitivamente. Y los padres, como ya se ha reflejado en algunas de las frases que hemos recogido, no siempre atinan, desde su conmoción, a prestarles la protección y la ayuda que necesitan.

Por lo que se refiere a las amistades, se pueden decir cosas parecidas a las anteriores, pero haciendo notar, además, que los amigos y las amigas, aun sintiendo sinceramente lo sucedido, no están en duelo y que para ellos la vida sigue su curso habitual. Depende entonces de la empatía de las personas y de su sensibilidad en el trato, para que al transmitir su afecto a los amigos en duelo o interesarse activamente por su situación sepan interpretar qué decir y hacer en cada momento. Si procede o no invitarlos a determinados encuentros o celebraciones, si resulta prudente o no hacer ciertas recomendaciones. Escuchar frases del tipo: «Ahora, sobre todo, tenéis que intentar descansar, distraeros, no encerraros en casa»; «No olvidar que la vida sigue, que superareis esta situación»; «No amargaros recordando lo vivido... A vuestro hijo/a no le hubiera gustado veros así», etc., solo contribuye, por lo común, a forzar la comprensión de los padres (un trabajo más) respecto a unas personas de las que pacientemente aceptan sus desafortunadas manifestaciones de ayuda.

Todo este conjunto de habituales expresiones, pese a la buena intención que las anima, no dejan de producir una cierta incomodidad, porque no se corresponden con las vivencias de los padres en duelo ni con la necesidad que sienten de guardar fidelidad a la memoria del hijo, como hemos visto anteriormente. Así, a algunas personas les puede molestar de manera especial que alguien las anime a «superar su duelo», precisamente porque advierten en

la palabra *superar* un trasfondo de olvido inaceptable. Ya dijimos que el único sentido en el que entendemos pertinente esa expresión es respecto al proceso de transformación personal que permite a las personas emerger del marasmo emocional en que se encuentran. Porque lo que no se va a producir mientras vivan es que desaparezca de su memoria el recuerdo de su hijo, ni de sus ojos; quizás, algunas lágrimas al contemplar determinados paisajes o, simplemente, al saludar a sus amigos, niños o jóvenes a los que ven crecer con plena vitalidad. Todos esos sentimientos de nostalgia, de tristeza o de comprensible envidia, incluso, no son más que el reflejo de unas dolorosas huellas que han quedado grabadas en el espíritu de quienes los expresan. Superar el duelo no tiene, pues, que ver con eso, sino con la idea de que lo vivido no congele para siempre la sonrisa, ni socave definitivamente el valor de la vida o impida renacer nuevas ilusiones.

2. CONOCER(SE)

Acerca de la mente y el duelo

Nuestra mente construye y reelabora continuamente los significados acerca del mundo en que vivimos al mismo tiempo que se deja influir por él. Transformamos sin cesar nuestro pasado al recordarlo, de la misma manera que nos proyectamos hacia el futuro de una u otra manera según lo que conocemos y valoramos en cada presente. La mente nos hace sentir de diversas formas eso que llamamos «realidad». Podríamos decir que somos, en todo momento, lo que pensamos y sentimos. Y también, que los contenidos de nuestros pensamientos —aquello que se piensa— transfieren su pesimismo o vitalidad, sus dudas o certidumbres a nuestros sentimientos, de igual manera que, a la inversa, estos hacen lo propio con los contenidos de nuestro pensamiento. Si se refieren, pues, a tragedias vividas, nos sentiremos tristes. Si nos sentimos apenados, favoreceremos, a su vez, el pensar sobre las pesarosas realidades que nos promueven esos mismos sentimientos.

Siendo esto así cabe preguntarse entonces por el grado de autonomía de que disponemos para gobernar nuestras mentes y controlar los pensamientos e imágenes que circulan por ella. Damos por hecho, tal como considera la ciencia

actual y nos hace sentir nuestra experiencia subjetiva, que, efectivamente, disponemos de esa posibilidad de dirigir nuestras vidas. Que si bien no podemos modificar directamente el funcionamiento de nuestro cerebro, productor de la mente, sí podemos hacerlo a través de esta, o sea, de nuestra voluntad consciente. Porque depende de nosotros decidir cuándo nos asaltan pensamientos tenebrosos, si nos recreamos en ellos o los dejamos pasar de largo; cuándo nos sentimos abatidos, si permanecemos encerrados en nosotros mismos o salimos a dar un paseo, a buscar la compañía de alguien que nos pueda reconfortar o a abrir un libro que nos cambie ese escenario mental; y al percibirnos desorientados, si hacemos algo por conocer o nos quedamos quietos en la ignorancia. Podemos ser, en buena medida, aquello a lo que aspiramos si, en definitiva, orientamos nuestra voluntad hacia la consecución de ese logro.

Pero cambiar, intentar salir de una situación de conflicto o de una crisis como la que plantea el duelo no es algo que suceda de la noche a la mañana. De ahí que nos preguntemos por el grado de autonomía de que disponemos en cada situación. Modificar nuestros modelos mentales, la habitual manera que tenemos de valorar las cosas o de comportarnos, requiere tiempo y adoptar ciertas estrategias que faciliten esos cambios, entre ellas, tomar conciencia de nuestras rutinas, automatismos y reacciones descontroladas. Hacerse consciente significa aquí percatarse de cómo y cuándo reaccionamos de una determinada manera, de cómo y cuándo nos asaltan unos u otros pensamientos o emociones y de qué efectos producen estos en nuestro organismo, en nuestras relaciones con los demás o en nuestra percepción de la vida. Y ese autogobierno consciente no resulta fácil de conseguir, entre otras razones, porque

solemos obrar sin prestar una atención plena a aquello que llevamos a cabo; porque nos cuesta sujetar nuestros pensamientos y, porque tendemos a mecanizar las acciones que realizamos de forma reiterada. Autoimponernos la disciplina mental necesaria para que todo eso no suceda supone un gran esfuerzo y requiere, además, ser perseverantes, porque los frutos del mismo no van a recogerse de manera inmediata.

Generar las disposiciones interiores necesarias para cambiar solicita, pues, ese darnos cuenta de quienes somos, cómo actuamos y qué nos afecta o influye en nuestro bienestar. Y eso es así tanto para liberarnos de una paralizante tristeza como para saborear la comida y facilitar la digestión. También en este caso habremos de tomar conciencia, primero, de nuestra ansiedad, de los acelerados pensamientos y movimientos que nos han llevado al hábito de masticar poco, ingerir deprisa y tener la mente situada en nuestros problemas. Y nada de todo ello favorece, como se sabe, la asimilación de la comida. Es decir, en todo proceso de cambio, de lo que se trata es de intentar modificar aquellos comportamientos y emociones que perturban la vida de las personas, y para ello se precisa, como decíamos, que estas se percaten de los hábitos mentales que los han generado. Es a partir de entonces cuando estarán en condiciones de ir elaborando otras formas de pensar y proceder que, finalmente, se impongan, mentalmente hablando, a esas rutinas que obstaculizan el desarrollo de las formas de ser a las que se aspira.

De manera voluntaria o inconsciente, nuestra mente está en permanente transformación. Literalmente no somos los mismos conforme pasa el tiempo y, en ocasiones, podemos llegar incluso a ser radicalmente distintos de los que éramos

después de vivir determinadas experiencias. Pero tenemos la posibilidad de no sentirnos al albur de las circunstancias de la vida. Podemos influir en esas transformaciones, fortalecer ese «yo consciente» al que nos hemos referido, de manera que tome las riendas del vivir y lo oriente en la dirección que consideremos oportuna. Eso equivale a construir otras formas de ser, o sea, otras maneras de pensar, sentir y actuar. La empresa de la autotransformación, del cambio voluntario y consciente, nada tiene de llevadera, pero es, a pesar de todo, la buena noticia para quien puede pensar, por momentos, que su vida es prisionera del dolor, la tristeza y la desesperanza.

Cambio y duelo

El duelo no es el reflejo de ningún estado anómalo del organismo. No es tampoco ninguna enfermedad, cuanto menos en el sentido habitual de la expresión. Sentirse apenado y abatido ante una pérdida no deja de ser la respuesta natural del cuerpo/mente a la misma. Otra cosa es que esta respuesta, por su desmesura o duración, pueda acarrear trastornos de diverso orden y llegue a enfermar a las personas. Pero aun siendo la expresión de algo inherente a la naturaleza humana, no deja de ser un proceso en el que las personas pueden verse sometidas a unas zozobras físicas y psíquicas que pueden llegar a desorientarlas y, en casos extremos, a provocarles ciertos desequilibrios mentales. Porque esa natural respuesta a la pérdida puede llegar a resultar paralizante, a «suspender» la vida de las personas (sus proyectos, ilusiones, expectativas, etc.), si no se abre una nueva salida al proceso circular que representa avivar con el pensamiento unos sentimientos dolorosos que, a su vez, realimentan esos mismos pensamientos.

Es frecuente, así, oír quejarse a quienes se sienten abatidos de una cierta disminución en la vivacidad de su pensamiento, como si la mente funcionara de manera menos fluida que antes, más lenta en sus operaciones y sin creatividad. También, de unas notorias dificultades para centrar la atención en una actividad, retener en la memoria o conciliar el sueño. En los planos de relación sociales también manifiestan una apreciable tendencia al aislamiento, a no querer participar en conversaciones o actos que no sintonicen con aquello que les sugieren sus afligidos estados de ánimo. El duelo, se podría decir, no invita a vivir un tiempo de exposición, sino más bien de silencio, apertura hacia el interior de cada persona, búsqueda de la serenidad mental necesaria para asimilar los acontecimientos vividos, la añorada ausencia.

Intentar superar estas u otras limitaciones, cuando no ese sentir la mente entre los barrotes de la tristeza y las imágenes que la acompañan, solicita, lo hemos dicho ya, un fatigoso esfuerzo. La ausencia ha ocasionado unos evidentes «surcos» de pena y desesperanza en el cerebro/mente de quienes la padecen y ahora, cada vez que cae el «agua sensorial y emocional» que puede hacer crecer de nuevo las ganas de vivir (la presencia del otro, las celebraciones, la alegría de un encuentro, un viaje, etc.), esta tiende de inmediato a circular por esas profundas rendijas del dolor. Conseguir que se modifique ese curso y que puedan abrirse o revitalizarse los «surcos del bienestar» se comprende bien que sea una esforzada pugna. Se han de «suavizar» los «relieves» que atraen esa «agua vital» hacia la pesadumbre, y hacer que se deslice hacia unas renovadas formas de sentir la vida.

La voluntad es imprescindible para que esos canales del cerebro/mente puedan ser remodelados. Pero no se trata solo de saber que esa voluntad es necesaria o de cono-

cer que actuando de tal o cual manera pueden obtenerse unos determinados beneficios físicos o mentales del tipo que sean. El conocimiento acerca de algo es, por supuesto, imprescindible para actuar con sentido, pero por sí solo no mueve nada. Es necesario, además, querer actuar para que esa transformación beneficiosa se produzca. Porque saber que mirar desde lo alto de una montaña serena el espíritu de las personas no produce efecto alguno en quienes no hacen el esfuerzo de subirla.

En ocasiones, los cambios en los estados de ánimo pueden producirse, no obstante, con una inesperada facilidad. A veces, simplemente actuar abre las puertas al conocimiento que sigue a la experiencia y modifica nuestro sentir. Así, dar un paseo, leer, hacer yoga, escribir, realizar aquello que nos gusta o nos cuesta, meditar, etc., son actividades que, al modificar nuestra mente, o sea, nuestros sentimientos, nuestra percepción de las cosas y los contenidos de aquello que pensamos, nos sitúa en otros niveles de conciencia de la realidad que permiten una mejor relación con ella. Tal cosa puede suceder porque los diferentes estados mentales por los que atravesamos compiten entre ellos por adueñarse de nuestro «yo consciente». Pero si logramos disminuir, a través de prácticas como las antes citadas u otras, este ruido interior y potenciar ese yo consciente de manera que no se vea sujeto a ideas o sentimientos negativos —es ese yo fortalecido quien ahora decide— cabe acceder a la calma mental sobre la que se asienta el bienestar de las personas y la oportunidad de alcanzar un mejor autoconocimiento, una mayor sabiduría.

Sabemos que, en las situaciones de duelo, esa voluntad necesaria para visualizar siquiera unos horizontes mentales que aporten sentido y equilibrio puede estar seriamente

hipotecada por los sentimientos depresivos que la pérdida induce. No es extraño entonces que, en ocasiones, algunos familiares o amigos se pregunten, un tanto inquietos quizás por la duración de determinados síntomas o comportamientos, si quien se encuentra en duelo no quiere o no puede reactivar su vida, conducirse de una u otra manera o ser «la persona de antes». Por descontado, esto último no va a ser posible en ningún sentido. Nadie sale ni tan solo de un túnel siendo el mismo que entró. Pero sí puede hacerlo dando señales de que la oscuridad del túnel se ha dejado atrás y eso es lo que, a veces, solicitan o reclaman los que se sienten preocupados por el persistente duelo de algún familiar.

Se ha de tener presente, en cualquier caso, a la hora de hacer esas demandas que todo intento de autotransformación es deudor de las «hipotecas» mentales (derivadas de la educación recibida, los hábitos generados, nuestros perfiles emocionales, las experiencias vividas, etc.) de las que se parte y de las metas que se solicitan. Por lo que, al mirarnos a nosotros mismos, como también a los otros, más que preguntarnos si nos falta la suficiente voluntad o si alguien no quiere o no puede cambiar, lo que debiéramos preguntarnos es, en primer lugar, cuán gravosa es esa «hipoteca mental». Porque, al hacerlo, estaremos en mejor disposición para comprender a qué dificultades nos enfrentamos (o se enfrentan los otros) para cambiar ciertos hábitos o comportamientos, qué tipo de recursos son necesarios para lograrlo y qué metas pueden ser accesibles por el momento. Podemos decir, eso sí, sin temor a equivocarnos, que las personas en duelo parten con una gran rémora para avanzar hacia la renovación interior que hemos comentado. Y esta no es otra que esa mente deprimida que tiende a sabotear muchas de

las iniciativas liberadoras que ocasionalmente pueden pensar en adoptar para mejorar su situación.

De algunos de estos aspectos relacionados con la mente humana y, en concreto, sobre la naturaleza del pensamiento, el significado de las emociones y los sentimientos o las dificultades que plantea la comunicación, tratamos regularmente en Ca n'Eva con los padres. Lo hacemos a través de unas charlas informales que intentan familiarizarlos con algunos de los problemas con los que se pueden encontrar. Se pretende en esos intercambios aportar elementos de comprensión acerca de cómo funciona nuestra mente y de qué conviene hacer para reconducir el frecuente caos en que nos sitúa. Ofrecerles, pues, recursos cognitivos para que puedan conocerse mejor y comprender, en alguna medida, las razones que pudieran explicar algunas de las dificultades que experimentan y dificultan su bienestar. Entendemos que ese conocer/practicar puede tener ya como primera virtud terapéutica la de tranquilizar a las personas y mejorar su autonomía. Porque saber qué nos pasa y cómo llegar a modificar algo si conviene contribuye sin duda a apaciguar las mentes y permite, asimismo, que las personas puedan, haciendo uso de su voluntad, acceder a un mayor dominio sobre sus pensamientos y emociones. Haremos a continuación una breve exposición de los temas que habitualmente tratamos.

Pensar

Para quien no tiene por menos que estarle agradecido a la vida por lo mucho que le ha dado o aún le ofrece, pensar en ella puede resultarle la más gratificante de las actividades. Le permite recrearse en los buenos momentos del pasado,

gozar del presente y proyectarse con ilusión hacia el futuro. Bien es verdad que no pocas veces, incluso para quienes parten de esa favorable situación, las personas pueden inquietarse sobremanera si sus pensamientos les llevan a considerar la incertidumbre con que se desarrolla la vida, las desgracias (enfermedades, penurias económicas, conflictos sentimentales, pérdidas de seres queridos, etc.) que pueden cebarse en ellas o el declive físico que, inexorablemente, habrán de afrontar en el futuro. Las posibilidades de amargarse la existencia que tienen los humanos, aun disponiendo de buena salud y un más que razonable bienestar económico, son infinitas. Pensar, en definitiva, es algo que nos puede producir una cierta sensación de felicidad, pero también sufrimiento. Y pensar que no debemos barruntar aquello que nos produce dolor no soluciona, obviamente, el problema. Seguimos pensando en lo mismo, en «eso» que queremos evitar porque nos produce malestar.

Para quien ha visto desaparecer a su hijo o hija resulta poco menos que inevitable plantearse un sinfín de preguntas acerca de lo vivido. ¿Pude hacer algo más? ¿Por qué se suicidó? ¿Mi trato o manera de educarlo pudo influir en su decisión? ¿Y si la ambulancia hubiera llegado antes? ¿Fue por negligencia mía por lo que se produjo el accidente? ¿Cuál es el sentido que puedo darle al hecho de perder a un hijo? ¿Qué hacía Dios mientras tanto? ¿Viviré por siempre amargado, sin ilusiones?, etc. Las preguntas, claro está, nos las hacemos a la espera de encontrar algunas respuestas razonables. Pero buscamos certezas para nuestras dudas y sentido para algo que desborda con frecuencia nuestra capacidad de comprensión.

Es decir, al pensar en las posibles respuestas a estas preguntas u otras similares, la mayoría de las veces se lo-

gra todo lo contrario de aquello que pretendemos: volver una y otra vez sobre los mismos pensamientos. O bien nos autoengañamos para hacer más soportable nuestra ansiedad. En algunos casos, el trasiego emocional vivido es de tal magnitud que la mente, como ya se ha comentado, se niega incluso a aceptarlo, o bien le busca explicaciones a lo sucedido carentes de toda lógica. El pensamiento se desentiende entonces de la realidad y atribuye explicaciones de tipo «mágico» a la experiencia vivida:

- Mi hija era una niña «especial», vino a este mundo para mostrarme el camino, era mucho más sabia que yo.

O a veces atribuye a ciertos acontecimientos el valor de «señales» con las que el hijo/a pretende comunicarse con él o ella:

- Después de perder a mi hijo oí golpear la puerta de la habitación varias veces y no había nadie en casa.

Puede ocurrir, en definitiva, que pensar «mágicamente» sirva de consuelo o que resulte más razonable que aceptar que la vida de ese ser amado que se perdió, o de cualquier ser humano en general, no tenga otro modo de considerarla que el de la simple desaparición.

La historia del pensamiento humano nos viene a decir con toda claridad hasta qué punto es común en nosotros proyectarnos a horizontes que solo adivinamos o intuimos. Ahí tenemos como muestra todas las religiones y corrientes de espiritualidad que dan testimonio, entre otras cosas, de nuestras necesidades de trascendencia. Pero, al margen de ello y en otro orden de cosas, también es común observar

cómo, al plantearnos preguntas como las antes formuladas con mucha frecuencia, nuestros pensamientos nos enredan de mil maneras. A veces, por ejemplo, queremos considerar tal cantidad de acontecimientos que pudieran haberse o no producido, que la mente es incapaz de seguirle el hilo a nuestros razonamientos. Nuestro cerebro se pierde en su intento de abarcar tantas conjeturas y sus posibles consecuencias. Si no hubiera ocurrido esto o aquello y sí lo otro, entonces hubiera podido superar tal o cual adversidad es una forma muy corriente de pensar sobre lo que nos acontece. Pero, de no haberse dado tal o cual cosa, ¿quién sabe lo que hubiera sucedido? ¿Cómo podemos rectificar una secuencia de hechos que ya se ha producido? ¿Qué sentido tiene elucubrar al respecto de algo que ya no puedo modificar? Es evidente que resulta estéril plantearse estos jeroglíficos mentales y agotarnos en una reflexión sin fin. A pesar de ello, lo hacemos casi a diario y, aún más, cuando se piensa que podíamos haber evitado una tragedia de haberse dado otras circunstancias ahora imposibles de cambiar. El pasado nos influye, y a veces poderosamente, pero no podemos alterarlo ya. Sin embargo, podemos cambiar la manera de interpretarlo, de aceptar sus consecuencias, de transformar sus efectos dañinos.

Lo expresado anteriormente nos lleva a significar que no reparamos con frecuencia en que los problemas que nos ocasiona el pensar no radican en la dificultad para encontrarle posibles respuestas a las preguntas que nos formulamos, sino en percatarnos de si estas son o no adecuadas. ¿Quién puede ahora curar la enfermedad o evitar el accidente que se llevó a nuestro hijo o a nuestra hija? ¿Quién puede hacer de Dios y prever el curso de los acontecimientos? ¿Por qué razón interpreto como «señales»

determinados acontecimientos que no les son enviadas a otros? ¿Cómo podemos avanzar en nuestras reflexiones intentando responder a preguntas que solo encadenan otras preguntas? Por ese camino, únicamente cabe cultivar un desasosiego que añadir al de la pérdida.

Atrapados en esos laberintos sin salida a los que nos conduce el pensar, podemos resistirnos a transitar por ellos esforzándonos en pensar que no queremos pensar. Pero, como ya dijimos, tampoco se trata de eso, sino más bien de dejar que circulen los pensamientos sin pretender desmenuzarlos una y otra vez, de vaciar la mente de nosotros mismos y acercarnos más a los otros, de darnos la oportunidad de conocer otras historias, otros relatos que nos permitan comprender mejor nuestra propia realidad. Se dice, a veces con razón, que el mejor antídoto contra el propio dolor psicológico es considerar el ajeno. Pensar en los demás y alejarnos de nuestra propia circunstancia. Y esa es la gran oportunidad que se les ofrece en Ca n'Eva a las personas en duelo: la de poder compartir sus experiencias, ser al mismo tiempo acompañados y acompañantes de otras personas que están en parecida situación a la suya.

Sabemos por propia experiencia que el pensamiento no es una realidad material, pero que puede producirnos semejante bienestar a una caricia o parecido dolor al que ocasionaría el dedo que se mete en una llaga. Pensar no está desligado de nuestro cuerpo ni de nuestros sentimientos. Como tampoco estos de los pensamientos. Ambos se influyen. Ambos se dan a la vez. Pensar en las heridas que la vida nos ha producido supone, en cierto modo, reabrirlas. Y sentirlas de nuevo, volver a pensar en cómo y cuándo se produjeron. Esa especie de círculo vicioso entre el pensar y el sentir que realimentan el sufrimiento produce

un gran desaliento. Sitúa a las personas en un continuo presente atravesado por el dolor. Pero, como comentamos, ese círculo puede romperse. Abrirse y encadenar pensamientos y sensaciones que ofrezcan otras perspectivas, que nos proyecten a nuevos equilibrios interiores, percibir unos entornos más tranquilizadores y la posibilidad de narrar la historia vivida aportándole otros sentidos que ya no reproduzcan los estados emocionales negativos que un día se adueñaron de la mente.

Conversar con los padres en Ca n'Eva a lo largo de estos años nos ha permitido comprobar, en efecto, que esa transformación personal y construcción de nuevos significados es posible. Que se puede aprender a cuidar las heridas sufridas y a vislumbrar un amanecer agradecido a la vida sin que esto se deba al olvido de nadie ni al simple paso del tiempo. La «montaña» del duelo no se aplana por el mero paso de los días ni va a ayudar a subirla incrementar el peso de la «mochila» con preguntas que aumenten la inquietud de quienes la transportan.

Emociones

Saber cómo nos sentimos, cómo nos afecta algo supone hacer referencia a nuestras emociones y sentimientos. A respuestas del cuerpo/mente que nos orientan acerca de cómo repercute en nuestro organismo la realidad que vivimos en el presente. No la que desearíamos vivir o la que creemos debiéramos sentir, sino la que se manifiesta realmente «ahora», más allá de nuestra voluntad. Las emociones y los sentimientos, efectivamente, no se escogen; aparecen, las sufrimos o gozamos, pero no podemos decidir qué sentir de igual manera que decidimos qué comer o qué libro leer.

Tenemos la opción, sin embargo, de modular las emociones con el pensamiento, comprender sus distintos significados, apreciar sus efectos en nuestro organismo o elegir las situaciones que favorezcan unos u otros estados de ánimo. Las emociones tienen, sin duda, un gran poder sobre nosotros, pero podemos dialogar con ellas y reconducir sus efectos destructivos.

Tenemos todos sobrada experiencia, en efecto, de que las emociones nos arrebatan en cuestión de segundos, que se manifiestan en el escenario de nuestro cuerpo/mente y que alteran tanto nuestra forma de pensar como de relacionarnos con los demás. Nos consta, asimismo, que las emociones que sentimos no suelen escapar a la mirada ajena, porque se muestran de manera muy perceptible y semejante en todas las personas. Las emociones modifican, querámoslo o no, la expresión de nuestro rostro, el tono de voz, la posición o los movimientos del cuerpo, el ritmo cardiorrespiratorio, etc., y ninguna de estas manifestaciones de nuestra corporeidad pasan desapercibidas a los ojos de los otros. La vivencia subjetiva de ese estado emocional, que no puede ocultarse, permite que podamos decir que sentimos, por ejemplo, «miedo», «ira», «alegría», o «tristeza». Y todas esas respuestas de nuestro organismo se desencadenan, de manera consciente o inconsciente, a partir de las «noticias» (estímulos) que le llegan al cerebro tanto del exterior como del interior del cuerpo. Nada podemos hacer por evitarlas cuando se disparan, al menos durante los primeros instantes, luego ya sí.

Cuando decimos entonces de alguien que sabe «controlar sus emociones», solo estamos afirmando que ha aprendido, con mucho esfuerzo mental por su parte, a no dejarse llevar por ellas. O sea, a que la cascada de reacciones que

experimenta su ser no le desborde y le impida conducirse como requiere cada situación. Porque las emociones no solo influyen en el contenido de los pensamientos, sino que también orientan las acciones que la mente nos invita a llevar a cabo. Nos predisponen a determinadas conductas. Si sentimos enfado, por ejemplo, pensaremos de forma negativa en relación a quien nos lo produce, pero, además, también tenderemos a manifestarnos de forma agresiva o poco atenta con otras personas aunque tengan poco o nada que ver con el causante de ese enfado. Y cosa semejante podríamos decir de cualquier otra emoción o sentimiento que, como se puede apreciar, no dejan de ser más que estrategias del cuerpo/mente para afrontar de la mejor manera posible una situación o «noticia» que nos afecta.

En este sentido, y contrariamente a lo que pudiéramos pensar en ocasiones, todas las emociones son «positivas» e incluso «razonables», lo que no quiere decir que no puedan confundirnos, dificultar nuestras relaciones con los demás o enredar nuestros pensamientos. Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando sentimos emociones con una intensidad desproporcionada en función de lo acontecido; cuando, como consecuencia de la emoción, adoptamos comportamientos desmesurados, o bien cuando extendemos nuestra emoción de miedo, rabia, etc., a realidades que «objetivamente» no debieran provocarla. Deprimirnos, por consiguiente, porque un amigo no nos ha invitado a una fiesta es una respuesta emocional desadaptativa por exagerada, como también lo sería no dirigirle a partir de entonces la palabra al amigo en cuestión o negársela incluso a las personas que sí han asistido a ese festejo.

Es por todas estas frecuentes desmesuras por lo que conviene matizar que, si bien es saludable —en principio—

expresar libremente nuestras emociones, es asimismo necesario no perder de vista en qué medida y circunstancias resulta ello conveniente. Como también cabe considerar que dejarse llevar por sentimientos que en algún sentido dañan o dificultan nuestro bienestar o la convivencia no produce el efecto de reducir su activación sino todo lo contrario. Si nos abonamos o consentimos regularmente, por ejemplo, los sentimientos de tristeza, ira o rencor no disminuirán por esta razón su aparición, sino que harán a la persona más proclive aún a manifestarlos y a hacerse más dependiente de su influencia.

De manera que, si bien no es aconsejable reprimir las emociones, tampoco debemos ponernos a su entera disposición cuando observamos su negatividad en nosotros mismos o las relaciones que mantenemos con otras personas. Se trata de tomar conciencia de ellas y de los pensamientos que las inducen, así como de ponderar sus efectos en nuestro comportamiento. Como hemos dicho anteriormente, percatarse de nuestro hacer y sentir es el primer paso para acceder a un mayor dominio sobre las conductas que dificultan vivir con armonía. No se olvide, además, que experimentar continuos estados emocionales negativos de estrés, ira, odio, miedo, etc., llega a debilitar progresivamente incluso las resistencias del organismo a las enfermedades y a condicionar seriamente la creatividad del pensamiento. Por el contrario, vivir en una atmósfera de amor, confianza y alegría potencia las capacidades físicas y mentales de las personas, a la par que facilita sus relaciones con el entorno social y la agilidad de su pensamiento.

Se desprende así de todo lo comentado que, durante el duelo, más allá de la buena voluntad de las personas para salir a flote de la situación en que se encuentran, se inter-

ponen a ella unas emociones y sentimientos que ejercen una destacable influencia en la manera de pensar, valorar los comportamientos y las situaciones, prestar atención a lo que se hace o se escucha o sentir unas u otras motivaciones. Estar en duelo supone sentirse con la mente agobiada y ensombrecida por la tristeza y el desánimo a la par que se sabe de la necesidad de emerger de esa precaria situación. Se puede así también hablar del trabajo en el duelo significado por ese esfuerzo para modificar las disposiciones mentales que invitan a las personas a desconectar del mundo y a permanecer asidas a sus recuerdos. Un trabajo duro, pero, finalmente, agradecido y liberador.

Sentimientos

Es frecuente utilizar prácticamente como sinónimos las palabras *emoción* y *sentimiento*. No obstante, entendemos que conviene matizar entre ellas a la hora de interpretar mejor las respuestas que guardan relación con nuestro universo afectivo. Los sentimientos diferirían de la emociones en varios aspectos. Para empezar, son menos aparentes que estas, más sutiles en sus manifestaciones, más reservados, al extremo de que pueden pasar desapercibidos a los demás (cosa que difícilmente ocurre con las emociones) si quienes nos observan no nos prestan la suficiente atención o tienen un conocimiento limitado de nuestra habitual manera de comportarnos.

Los sentimientos son, asimismo, más estables y duraderos que las emociones, más impregnados de conciencia, más referidos al escenario del espíritu que del cuerpo. Sentimos la inmensidad del mar, la calidez de un abrazo, la intimidad que nos suscitan los recuerdos del pasado, la

lectura de ciertos escritos o la escucha de algunos relatos, la penetrante ausencia del otro o la tristeza que nos invade al mirar «esas» imágenes, como una experiencia distinta de una súbita conmoción en nuestro organismo. Es algo que nos estremece sutilmente, nos aleja del mundo sin estridencias, nos hace más sensibles a nosotros mismos y a los otros, nos humedece los ojos, quizás, pero sin llegar al llanto, y nos comprime el corazón, quizás, pero sin que se nos desboque. La conciencia de todas estas percepciones sería la expresión de nuestros sentimientos respecto a aquello que pensamos o percibimos.

Sentimientos son lo que nos suscitan las ropas de un ser querido que nos dejó, los lugares que frecuentábamos con él o ella, su silla habitual, sus objetos, los recuerdos, en definitiva, de su paso por el mundo. Todas esas señales físicas y los pensamientos que suscitan pueden hacer aflorar una amplia variedad de sentimientos. Si antes decíamos que el pensar puede hacernos sufrir, ahora tendremos que considerar que también puede hacerlo la mirada que se posa en «su» habitación, el oído que escucha «su» música preferida, el olfato que huele «sus» ropas, el gusto a que sabe «su» plato preferido o el tacto que acaricia los libros que él o ella tuvieron entre sus manos. Y todo eso es así porque tanto las emociones como los sentimientos son muy asociativos, o sea, no se expresan solo respecto a una determinada persona, sino también en relación con todo cuanto nos la recuerda.

Los sentimientos son también el reflejo interior de lo que nos produce conocer la dolorosa historia de alguien, imaginar su sufrimiento, estar en su presencia y verle reír o llorar, expresar tristeza, dolor o alegría. Esos sentimientos inducidos por nuestro mirar o escuchar al otro que nos lle-

van a comprenderlo y sentirlo de forma inmediata sería la expresión de una capacidad innata de los seres humanos a la que llamamos «empatía». Una natural disposición, pues, para sintonizar con las emociones y los sentimientos ajenos. Por eso, se dice, en parecido sentido a los resfriados o a cualquier enfermedad de origen vírico, que los afectos son, asimismo, «contagiosos». Es decir, que quien, por ejemplo, está regularmente al lado de una persona deprimida corre un mayor riesgo de sentirse triste y fatigado que quien no se encuentra en esa situación. Y lo mismo se podría decir respecto a cualquier otro estado emocional. Quien observa sabe más del otro de lo que este cree manifestar, pero también se ve influido por la persona observada más de lo que imagina. Quien cuida también debe ser cuidado, aunque no lo reclame, porque muchas veces el cuidador no se percata de las necesidades inducidas por la interacción con las personas a las que acompaña.

Por consiguiente, atender a enfermos, a personas que atraviesan por situaciones conflictivas o que sufren estados depresivos o una acusada tendencia al desánimo requiere disponer de un notable equilibrio emocional para no dejarse llevar por los sentimientos aflictivos que padecen las personas a las que regularmente tratan. El voluntariado relacionado con el duelo proporciona una apreciable satisfacción espiritual, pero también solicita esa fortaleza mental y saber estar que permite precisamente a la persona en duelo poder apoyarse en su acompañante sin que este se desmorone.

Aun siendo consustancial a nuestra naturaleza sentir emociones y sentimientos, no se ha de pensar por ello que las personas los expresan por igual o con semejante intensidad. Como tampoco que los manifiestan en función de

nuestra escala de valores. Cada persona tiene sus propias referencias al respecto y le afectan las cosas de diversa manera. No tenerlo presente puede llevarnos a establecer juicios de valor que no se ajustan a la realidad, a malentendidos e interpretaciones incorrectas de la situación en que alguien se encuentra y a dificultar el diálogo. Así, en ocasiones, las formas de ser de las personas y el rol que asumen dentro de la familia son de tal consistencia que, incluso en una situación tan universalmente dolorosa como puede ser recibir la noticia de la muerte de un hijo, reaccionan de manera más controlada y congruente con ese papel que desempeñan que en función de lo que supone la «noticia». Fijémonos, así, en el relato de esta madre:

> ❧ Me había despedido con un beso de mi hijo por la mañana. Poco después, hacia las nueve, llamaron a la puerta de casa. Estaba con mi marido y mi otra hija. Era un guardia municipal al que conocía. «Su hijo ha tenido un accidente... Ha muerto», nos dijo. Fue terrible. ¡Qué dolor! Pero en medio de ese inmenso dolor me sentía serena, con fortaleza..., tranquilizaba a mi hija y a mi marido. ¿Cómo era posible?, me preguntaba.

Para ella lo fue. Para otra persona no necesariamente.

Aprender del otro y de nosotros mismos

Sentir y pensar han sido considerados hasta épocas recientes algo así como dos fuerzas antagónicas. Como si nuestra mente tuviera una parte noble donde residiera la razón y otra menos presentable donde se cobijaran las emociones y los sentimientos (las pasiones). Por descontado, todos deseamos sentirnos bien desde el punto de vista emocional, pero

siempre se nos ha dicho que los afectos debían supeditarse a nuestra racionalidad. Esa es la tradición cultural de la que venimos. Sin embargo, ya vimos que esa drástica separación entre pensamiento y emociones, razón y sentimientos no es hoy entendida así por la ciencia. Ambos se influyen mutuamente y la experiencia de cada cual lo corrobora. Entonces, no cabe dudar de que lo que conviene a nuestro equilibrio personal no es tanto supeditar nuestras valoraciones a una u otra de esas potencialidades, sino procurar su entendimiento. Cuando eso no ocurre, y una de estas facultades acentúa su dominio sobre la otra, la mente se desorganiza y las personas sufren las consecuencias de ese desequilibrio interior.

Así, una persona emocionalmente «fría» que se muestre insensible al dolor o la alegría ajena va a tener serias dificultades para saber lo que conviene hacer o dejar de hacer en sus relaciones sociales y, llevado a un extremo, puede llegar a convertirse en alguien que, sin mostrar apenas empatía, deje de conmoverse por cuanto de bueno o malo pueda acontecer en su mundo. Se encontrará, en consecuencia, distanciado de su entorno y a merced de los dictados de la razón, con el peligro que ello supone cuando la razón solo tiene en cuenta los intereses de su pensar. Muchos dramas vividos por la humanidad tienen su origen en los juicios de esa razón instrumental desprovista de sentimientos. Fijémonos, por otra parte, en que llevar flores al cementerio, encender una vela o rezar nada tiene de práctico o de racional. Pero después de haberlo hecho en memoria de un familiar, porque así lo deseábamos, nos sentimos mejor y probablemente también más lúcidos de mente y más generosos de corazón.

Por el contrario, quien está bajo la continua y desbocada influencia de sus emociones corre el riesgo de verse limi-

tado para dirigir su propia vida, porque estas, recordemos, solo se interesan por aquello a lo que se refieren. La persona atenazada por la tristeza tiende así a considerar únicamente lo que ese sentimiento le sugiere, los recuerdos o vivencias que realimentan ese sentir. Análogamente, quien se muestra ansioso por algo manifiesta una clara tendencia a atender, sobre todo, las señales o acontecimientos que le informan acerca de lo que tiene en su mente, de aquello que le preocupa. Se desentiende de lo demás. Estamos, pues, ante la necesidad de construir un escenario mental donde la razón y los sentimientos aprendan a «explicarse», a presentar sus «argumentos», a matizar sus respectivas aportaciones a la realidad que toca vivir en cada momento para que el yo consciente pueda decidir con mayor ecuanimidad.

Por momentos, la tristeza, la pesadumbre, el dolor de la ausencia invaden la mente de las personas en duelo y avivan su sufrimiento. Esos sentimientos aflictivos no se pueden evitar. Pero tampoco debiéramos pretenderlo, desembarazarnos de ellos, sin más, a golpe de evasiones, innecesarios fármacos o voluntariosos esfuerzos de evitación. Cabe tener en cuenta el significado de esos sentimientos y permitirnos, por doloroso que sea, enfrentarnos a la realidad que reflejan, a cuanto encarnamos. A su manera, esos estados de ánimo nos vienen a decir lo mucho que hemos amado a la persona que nos ha dejado y la necesidad de hacer una prolongada pausa en nuestras vidas. Lo que ha sucedido es de una gran importancia. Cuando se pretende hacer desaparecer esos sentimientos asociados a la pérdida de manera precipitada, sin asimilar su sentido, la profundidad de su mensaje, se corre el peligro de mecanizar la existencia, bloquear el proceso de duelo, enquistar algunas vivencias negativas y, en definitiva, desorientarnos. Sentirnos depri-

midos por la muerte de un hijo no es lo mismo que sufrir una depresión, sino mostrar nuestra humanidad, el amor que permite que nos reconozcamos a nosotros mismos.

Por otra parte, pensar no es algo que incida directamente en nuestros sentimientos «negativos», sino que lo hace generando otros «positivos» que son los que pueden neutralizar los efectos dañinos de los primeros. No es, pues, la racionalidad de nuestro pensar lo que va a modificar unos u otros sentimientos destructivos, sino los afectos emocionalmente positivos que esos pensamientos nos promueven. Es decir, es la emotividad «positiva» que sentimos a veces al escuchar lo que alguien nos dice, leer un libro, pensar en el dolor ajeno o dejarnos llevar por lo que nos sugiere una determinada música lo que nos calma, nos libera de la tristeza o la ansiedad. Sentir una emoción «positiva» anula así a otra «negativa». Eso es lo que queremos significar al decir que no es directamente el pensamiento sino los sentimientos que este puede despertarnos lo que modifica aquello que pudiéramos sentir en un determinado momento. Por eso se recomienda a veces a quienes, por ejemplo, sienten enfado, rencor o rechazo hacia algún amigo o familiar que se imaginen a esa misma persona padeciendo cualquier importante desgracia. O que piensen que no es tanto la maldad que le atribuimos sino su ignorancia o irrefrenable temperamento la causa de esa manera de comportarse que nos desagrada. Cabe experimentar entonces cómo esos pensamientos generan unos sentimientos compasivos que pueden «diluir» la negatividad de nuestro sentir.

No es fácil siempre, sin embargo, orientarse en nuestros particulares laberintos sentimentales y, menos aún, en los ajenos. En ocasiones, unos sentimientos enmascaran a otros. A veces la tristeza nos lleva a mostrar enfado; el miedo, a

comportarnos de manera distante y desconsiderada; la vergüenza, a actuar de forma agresiva. Nos alejamos de alguien y, en el fondo, estamos deseando que se haga presente, que nos apoye y nos de su protección. Adoptamos posiciones de desmesurada fortaleza cuando en realidad nos sentimos débiles. Nada se manifiesta en nosotros de manera lineal y fácilmente traducible. Como tampoco de forma equivalente de una persona a otra o entre hombres y mujeres.

Ni siquiera en ocasiones somos capaces de advertir las causas de nuestro sentir, porque estas permanecen fuera de nuestra conciencia, de nuestra memoria. Es mejor, incluso en estas circunstancias, no utilizar demasiado el pensamiento para indagar sobre ellas, porque más que aportar luz sobre qué nos hace sentir de una u otra manera, la necesidad de darnos explicaciones razonables puede llevarnos a establecer conjeturas que quizás nada tienen que ver con lo que realmente nos aflige. Es suficiente a veces dar un paseo, conversar amablemente con alguien sobre cualquier asunto, cambiar de actividad para que podamos recuperar, sin saber tampoco cómo, nuestro equilibrio emocional. Y todas esas actividades son especialmente recomendables durante el duelo.

Por si toda esa complejidad no fuera ya suficiente para perdernos, aún habremos de considerar que las emociones y aquello que nos impulsa a actuar, que nos motiva, también se influyen mutuamente. Así, los sentimientos que nos afligen (miedo, tristeza) inhiben los deseos relacionados con el apetito y la sexualidad. Con todo aquello que se relaciona con la «fiesta de la vida», podríamos decir. De manera análoga, la no satisfacción de ciertas necesidades y motivaciones induce sentimientos de desespero, agresividad o tristeza, y todo lo contrario en el caso de que po-

damos cumplimentar esas necesidades. Entonces sentimos alegría y felicidad. Es muy importante para las parejas en duelo percatarse de esa correspondencia entre estados de ánimo y motivaciones. Sobre todo, por lo que se refiere a las expresiones afectivosexuales, que hasta el momento de la pérdida podían significar un motivo de alegría y vinculación y que durante el duelo pueden verse comprometidas por la razón antes expuesta.

Orientarse en toda esa complejidad requiere serenar el espíritu y algo de paciencia. No fijarse plazos. Observarnos y observar. Tropezar y volver a levantarse. Pero con el convencimiento de que adentrarnos en el camino del conocimiento de quienes somos supone situar ya cualquier problema en vías de solución.

Sexualidad y duelo

Las relaciones sexuales pueden reflejar diferentes sentimientos y adquirir distintos sentidos que, con frecuencia, no son bien interpretados durante el duelo de la pareja. Alguien puede, por ejemplo, después de la pérdida, sentir la necesidad de mantener relaciones sexuales con su compañero o compañera por necesidades afectivas, por temor a perderle, para buscar protección o seguridad, para exorcizar a la muerte y que esta no invada sus vidas, para liberar tensiones, para superar miedos, etc. Es decir, por motivos muy variados que pueden ir más allá de los habituales hasta ese momento. A veces limitamos el alcance de nuestras expresiones afectivas y sus múltiples significados, pero lo cierto es que un abrazo siempre puede pretender transmitir muchos y variados sentimientos, así como diversas intenciones.

Pero, al margen de toda esa disparidad de motivos y tal como corresponde a los sentimientos aflictivos del momento, lo común es que la motivación sexual decaiga de manera significativa durante el duelo.

❧ Poco después del fallecimiento de mi hijo noté que nos distanciábamos... Ella me rechazaba..., no me aceptaba..., no quería tener relaciones sexuales conmigo... Nos planteamos separarnos, teníamos incluso los papeles... Decidimos ir al psicólogo. Me dijo que me había precipitado en mis demandas..., pero yo solo quería mostrarle a ella la necesidad que sentía de sus abrazos, expresarle el miedo que me producía pensar que podía perderla y perdernos, no otra cosa... Fuimos a Ca n'Eva..., conocimos a otros padres en nuestra situación... Ahora todo va mucho mejor.

❧ No estaba receptiva, no quería hacer el amor... y eso me asustaba..., porque, además, yo no es que lo deseara como antes, sino que necesitaba sentirme protegido, no tener la sensación de que lo había perdido todo... En ocasiones, también desahogarme, evadirme de mi propio dolor.

De manera consciente o inconsciente, quienes se proyectan hacia un futuro compartido sienten que amor, sexualidad y vida van de la mano. Cuando el sentimiento de muerte (dolor, pena) aparece con la violencia que lo hace al fallecer un hijo, si bien el amor al otro no tiene por qué desvanecerse, sí puede desmoronarse durante un tiempo el impulso sexual que se asocia a la vida, a la alegría del encuentro con la persona amada y a ese sentimiento nuclear de expresividad que da sentido a la pareja. Sin embargo, como antes intentábamos reflejar en algunas de las frases que recogimos de los padres, se pierde de vista a veces que,

con la sexualidad, lo mismo que con los abrazos, las caricias o el tiempo y la atención que ofrecemos a los demás, se pueden expresar una amplia variedad de sentimientos y reflejar necesidades afectivas de diverso tipo.

Especialmente la mujer, que ha engendrado y dado a luz, puede percibirse durante un tiempo emocionalmente limitada para revivir una simbología de vida cuando siente que esta le ha sido injustamente arrebatada a su hijo o hija.

> ❧ Éramos una pareja muy activa sexualmente, disfrutábamos..., pero durante casi un año todo ese mundo nuestro desapareció... Después vinimos a Ca n'Eva y la relación cambió a mejor... Aunque nuestra sexualidad se ha modificado, ahora es menos «carnal», tiene más de expresión de cariño, de ternura... y no necesito otra cosa.

> ❧ No quería tener relaciones sexuales, si se me acercaba no lo consentía... Llegué a proponerle a mi marido que, si tenía alguna necesidad, se buscara a otra mujer.

Es comprensible que se den estas situaciones. El duelo, reflejo de muerte y dolor, no casa bien con la vida y la alegría. Hasta que se produzca un nuevo renacer, la motivación sexual puede verse comprometida por las tristes huellas del pasado.

Teniendo en cuenta los aspectos implícitos en la sexualidad humana, no cabe proponerle otro camino a esos padres en duelo que el de hablarse con la mayor sinceridad que les sea posible, respetar la intimidad de cada cual y mostrase sensibles a sus respectivas demandas afectivas. Si la expresión de la sexualidad humana requiere siempre una buena y honesta comunicación entre los miembros de la pareja, esta necesidad se acentúa durante el duelo,

porque la convivencia entre los sentimientos asociados a la vida y a la muerte no es posible en el encuentro amoroso si este ha de merecer ese calificativo. Es decir, porque solo a través del amor y el diálogo, la pareja va a poder estructurar de forma renovada los sentimientos de vida asociados a la sexualidad y conseguir que estos prevalezcan sobre los generados por la pérdida. Será a partir de entonces cuando, de manera progresiva, podrán ir remodelando ese aspecto de su relación cuya relevancia para la estabilidad de la pareja resulta innecesario destacar. Recrear la expresividad del mundo afectivo de esta requiere, en definitiva, una mutua comprensión, así como comportamientos que muestren cariño, ternura y delicadeza. Todo aquello, en suma, que les aleje del temor o la ansiedad en la expresión de sus sentimientos.

Recordemos, en cualquier caso, que cada persona vive su proceso de duelo expresando necesidades o avances y retrocesos que no tienen por qué ser equivalentes entre los miembros de la pareja. Esta, por otra parte, ya ha vivido con anterioridad a la pérdida su particular historia por lo que a sus relaciones íntimas se refiere, lo que también puede influir en su evolución posterior. Nada comienza de cero en nuestra historia personal y, por lo tanto, tampoco en la de los padres que han perdido un hijo. Sus hábitos, la manera de tratarse, las concepciones de ambos, sus respectivas personalidades, sus niveles de madurez, etc., representan el punto de partida para encarar su duelo. Y deben tenerlo bien presente para no confundirse y atribuirle a la situación que ahora afrontan problemas o disfuncionalidades que ni son nuevos ni, quizás, hayan sido abordados antes debidamente.

Las trampas de la comunicación

Si de algo suelen lamentarse las parejas, en general, es, por un lado, de la facilidad con que afloran a veces las discusiones por temas, sean o no banales, que llegan a convertirse en familiares. Y, por el otro, de la frecuencia con que se le atribuye al compañero o compañera una cierta falta de expresividad en sus sentimientos. Como estas sutiles apreciaciones deben traducirse en palabras para que puedan ser plenamente comprendidas por el otro, se nos hacen evidentes entonces las dificultades que plantea la comunicación a estos niveles. Suele ser, en efecto, precisamente en estos ámbitos de la relación más personales, que se refieren a aquello que sentimos o deseamos, cuando más fácilmente nos percatamos de que la comunicación reviste una complejidad que no esperábamos y que hablar no siempre facilita el entendimiento entre las personas. Muy al contrario, nos aboca con frecuencia a interminables discusiones que, al cabo de un tiempo, se reproducen en parecidos términos. Se acaban estabilizando así esos indeseables círculos viciosos en el conversar con determinadas personas y temas.

Muchas son las situaciones de la vida cotidiana en las que todos hemos podido tener la impresión de que, por más que nos esforzáramos, no íbamos a lograr trasladar al otro mediante el lenguaje lo que sentíamos o pensábamos. En esas circunstancias, de conservar la calma, podríamos hacernos conscientes, quizás, no solo de que los silencios, los gestos, el tono de voz o las expresiones corporales comunican mejor nuestros estados afectivos que las palabras, sino, además, que estas pueden ser interpretadas de forma distinta, según sea la formación, la experiencia individual y el estado emocional de quien las escucha. Nos percataríamos,

en definitiva, de que el lenguaje no verbal también tiene su papel en nuestra comprensión y que las palabras, por comunes que sean, se pueden interpretar de muy diversa manera. De que, por ejemplo, el significado de la palabra *amor*, recogido en los diccionarios de la lengua, no parece, sin embargo, matizar lo mismo para un adolescente que para un adulto o para una madre que para alguien que aún no lo ha sido.

Por la misma razón palabras como *pérdida*, *cáncer*, *duelo*, *vida*, etc., no serán del todo equivalentes, ni a nivel cognitivo ni emocional, para las personas que las empleen o las escuchen. Lo acontecido en la vida de cada cual también añade algo inesperado en este sentido. De manera que, por encima de las apariencias, la comunicación que se refiere a «nosotros», «nuestras ideas y pensamientos» o «nuestros sentimientos» plantea, en ocasiones, serias dificultades. Las palabras parecen tener vida propia en cada persona, despertar concepciones variadas y también distintos recuerdos cargados de unos u otros afectos. Y toda esa complejidad de la comunicación puede dar lugar a múltiples desencuentros, a «emboscadas» lingüístico-emocionales de las que no solemos salir bien parados.

Si trasladamos todo lo anterior a cuanto representa el duelo, en el que las personas se perciben bajo la influencia de unas sensaciones y sentimientos muchas veces inéditos, comprenderemos las dificultades añadidas que para ellas puede representar la comunicación. Para empezar, los individuos pueden manifestar, como un rasgo de su personalidad, una dispar necesidad de comunicación con los demás. Y esa característica puede acentuarse aún más durante el duelo. Sentir el deseo de compartir con la palabra es algo que depende del carácter de las personas, pero

también de la historia de relación con el otro, de los hábitos de diálogo, por ejemplo, en la pareja, y de cuáles sean los temas de conversación.

❧ Él prefiere no hablar de nuestro hijo, de lo sucedido... Me cuesta entender que lo sienta así... Me gustaría compartir con él..., pero lo he de aceptar.

❧ A veces no sé salir de mi silencio... Siento que estoy interpretando un papel, que no soy sincero..., prefiero callar.

❧ Siento como un nudo en la garganta, acabo llorando y prefiero entonces no hablar del tema.

❧ Intento explicarme, pero noto que no avanzamos..., que él no comprende lo que le quiero expresar.

Frases como estas revelan, entre otras cosas, esa dispar tendencia a comunicar de las personas cuanto menos acerca de algunos episodios de sus vidas, pero también que, a veces, el deseo de narrar, de explicarse existe, pero aquellas no logran superar las barreras mentales que obstaculiza su expresión. No se encuentran las palabras adecuadas para expresar lo que se siente, olvidamos que donde no llegan estas puede hacerlo una caricia, un abrazo o un gesto cariñoso. La excepcionalidad de lo vivido contribuye a que las parejas en duelo puedan sufrir ciertos bloqueos en su comunicación, lo que sitúa a cada uno de los padres en la necesidad de tener que adivinar muchas veces el estado de ánimo, los pensamientos o el significado de los silencios de su compañero/a. Si interpretar a los demás mediante el lenguaje ya es de por sí problemático en ocasiones, podemos imaginar los considerables riesgos que encierra tener

que hacer poco menos que de videntes para poder hacernos una idea de qué siente o piensa el otro. Una buena comunicación debiera dejar, por consiguiente, la menor cantidad de supuestos posibles a la consideración de la persona que nos escucha. Reducir la incertidumbre en la medida de lo posible. Potenciar la mutua confianza.

En el intento de comunicarnos de manera efectiva con alguien hemos de tener presente, además, que la manera de decir las cosas y el momento o el escenario en que lo hacemos otorgan un significado añadido a lo que expresamos. Es decir, las palabras no se interpretan por igual según quién y dónde se pronuncien. Como tampoco en función de las circunstancias (en horas de fatiga o en momentos de relajación, viendo el televisor o en la orilla del mar) o el tono en que se haga. Sin que el contenido de esas palabras se modifique, el efecto que producen y la consideración que puedan merecer al interlocutor van a depender, con preferencia, de los elementos no verbales y contextuales que hemos citado. Los malentendidos, las discusiones inacabables y la sensación de que nada mejora al conversar, procede muchas veces de la desconsideración de estos aspectos no lingüísticos de la comunicación que trasladan contenidos emocionales y de estatus. Ocurre entonces que cuando se hieren los sentimientos, las razones, incluso las buenas, sirven para bien poco. Al igual que los mensajes verbales que vienen acompañados por tonos de voz, frases imperativas o determinados gestos que indican una jerarquía o superioridad que no es aceptada.

Además, durante el duelo, muchas de las palabras utilizadas en el lenguaje habitual hasta el momento de la pérdida adquieren un valor emocional distinto, así como otros sentidos. Hemos señalado antes que la expresión

«superar el duelo» puede ser valorada de manera diferente una vez que se ha vivido una pérdida familiar tan importante como la de un hijo o una hija. Observamos, pues, que conforme se avanza en la vida y acumulamos experiencias, las palabras también «envejecen» o se «renuevan» con nosotros y aportan nuevos significados personales. Esta metamorfosis semántica es poco menos que inevitable, pero no siempre ayuda a conseguir una buena comunicación si no se matiza bien qué queremos expresar ahora al emplear unos u otros términos. Por parte del receptor, conviene también ser prudente en este sentido y no dar por supuesto que se ha interpretado bien al otro por el mero hecho de creer que lo conocemos suficientemente o pensar que las palabras que emplea no tienen más que un significado posible: el que capto.

En esos intentos de comunicación sincera con el compañero de vida y de duelo no es prudente, por otra parte, dar consejos acerca de cómo uno u otro deben comportarse, ni tampoco situarlo «entre la espada y la pared» empleando expresiones del tipo: «Si no reaccionas, me hundo o nos hundimos». En realidad, para esa buena comunicación a la que se aspira, tanto los consejos como las recomendaciones, por bien intencionadas que pudieran ser, deben evitarse en lo posible, ya que producen un cierto malestar psicológico que aún se hace más evidente en circunstancias como las que se dan en el duelo. En esta situación es especialmente necesaria una comunicación que no sugiera lo que debemos hacer o dejar de hacer y, menos aún, que exprese o insinúe que el otro goza de una libertad para comportarse como crea conveniente, cuando tal cosa no es la que se desprende de nuestros mensajes. Inevitablemente estos se viven entonces como una forma de coacción encubierta.

❧ Me dijo: «haz lo que desees, tú verás, pero considero que no debes de apoyarte tanto en tu madre en estos momentos»... Escucharle decir eso me incomodó.

❧ Sé cómo te sientes y lo respeto..., pero me haces sentir fatal.

❧ Eres libre para hacer lo que quieras, aunque pienso que no deberías dar aún la ropa del niño.

Estas frases y las que hemos comentado antes son ejemplos de algunas de las celadas que nos puede tender la comunicación. Conocerlas puede ayudar a sortearlas, que es lo mismo que decir sentir el alivio de avanzar en la mutua comprensión y evitar los conflictos.

Dialogar

A todos nos parece deseable el diálogo en las relaciones humanas, sobre todo cuando se trata de negociar algo, aclarar los motivos que dan origen a las desavenencias o comprender el significado profundo de las creencias, valores o sentimientos de las personas. Pero ¿entendemos todos lo mismo por dialogar? A juzgar por los comportamientos y las actitudes que se observan en muchas personas que dicen «estar dialogando», creemos más bien que no. Que se confunde el diálogo con no darse voces o acalorarse y se deja generalmente de lado lo esencial del mismo (aunque, ciertamente, no se puede dialogar a gritos y con la mente crispada).

Dicho de manera sencilla, dialogar supone entablar una sosegada conversación con el propósito de conocer, de acercarnos a las «verdades» de los otros, para así comprenderlos mejor y comprendernos también mejor. Significa no dejarse

llevar por la común pretensión de querer convencer a nuestros interlocutores de la indiscutible bondad de nuestras razones. O de otorgarnos el derecho de juzgar las suyas. Dialogar requiere estar más atento a la escucha que a la exposición de nuestros argumentos, más dispuestos a controlar los propios sentimientos que afloran en ese conversar, que a dejarse llevar por ellos en el momento de expresarnos. Y, sobre todo, implica aceptar la posibilidad de modificar nuestras opiniones en función de lo que nos muestran las ajenas, porque, en el diálogo, las jerarquías o los dogmas no cuentan. No son algo que nos debiera llevar, sin más, a aceptar las razones de los otros. Esto vendría a ser, dicho en pocas palabras, la esencia de esta particular forma de comunicación a la que llamamos «diálogo».

Progresamos en el encuentro con el otro, porque a través del diálogo nos hacemos cargo de por qué las personas piensan, sienten y se comportan de distinta manera a la nuestra. Y, al hacerlo, descubrimos nuevos caminos para buscar una salida a las dudas o conflictos que pudieran plantearse.

- Comprendí mejor el desconsuelo de mi mujer cuando me confesó que, además de lo sucedido, le entristecía pensar que ya no podría volver a ser madre.

- Después de hablar con total sinceridad entendimos que nos era necesario permanecer más unidos que nunca.

- Escucharlo me hizo comprender que había dejado un tanto de lado a mi compañero.

Al aumentar la comprensión hacia el otro mejoramos también la propia, y resulta así más fácil encontrar puntos

de coincidencia que salvaguarden lo esencial, aquello que ambas partes pretendían. No se trata, pues, de que al dialogar se llegue a un consenso de conveniencia, sino a un acuerdo profundo basado en el mutuo entendimiento. O, en último extremo, de que se conozca en qué se fundamentan las discrepancias y cuáles son los motivos que las originan.

Para favorecer el diálogo es aconsejable, además, tener presente algo ya comentado: no dar por supuestas las intenciones del otro cuando este intenta expresarse. No «rellenar», pues, con nuestras suposiciones aquello que no estamos seguros de que el otro haya querido decir. Es mejor preguntarle de nuevo, darle otra oportunidad a la plena comprensión. Por otra parte, no hace falta decir que resulta imposible dialogar con alguien que nos mira por encima del hombro o que no nos considera con plena legitimidad para opinar o decir aquello que pensamos y sentimos. El diálogo no admite tampoco verdades interpuestas que se consideren absolutas y que, por ello, puedan invalidar los puntos de vista de quienes no las asumen como tales. En el diálogo, nadie se ha de sentir, por consiguiente, en el derecho de juzgar las opiniones o sentimientos de terceros por no atenerse a lo propuesto por la mayoría, la ciencia o la religión que sea.

Al dialogar, nos situamos, sobre todo, en el intento de comprender. Y esto no es algo que tenga menor importancia, sino que representa, por el contrario, el primer paso para poder obrar de la mejor manera posible en función de las circunstancias.

> ❧ Ahora sé mejor por qué se siente así y procuro no molestarle con mis preguntas... Pienso que ya tendré la oportunidad de hacerlo más adelante.

❧ Conocer lo que determinadas fechas representan para mi mujer me ha permitido interpretarla de otra manera..., aunque no comparto su forma de pensar sobre eso.

Ese es el gran fruto del diálogo, la posible comprensión de aquello que nos permite orientar luego en el buen sentido nuestra manera de comportarnos y valorar las cosas.

Leer

Por lo general, quienes cuidan a otros de una grave enfermedad o están viviendo su duelo agradecen saber de personas que han pasado o están atravesando por su misma situación. Les reconforta conocer historias de vida en las que sus protagonistas relatan en primera persona acontecimientos y vivencias semejantes a las que ellos y ellas están afrontando. La escucha o la lectura de estas narraciones tiene mucho de balsámico y liberador. Contribuye a que quien, por ejemplo, ha sufrido una pérdida semejante a la descrita pueda percatarse de que sus sensaciones, sentimientos, incoherencias o dudas no obedecen a ninguna excentricidad de sus espíritus o a súbitos desajustes de sus mentes, sino a algo de lo que participan otros seres humanos que han pasado o se encuentran en parecidas circunstancias a las suyas. Descubren entonces que no están solas y que no son, desgraciadamente, las únicas que se han visto en su dolorosa situación. La lectura de aquello que otras personas —como el lector ahora— viven o ya vivieron aviva en este un sentimiento de identificación, de compañía, que alivia su tensión emocional y le despierta otros sentimientos más gratificantes.

Leer esas narraciones de vida permite, asimismo, aprender del otro. Adoptar, quizás, algunas de sus estrategias para superar los momentos de soledad, de desorientación o de renuncia. Valorar la manera en que el protagonista de esos relatos abordó tal o cual vicisitud y cómo evolucionaron sus sentimientos o las relaciones con la pareja, los familiares o los amigos. También pueden descubrirse en los relatos caminos de esperanza. Si alguien consiguió tal o cual meta partiendo de una situación parecida a la mía, también puedo hacerlo yo. La lectura de algunas autobiografías invita, pues, a contagiarse del coraje de sus personajes y a que se dé una mejor comprensión de la propia realidad del lector. Porque, recordemos, los seres humanos pueden ser muy diversos, pero, al mismo tiempo, también muy parecidos en muchas de sus conductas, sentimientos, vacilaciones, expectativas, etc. Sobre todo cuando la vida nos sorprende con una extrema ingratitud. Y, no olvidemos tampoco que necesitamos no sentirnos solos, no tener la sensación de que la excepcionalidad se ha cebado en nosotros.

La lectura contribuye también a un mejor autoconocimiento en la medida en que ofrece la oportunidad de revelarnos a nosotros mismos al observar qué es lo que nos complace o desagrada de los distintos personajes de una obra, de sus reacciones y pensamientos o de sus valoraciones y conductas. Lo que nos agrada o nos disgusta de los otros también dice de nosotros y eso contribuye a que nos conozcamos mejor. A través de ese inaudible diálogo que el lector establece con dichos personajes, pone mentalmente a prueba la consistencia de sus propias creencias, valores y actitudes frente a la vida. Le fortalece, en definitiva, su espíritu y le invita a ser más sensible a las realidades ajenas.

Es cierto, en cualquier caso, que no todas las personas, se encuentren o no en un proceso de duelo, tienen la misma afición a la lectura y, aún menos, a la de escribir sobre sí mismas. Pero los instrumentos de apoyo al duelo no tienen por qué pensarse solamente en términos genéricos. Cada duelo es algo muy personal y los medios para afrontarlo han de adaptarse a la formación, sensibilidad, cultura, etc., de cada individuo. En Ca n'Eva se organizó el llamado «club de lectura», a través del cual se proponen y comentan libros o escritos no solo relacionados con experiencias de duelo, sino también, en un sentido más amplio, con el significado de la vida y las relaciones humanas.

Se invita a veces en este espacio a que algunos autores comenten sus libros o hagan referencia a las experiencias que han vivido. No pocos padres se muestran muy receptivos a lo sugerido en el club de lectura y procuran no solo leer algunas de las obras que se recomiendan, sino también exponer al grupo lo que estas les han aportado. Otros, siguen simplemente con atención los intercambios que se producen en las sesiones y opinan sobre lo escuchado en los mismas. Y diríamos que todos parecen encantados con los relatos de los autores invitados o los de la persona que, regularmente, presenta y resume los diferentes libros. Conservamos, sin duda, mucho más de lo que imaginamos, esa fascinación que de pequeños claramente sentíamos por los cuentos, las historias, los relatos.

Escribirse

Muchas personas que ya han recorrido un cierto trecho de sus vidas o que han pasado por experiencias dramáticas y singulares como puede ser la pérdida de un hijo, experimen-

tan la necesidad de escribir sobre sí mismas, de relatar las peripecias de su propia existencia. Expresan así el deseo interior de dar rienda suelta a las demandas de su espíritu, quizás para dar una nueva vida a quien la perdió, para explicarse a sí mismas o para recomponer de mejor manera su pasado. Es cierto que sentir ese deseo ni mucho menos significa que acabe siempre convirtiéndose en realidad. Escribir impone un cierto respeto. A veces, las personas consideran que no son lo suficientemente hábiles para embarcarse a escribir relatos personales que creen no van a saber luego darles continuidad. Sin embargo, tal como ocurre con la lectura, escribir para uno mismo, para la intimidad de cada cual, es algo que ayuda a reinterpretar nuestros mundos, lo que, con relación al duelo, no deja de ser una vía más de reconstrucción de todo lo que la vida ha podido desbaratar.

Revivir el pasado, no con la intención de reabrir heridas o mortificarse por los agravios sufridos, sino de reconciliarse con todo lo bueno y lo malo que ese pasado ofreció, permite valorar de forma más ecuánime a todos esos personajes a los que cada uno de nosotros da vida a lo largo del tiempo. Como también liberarnos de injustos pesares o estériles sentimientos de culpabilidad. Esa puede ser una de las grandes virtudes terapéuticas del escribirse. Hacer las paces con uno mismo, reconocer con la mente tranquila quiénes somos y lo que fuimos, en qué fracasamos y qué aprendimos de nuestros errores. Para ese escribirse no es necesario más que concederse un tiempo de sosiego, un espacio de intimidad que permita escucharnos con mayor claridad, tomar conciencia de lo vivido y alumbrar sentimientos de paz. Luego, dejar que la pluma escriba a su aire; poco importa la elegancia con que lo haga si contribuye a ese bienestar interior.

Escribir desde esta perspectiva hace posible, como decíamos, reconciliar, a todos esos «yos» que hemos ido siendo a lo largo del tiempo. Mirarlos con mayor comprensión y benevolencia, porque sabemos, desde el presente en que se escribe, que esos personajes no eran ni tan libres ni tan conocedores de su propia realidad como pensaban en su momento, en cada momento de sus vidas. Si recordar siempre supone reconstruir en cierto modo la vida que rememoramos, hacerlo interponiendo ese «yo comprensivo» en el acto de escribir constituye toda una invitación a vernos con una mirada más tranquilizadora susceptible de iluminar el siempre renovado camino que hay que seguir.

Considerar nuestros propios fracasos solo puede ayudarnos, en cualquier caso, si somos capaces de mirarnos como miraríamos a cada uno de los protagonistas que intervienen en una novela. En este caso la novela de nuestra propia vida. Pero sin ánimo de pasarnos factura o hacernos reproches fuera de lugar. Como tampoco de sentirnos complacidos por lo bien que nos comportamos en ciertos momentos y circunstancias. Escribir sobre nosotros mismos puede ayudarnos, por consiguiente, a recomponer lo vivido a la luz del presente, de lo que sabemos y sentimos ahora, aunque mirando a ese pasado que revivimos en el recuerdo. Esa forma de relatarnos no pretende mostrarnos a los otros, sino acercarnos a lo ya vivido para hacerlo más nuestro.

En esa actividad de escribir sobre lo que fuimos nos será fácil recuperar, sobre todo, los recuerdos que quedaron grabados a fuego en nuestra memoria por la intensidad emocional con que fueron vividos. En este sentido, rememorar la enfermedad, el accidente o la muerte de un hijo o una hija puede suponer pagar el peaje de situarnos en unos

dolorosos escenarios. Pero en ese proceso de escribirse el recuerdo ya vendrá atemperado por la forma en que nos lo representaremos y, lejos de inquietarnos, volver sobre lo vivido puede otorgar una cierta paz de espíritu, una cierta liberación de las cadenas que nos ataban al dolor de las pérdidas o de la gran pérdida.

> ❧ Escribir me tranquiliza, me siento bien al dirigirme a mi hijo y decirle lo mucho que lo he amado... Le explico también cosas de las cuales no sé si fue consciente, pero que le hubiera gustado saber.

> ❧ Al escribir me desahogo... Es como si hablara con ella... y, además, siento que le digo al mundo que mi hija no será olvidada.

A través de esos escritos que nos relatan podemos advertir nuevos sentidos a nuestra vida, otros posibles significados a la existencia, diversas maneras de resolver los conflictos que nos plantea el vivir. En cierto modo, escribirse representa una especie de diálogo interior llevado al papel por nuestra propia voluntad. La escritura facilita el poder precisar mejor el contenido de lo que cada una de las «voces» de los distintos personajes —todos ellos el propio escritor— expresan en ese diálogo. De esta manera, nada se pierde en nuestro escenario mental, porque lo que dice cada una de esas voces queda recogido de inmediato en una memoria escrita mucho más fiable que la mental. Al escribirnos, regulamos mejor el uso de la palabra entre los participantes de ese íntimo conversar con uno mismo y evitamos que emerja un «yo dominante» cuya voz se imponga a la de los demás. Si leer supone pensar e imaginar, escribir significa, quizás, regular el pensamiento y la imaginación

para no dejarnos llevar por sus ensoñaciones y captar mejor con las palabras el espíritu de las cosas.

Trascendencia y espiritualidad

Allí por donde ronda el sufrimiento se abren con más facilidad las puertas del espíritu. Esta bien podría ser una frase que encontráramos escrita en muchos libros de milenaria sabiduría. La espiritualidad del ser humano, o sea, aquello que nos sitúa en las creencias y sensibilidad de las personas, sus valores, filosofía de la vida, ideas religiosas o sentido de la trascendencia se diría que aflora con mayor vigor cuando nos vemos en la necesidad de afrontar realidades que nos conmueven. La precariedad material, las carencias, las enfermedades, cuanto nos hace sentir nuestra pequeñez y fragilidad está íntimamente ligado a ese crecimiento espiritual. Un desarrollo no solo necesario para el individuo, sino también para el progreso de la humanidad, si a este no se le entiende como un mero avance científico y tecnológico, sino como la expresión colectiva de una convivencia en la que prevalece, cada vez más, la justicia y la fraternidad.

Que unos padres asistan a los funerales de su hijo —huelga decirlo— contraviene cualquier sentimiento imaginable de amor o sentido del bien. Percibimos que hay algo en ese escenario que no encaja con nuestra concepción de cómo debiera ser la vida, que incluso puede parecernos, además de inmisericorde, antinatural. Todas esas valoraciones pueden darse al considerar que a un niño o a un joven se le haya privado de poder desarrollar toda su potencial existencia. Los padres, y no solo ellos, pueden interrogarse, entonces con razón, si alguien podía haber evitado esa injusta pérdida: ¿por qué no lo hizo?

Pero ¿quién es ese alguien para el que se hace la pregunta? ¿Cómo concibe su papel en nuestra existencia? Los supuestos de partida tienen mucho que ver con esas interrogaciones. Se nos ocurre pensar que es muy probable que las personas creyentes nos dijeran que solo cabe explicarnos o aceptar lo sucedido desde la fe, desde la confianza, pese a todo. Intuimos que los agnósticos, quizás, desde una nebulosa esperanza en la vida y el misterio que encierra. Por su parte, apostaríamos a que muchos ateos lo harían desde la caridad que representa no tener que situar a alguien en la tesitura de tener que arbitrar entre el bien y el mal al mismo tiempo que respeta la libertad de los otros y de lo otro. Tendríamos así, en esa imaginaria situación que hemos planteado, que fe, esperanza y caridad, las tres virtudes teologales de los cristianos, vendrían a echarnos una mano por separado a la hora de pensar en la no intervención de quien podía haber evitado nuestras innumerables tragedias.

Pero ¿tiene algún sentido formularse preguntas cuya respuesta escapa a nuestros dominios? ¿Resulta adecuado quejarse a un Dios bondadoso y omnipotente por nuestras desgracias y desvincularlo de las ajenas? Se ha significado muchas veces que tener fuertes convicciones religiosas supone disponer de un buen asidero emocional con el que soportar mejor la desolación que producen algunas pérdidas y, cómo no, la de un hijo. Aun así, quienes tienen esa fe tampoco pueden evitar a veces la inquietud que les produce el silencio de ese Dios bondadoso, que, sin embargo, parece haber permanecido impávido ante lo ocurrido a su inocente hijo o hija. Porque hay acontecimientos que nos abruman, nos demandan una fe inquebrantable cuando nos sentimos frágiles y en permanente duda, una

esperanza ilimitada cuando apenas apreciamos leves señales de justicia y una caridad inmensa hacia aquellos que permiten o fomentan el mal cuando más bien lo que desearíamos es despeñarlos. Y esos sentimientos de duda, impotencia o indignación pueden aflorar sobremanera durante el duelo.

En nuestras conversaciones con los padres pudimos apreciar cómo, en su mayoría, la experiencia vivida les había llevado a replantearse el significado de la existencia, a considerar sus necesidades espirituales, el orden de prioridades en la vida o los valores que hasta ese momento orientaban sus comportamientos. Sus dudas o creencias no parecían haber sufrido un cambio radical en el momento en que los entrevistamos. Pero sí nos reconocían la mayoría de ellos un aumento de su espiritualidad. Una superior disposición para escuchar y mostrarse sensibles al padecimiento de los otros, a sus necesidades. Una reforzada voluntad de ayuda a las personas de las que sabían cómo la vida también las había maltratado de una u otra forma y, asimismo, una mayor proximidad al otro en sus manifestaciones de afecto (abrazos, caricias). Nos comentaban que se sentían ahora más vinculadas a la naturaleza y más proclives que antes a realizar determinados rituales que les permitieran simbolizar los deseos que experimentaban de profundizar en la conciencia de su propio existir.

Todas estas vivencias y sentimientos, enraizados en la espiritualidad de las personas, venían acompañados, lógicamente, de notables cambios en sus escalas de valores. Los aspectos materiales de la existencia, las celebraciones desprovistas de calor humano o las banalidades que ocupaban buena parte de sus formas de vida anteriores habían dejado de interesarles o pasado a un segundo o tercer plano.

❧ Yo no tenía creencias religiosas..., pero la muerte de mi hija me ha hecho más cercano a los otros.

❧ Ahora sé lo que es importante en la vida... Me ofende el consumo, el egoísmo de las personas, la superficialidad de todo.

❧ Mi familia, que siempre había estado muy unida, y mis creencias religiosas me ayudaron... Di gracias a Dios por haberme podido dedicar a mi hijo los años que vivió.

❧ No soy creyente, pero después de lo que he pasado siento una mayor espiritualidad en mí que no sabría explicar... Vivo la vida de manera más intensa y selectiva, más cerca de mi pareja.

Ese desarrollo de la espiritualidad a la que los padres se referían no parecía deberse, en cualquier caso, a una forma de resignada aceptación de los males de la vida, sino, por el contrario, a una mayor autonomía y libertad para enfrentarse a ellos. A un cierto despertar de su conciencia que les hacía más sensibles a todo lo humano, al mismo tiempo que más conocedores de cuanto cabía considerar ahora esencial en sus vidas. Y, Ca n'Eva significaba para esos padres un lugar abierto a la expresión de su afectividad, un espacio de fraternidad en el que todas las creencias eran respetadas, mostrando así, en la convivencia, la vertiente más espiritual y humana de cualquiera de ellas.

(Re)construirse

Las cosas no nos vienen dadas. La realidad del mundo no se presenta como algo ajeno a nuestra forma de vivirla, de

pensarla, de percibirla. Vamos construyéndonos y elaborando un sentido de la vida, unos valores, una determinada manera de explicar lo que en ella acontece, como si tuviéramos en nuestro poder una especie de «Lego» mental que va adoptando unas u otras configuraciones, unas u otras formas, de ser, pensar y sentir. La construcción que lleva a cabo cada cual con ese invisible «Lego» es el resultado de unir las distintas piezas que conforman su experiencia, educación y cultura, así como los acontecimientos vividos, la profesión que se desempeña o la pareja y los hijos si se tienen. Los otros, en definitiva, con los que convivimos.

Con todos esos elementos, cada persona va edificando su particular concepción del mundo en el que se mueve. Las construcciones son absolutamente singulares, pero, al mismo tiempo, son parecidas en algunas de sus formas a las de muchas otras personas con las que compartimos nuestra existencia. En todos los casos, como decíamos, son el fruto de la participación activa de cada uno de nosotros. Nadie nos va a colocar las piezas de esa construcción. La haremos influidos por los factores que antes hemos citado, pero siempre autoorganizando nuestro edificio mental, ya sea de manera inconsciente o bien echando mano de nuestra decidida voluntad. No importa. Mientras vivamos, siempre estaremos componiendo y recomponiendo nuestras construcciones mentales, la manera de explicarnos las cosas que nos suceden, de dar o quitar importancia a tal o cual realidad de nuestro vivir, valorar el comportamiento de las personas, la adecuación de nuestras ideas o el sentido de aquello que hacemos.

Infortunadamente, a veces las construcciones que hacemos con ese «Lego» mental que la vida nos ofrece la posibilidad de levantar pueden venirse literalmente abajo, derrumbarse. Como lo hacen las piezas de ese juego crea-

tivo en la «realidad», cuando alguien, inadvertidamente, le da un manotazo a la estructura que, hasta ese momento, estaba en pie. Pues bien, pocos «manotazos» pueden recibirse en la vida con mayor capacidad destructiva que el que supone la muerte de un hijo. Un manotazo, por otra parte, sin autoría a la que poder reclamar. O, si lo hacemos, admitiendo que nuestra fe, esperanza y caridad se van a ver sometidas a una dura prueba.

Pese al dolor y al desconcierto que ese manotazo representa, no queda otra que levantar una nueva construcción. Lo contrario significaría quedar inerme ante el acontecer de la vida, a la intemperie, sin formas propias con las que interpretar la existencia y afrontar sus retos. Por eso se puede decir que el duelo es un doloroso proceso de reconstrucción personal. Cuando, en ocasiones, se dice que el cómodo vivir de nuestras sociedades nos ha hecho especialmente frágiles, y que en otros lugares o en otros tiempos la desaparición de un hijo o de una hija se hubiera afrontado con sobrada entereza, lo que no nos preguntamos ni sabemos es el precio que pagaron las personas que la sufrieron. Y si realmente estas se sentían solas o acompañadas, deprimidas o con ilusiones, vencidas o esperanzadas. Porque de lo que no hay duda es de que un hijo es un valor incuestionable para la vida y, por consiguiente, para quienes se la dieron. Podrán hacerlo de una u otra manera, pero esos padres tendrán que recomponer inevitablemente su «Lego» mental y sería deseable para todos que lo hicieran adoptando formas que no pusieran al descubierto —con el consiguiente peligro— las heridas sufridas por ese manotazo de la vida.

Para llevar a cabo esa tarea de reconstrucción, quienes están en duelo tendrán que echar mano, más que nunca, de su voluntad y del afecto y la ayuda de otras personas.

También de la memoria del hijo perdido, que, integrada en su propio ser, lejos de convertirse en un motivo de tristeza y desánimo, puede aportarles un misterioso impulso para llevar a cabo esa transformación personal. Un proceso que no significará, como decíamos, un volver a las formas anteriores, porque no se está reconstruyendo un puzle que la pérdida vivida (el «manotazo») hubiera desbaratado y del que solo toca volver a recomponerlo, situar de nuevo las piezas para dar una figura preestablecida. Se trata, recordémoslo, de un «Lego» que permite una libre composición de las formas en el espacio mental. De un proceso de renovación creativa de nosotros mismos. Quien lo emprende, ya nunca será el de antes, ni dispondrá de sus «viejas» estructuras mentales, porque otras distintas se habrán reconfigurado en su interior.

Se concebirá, por consiguiente, la vida de distinta manera. Se adoptarán valores diferentes, incluso, a veces, opuestos a los que se tenían. Emergerán nuevos sentidos y significados para el propio vivir. Las formas de la construcción serán otras, en definitiva, tendrán diferentes patrones. Estos podrán reflejar de diverso modo la experiencia vivida, pero la construcción edificada puede llegar a ser más sólida y armoniosa aún que la anterior. Y siempre será algo que tendrá el sello personal de cada cual. El duelo y aquello que a partir de él se elabora, reconstruye y significa, revelará siempre una nueva narrativa de la existencia marcada por «ese» acontecimiento.

❧ Yo ya no soy el mismo... Era alegre, bromista, activo, trabajador..., ahora me he aislado..., me siento observado después del suicidio de mi hijo..., no frecuento los lugares de antes..., me pregunto continuamente ¿por qué?

❧ Antes buscaba algo en mi interior, pero no lo sabía y solo cambiaba cosas de «afuera»... Ahora siento que me he abierto a otra sensibilidad..., no valoro nada más que mi paz y mi serenidad.

❧ En Ca n'Eva aprendí a recolocar a mi hijo en mi vida... Ya no soy el de antes, me siento a veces muy dolido, pero quizás también mejor persona.

El nuevo relato de esas vidas en reconstrucción no será, en cualquier caso, el resultado del mero paso del tiempo. Ya dijimos que el proceso de duelo necesita nuestra voluntad orientada al logro de esa remodelación creativa de la mente, de una transformación personal que impida el desarrollo de una máscara que nos haga incluso irreconocibles para nosotros mismos. O que sepulte el doloroso pasado vivido en los sótanos de nuestro inconsciente para, desde ahí, influir decisivamente en nuestras vidas sin que nos percatemos. A quienes están en duelo les queda por delante la ardua tarea de ser los protagonistas de su nuevo renacer. Y, como todo nacimiento, requiere tiempo, ayudas y coraje.

Desarrollar la conciencia

Todo proceso de autotransformación personal viene propiciado por circunstancias que pueden ser muy diversas, pero que suelen tener como común denominador situar a las personas en la tesitura de tener que superar situaciones especialmente adversas o dolorosas. En este sentido, cualquier gran prueba u obstáculo que nos depare la vida se puede convertir, asimismo, en una singular oportunidad para desarrollar nuestra conciencia, las dimensiones psíquicas y espirituales que nos caracterizan como seres

humanos. Resulta innecesario destacar la importancia de ese crecimiento interior. De él depende vivir con creciente armonía y plenitud. Relacionarnos en espacios de convivencia concebidos de manera distendida y amable. Acercarnos al pleno desarrollo de nuestra humanidad.

Pasado un cierto tiempo, lo significado por la pérdida de un ser querido puede, por consiguiente, abrir las puertas a esa transformación generadora de una mayor integridad personal, fruto de un mirar «hacia adentro» que nos haga más conscientes de cuanto somos. Ese mirarnos como si fuéramos alguien ajeno que nos observa desde el exterior da pie a que nos percatemos de nuestros automatismos mentales, prejuicios, sentimientos y, en general, de todo aquello que creemos se encuentra bajo el control de nuestra conciencia, pero que, en realidad, solo refleja nuestras rutinas y un obrar ausente de yo. Al apreciar lo automatizada que llega a estar nuestra mente y el escaso control que tenemos sobre ella, nos forjamos más presentes en lo que hacemos y sentimos. La búsqueda de quietud, la autoobservación o la meditación no son más que estrategias orientadas a eliminar en lo posible el hecho de que el «autómata» dirija nuestras mentes y nuestras vidas. O, lo que viene a ser lo mismo, son medios que pretenden fortalecer la voluntad, de manera que sea esta quien lleve el control consciente de nuestro vivir.

En ese camino, ya antes comentado, que pretende llevarnos a adquirir una mayor conciencia de nuestro ser y sentir, las personas deberán bucear también en lo menos evidente de su obrar, en lo que las mueve a actuar y valorar las cosas de una u otra manera. Nos referimos, en definitiva, a esas influencias del inconsciente que también pueden aflorar y que explican muchas de nuestras formas equivocadas

de relacionarnos con los demás y de valorar el comportamiento propio y ajeno. Y hay que tener presente que esas influencias pueden venir de muy atrás en el tiempo y ser el reflejo de un lejano ayer.

Nos comentaba así una madre que no podía soportar que a su pareja, después de la pérdida, le apeteciera a veces consumir bebidas alcohólicas, aunque lo hiciera con moderación. Notaba que se ponía agresiva con él, a pesar de que lo consideraba injusto. Un buen día me contó que a su padre le ocurría otro tanto, que no le gustaba el vino ni cualquier otra bebida alcohólica. Ella misma recordaba, de pequeña, oír cómo el vecino llegaba a veces borracho a casa dando voces a su mujer y a sus hijos. Esos gritos que atravesaban las paredes la asustaban, y más aún, escuchar los comentarios que hacía su padre sobre el sujeto que los emitía. Le hice notar entonces si creía que esas experiencias podían haber influido en su reacción de rechazo al consumo de alcohol para ella misma y su compañero. «No entiendo por qué debería ser así», me dijo. «Bueno», le hice notar, «piensa que el sabor de algo no solo depende de su composición química, sino también de lo que tú creas o sepas acerca de ese alimento o bebida. Las creencias nos hacen valorar las cosas de una manera u otra y también percibirlas como agradables o desagradables». Al cabo de unos meses me comentó que un buen día se atrevió a proponerle a su pareja tomar un licor después de la comida y que entonces —lo explicaba entre risas— ¡fue él quien se alarmó!

Desarrollar el sí mismo de cada cual, mejorar nuestros niveles de conciencia es tan trabajoso como gratificantes son las adquisiciones que procura. Lo uno va, ciertamente, de la mano de lo otro. Nada que sea fácil de lograr produce

frutos apreciados y duraderos. Los esfuerzos de voluntad para conseguir ese control consciente de nuestro vivir son aún más exigentes para las personas que transitan por el duelo, dado que sus mentes están, en cierto modo, «poseídas» por los sentimientos de aflicción generados por la pérdida. Pero ese crecimiento interior es necesario. Les va a aportar una mayor serenidad, una intimidad más profunda consigo mismas y también con su pareja si esta sigue un parecido camino. Profundizar en uno mismo con honestidad supone hacer más intensos nuestros sentimientos con las personas que amamos y también con las que perdimos en nuestro breve transitar por los caminos de la vida.

Acompañar

Las personas en duelo agradecen sobremanera el tiempo y la palabra que otras les ofrecen para interesarse por sus vidas si perciben el tacto y la autenticidad que precisa ese voluntario acercamiento. Saben que su situación anímica invita a la tristeza y que sus relatos son, a veces, muy dolorosos. De ahí su sincera gratitud a quienes les abren la posibilidad de expresarse sin temores, narrar sus historias y hacerles partícipes de sus esperanzas y de sus desconsuelos. Se podría decir entonces que, en esencia, acompañar al duelo de alguien viene a ser lo mismo que escuchar amorosamente al ser humano que nos habla de las fracturas de su espíritu. Dar pie a que su intimidad pueda aflorar y transformarse en palabras que —siente— serán siempre bien acogidas. Liberarlo de los corsés que supone estar pendiente de la opinión ajena, de las protecciones debidas a otras personas o del mantenimiento de unas determinadas formas de expresión. Acompañar es ofrecer nuestra

humanidad para que el otro pueda ver así reconocida la suya y acompasar, por un tiempo, nuestra marcha a la de la persona con la que compartimos camino.

Se dice con frecuencia que para ayudar a otras personas en su duelo se ha de ser prudente en los juicios, generosos en la escucha y mudos para hacer recomendaciones o solicitar progresos. Y así también lo entendemos nosotros. Las mentes de quienes han sufrido una pérdida no están para oír frivolidades o frases muy manidas («el tiempo lo cura todo»), consejos («deberías distraerte») o demandas fuera de lugar («debes reaccionar por tu propio bien, por el de los otros»). Este tipo de expresiones pueden encajar más o menos en la vida corriente, pero no en un período excepcional de la misma. El océano de dolor que se ha producido no puede enjuagarse solo con palabras, menos aún con frases sin fuste o que no se ajustan a la situación de precariedad en que se encuentran las personas sumergidas en él.

Pero, con todo, quien acompaña no ha de limitar su expresividad al punto de correr el riesgo de convertirlo en un mero espectador del mundo que el otro le ofrece, sino que ha de aportar a este su propia experiencia y sentido de las cosas. Lo contrario sería establecer unas relaciones privadas de naturalidad que en nada favorecerían una confiada comunicación. En esos intercambios, el acompañante ha de procurar, por otra parte, no verse a sí mismo como el protagonista de unos posibles cambios favorables, sino, como mucho, uno de los elementos que los han propiciado. Acompañar no pretende sustituir la debilidad de alguien por la fortaleza de su acompañante, sino desempeñar un papel de apoyo para que este reconstruya, desde su coyuntural fragilidad, la fortaleza de espíritu que necesita. La comunicación no verbal representa aquí un gran pa-

pel, porque, como comentamos, se acomoda mejor a la transmisión de los sentimientos. Los abrazos, el caminar juntos, el interesarse activamente por la situación del otro favorece la conexión mental entre las personas y permite sintonizar mejor sus pensamientos y emociones. Es más que probable, además, que el acompañante también haya sufrido ya alguna pérdida importante en su vida, y hacer referencia a ella puede contribuir a una mayor comunión con la persona en duelo.

Así, aunque la escucha deba prevalecer sobre cualquier otra forma de comportamiento, entendemos que quien acompaña no debe perder la naturalidad en ese estar al lado de la otra persona. Lo que significa que, con el debido tacto, también ha de expresarse en función de lo que sea aquello que escucha, hablar de sus propias experiencias de duelo o de cuanto pueda contribuir a mejorar la autocomprensión de las personas que lo afrontan. Es decir, el acompañante debería ser un buen observador, disponer de una afinada empatía y también de ciertos conocimientos acerca de la condición humana y cuanto puede suponer una pérdida. Asimismo, debe procurar saber acerca de la biografía de las personas que trata y del contexto sociocultural en el que se han desenvuelto. Todo ello le habrá de ser útil para acomodar su lenguaje y su comportamiento a las diferentes necesidades de las personas en duelo. Para desarrollar su tacto y acrecentar su sensibilidad al otro, en definitiva.

Entendemos, así, que el voluntariado, más allá del valor afectivo que inspira su generosidad, requiere algún tipo de formación relacionada con su labor. Por más que la mera presencia de alguien ya sea en sí misma balsámica para quien se siente acompañado, no deja de ser cierto que el acompañante debería conocer qué comportamientos ha de

evitar y cuáles ha de tener presente al tratar a las personas en duelo. Acompañar no equivale, en suma, a «visitar», «ir juntos a un lugar» o cosas por el estilo. Es mucho más que todo eso y, en ocasiones, incluso hacer eso con la mejor de las intenciones, como bien sabemos todos por experiencia, puede llegar a provocar una mayor sensación de soledad. Basta con no comprender la situación en la que el otro se encuentra para que un paseo se convierta en un pesar añadido y una «visita a» en el despertar de un deseo de huida que solo reprime la buena educación.

Por otra parte, no se nos escapa que difícilmente puede realizar esa función de acompañamiento quien, por unas u otras razones, es considerada por la persona en duelo alguien a quien entiende que debe proteger. Así, todos podemos pensar que a la madre que ha perdido un hijo no le va a ser nada fácil mostrarse con plena libertad, manifestar sus sentimientos o explicar la situación por la que atraviesa, por ejemplo, a su propia madre; sobre todo, si tiene ya una avanzada edad. La abuela no sería, en consecuencia, una potencial buena acompañante para su propia hija en el sentido antes indicado. A esta le sería problemático sustraerse a la idea de que es a ella a quien le corresponde proteger en cierto modo a la abuela de su hijo y acompañarla en su duelo más que exteriorizar el suyo. En ocasiones, este requisito no se tiene en cuenta y las personas descuidan su propia situación por atender la de otros y no encuentran entonces ni el apoyo ni el tiempo que necesitan para cuidar su duelo. La generosidad, también en este caso, ha de venir acompañada de la prudencia.

Nadar hacia la playa

Por momentos, nuestra existencia parece transcurrir como si estuviéramos plácidamente sentados en la arena, al borde del mar, mojándonos los pies con el vaivén de un suave oleaje y contemplando un horizonte que, por lejano, nada parece decirnos de especial. Tenemos aún «toda la vida por delante» y nuestros hijos e hijas, de pocos años, apenas si la han iniciado. Nos sentimos seguros tomando el sol en esas apacibles playas, nadando en las prometedoras aguas de la primera o segunda juventud. Tenemos el convencimiento de que nada, de ser mínimamente prudentes, nos puede pasar y, menos aún, a nuestros hijos. En esos lugares nos encontramos como situados en un tiempo y espacio que nos invita a hacer proyectos, a jugar, a albergar sentimientos de eternidad por más que sepamos de nuestra frágil condición, de las miserias del mundo, de nuestra finitud.

Inesperadamente, en ocasiones, la vida nos sitúa de golpe en alta mar. Sin entender cómo se ha producido ese salto que nos ha llevado de la apacible orilla en que nos encontrábamos a la línea del horizonte que antes veíamos desde la playa, braceamos para mantenernos a flote y superar las olas que amenazan engullirnos. Sabemos que hemos de intentar llegar de nuevo a la costa. Allí nos esperan quienes se han quedado. Pero sentimos el enorme peso de una irreversible ausencia que nos desespera, que nos hace desconfiar en nuestras propias fuerzas para sostenernos y avanzar. Esa ausencia nos agarrota los brazos y las piernas, nos entrecorta la respiración, nos hace dudar acerca de si alcanzaremos de nuevo la playa o de si, finalmente, merece la pena luchar para lograrlo.

Nadie puede nadar por nosotros, es cierto. La mente de ese fatigado náufrago de la vida a la que el mal sueño de

una pérdida situó aguas adentro se hace consciente, sin duda, de que algo terrible le ha ocurrido solo a él. Sin embargo, saber que únicamente a él o a ella le corresponde dar brazadas no es lo mismo que sentirse solo. Esa mente puede llenarse de voces con rostro que le acompañen en su dura travesía a tierra firme. Puede escuchar las palabras de quienes, a su lado, le dan aliento, le distraen de sus penurias, le ayudan a dosificar su esfuerzo, a hacerle notar que, poco a poco, se va acercando a ese horizonte, ahora invertido, de la playa en el que los demás le esperan. Esas voces son para él o para ella algo más que un salvavidas, son energía e impulso para un nuevo renacer. Porque, para ese náufrago, no se trata solo de llegar a la costa, sino de que la ausencia que provocó su dura travesía no le impida poder sentarse otra vez en la arena de la playa mirando un nuevo y esperanzador horizonte.

A todos los acompañantes de Ca n'Eva estamos en el encargo de transmitirles el abrazo lleno de gratitud de los padres que sintieron naufragar sus vidas al perder a uno de sus hijos.

3. UN FIN DE SEMANA EN CA N'EVA

Llegar a Ca n'Eva

> *No despilfarres el tiempo que te ha sido dado. Manéjalo con cuidado, para que cada día te traiga regalos: más madurez, más comprensión y una nueva conciencia.*
>
> E. Kubler-Ross, *Todo final es un luminoso principio*

Llegar a Ca n'Eva es hacerlo a un lugar apacible en que las personas te van a recibir con una afectuosa sonrisa. Ca n'Eva representa, en efecto, un espacio abierto al encuentro con uno mismo, con los demás y también a un tiempo que se presta a ser vivido con sosiego, sin premuras. A quienes se acercan por primera vez a la Fundación pronto se les hace perceptible —comentan— la sensación de hablar el mismo idioma de las personas a las que pueden saludar, no importa cuáles sean sus problemas, ideas o creencias. Todas ellas participan de un mismo lenguaje que no cursa solo a través de las palabras, sino también de los gestos, las miradas, los silencios o las sonrisas. Todas ellas se saben partícipes de parecidos desconsuelos y deseos de paz, de comprensión, de armonía.

Así, a esos recién llegados les parece que todo fluye desde una natural forma de hacer, porque ni se sienten

condicionados a participar en actividad alguna o explicarse a contrapelo de su voluntad o en función de lo que hacen otros padres. Todos saben —incluidos los voluntarios— las dificultades del momento que estos viven. Nadie ha de esforzarse en disimular o preocuparse por lo que pensaran los demás. Las máscaras ya no son necesarias. Los otros no están ahí para reclamar ciertos cambios o juzgarte. Son tus compañeros de fatigas y del mismo esperanzado caminar.

La secuencia habitual de esa primera llegada a Ca n'Eva, (para las restantes solo se tratará ya de reencontrase con personas a las que se conoce, saben de nosotros y nos aprecian) bien podría ser esta. Alguien se dirige hacia la casa y pregunta por Miquel, el director de la Fundación, la persona con la que muy probablemente ya habrá hablado antes por teléfono o que tal vez conoce por su actividad en el hospital. Miquel no se hará esperar y saldrá al encuentro de esos nuevos residentes a los que saludará con su natural cordialidad. Pronto conocerán estos, si es que no lo saben ya, que Miquel perdió a su hija Eva hace unos años. Y también, quizás, que con su mujer, Núria, y otros padres, Mercè y Manel, que asimismo habían perdido a su hija Àngela, decidieron, tras conocerse en el grupo de duelo del Hospital San Juan de Dios, poner en marcha el proyecto que representa Ca n'Eva de acompañar el duelo de otras familias. Una idea que, después de muchos cafés, se convirtió en realidad el año 2005.

A partir de ese inicial saludo, Miquel se convertirá entonces en ese solícito anfitrión que todos deseamos encontrar cuando un lugar nos es desconocido. Les irá mostrando este lugar tranquilo —ya sea el que aquí aludimos o el actual, en Matadepera— asociado a Ca n'Eva, al mismo tiempo que

les enseñará las habitaciones, la biblioteca, los acogedores espacios de actividades, el sencillo comedor y la cocina. En ella, «gran centro de reunión», los nuevos residentes podrán encontrar, con toda probabilidad, a Núria, a Nuri, a Montse, a Roser y a Joan (responsable de la economía) trajinando por aquí y por allá. Por el trayecto saludarán a otros padres y no será infrecuente que en los jardines, preparando alguna descomunal paella o parrillada, se encuentren con Suso o Esteve, que también perdió a su hijo Marc en un accidente de moto, y que con su presencia y sus artes culinarias transmite el enorme cariño que siente hacia Ca n'Eva y los padres que en ella se dan cita.

En ese deambular de reconocimiento, antes o después tropezarán con Mercè (coordinadora, junto a Ramón, del grupo de ayuda) y el siempre animado Manel (al que ya hemos presentado antes), con Xavi, incondicional colaborador de la Fundación; superarán con algunas dificultades respiratorias el abrazo de Abel (Reiki) y con mayor desahogo el de Carme (coordinadora del club de lectura), con Maite (encargada de comunicar las distintas actividades de Ca n'Eva), Josep Maria (el profesor) y Ramón (psicólogo, experto en temas de duelo y, junto a Mercè, coordinador del grupo de ayuda mutua). Todos ellos son personas que ejercen una u otra actividad profesional y que dedican de manera voluntaria parte de su tiempo al acompañamiento al duelo. Finalizado el recorrido, esos recién llegados serán presentados a otros padres y madres que, quizás junto a algunos de sus hijos e hijas, llevan ya algún tiempo acudiendo a los encuentros residenciales de la Fundació Acompanya.

A partir de ahí, ya solo se trata de vivir en ese espacio-tiempo relajado al que nos referíamos y de participar o no en las actividades previstas a lo largo del fin de semana.

Unas actividades que, en su conjunto, pretenden ofrecer ámbitos de serenidad mental, de autocomprensión, de liberación de las tensiones, de aprendizaje compartido de experiencias y de fraterna convivencia. Los que describimos a continuación son una muestra de esos voluntarios quehaceres que, tal como sucedía al mover el dial de las antiguas radios, intentan que las personas puedan sintonizar mejor, en este caso, con su propio interior, con la naturaleza de sus problemas y emociones.

Espai Tau

> *Los que se han marchado continúan vivos con nosotros mediante la realidad esencial con la que influyeron sobre nosotros.*
>
> H. Hesse, *Elogio de la vejez*

Por extraño que pueda resultarnos a veces comprobarlo, no siempre sabemos interpretar y atender nuestras necesidades cuando estas no se refieren a algo que podamos medir o cuantificar. Sin embargo, estamos tan necesitados de cuidar nuestro organismo a nivel físico como de aquietar nuestras mentes, enlentecer el tiempo, tomar conciencia del presente, de cómo van nuestras vidas o hacia dónde quisiéramos orientarlas. Y todas estas necesidades psíquicas y espirituales, que en cierto modo se refieren al valor que le damos a la propia existencia, se acentúan poderosamente durante el duelo, porque no en vano este es el reflejo de que algo de extraordinaria importancia ha sucedido en nuestras vidas. Algo que reclama tranquilidad, cuidados, atención hacia nosotros mismos y, en definitiva, un tiempo que nos dé opción a replantearnos muchos aspectos de nuestro vivir.

El Espai Thau pretende propiciar momentos de conexión con el sí mismo de cada cual. Bien sea a través del silencio, la meditación guiada, la lectura de un texto breve, la audición de una canción o de un poema musicado, lo que se persigue es facilitar que la mente conecte con lo más intimo de nuestro ser, que cada cual tome conciencia del aquí y del ahora.

Contribuye a ese estar presente el ritualizar de alguna forma lo que representa este espacio de encuentro con nuestra intimidad, y a tal efecto se disponen sentados, en un pequeño taburete o directamente sobre el suelo y dispuestos en círculo, quienes participan en él. Forma parte del ritual colocar en el centro de ese círculo una o varias velas, como símbolo y representación de la luz y el fuego que todos llevamos dentro por más que en los momentos

de angustia o desolación nos pueda parecer que este se ha apagado o que está a punto de hacerlo. Ese círculo que creamos junto a los demás impide simbólicamente que la llama interior de quien sufre acabe de disiparse y pueda de nuevo avivar con su calor el espíritu de la vida.

Club de lectura Es Libros

> *La lectura es una amistad, también con quienes no se hallan explícitamente en el acto de leer, pero forman parte de la acción en que consiste. Juntos entretejemos nuestra identidad con el texto... En todo caso, somos también los textos que leemos, y ello es la base de la amistad que siempre nos vincula a la búsqueda en la que los demás también consisten.*
>
> A. Gabilondo, *Darse a la lectura*

Es muy común que las personas en proceso de duelo —ya lo hemos comentado— busquen en los libros respuestas a sus existenciales preguntas, testimonios, consuelo o esperanza a través del ánimo que les proporcionan saber de otras personas que han sentido parecidas emociones a las que ellas están sintiendo y que finalmente han alcanzado una consciente serenidad. A menudo oímos decir a personas recién llegadas a nuestro grupo de duelo que han leído tal o cual libro que les ha ayudado a comprenderse y, muchas de ellas se refieren, como no, a E. Kubler-Ross, pero también a otros autores menos celebrados y a obras que, según el momento y la situación de cada cual, pueden haberles ayudado de muy diversa manera.

Tomando en consideración ese interés que muestran muchas personas y el beneficio anímico y espiritual que puede suponer la lectura de narraciones testimoniales en los procesos de duelo, creamos el club de lectura Es Libros

(que así denominamos jugando con la locución latina *ex libris*) de nuestra fundación, que es, sin ninguna duda, uno de los más heterodoxos clubs de lectura que existan bajo tal denominación. Baste tener presente para entenderlo así que ni todas las personas que asisten al mismo son lectores vivamente interesados por la literatura, en el sentido en que habitualmente se entiende, ni necesariamente se leen libros. El nuestro es un club de lectura hecho a la medida de las necesidades de las personas que se encuentran en su proceso de duelo, incluidas aquellas a las que quizás no les entusiasme leer, pero sí saber de ciertas historias, y que poco a poco pueden acercarse a la literatura y al conocimiento que esta aporta del ser humano. Digamos, en todo caso, que nuestro club de lectura nada tiene que ver con la llamada «biblioterapia», a pesar de que a menudo las narraciones, los intercambios, los diálogos y las intervenciones que se producen pueden resultar, por sí mismos, terapéuticos.

Es Libros, en esencia, es un espacio dedicado a la palabra, a la metáfora, a contar cuentos, a mostrar los libros como posibilidad, a recibir escritores y escritoras, compositores, poetas y artistas plásticos que nos hablan de sus creaciones o, en ocasiones, de sus propios procesos de duelo y de cómo la palabra, la música o el quehacer manual contribuyó a mitigar su dolor y les ayudó a configurar nuevos universos de sentido. Como sugiere su nombre, Es Libros, invita, fundamentalmente, al encuentro con las narraciones, desde el cuento a la canción, pasando por la ficción, el diario, la crónica, el testimonio, la biografía, el ensayo y la poesía, para conocer el poder balsámico de la palabra, sus múltiples formas de recuperar al ser querido que se nos fue y de poder orientar nuestra existencia al evocarlo.

A lo largo de estos años, nos han acompañado personas que, después de su pérdida y en su tiempo de duelo, como decíamos, han necesitado poner palabras, en forma de libro, música, pintura, fotografía o de cuanto su creatividad les ha dado a entender, para acompañarse en su desconsuelo y expresar aquello que más íntimamente les permitía comunicarse con su interior y la persona amada. Recordamos así con cariño a la periodista Mercè Castro y su libro *Volver a vivir. Diario del primer año después de la muerte de un hijo*, publicado diez años después de la muerte de su hijo Ignasi. Pudimos escuchar que nos decía:

> Han pasado diez años desde que escribí este diario. El primer y el segundo año después de la muerte de mi hijo anduve con el corazón roto y una niebla densa y rotunda en el pecho [...]. El camino recorrido es también el que más me ha fortalecido. Nadie puede separar el dolor de la vida, lo que sí

podemos hacer es resignificar lo que ha sucedido. Para ello contamos con la palabra, con los amigos y con nuestra inmensa capacidad de querer y ser queridos.

Mercè y su marido Lluís, con sus presencias, sus palabras, sus testimonios y sus abrazos, transmitieron algo difícilmente traducible al lenguaje habitual. Era un mensaje, sobre todo, de paz y esperanza especialmente para los padres con duelos recientes que pudieron compartir con ellos su experiencia de dolor y que también pudieron ver en ellos a unos padres abiertos a la vida, a los otros, a la sonrisa que matiza mejor las alegrías porque sabe de su valor.

La memoria tampoco nos va a fallar para recuperar el recuerdo de Oriol Izquierdo, hombre dedicado a las letras, que se acercó a Es Libros en otra mañana de sábado acompañado de su mujer, Dolors, también escritora, para hablarnos de su poemario *Moments feliços*, en el cual incluye bellísimos poemas escritos después de la muerte de su hija Clara. Con su tímida y serena presencia nos transmitió, a través de su poesía, una belleza difícil de describir: «... que la mort se t'enduia i ens deixava ben orfes / de la teva alegria, ja per sempre ben orfes».[2] Como tampoco olvidamos la prosa poética de la polifacética Mariona Fernández y su libro *Hermosa*, la herencia de un amor cruelmente desparecido, la expresión de un acto de aceptación y recuperación de la persona amada. Invitamos en esa misma sesión de nuestro club de lectura a Mariona y a Pep Lladó. Ambos habían perdido a sus respectivos compañeros de vida, y nos

2. ... que la muerte se te llevaba y nos dejaba huérfanos / de tu alegría, ya para siempre huérfanos.

contaron desde una extrema calidez, su pena, su tristeza, su dolor y cómo les había ayudado expresarlo con la palabra y la música. Pep, pianista y compositor, con su *Andar contigo. Rumbas para Loli*, a través de sus diez poemas que son canciones y viceversa. El disco está en la red, Pep decidió ofrecerlo para todo aquel que deseara escucharlo.

Y tuvimos también la presencia viva, en esas mañanas de los sábados, del escritor Francesc Miralles, con el que pudimos compartir la sabiduría de algunos de sus más delicados libros, como *El viaje de Íñigo* o *El mejor lugar del mundo es aquí mismo*, así como la de la abogada María José Brito, primero con su *Amarga lluvia. Sentimientos de una madre ante la muerte de su hijo*, escrito pocos meses después de la muerte de su hijo Hugo y, años después, con su último libro, *Mientras camino,* en el que nos cuenta su transitar por el duelo, su búsqueda de la paz y del equilibrio. Recordamos, asimismo, a Emi Armegol, profesora y filóloga, que nos presentó su libro *Una cadira buida* (*Una silla vacía*), escrito años después de la muerte de su hijo Oriol, en el que, con una profunda serenidad, nos relata la real presencia de una ausencia.

De manera muy especial, por lo que representaba para todos nosotros, recibimos el libro de Floria Pons, una madre que, junto a su familia, había estado en Ca n'Eva en los difíciles inicios de su duelo tras la muerte de su hijo Carlitos y que, años después, nos regalaba en nuestro club de lectura su presencia y *La búsqueda de Violeta*, la emoción del reencuentro y la esperanza. Y, asimismo, a nuestra entrañable amiga y colaboradora Anji Carmelo, quien, a través de sus diversos libros dedicados al duelo, nos aportaba su visión de cuanto este significa y, en el último de ellos, *El buen duelo*, su propia experiencia de pérdida.

Además de compartir estas intensas y hermosas sesiones matutinas con los autores y sus obras, también nos hemos referido en ellas a diversos libros que nos han permitido reflexionar juntos, amplificar algunos de nuestros puntos de vista y, cómo no, tener bellos y particulares encuentros con todo lo que puede representar cada una de esas obras. No han sido pocas las referencias hechas en el club de lectura, por ejemplo, a Joan Didion y su libro *El año del pensamiento mágico*, donde la escritora nos cuenta sus vivencias durante el primer año después de la muerte de su compañero, el también escritor John Dunne, y en el que podemos leer frases como esta que nos recuerdan el impacto de la noticia:

> ❧ La vida cambia rápido. La vida cambia en un instante. Te sientas a cenar, y la vida que conoces se acaba.

O, también, a David Grossman y su último libro *Más allá de la vida*, relato de un viaje por el duelo; a Victor Frankl, con su conocido libro *El hombre en busca de sentido*; a Pim Van Lommel y su apasionante *Consciencia. Más allá de la vida*.

Estas son algunas de nuestras lecturas en estos años. Pero ha habido muchas más. Todas ellas nos han permitido compartir, conocer, sentir, preguntarnos y tratar de comprender. Buscar respuestas y, a veces, aprender a desdeñarlas, a confiar, a aceptar de manera consciente que hay cuestiones de nuestro vivir que, paradójicamente, queda fuera del alcance de los humanos abordarlas. En una u otra medida, sin embargo, los libros siempre encierran enseñanzas para la vida, y mirarnos en ellos nos permite saber mejor quiénes somos.

Niños y niñas: contar, hacer y conversar

> *Hoy ya no se discute que el estado de ánimo de los padres, su humor, su historia, que les vuelve alegres o tristes, y que atribuye un significado privado a cada objeto, a cada acontecimiento, estructure al mismo tiempo la imagen que un niño se hace de sí mismo.*
>
> B. Cyrulnick, *El amor que nos cura*

Los hermanos y hermanas que acuden a Ca n'Eva como parte de una familia que está en duelo encuentran, naturalmente, una buena compañía en otros niños, otras niñas o adolescentes, que, como ellos, están atravesando por una pérdida muy dolorosa de la que a menudo les cuesta hablar. No nos ha de pasar desapercibido que el lenguaje de aquellos no es tan rico en matices como el de los adultos y que estos, a pesar de ello, no dejan muchas veces de expresar serias dificultades para comunicar sus sentimientos con palabras. Para los más jóvenes, de lo que se trata fundamentalmente en Ca n'Eva es de invitarles a compartir juegos y actividades, conversaciones sobre cualquier tema, vivencias en las que no solo ellos, sino también sus padres, se pueden mutuamente percibir tranquilos, sonrientes a veces y participando de un ambiente familiar. Ese es, quizás, el mejor antídoto contra la sensación de tristeza o incluso de soledad que los hermanos y las hermanas pueden experimentar ante el vacío físico y afectivo que les genera la pérdida de su compañero o compañera de vida, de juego, de confidencias, de sueños de futuro.

Narrar cuentos, breves historias puede servir en todas las edades para ayudar a comprender de manera amplia y diáfana aspectos de la vida que les conciernen muy directamente y que pueden servir, asimismo, para conectar con algunas de las emociones (añoranza, tristeza, soledad,

miedo, etc.) que experimentan, pero a las que no saben, a veces, ponerles nombre o expresar qué vivencias les hacen sentir a través del lenguaje. Los cuentos son como metáforas de la vida, que a todos nos permiten reconocernos en ellos y apreciar sus valiosos significados. Los cuentos, que están en la raíz, en el núcleo mismo de la experiencia humana y en la manera de transmitirla, pueden ayudar, con su lenguaje sencillo, evocador, sugerente y universal, a comprender las complejidades del vivir. Y algunos de esos cuentos son los que se narran en Ca n'Eva. También se recrean plásticamente a través de mandalas u otras técnicas artísticas, o incluso, en ocasiones, se llegan a representar. Son los cuentos que, después de escuchados, sirven como tema de conversación para compartir aquello que sugirieron o despertaron en nosotros, sin necesidad de abordar directamente situaciones o sentimientos que serían más difíciles de explicar de otra manera.

El grupo de ayuda mutua (GAM)

El hombre es un ser necesitado de consuelo.

H. Blumenberg, *La inquietud que atraviesa el río*

Cuando rondan las cinco de la tarde del sábado, Mercè convoca a quienes lo deseen a una reunión muy especial. Se la conoce con el nombre de «Grupo de ayuda mutua» y en este participan, además de los padres, Mercè y Ramón, que organizan y proponen unas u otras preguntas, temas o valoraciones. Al inicio de cada sesión se recuerda que hacer uso o no de la palabra es decisión de cada cual, que estamos en el diálogo y, por lo tanto, nadie juzga o pone en cuestión lo que otra persona pueda decir, y que, puesto que aprendemos todos de todos al escucharnos, tampoco nadie debe interferir a quien está en el uso de la palabra. En nuestro caso, se incorporaba al grupo de ayuda una tercera persona, Josep M.ª, que no tenía un papel de coordinación asignado, sino que más bien actuaba de observador participante que atendía a cuanto se decía o se producía en las sesiones. En ocasiones, también intervenía, pero solo para hacer notar algunos avances personales que convenía destacar, la razón de algunos posibles malentendidos que surgen a veces en la comunicación o el porqué de ciertos efectos de las emociones que alguien podía sentir y no acertaba a interpretar. Esas observaciones se correspondían con lo explicado en las charlas y daba pie a tomar una más clara conciencia, a través de la experiencia vivida y relatada, de lo comentado en ellas.

Estamos tan acostumbrados a ocultar nuestros problemas y sufrimientos, porque consideramos que afea nuestras vidas y la hace menos agradable y festiva, que alguien que conociera la dinámica del GAM, en la que se comparten sentimien-

tos o conflictos derivados de la pérdida sufrida, podría pensar en la incomodidad que un espacio así pudiera suponerle teniendo en cuenta su natural timidez o su carácter reservado. Nuestra experiencia nos dice que no es este el caso. Y no solo ya porque la participación es voluntaria y todos los componentes del grupo se conocen (para los llegados por primera vez las horas previas al encuentro ya suelen ser suficientes como para generar ese clima de familiaridad al que ya nos hemos referido), sino porque se parte de un mismo lenguaje, de una semejante experiencia y de una singular situación compartida que elimina, por lo común, cualquier barrera comunicativa.

Lejos de inhibir, como decíamos, el grupo facilita que las personas puedan expresar sus miedos, sufrimientos, vacilaciones, deseos, angustias, avances o retrocesos con total tranquilidad, sin temor a no sentirse acogidas o interpretadas. También a adquirir confianza, al comparar situaciones y observar los progresos de quienes hace un tiempo dudaban de poder superar problemas semejantes a los vividos por otros y otras; a fortalecer el ánimo de quien puede sentirse desbordado, al escuchar un «no te preocupes, yo también estuve durante un tiempo en ese estado»; a aprender de las estrategias seguidas por tus iguales en el grupo para, por ejemplo, relacionarse mejor con la familia o los conocidos, compartir el duelo con la pareja, atender las necesidades de los otros hijos, tranquilizar la mente, no obsesionarse en los recuerdos, afrontar ciertas celebraciones familiares, etc.

Todas estas posibilidades de ayuda fácilmente reconocibles y el mutuo aprecio de las personas facilita que la

palabra fluya de unos a otros sin mayores problemas, sin temores de ningún tipo, incluido el de no expresarse lo suficientemente bien. Los componentes del grupo saben que donde no llegue el verbo lo hará la expresividad del rostro, los silencios o un simple tocar la mano. Se puede decir así que los grupos de ayuda mutua hacen honor a su nombre por la vía más ancestral que haya practicado la humanidad para compartir sus vivencias, preocupaciones, proyectos o penurias: disponerse en círculo y hablar con toda naturalidad de lo que las personas piensan o sienten.

Patchwork

Com si fos un fil,
un fil llarg i prim
que, teixint-se d'enyor,
m'uneix sempre al teu cor
[...] per sentir-te dintre meu,
tan a prop i tan absent.[3]

L. Llach. *Sempre queda un fil*

Centrar la mente en una actividad, coordinarla con el movimiento de nuestros ojos y nuestras manos, tal como hacíamos al jugar cuando éramos niños, permite desembarazarnos de nuestras habituales preocupaciones, gobernar el, a veces, caótico fluir de pensamientos, tomar conciencia del ahora, estar presente, vivir, por un tiempo, fuera del tiempo. La cultura oriental, con sus ya populares mandalas, bien sabe de estos aspectos regeneradores del hacer humano ale-

3. Como si fuera un hilo / un hilo largo y delgado / que, tejiéndose de añoranza me une siempre a tu corazón / [...] para sentirte dentro de mí, / tan cerca y tan ausente.

jados de toda pretensión de productividad.

El *patchwork* es un trabajo de costura que se realiza con telas de diferentes colores combinadas con las que se forman figuras diversas. Hilar, tejer, como hacia la diosa Ananké, no deja de ser una manera de conseguir ese estar plácido, consciente y creativo al que antes nos referíamos. Un medio para construir, ordenar y organizar mundos y darles nuevas formas. En los planos metafóricos, tejer una venda que permita aliviar y proteger ciertas heridas, tal como revela de forma tan bella y delicada el poema de Andrés Eloy Blanco, «La hilandera».

Para nosotros el *patchwork*, en su práctica y en nuestro grupo de duelo, representa este «hilo», «empapado de lágrimas», que nos «venda el dolor», nos vincula emocionalmente, nos hace rememorar las más apacibles y hermosas vivencias con nuestros seres queridos y con nuestra propia niñez. Se construye así un símbolo de nuestro vivir compartido que nos arropa, que nos sitúa en un presente plácido para el cuerpo y el espíritu.

¿Qué podemos hacer con la ropa del ser querido que ya no está? ¿Dejarla en el altillo del armario? ¿Darla? A menudo se hace difícil desprenderse de ella, cuesta alejarla de la posibilidad de poder mirarla o tenerla entre las manos. Es

lógico que así sea. Esa ropa es algo más que unos tejidos. Significa y representa mucho más. Algo intangible y no sujeto a medida. Simboliza un viaje, un cumpleaños, la prenda que tanto le gustaba, el vestido que tan bien le quedaba. Pero cabe la posibilidad de que, tal como ocurre con la metamorfosis que representa el propio proceso de duelo, esas ropas adquieran una nueva vida, adquieran otras formas en las mentes de quienes las vieron recubriendo el cuerpo de la persona amada. Cabe la posibilidad de darles otras configuraciones, otras simbologías. Cabe la posibilidad de combinar los colores para hacer un cojín, una colcha o un tapiz, un corazón, lo que queramos. En Ca n'Eva hemos hecho, entre otras muchas cosas, un hermoso tapiz. Un tapiz creado de figuras que simbolizan el acompañamiento con motivos representativos y simbólicos de nuestros hijos. Un tapiz tejido con un hilo largo y fino que nos une siempre a ellos, al igual que a quienes lo han entretejido.

Reiki

> *La felicidad es un estado de realización interior, no el cumplimiento de deseos ilimitados que apuntan hacia el exterior.*
>
> M. Ricard, *En defensa de la felicidad*

En Ca n'Eva, el reiki tiene en las manos del entrañable Abel a su «maestro de ceremonias». Pero, como bien podemos imaginar, ese maestro, en la ceremonia del reiki, no pretende mantener las distancias entre las personas o su ordenada disposición jerárquica, sino, muy al contrario, experimentar el lenguaje del cuerpo, la transferencia directa de sentimientos, la íntima comunicación. El cuerpo y las manos de quien diestramente lo maneja y comprende se

convierten aquí en los grandes protagonistas de unos potenciales cambios fisiológicos, psicológicos, energéticos y espirituales que no solo contribuyen a la renovación interior de la persona, sino también al mejor funcionamiento de sus órganos y funciones. El reiki representa, pues, una de esas formas sabias de relacionarse con el cuerpo, y así lo ha reconocido la Organización Mundial de la Salud (OMS). Un vehículo de transformación tradicionalmente desconsiderado en nuestra cultura que ha tendido a separar lo físico de lo mental y espiritual, pero que ya se aplica en numerosos centros hospitalarios de todo el mundo para aliviar el dolor y las secuelas físicas y psicológicas derivadas de ciertas terapias agresivas. Abel lo expresa así: «El contacto que se produce en la sesiones es difícil de relatar si no se vive en primera persona pero día a día, viendo la evolución que las personas van haciendo; las fortalezas que van adquiriendo son de una belleza indescriptible».

Uno de los efectos principales del reiki, como decíamos, es que intensifica y mejora la unión entre el cuerpo y la mente, entre el sentimiento y la razón, entre consciente e inconsciente. Pone en comunicación, pues, realidades del ser que para nosotros presenta una gran dificultad entrelazar. El reiki ayuda a integrar, ya que actúa holísticamente, en los planos físico, psíquico y espiritual. Gracias a él se pueden llegar a disolver bloqueos físicos y psíquicos, o permite que algunas emociones, como la tristeza o la angustia, afloren al plano consciente y puedan manifestarse, por lo que la persona experimenta algo así como un efecto liberador difícilmente traducible en palabras.

La formación de los voluntarios

> *Aprender a vivir es madurar, y también educar: enseñar al otro y, sobre todo, a uno mismo.*
>
> J. Derrida. *Aprender por fin a vivir*

En la presentación de este libro comentábamos que una de las finalidades del mismo era la de poder aportar algunos conocimientos y experiencias que pudieran ser útiles para la formación del voluntariado relacionado con el mundo del duelo. Desde sus inicios, la fundación Ca n'Eva siempre ha tenido entre sus prioridades la de formar a esos voluntarios sin los que sería imposible realizar las funciones de acompañamiento y organización de los grupos de duelo tal como nosotros lo entendemos.

Ca n'Eva cuenta con la colaboración de un amplio grupo de profesionales del mundo de la salud, la docencia y la psicología que participan activa y desinteresadamente en nuestros programas de formación. Habitualmente, estos programas se desarrollan durante algún fin de semana residencial, en los que, además de asistir a las diversas ponencias y talleres, los voluntarios intercambian experiencias entre ellos. Algunos de estos períodos de formación se organizan en colaboración con otros grupos de duelo a través de la CAD (Coordinadora de Acompañamiento al Duelo) y se abren a sectores más amplios de la sociedad (estudiantes, profesionales, etc.). Se trata, en esos encuentros, de profundizar en aspectos fundamentales de la comunicación humana, la psicología, la antropología, la salud y la educación, así como en los que hacen referencia al autoconocimiento, la ética o la espiritualidad.

Hemos tenido la fortuna de contar entre nuestros colaboradores en estas tareas formativas con personas que, por su calidad no solo científica sino humana, nos han permitido aprender más de ellas que de sus enseñanzas sobre el duelo. Porque escuchando a quienes ya han alcanzado una cierta sabiduría de la vida, la mente se enriquece en multitud de aspectos relacionados con la experiencia del vivir humano que finalmente inciden positivamente en cualquier aspecto del mismo. Entre esos colaboradores nos es grato citar al doctor en psiquiatría Jordi Font (Fundación Vidal y Barraquer); al catedrático de psicología Ramón Bayés (Universidad Autónoma de Barcelona); a la filósofa, experta en duelo y autora de libros de referencia sobre este tema, Concepció Poch (ICE, Universidad Autónoma de Barcelona); al teólogo y hermano de San Juan de Dios, Miguel Martín; a su hermano, Ramón Martín, psicólogo con amplia expe-

riencia en grupos de duelo (Hospital San Juan de Dios); a la enfermera y experta en acompañamiento Nuria Carsi (San Juan de Dios); a la psiquiatra y pediatra Montse Esquerda (Universidad de Lérida), y a la psicopedagoga experta en duelo Ana Maria Gustí, organizadoras entusiastas, además, de las Jornadas anuales en la Universidad de Lérida, sobre el acompañamiento al duelo y la enfermedad en las que regularmente participan los voluntarios de Ca n'Eva.

Como Fundación, hemos tenido la alegría de contribuir, por otra parte, a la puesta en marcha de otros grupos de duelo, como el de Lligams en Menorca, Estel en Girona y la Asociació Marc G. G., Grup de Dol, en Andorra, y de participar con nuestro propio voluntariado en diversos cursos de formación para personas del mundo de la salud, la educación y el acompañamiento.

Pasear, comer, conversar

> *La palabra habla, pero no es palabra si no es escuchada.*
>
> R. Panikkar, *Paz e interculturalidad*

Las actividades que antes hemos descrito pretenden dinamizar ciertos aspectos relacionados con el proceso de duelo de las personas, pero cualquiera de ellos adquiere un mayor significado y una más penetrante capacidad regeneradora inserto en un clima de natural convivencia. Porque, efectivamente, Ca n'Eva es, antes que nada, un lugar para convivir, para conversar, para pasear, al tiempo que se comparten unas u otras vivencias, para comer y cenar dando pie a amplias sobremesas que facilitan el conocimiento de las personas y la amistad. Ese convivir en lo cotidiano confiere naturalidad a las relaciones y constituye en sí mismo

una inmejorable posibilidad para compartir experiencias, sentimientos, inquietudes, miedos o expectativas. Todo ser humano, en definitiva, se construye en la convivencia con otros que son los que pueden transmitirnos confianza, consuelo y sabiduría para afrontar la vida.

Reunirse alrededor de una mesa, pasear y conversar con personas a las que une una experiencia tan devastadora como la que han vivido, genera una complicidad, una posibilidad de significar las palabras y un contacto afectivo que difícilmente se pueden dar en otros contextos del vivir saturado de obligaciones laborales, domésticas o de obligadas relaciones. Las personas en duelo no solo necesitan hablar y expresar su dolor, sino también contar cómo eran sus hijos e hijas, las aficiones que tenían, las cosas que hacían juntos; mostrar sus fotografías y compartir esa ausencia tan

dolorosa con otros padres que se sienten tan «huérfanos» como ellos y que acogerán como propias las vivencias que otros puedan contarles.

Cuanto significa ese mundo compartido resulta imposible de generar a partir de cursos, conferencias o encuentros en los que no puedan emerger esas complicidades a las que aludíamos. Se precisa del espacio y el tiempo que permitan desarrollar una cierta autoorganización de la convivencia, un cierto «caos» si se quiere, que dé pie a que puedan aflorar fortuitas relaciones, imprevistos temas de conversación, inesperados hallazgos personales, sinergias imposibles de programar, que potencien el ánimo de las personas y sus capacidades de resiliencia. En Ca n'Eva entendemos que todas esas posibilidades regeneradoras que pueden darse entre los componentes de un grupo humano requieren un convivir compartido, y esta es una de las ideas más queridas de la fundación una vez constatados, además, en la experiencia, los beneficios de la misma.

La alegría de un adiós

Por Ca n'Eva han pasado ya más de un centenar de padres. Padres que fueron acompañados en su dolor y que se convirtieron también en acompañantes de otros, cuando no en sus entrañables amigos. Padres a los que vimos evolucionar en su proceso de duelo tanto como en su humanidad y que un buen día tuvimos, asimismo, la alegría de dejarlos de ver físicamente en Ca n'Eva. Porque, efectivamente, esos padres no vinieron a quedarse más que en nuestras mentes y en nuestros corazones. Verlos partir con ese bagaje interior es, por ello, nuestra mayor satisfacción, de la misma manera que reencontrarlos en algún lugar o celebración

nos hace sentir una especial alegría. Quienes se dedican al acompañamiento del duelo o a cualquier otra forma de voluntariado saben, sin duda, a qué tipo de alegría y emociones nos estamos refiriendo. Pero quizás este poema de Emily Dickinson, que cierra este fin de semana en Ca n'Eva pueda, mucho mejor que nuestras palabras, dar idea de cuánto encierra para todos ese adiós.

Si pudiera impedir
que un corazón se rompa,
no habré vivido en vano.
Si pudiera calmar el dolor de una vida,
o hacer más llevadera una tristeza,
o ayudar a algún débil petirrojo
a que vuelva a su nido,
no habré vivido en vano.

E. Dickinson, *Algunos poemas más*

Antolina Boada, 3-5
Matadepera
Terrassa-Barcelona
Tel. 937 871 250 - 646 126 665
http://www.acompanyafundacio.org

Mercè Castro Puig es autora de los libros *Volver a vivir* y *Palabras que consuelan* y también del blog: <http://comoafrontarlamuertedeunhijo.com/>.

SINOPSIS

Estar en duelo supone atravesar por una situación de crisis física, anímica y espiritual como consecuencia del estrés emocional sufrido por la pérdida de un ser querido. En este libro nos referimos a las experiencias de duelo de padres que han perdido a un hijo o a una hija y a los cambios que esa pérdida ha significado en sus concepciones de la vida, las relaciones de pareja, familiares y sociales. Se pone en evidencia, en esos períodos de inestabilidad emocional, la importancia de sentirse acompañados para facilitar el logro de un nuevo equilibrio personal.

En sociedades como la nuestra, que reflejan en sus comportamientos un acentuado individualismo y una clara tendencia a evadir cuanto significa dolor y muerte, se destaca la importancia del voluntariado y de los llamados «grupos de duelo» en su labor terapéutica de acompañamiento. Por eso se podría decir que estos contribuyen de manera muy significada a la *humanización del duelo*.

SOBRE LOS AUTORES

Carme Serret Vidal
Es licenciada en Filosofía, profesora asociada en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universitat Autònoma de Barcelona. Colabora desde hace siete años en la Fundació Acompanya Ca n'Eva en tareas de acompañamiento al duelo y en la formación del voluntariado.

Josep Maria Asensio Aguilera
Es licenciado en Ciencias (sección Biología), doctor en Filosofía y Letras y catedrático de Teoría de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona. Es miembro colaborador de la Fundació Acompanya Ca n'Eva, donde participa en los Grupos de Ayuda Mutua y en la formación del voluntariado.

Su actividad docente e investigadora pretende aproximar al mundo de la educación los conocimientos biopsicológicos acerca del ser humano desde una perspectiva sistémica. Entre sus obras más recientes cabe citar *Biología y educación: el ser educable* (1997), *Una educación para el diálogo* (2004), *Cómo prevenir el fracaso escolar* (2006) y *El desarrollo del tacto pedagógico* (2010). Ha impartido cursos de doctorado en la Universidad Autónoma de Barcelona, en la de Guadalajara (México), en Santiago de Chile y en la Universidad de Rouen (Francia).