

JOSÉ CARLOS BERMEJO
MARISA MAGAÑA
MARTA VILLACIEROS

LAS CINCO PULGAS DEL DUELO



#humanizar

**José Carlos Bermejo
Marisa Magaña
Marta Villacieros**

**LAS CINCO
PULGAS
DEL DUELO**



INTRODUCCIÓN

TODO TIENE UNA HISTORIA...

En ninguna otra situación como en el duelo
el dolor producido es total:
es un dolor biológico (duele el cuerpo),
psicológico (duele la personalidad),
social (duele la sociedad y su forma de ser),
familiar (nos duele el dolor de otros)
y espiritual (duele el alma).
En la pérdida de un ser querido duele el pasado,
el presente y, especialmente, el futuro.
Toda la vida en su conjunto duele.

JORGE MONTOYA CARRASQUILLA

Recuerdo...

Sí, déjame que te cuente...

Sí, recuerdo el origen del interés por el tema del duelo, por el asunto de lo que en el Centro de Humanización de la Salud hemos dado en llamar «las pulgas del duelo», y el origen de la chispa que se ha encendido en mí para identificar cada una de ellas antes de emprender la investigación científica con mis compañeras Marta y Marisa.

Fueron mis estudios en Roma, en particular una asignatura monográfica que impartía el profesor A. Pangrazzi, lo que me abrió la curiosidad por el tema en el ya remoto 1989. Tardé poco en planificar la creación de un Centro especializado en intervención en duelo, que vería la luz en Madrid en 1997, con dos humildes espacios para acoger dolientes, un teléfono y un puñado de voluntarios, junto con un psicólogo contratado a media jornada.

Me había metido de bruces en el duelo anticipado, acompañando a personas al final de la vida y sus familias, particularmente a enfermos de sida, que por aquellos años tenían una esperanza de vida muy reducida.

El encuentro con una madre cuyo hijo se había suicidado, y que acogía a otras en la misma situación en su casa para ayudarse recíprocamente, sin teorías ni métodos, fue una feliz coincidencia. Aumentaron los dolientes, los voluntarios y...

No contábamos entonces con la literatura de hoy. La mayor parte de los autores que hoy consideramos referentes al haber divulgado diferentes modelos interpretativos, explicativos y propuestas e intervención en duelo no habían escrito aún, o no habían sido traducidos sus libros a nuestra lengua. Ciertamente, algo ha pasado en estas últimas dos

décadas. Algo bueno en relación con la cultura sobre el duelo. Un proceso humanizador.

En el verano de 2005, un fallecimiento en mi mundo próximo me cargó de saludable rabia. Fue el novio de mi sobrina. Tenían casi todo listo para casarse y yo... su padrino. No fue así. Un inesperado accidente de tráfico segó la vida de cuatro jóvenes que no habían cumplido aún los 30 años. Me dio rabia. Arranqué los motores para escribir el libro *Estoy en duelo*. Un libro que encontraría alguna dificultad para ser publicado con este título, también porque parecía un tema... de mal gusto. O al menos fuerte para llevar ese título. Hoy se han distribuido varias decenas de miles de ejemplares y se ha publicado en varias lenguas. Algo humanizador está sucediendo en nuestra cultura.

En el año 2008 empujé en el Centro de Humanización de la Salud para la creación del posgrado en duelo. Era el primero entonces en España. Pronto transformamos en máster en intervención en duelo, cuando ya empezaron a surgir otras iniciativas con enfoques complementarios. Surgieron también Jornadas sobre duelo en noviembre de 2005. En su inauguración me describí a mí mismo como Quijote y narré mi experiencia de sorpresa porque a mi alrededor no había bastante confianza en que este fuera un tema de interés suficiente. Desde entonces participan en torno a quinientas personas en Tres Cantos (Madrid) en dos días al año sobre duelo.

Fue en 2010 cuando una editorial me buscó para escribir un libro. Aunque ya había escrito casi una treintena, esta era la primera vez que yo firmaba un contrato para escribir un libro. Me asustaba. Y pedí ayuda. Mi compañera Consuelo Santamaría, experta en acompañar a niños con problemas, a personas en duelo, máster en *counselling*, emprendió el desafío conmigo y escribimos *Estoy en duelo*, publicado en 2011. Fue ella quien tituló un capítulo de nuestro libro así: «Las pulgas del duelo». Desconozco de dónde le vino la inspiración primera. Identificó diferentes pulgas.

Escribíamos así:

Y cuanto más desamparada se siente la persona, cuanto más se ambiciona entrar en el espacio íntimo de la interioridad más profunda, es cuando con más frecuencia aparecen una serie de contratiempos, un sinfín de conflictos, problemas y dificultades anejas, las cuales forman parte de la vida diaria. Pero el doliente se siente incapaz de afrontarlas, porque solo quiere llorar su pena. Estas situaciones son las que hemos llamado pulgas del duelo. Pulgas que vienen de fuera, del contexto, como las que tienen que ver con las herencias, con las decisiones que requieren mucha reflexión y se toman sin recapacitar, como donaciones que se hacen movidos por la profundidad del momento, ofreciéndose porque nada le importa al doliente, o el tener que hacer la declaración de la renta una semana después del fallecimiento del ser querido, entre otros muchos ejemplos. Otras pulgas vienen de dentro, de la interioridad personal, como son las interpretaciones mentales y atribuciones que el doliente elabora y que le producen desasosiego y aumentan el dolor.

«Las pulgas del duelo» son problemas que no tienen nada que ver con el mismo duelo,

sino que son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y un sentimiento de incapacidad para afrontarlos, con lo que puede alterarse el proceso de elaboración del duelo y, en algunos casos, patologizarlo.

Me interesó especialmente la provocación de Consuelo. Me di cuenta enseguida de que el tema tenía gancho. En la presentación del libro («El duelo. Luces en la oscuridad. Pautas para sobrellevar el dolor tras la muerte de un ser querido»), única presentación que yo haya hecho de los casi cincuenta libros escritos, solo o acompañado, mi compañero Francisco Álvarez –ya fallecido– prácticamente se centró solo en este capítulo para referirse a las bondades del libro.

Esta misma sensación de que el tema tiene atractivo se ha visto reforzada mediante los diferentes comentarios que he ido recogiendo de lectores. Me daba la impresión de que algunos de ellos repetían la expresión –«las pulgas del duelo»– como para decir: ahí me han pillado en algo que a mí me pasa y que, en parte, es un tabú y no comparto. Alguien le ha puesto título y lo ha analizado. Esto me ha sucedido en numerosas ocasiones.

Me siento un privilegiado en varios sentidos al tratar este tema. Desde que empezara a interesarme por él no solo he podido escuchar a numerosas personas, recoger testimonios para diferentes publicaciones sobre la muerte, la resiliencia, la dimensión espiritual, la exclusión... sino que he sido invitado en varios continentes para acciones formativas sobre este y otros temas. Y algunas experiencias me han marcado especialmente.

Fue para mí muy significativo poder participar en congresos en Colombia, con grandes expertos, sobre reparación y ayuda a víctimas de asesinatos, secuestros, violencia... Fue para mí enriquecedor participar en encuentros sobre la posibilidad de crecimiento postraumático tras varios terremotos en Italia, Chile, Perú, Nicaragua. Consideré un privilegio participar en varios ritos fúnebres con familias con las que tenía algún vínculo en África subsahariana. No me ha sido indiferente pasar varios meses de noviembre –«el día de muertos»– en México. Esto, naturalmente, añadido a mi propia experiencia en estas dos décadas a las que me refiero, en las que también yo he perdido seres queridos, familiares y amigos.

Pero ha sido más recientemente cuando me he empeñado en provocar a mis compañeras al estudio de «las pulgas del duelo». Cada una tiene también su historia.

En noviembre de 2013 fallecía mi madre. Mi padre lo había hecho veinte años antes. Vivíamos siete hermanos. Era el momento de repartir la herencia. Suena raro decirlo, reconocerlo, escribirlo. Pero, como en las mejores familias, vivimos el difícil trance de repartir. Y aún no hemos terminado, por quedar cosas en común, nada fáciles de solventar. Pude experimentar la pulga. Molesta que, en medio del dolor que yo esperaba pudiera ser más un momento de introspección, de vida espiritual... tuviera que interesarme también por el abordaje de los conflictos entre hermanos. Esto me hizo

sentir más, me hizo pensar más.

Un día, una amiga me contaba que en algún lugar del mundo atendió a un joven en duelo por su padre. Pero, al parecer, no necesitaba ayuda tanto por el hecho de la muerte y el duelo cuanto por haber descubierto a su madre, recientemente enviudada, manteniendo prácticas sexuales sadomasoquistas visibles en Internet. Esto me hizo sentir más, me hizo pensar más.

Desde el año 2012, los domingos de casi un semestre académico tomo el vuelo IB-3236 de Madrid a Roma para dar clase donde ya lo hacía desde 1991, pero ahora tomando también las de otro compañero jubilado. Un día, al iniciar el paso del Mediterráneo, la azafata tuvo a bien ofrecerme los periódicos dominicales, aconsejándome de una manera especial y tratándome de manera distinguida por ser pasajero frecuente. Insistió en que ese día eran buenos... Me extrañó su actitud y, naturalmente, acepté. Era el 1 de noviembre de 2015. Varias páginas de *El País* dedicaban atención al duelo con titulares como estos: «Tus amigos de Facebook no te olvidan. La muerte y el duelo en el mundo contemporáneo», «Y Halloween derrotó a la noche de los difuntos», «Velatorio de mi difunta... (mascota)». Me dio tiempo a leerlos todos y, por supuesto, me llevé las páginas del diario en mi cartera, dejando algo asombrados a los pasajeros próximos. Reconozco que era mi primer encuentro con el tema de la inmortalidad virtual, de las posibilidades que da el mundo virtual, que es tan real en nuestras vidas. Códigos QR en lápidas, vida virtual después de la muerte, contratos para morir virtualmente tras la muerte biológica... me llamaron poderosamente la atención. Esto me hizo sentir más, me hizo pensar más.

No tardé mucho en provocar a mi compañera Marta Villaceros, investigadora de nuestro Centro, para que hiciéramos un estudio. Quería saber más. Me parecía que algo me estaba pasando. Sentía que quizá, junto con mi compañera Marisa Magaña, coordinadora del máster en intervención del duelo, que dirijo desde el punto de vista académico, estábamos asistiendo a una cierta psicologización del duelo y a un descuido de otros aspectos más sociales. Casi me costó una discusión en una reunión un par de meses después con mis compañeros y compañeras al revisar el temario del máster. Yo insistía, y así sigo pensando, en que tanto en la literatura como a nosotros mismos se nos estaba yendo la mano hacia la psicología al considerar el tema del duelo, al describirlo, al mirarlo, al escuchar a los dolientes. Ya me acompañaba la misma preocupación desde hacía algunos años en torno a la dimensión espiritual, preocupación que resolví escribiendo un libro también sobre *Duelo y espiritualidad* en 2013. Mi atención estaba aumentando ante la importancia que tienen cuestiones sobre las que yo me consideraba inexperto, prácticamente analfabeto, como las que tienen que ver con las herencias, la sexualidad, el mundo virtual, los procedimientos judiciales... en torno al duelo. Me sentí

como corresponsable de un descuido en materia de estudio y de enseñanza. Yo quería promover una visión más sistémica. Esto me hizo sentir más, me hizo pensar más.

Fue en esa reunión a primeros de 2016 cuando ya habíamos decidido estudiar el tema de la sexualidad en el duelo, con la sospecha de algunas compañeras sobre si era una obsesión mía. Ya había tenido la oportunidad de contar mis hallazgos y reflexiones sobre el asunto de la vida y la muerte virtuales cuando mis compañeras efectivamente me convencieron de que el sentimiento de culpa, querámoslo o no, aunque esté en todos los libros sobre duelo, es una pulga. Así es que esto nos hizo incluir la culpa como un capítulo.

Nos propusimos en este trabajo describir las pulgas que consensuamos abordar, intentar normalizarlas para ayudar a los lectores que experimentan algo al respecto y dar pautas sanadoras.

Esta es la historia del nacimiento de este pequeño y limitado libro, además de mi historia de creciente sensibilidad ante el duelo. He querido compartirla porque puede iluminar en algún aspecto al lector. Por lo demás, soy un doliente desde joven. Tan solo tenía 14 años cuando mi hermano falleció súbitamente y ya me enfrenté al misterio de la vida y del amor. Hace tan solo seis meses perdí a mi mejor amigo, también súbitamente. Estoy envuelto, como todo ser humano, por un sinfín de sentimientos que, a veces a gritos, a veces de modo inaudible, bailan como una muchedumbre en mi corazón.

JOSÉ CARLOS BERMEJO

LAS PULGAS DEL DUELO

Las nubes pueden esconder el sol
por un momento, pero no apagarlo.
DE SOUZA

1. Qué son y cómo son las pulgas del duelo

Hemos dado en llamar «pulgas del duelo» a esos problemas que, en principio, no deberían tener nada que ver con el mismo duelo. Aspectos que no irían asociados a la clave del duelo: la pérdida y su impacto a nivel cognitivo, afectivo, conductual...

Las pulgas del duelo son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y que pueden alterar el proceso de elaboración del duelo, y en algunos casos complicarlo o hacer de él una patología. Añaden un sufrimiento al que ya supone el proceso de elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido.

Naturalmente estamos hablando de una metáfora.

Las pulgas tienen mucho éxito en su desarrollo, entre otras cosas porque no son vistas ni por el propio perro, en el que suelen habitar con más frecuencia. Las pulgas chupan la sangre e inoculan saliva que actúa como anestesia, lo que les permite vivir más seguras. A su vez, las pulgas transmiten enfermedades además de generar desasosiego y desazón.

Así también en el duelo. Existen diferentes tipos de pulgas; pueden anidar en la persona que está tratando de elaborar el duelo y alterar el proceso, aprovechando la vulnerabilidad de la condición humana. Son parásitos que provocan inestabilidad emocional, producen debilidad física en el doliente, con una serie de síntomas que le hacen más endeble, comprometiendo los valores espirituales.

Las pulgas, tanto las reales como las del duelo, actúan de manera oculta, encubierta, disimulada. Tienden a esconderse. Tener pulgas, estar habitado por ellas, es vivido como algo vergonzoso. No siempre es fácil detectarlas, puesto que nacen en el interior de la persona o en el mundo de las relaciones, con esa preferencia al ocultamiento, a no hacer ruido, además del que ya hace el propio proceso del duelo.

Las pulgas del duelo identifican a la persona vulnerable, anidan en ella, y a la vez la hacen más vulnerable. Añaden un sufrimiento del que podríamos decir: «No era

necesario añadir esto ahora». Una especie de sensación de «colmo». «Lo que faltaba». Además del dolor por la pérdida y todas sus implicaciones y tareas que comporta se añade este dolor infligido por esta concurrencia indeseable que pesa sobre la chepa de quien acampa.

Al doliente, como al animal que las tiene, le cuesta rascarse, también porque tienen su mecanismo de anestesia. En las personas, las pulgas del duelo no son siempre identificadas a primera vista, porque la energía necesaria para ello, para ver con claridad lo que sucede, está mermada.

Su influjo en la salud de las personas es obvio. Generan en ocasiones profundos sentimientos de angustia; en otras, problemas en la alimentación, en la autoestima, en el aislamiento social... Hacen sentir desasosiego, ansiedad, zozobra, indefensión... Bajan las defensas de la persona, además de lo que ya lo hace el propio duelo.

Es frecuente que la narrativa personal de los problemas que generan las pulgas del duelo evoque cuestiones problemáticas relativas al pasado o a un presente que va unido a contrariedades o dificultades en las relaciones, en el equilibrio psico-espiritual o armonía personal.

Las pulgas del duelo aumentan la vulnerabilidad de la persona, además de revelarla. Se hacen eco de la pobreza tanto interior como exterior, tanto intrapersonal como interpersonal.

Son paradigmáticos los problemas de las herencias. Atacan al equilibrio relacional, revelan los problemas del pasado, sacan a la luz las propias tendencias menos altruistas y deshumanizadoras, erosionan la propia autoestima al cambiar el autoconcepto... Duelo y pulga se dan cita para obstaculizar o dificultar los procesos de toma de decisión, el abordaje de los conflictos con los mejores recursos deliberativos.

Pero las pulgas también tienen sus raíces en el interior, en el mundo de los pensamientos irracionales, que pueden encontrar en el momento del duelo un buen espacio para su reproducción como pulgas. Las generalizaciones del tipo «todo me sale mal», «todo es una mentira», «nadie es capaz de entender lo que me pasa», «a nadie le importo en el fondo», y aquellas vinculadas con el sentimiento de culpa: «Por qué no hice esto o aquello», «por qué no se lo dije a tiempo», «por qué no lo pensé»... son algunas formas en que las pulgas pueden anidar en el mundo interior, entre lo que pensamos y lo que sentimos.

Pensamientos irracionales y conjeturas pueden engrosar la potencia de las pulgas. Como también la tendencia a moralizar lo que sucede, lo que ha sucedido y lo que uno mismo hace. La pulga crece con los «debería» que vulneran la autoestima y aumentan el sentimiento de culpa al experimentar que uno no está a la altura.

Jorge Montoya Carrasquilla, responsable de una unidad de duelo en Medellín, con

quien hemos compartido diferentes experiencias, refiere un concepto semejante al de pulgas del duelo, aun sin desarrollarlo. Él habla de las cargas propias del duelo en el proceso del trabajo del duelo, pero también de las «cargas no intrínsecas al proceso», así como de los «asuntos pendientes» y las «crisis concurrentes». De estas últimas dice que «se trata de los obstáculos que entorpecen, dificultan y retrasan el desarrollo del proceso y que no están directamente relacionados con la aflicción y la pérdida: problemas económicos, obligaciones múltiples, enfermedad de otro familiar, desplazamientos, violencia, etc.»¹.

Diríamos que se ha convertido en clásico el convencimiento de que hay que hacer y acompañar a realizar el proceso, el trabajo, la elaboración del duelo. Estamos con Parkes cuando dice: «Sí, es necesario que la persona elabore el dolor emocional para realizar el trabajo del duelo, y cualquier cosa que permita evitar o suprimir de forma continua este dolor es probable que prolongue su curso»². Pues bien, las pulgas del duelo pueden impedir el trabajo del duelo. Digamos que el mismo trabajo consiste en tratar con las pulgas. Es decir, que un enfoque más social nos llevaría a completar los planteamientos añadiendo a las tareas y los trabajos estas cuestiones que nosotros llamamos pulgas del duelo.

2. Nombrando las pulgas

El duelo es un proceso muy personal. Podríamos hacer una larga lista de aspectos colaterales a la elaboración cognitiva, emotiva y conductual del impacto de la pérdida. De hecho, hemos hecho un estudio entre expertos que acompañan a personas en duelos complicados, preguntándoles por las pulgas y pidiéndoles que nos digan cuánto hace sufrir cada una de ellas. Hemos querido validar el mismo contenido de nuestro temario, como presentaremos a continuación.

En efecto, podríamos identificar numerosas situaciones colaterales que complican «innecesariamente» el duelo. Bastaría coger las ideas irracionales para hacer una larga lista de ellas. O hacer también una lista de las decisiones complejas que hay que tomar con ocasión del duelo, entre las que se sitúa la falta de herramientas maduras para hacer procesos de discernimiento.

Hemos elegido solo cinco pulgas en este momento del desarrollo de nuestra experiencia de intervención en duelo:

- las herencias;
- la culpa;
- la inmortalidad virtual;

- la sexualidad;
- las cuestiones económicas.

Nombrar estas realidades nos parece que contribuye a identificar un camino para salir al paso también de ese límite que detectamos en los diferentes modelos interpretativos del duelo, considerando limitadamente o no considerando la importancia que tienen estos aspectos en el camino de afrontamiento del sufrimiento. Queremos contribuir a poner un mayor equilibrio en el análisis del fenómeno del duelo, levantando acta de otros trozos de verdad que están en el corazón del duelo y que, por no haber sido suficientemente explorados, han quedado más en la sombra que los aspectos emocionales y cognitivos. Quizá, de las pulgas elegidas, la culpa sí que está presente en todos los análisis. El mismo perfil de las personas que contribuyen a humanizar el estudio y la intervención en duelo favorece que este aspecto quede bien explorado por las competencias de la psicología, de cualquier tendencia que sea.

Menos atención, en efecto, se le ha prestado en la literatura a algo que el sentido común y la experiencia universal reconocen, si bien genera pudor reconocerlo, como es el tema de las herencias. Particularmente cuando se pierde al último de los progenitores, los hermanos –en ocasiones otros miembros de la familia– tienen que enfrentarse al entendimiento para recibir la parte de los bienes que les corresponde por las leyes. No siempre es una buena noticia, porque la cantidad no necesariamente viene a engrosar las arcas o a mejorar las condiciones de vida. No son pocos los que heredan también deudas o cantidades que no se corresponden de manera gratificante con los esfuerzos que hay que hacer en todos los trámites. Cuando estas gestiones se complican en las relaciones de parentesco, la pulga está servida. El sufrimiento añadido puede ser de una intensidad inimaginable por los conflictos que pueden emerger.

Más recientemente hemos podido tomar conciencia de que las tecnologías de la comunicación dan paso a posibilidades antes impensables. En el mundo virtual se puede vivir después de la muerte, se puede programar la muerte virtual pidiendo ayuda a empresas o a seres queridos, las redes pueden difundir imágenes y contenido de diferente naturaleza no solo en vida, sino también en muerte. No solo relacionadas con la vida, sino también con el proceso del morir y con el propio cadáver y los ritos fúnebres. Un mundo que puede complicar las tareas del duelo de unos y otros supervivientes.

En nuestro proceso de exploración de estas pulgas podría parecer que hablar de sexualidad y duelo sería u obsesivo, o de mal gusto, o algo innecesario, porque se podría despachar el tema aceptando que lo que se produce en el proceso de abajamiento emocional del duelo es, sencillamente, una disminución de la libido. Lo cierto es que la variedad de personas, de situaciones, de mundos vitales, da paso también al hecho de que la vivencia de la sexualidad se convierta en una pulga del duelo.

3. Qué opinan los expertos

En nuestro Centro de Humanización de la Salud, en el marco del Centro de Escucha, especializado en intervención en duelo complicado, donde atendemos a cerca de ochocientas personas al año mediante el *counselling* individual y estrategias de intervención en grupos de mutua ayuda³, contamos con un grupo de personas con experiencia. Llevamos veinte años acompañando duelos complicados. Es a este grupo de personas con experiencia al que le hemos preguntado si las pulgas por nosotros identificadas las consideran como tales y qué importancia les dan en el proceso del duelo.

Presentamos aquí los resultados que confirmaron nuestro planteamiento inicial. A través de las respuestas de 37 expertos en duelo a un sencillo cuestionario confirmamos que estas eran cinco pulgas del duelo. Siendo de ellas la más presente e intensa la culpa; a continuación, las herencias y el impacto económico; después, la sexualidad, y, por último, los aspectos relativos a la inmortalidad virtual.

En el estudio que lanzamos, las preguntas se plantearon en tres bloques; en el primero preguntábamos si cada aspecto propuesto les parecía a ellos que era de hecho una pulga, según la definición de pulga que planteamos previamente. En el segundo preguntamos por la intensidad con la que ellos habían observado la pulga, y en el tercero por la frecuencia con la que creían que aparecía cada pulga. Podían responder del 1 (nada) al 5 (mucho).

Los resultados que obtuvimos nos confirmaban que, para los expertos en duelo, las cinco pulgas propuestas constituían pulgas reales. Creíamos que la que más consenso obtendría sería la culpa, ya descrita en muchos manuales, y la que menos, la inmortalidad virtual, por otro lado también la más moderna, y así fue para los 37 expertos (cf. tabla 1). En cambio, en los estudios posteriores realizados sobre población general, veremos cómo las personas en duelo dicen que son las herencias las que complican más el duelo en un 61,4 %, antes que la culpa, que lo refiere un 30 % (cf. tabla 2). Cabe pensar que los expertos en duelo prestan tendencialmente más atención a la culpa que al problema de las herencias.

Respecto a la intensidad con la que la pulga pica, otra vez la culpa fue valorada por los expertos como la de mayor gravedad o la que mayores daños puede generar. ¿Se proyectan los expertos al pensar así? La inmortalidad virtual fue la más leve, pero con un valor suficiente como para tenerla en cuenta también; según los expertos, al 23 % de las personas en duelo le complica el proceso entre bastante y mucho.

Respecto a la frecuencia con la que se observan, lógicamente descendieron los valores. No siempre aparecen. La culpa se da, según valoran los expertos, en mayor medida que las demás (en el 66,7 % entre bastante y mucho), seguida de los asuntos de las herencias y el impacto económico que genera un fallecimiento en la familia. Las que menos creen los expertos que se dan son los aspectos relativos a la vivencia de la sexualidad, un 15,4 % entre bastante y mucho (quizá porque sigue siendo un tabú y no es tan fácil ponerlo sobre la mesa), y la inmortalidad virtual, un 17,9 % (la última en llegar a nuestro mundo) (cf. tabla 1).

Tabla 1
Opinión de los expertos en cuanto a la realidad de las pulgas, intensidad y frecuencia

	% Respuesta	Es pulga	Intensidad	Frecuencia	Promedio			
Herencias	Bastante	35,9	69,2	41	61,5	30,8	43,6	58,1 %
	Mucho	33,3		20,5		12,8		
Culpa	Bastante	33,3	84,6	33,3	84,6	43,6	66,7	78,6 %
	Mucho	51,3		51,3		23,1		
Sexualidad	Bastante	35,9	38,5	35,9	41	15,4	15,4	31,6 %
	Mucho	2,6		5,1		0		
Inmortalidad virtual	Bastante	30,8	35,9	20,5	23,1	17,9	17,9	25,6 %
	Mucho	5,1		2,6		0		
Aspectos económicos	Bastante	48,7	61,5	53,8	66,6	35,9	48,7	58,9 %
	Mucho	12,8		12,8		12,8		

Haciendo una media de las puntuaciones otorgadas a cada bloque podemos detallar que la pulga más visible, reconocida, intensa y frecuente a ojos de los expertos es la culpa (tabla 1, en negrita). De cerca le siguen los problemas en cuanto a herencias y el impacto de los aspectos económicos. Y las menos visibles, frecuentes e intensas, en su opinión, son los problemas que se encuentran en el ámbito de la sexualidad y la inmortalidad virtual. Sin embargo, para los dolientes, la primera pulga será el tema de las herencias (tabla 2, en negrita), seguida por la culpa y los problemas en el ámbito de la sexualidad.

Para la población en general serán también las herencias, seguidas de los aspectos económicos, culpa y sexualidad.

Tabla 2

Resumen de las respuestas obtenidas a partir de los distintos perfiles de personas, expertos, población general y dolientes

	% bastante y mucho según 37 expertos	% bastante y mucho según población	% bastante y mucho según dolientes
Herencias	58,1 %	61,4 % (n = 705)	61,4 % (n = 547)
Aspectos económicos	58,9 %	51,4 % (n = 538)	10 % (n = 148)
Culpa	78,6 %	28,3 % (n = 705)	30 % (n = 547)
Sexualidad	31,6 %	27,6 % - 7 % (n = 445)	27,6 % - 7 % (n = 443)
Inmortalidad virtual	25,6 %	17,7 % (n = 705)	17,1 % (n = 547)

Asimismo preguntamos a los expertos por si identificaban otras pulgas con la misma importancia. Planteamos una serie de preguntas abiertas donde los expertos podían añadir otros aspectos que tuvieran identificados. Uno que se repitió mucho fue la rabia, la sensación de injusticia, el atascarse en el porqué. Otra que nos llamó la atención fue lo que nombraron como crisis de fe. Reflexionando, no creemos que la rabia y las preguntas en clave religiosa sean pulgas. En realidad, probablemente esas preguntas sean lo mismo que la rabia, proyectada contra quien se puede, carga emocional disparada. Al fin y al cabo, parecida a la culpa, pero hacia afuera, aunque efectivamente para alguna persona pueda constituir una real crisis de fe.

LAS HERENCIAS

A veces el hombre más pobre
deja a sus hijos la herencia más rica.
RUTH E. RENKEL

Desde el punto de vista del derecho, las herencias son un acto jurídico mediante el cual las personas transmitimos los bienes, los derechos y las obligaciones a otra u otras personas. Se habla también de herencia genética, de legado en sentido biográfico, axiológico o espiritual. Nos referimos aquí a la transmisión de bienes, derechos y obligaciones que a uno le llegan por razones legales de manera asociada al fallecimiento del ser querido, por lo que tiene lugar en el duelo.

1. Nuestra experiencia

El influjo de los procesos de heredar en el camino de elaboración del duelo es un tema poco explorado. La literatura lo ha trabajado poco, extrañamente. Se diría que se ha producido en estas décadas, en las que se ha escrito e investigado tanto sobre el duelo, una forma de remoción difícil de explicar.

Quizá porque la reflexión va avanzando más en el ámbito de las cuestiones psicológicas que en las sociales, jurídicas, espirituales... La experiencia, en cambio, así como la evidencia que surge del acompañamiento a personas y del estudio de campo, nos arroja la certeza de que el tema de las herencias ocupa un lugar importante entre las llamadas pulgas del duelo.

El tema adquiere particular relevancia cuando los fallecidos ya son los dos progenitores. La necesidad de entenderse en torno a la vivienda familiar, a las pertenencias, a las posesiones y el dinero constituyen un caldo de cultivo para posibles rencillas, particularmente entre los hermanos. Lo es más cuando la relación previa ya era conflictiva.

La muerte de los padres es una experiencia tan límite en la vida de un adulto que, de alguna forma, logra dejar al desnudo, como nunca antes, la calidad misma del vínculo familiar con los padres y entre los hermanos.

En este tipo de pérdida retorna como un viejo fantasma arcaico no solo lo que ocurría entre ese padre o esa madre con el hijo o la hija cuando eran niños, sino que aparecen también los hermanos en medio de ese vínculo, como en un juego de luces y sombras. Además aparece en ocasiones la experiencia de una cierta disyuntiva: o la familia de los hermanos o la familia creada con el matrimonio. Cuñados y cuñadas constituyen frecuentemente criterios nuevos añadidos en defensa de la familia de los hijos que no necesariamente está en consonancia con la familia de los hermanos en duelo.

Retornan traumas familiares al morir uno de los progenitores. Lo más primario y elemental que constituyó a la persona desde pequeña: el amor o el desamor que recibió y la rivalidad fraterna en el desarrollo evolutivo.

Diana Lieberman dice que una cosa es saber la muerte; otra, aceptarla. Al principio, el tiempo se congela junto con los objetos. Forman una unidad con el ser querido; hay un anhelo oculto de que este vuelva. Los objetos de la persona están allí, como esperando la animación de su dueño. Desaparecido ese anhelo aparece la desesperanza. Es el momento duro del duelo: la aceptación de lo inevitable. Es cuando se comienza a ver de verdad los objetos como separados del que se fue.

Aceptar es un tiempo íntimo, emocional, más espiritual. El aceptar y distribuir las cosas van juntos. Quien apenas perdió a su ser querido y ya está repartiendo no puede conectarse con nada, es un acto compulsivo y negador. En la familia se arman grupos, los que quieren y los que no quieren desprenderse de las cosas. El conflicto tiene relación con el tiempo de cada uno para procesar la muerte. Lo que se está jugando tiene que ver con los afectos, en cómo fueron repartidos por los padres. El que está listo –en esto de los tiempos– tendrá que esperar y ser solidario con el que no está listo todavía. En líneas generales, el proceso puede llevar de uno a cuatro años⁴.

En el fondo, uno reparte como vive. El legado de los padres puede ser más pacífico o más competitivo y bélico. En la hora del reparto, ese legado está y es la historia de esa familia que influye en la relación entre hermanos u otros implicados. Es frecuente la aparición de uno que desea situarse en la actitud de víctima y quiere hacer pagar a otros las diferencias o desagrazos experimentados a lo largo de la historia vincular. Cuando la herencia es cuantiosa, sucede con frecuencia que los que se llevaban bien sacan la peor cara, descubriéndose a sí mismos en sus tendencias egoístas y combativas, encontrándose con una imagen no tan amable de sí mismos que sin duda colorea el proceso del duelo por la pérdida.

Naturalmente no falta quien se dedicó a repartir antes de morir, al menos una parte, dando así no solo pautas, sino también motivos para proceder de una u otra forma, para sentirse de una u otra forma. Surgen las comparaciones: «A ti te favoreció dándote...»,

«a mí me trató como siempre, ninguneándome»... Un sufrimiento añadido al dolor de la pérdida. Una pulga del duelo.

Y, en el fondo, el apego con la madre. El que pelea menos su espacio es quien se siente más seguro; y el que más lucha es el más inseguro. Y está el errático, que pendulea; unas veces aparece y otras no.

La frase más fuerte que recoge la cara más cruda de cierta realidad es: «Los padres se mueren y ellos se matan», referida a los hermanos. Cuando la complejidad es tal, no faltan situaciones en las que parte de los bienes termina en instituciones benéficas, o quizá ya lo habían previsto los propios dueños antes de morir, a la vista del tipo de vínculo que mantenían con los hijos. El mundo es más complejo cuando el fallecimiento lo es de personas separadas, en cuyo caso entran los derechos de hijos y padres, complicándose las relaciones⁵.

Nuevas situaciones se presentan cuando se trata de parejas de hecho en las que no hay testamento. No hay posibilidades de defenderse en lo que se entiende, a buen seguro, como un derecho: el de heredar los bienes de la pareja. Así también es compleja la situación generada por nuevas nupcias. Si se produce el fallecimiento del varón, por ejemplo, resultará que ambas mujeres tendrán derecho a una parte de la pensión de viudedad.

Desde la práctica jurídica, y especialmente humana, el inicio del proceso sucesorio con el advenimiento del duelo implica muchas veces concentrar en un expediente viejos conflictos irresueltos, lazos familiares perdidos, derechos y ambiciones que pueden constituirse en verdaderos eventos tragicómicos. Ese acervo hereditario termina en ocasiones por convertirse en un botín de batalla que se inicia o termina definiendo *post mortem*, una pulga del duelo.

Una variable más que se añade a la eventual complicación de los procesos de herencia en el duelo es la modalidad de la muerte y el tipo de muerte en general. La contextualización de la herencia estará en función de cómo haya sido esta pérdida, si es esperada o inesperada, de la vinculación de los hermanos a la figura que ha fallecido y de la capacidad de estos hermanos de gestionar la muerte del ser querido, lo cual va a tener más o menos influencia en los problemas que puedan surgir con la herencia familiar.

Lo cierto es que la herencia representa un momento decisivo en el funcionamiento familiar, ya que la pérdida de la persona querida obliga a todos los miembros de la familia no solo a entenderse, sino también a reorganizar una estructura familiar, ejerciendo nuevos roles que sustituyan o compensen la pérdida del rol del fallecido; aquí surgen disputas por el poder y la posición que cada hermano debe adoptar.

A veces las dificultades surgen al ser necesario juntar dinero para pagar impuestos,

antes incluso de recibir bienes. Sin duda, la situación es incómoda, particularmente cuando las personas tienen dificultades entre sí o, sencillamente, dificultades de liquidez económica. Por eso son muchas también las herencias a las que se renuncia o que «se pierden» en la cadena de sucesión.

2. Testimonios

En efecto, el duelo por la pérdida se puede agravar en el proceso de heredar. Una herencia siempre es un proceso complejo y puede ser un momento triste, doloroso, complicado. La vida está llena de sucesos que han de afrontarse en diferentes momentos de nuestra historia. Unas veces hay que decantarse por algo, otras veces hay que afrontarlo y otras hay que posponerlo. Durante los procesos de herencia se pueden dar distintas condiciones. Puede que las personas estén inmersas en procesos ya de por sí difíciles y puede que no tanto. Como veíamos, también la misma herencia tiene su propia idiosincrasia, puede ser más o menos sustanciosa, pero también puede suponer un coste para la familia que esta no puede afrontar.

Elaborar el duelo no significa entrar en una dimensión alejada de lo cotidiano. Cueste o no aceptarlo, la vida sigue con sus sorpresas, con sus sobresaltos, con sus sustos, con sus alegrías y sus tristezas. Cuando se elabora el duelo, el doliente no puede separarse de la vida, sino que tiene que seguir afrontándola desde el lugar que esté, no tiene más remedio que ir haciéndolo poco a poco.

Al proceso de heredar probablemente nos vamos a tener que enfrentar todos antes o después. Y este proceso, que en principio quisiéramos pensar que es algo que nos ayuda a continuar, al menos económicamente, puede suponer muchos contratiempos para los que el doliente siente no tener fuerzas.

A continuación describimos el caso de una familia de cinco hermanos, todos varones, que, al fallecer los padres, se encuentran ante el proceso de reparto de herencia (sustanciosa, todo sea dicho). El más pequeño de los hermanos, Benjamín, un año después de fallecer su madre (su padre había fallecido hacía siete años), nos describe así cómo le afectó el proceso de heredar en su duelo:

La herencia es lo que complica más todo el proceso. Se mezclan dos cosas a la vez. Lo he vivido como una experiencia vital de las más duras. Estás con la pérdida, el dolor, la rabia, la tristeza, y a la vez se abre un proceso de reparto donde hay cosas que repartir (que por otro lado se vive como un privilegio).

Aparecen situaciones de sucesos de la infancia, luchas de poder... Sucede que recolocas el sistema familiar... Todo lo que puede estar oculto, celos de hermanos, etc., sale. Como los padres ya no están protegiendo sale mucha agresión. La agresividad se disfraza con frustración, pérdida, dolor y el abandono

que cada uno vive. No es fácil identificar de dónde viene cada ataque. Cuando hay una proyección sobre alguien, no es fácil separar si es una película de la infancia o el duelo que vive.

En esta parte del relato vemos que un proceso de este tipo puede ser conflictivo y puede suponer desencuentro, y en muchas ocasiones de manera inconsciente. No hay intención de conflicto, hay mucho dolor que emerge de manera conflictiva. En el reparto de las herencias se pueden destapar los miedos a caer en el abandono. Por eso, en muchos casos, las situaciones de herencia destapan conflictos previos no resueltos entre familiares, problemas del pasado, celos, resentimientos, rabia y rencor.

También puede suceder que en ese proceso surjan sentimientos derivados del incumplimiento de las expectativas que se tenían con respecto a la herencia, como la desilusión; pueden avivarse sentimientos de vacío, frustración... mucha ambivalencia.

Incluso los sentimientos hacia los fallecidos pueden variar. Se convierte en un doble proceso de duelo: por la pérdida de su madre y por la pérdida de la cercanía con sus hermanos. Esto lleva a Benjamín a recolocar su recuerdo de los fallecidos, se le despiertan sentimientos nuevos hacia ellos, ya que llega a comprender mejor sus vivencias pasadas:

Les he entendido mejor con relación al papel que ellos desempeñaban en la familia como padres, todo lo que sostenían, protegían y hacían que funcionara. Daban mucho equilibrio y mucha referencia, sobre todo mi madre. La madre es la que hace la casa. Aportaba equilibrio, freno, contención, amor incondicional, y ahora que no están, las cosas y las peleas se disparan mucho más allá. Y mi padre hacía de guía y de protección, y yo eso no lo veía tan claro. Ahora, acordándome de ella, entiendo lo que es el amor incondicional, cómo era, cómo actuaba, su comprensión. Yo no conozco otra referencia de amor incondicional. Esto me ha hecho cambiar la relación con ellos, porque les entiendo mejor. Me ayuda a perdonarles las cosas que en su día fueron importantes. Siento mucha compasión también hacia ellos.

Quizá es algo de lo que ya sabemos, o quizá es algo que en absoluto esperamos. Para Benjamín, muchos aspectos del proceso constituyeron una desagradable sorpresa que todavía en el día en que nos lo relata están presentes:

No me imaginaba que fuera tan «complicante» lo de heredar. En la herencia de mi padre no hubo tanto problema, porque estaba mi madre. En el momento en que no están ninguno de los dos, todo se dispara, y eso que normalmente los hermanos nos llevábamos bien. Ahora mismo no es buena la relación, porque ha habido mucha tensión, pero espero que con el tiempo se recolquen las cosas. Pero sí, la relación ha quedado tocada. Yo ahora entiendo algo que antes no podía entender, que los hermanos se hagan faenas, etc. Entiendo que se pueda llegar a ese tipo de situaciones.

Se ha tensado mucho... no se ha roto la relación con nadie, pero no hay comunicación. Con mis dos hermanos mayores la comunicación es a través de terceros. Sobre todo en la última parte del proceso, comunicación directa no hay, y cuando nos hemos visto, «hola y adiós».

Una de las razones que Benjamín considera importante para que el proceso se haya dado así es que las funciones o roles de los padres se echaron en falta y se demandaron a los hermanos.

En el momento que terminas y firmas, la sensación es de haber cerrado algo importante, pero emocionalmente la sensación es agri dulce. Hemos cerrado algo, pero se han abierto muchos conflictos que no sabes muy bien hasta dónde van a llegar. Se ha puesto en evidencia hasta dónde va cada uno. Sorpresas agradables tampoco ha habido muchas. En nuestro caso, el reparto ha quedado de una manera que es la que se propuso inicialmente. Por eso digo que no ha sido tanto lo material. Ha sido esa parte de «a ver quién daba la última vuelta de tuerca...», suspicacias. Cada uno ha sacado lo que lleva dentro. En nuestro caso hay una empresa familiar y está la parte de «no me han reconocido esto y ahora quiero que me lo reconozcáis vosotros». Y creo que no es a tu hermano a quien le corresponde reconocerte cosas. Sino a tus padres.

Qué duda cabe que una buena ayuda habría facilitado el proceso. Así que le preguntamos respecto a la ayuda que le hubiera gustado tener para poder atravesar estos momentos. Él nos explica que le habría venido bien una ayuda de tipo más familiar para sentirse protegido; una ayuda de corte más social para sentirse escuchado, comprendido y tener otras referencias de situaciones similares, y también una ayuda de corte más psicoterapéutico:

Me habría gustado contar con la ayuda de un hermano mayor, que tengo cuatro, pero cada uno ha ido a la suya. El hermano mayor me habría dado protección, seguridad. Es lo que representaba mi madre y lo que yo estaba buscando. Esa ayuda la he encontrado en mis amigos, en mi relación de pareja. Hacer un proceso terapéutico a lo mejor también me habría ayudado.

Si a mí me hubieran contado las cosas que han pasado, si hubiera conocido una experiencia parecida antes de que me ocurriera a mí, me habría ayudado a entender lo que estaba sintiendo, entender que nada es personal, sino que todos tenemos nuestra percepción y condicionamiento, y actuamos desde ahí. Esto es un proceso muy emocional y es difícil tomar distancia.

A alguien que empieza un proceso de estos le recomendaría que buscara una referencia de alguien que haya vivido algo parecido. A todos se nos mueren los padres y siempre hay algo que repartir. No es tanto por el volumen del reparto como por los significados, por una mesa, una silla. Nosotros hemos tenido un mediador para la parte económica que ha ayudado mucho. Ha escuchado a cada uno. Es una experiencia vital muy potente.

Respecto a las herramientas con las que él pudo contar y le ayudaron nos comenta algo que habíamos detectado ya en un estudio realizado en el Centro de Humanización de la Salud hace unos años: «Me ha venido muy bien la meditación, tomar contacto conmigo mismo y con lo que yo entiendo por Dios, la parte espiritual, por supuesto».

En este estudio concluimos, entre otras cosas, que la resiliencia es un recurso natural e

incluso frecuente en momentos de duelo complicado, que se asocia a la búsqueda de trascendencia y, como veremos a continuación, al afrontamiento enfocado en los problemas⁶.

En el momento de la entrevista, Benjamín siente que está en el camino de superar su duelo. Hace ya un año que falleció su madre y le pedimos que nos explique desde su experiencia cómo es el proceso de superarlo. Desde su punto de vista y en su experiencia, lo que hay que hacer es ponerle toda la conciencia posible a las emociones y diferenciarlas de otros aspectos más prácticos, no dejarse arrastrar por los sentimientos:

El desafío es ser consciente de mis emociones, tratar de ser lo más consciente posible de mi frustración, darme cuenta de lo que es mío, de mis proyecciones sobre otros, tratar de distinguir lo que es mi duelo de lo que es mi pelea con mis hermanos y tratar de diferenciar lo que es emocional de lo que es práctico.

En la herencia, al final, lo que ha conseguido que lleguemos a un acuerdo es la parte práctica, decir: esto en términos económicos es así, y los números son los que cuentan. Separar lo emocional de lo material diría yo que es lo importante.

Como finalmente expresa:

Hay mucho que aprender de todo este proceso, que es muy fuerte. Yo he pasado por separaciones y enfermedades... pero, en cuanto a experiencia vital, la mezcla del duelo con un proceso complicado de testamentaría, yo diría que queda en la primera posición. Yo viví una enfermedad de estar al borde de la muerte, pero recibía apoyo de todos mis hermanos, familia, etc. En cambio, en este proceso me he sentido solo, con todo mi dolor, en soledad; eso marca la diferencia.

Me queda mucho por procesar, pero creo que hasta aquí lo he podido llevar de una manera digna en clave de aprendizaje. Duro, doloroso y triste, pero con dignidad. Espero que en unos meses las relaciones se hayan destensado... Fue hace un año y un mes. Como me dijo ayer alguien, no se trata de que lo aceptemos, lo que se ha manifestado ya lo ha aceptado la existencia. Solo queda vivirlo.

3. Qué opinan las personas

Este testimonio es uno de muchos. En realidad pueden ser tan variados como personas hay en el mundo. En este caso, además, la testamentaría fue complicada. Para averiguar en general qué opinan las personas sobre este hecho realizamos una encuesta *online*.

Obtuvimos respuestas de muchos tipos, pero lo más destacable fue que para el 61,4 % de los que respondieron –dolientes y no dolientes–, las herencias complican el duelo bastante o mucho.

Además había diferencias de opinión entre los que han vivido un proceso de reparto de

herencia y los que no. Para los que han vivido el proceso, el paso del tiempo les ayuda a darse cuenta de que realmente el proceso de heredar les complicó el duelo. Los que no han vivido un proceso de herencia –pero sí de duelo– también saben que las herencias complican, pero sus puntuaciones en el cuestionario son un poco más bajas.

Quizá los que han vivido el reparto están respondiendo desde la experiencia del proceso de heredar, mientras que los que no lo han vivido, pero sí han vivido un duelo, hablan desde esa experiencia de duelo, que puede tener matices diferenciales. En cualquier caso, para todos es útil conocer esta información, por lo que nos pueda ayudar, tanto si lo hemos vivido como si lo estamos viviendo ahora o nos toca algún día.

Si nos fijamos en el rol que desempeñaba el fallecido en la vida del superviviente se observa que, cuando la herencia proviene de la pareja fallecida o de los abuelos, las personas dicen que se les complica más el duelo. Si miramos hacia el tipo de relación que tenían se ve que no hacen tanta diferencia por la causa o la forma de fallecer. Si era más o menos esperada no determinó los procesos, sino que pusieron el acento en la relación con el fallecido. En relaciones calificadas por ellos mismos como «mala» o «ambivalente (unas veces mejor y otras peor)», también parece que se complica más el proceso de duelo a causa de las herencias. Veámoslo más despacio.

Las preguntas podrían ser respondidas por cualquier persona, pero nos interesaba diferenciar si estas personas habían sufrido o no procesos de duelo, de qué tipo habían sido o si estaban ya muy lejos en el tiempo, y si habían participado en procesos de herencias o si opinaban desde otro tipo de vivencia. Así que primero incluimos algunas preguntas a este respecto, y a continuación las preguntas que nos interesaban.

El cuestionario tenía once preguntas para poder valorar si las personas creían que a lo largo de un proceso de herencia pueden surgir sentimientos y situaciones que compliquen los procesos de duelo que se están viviendo. En las preguntas que les hicimos sobre las herencias podían responder del 1 (nada) al 5 (mucho) en función de su nivel de acuerdo con cada afirmación:

Respecto a los procesos de heredar, nos gustaría que contestara unas preguntas.
1. Los conflictos que surgen entre familiares con las herencias desvelan problemas del pasado.
2. Cuando hay conflictos en el proceso de heredar me surgen sentimientos de rabia y rencor.
3. El proceso de heredar complica el duelo.
4. En el reparto de las herencias se destapan las propias tendencias egocéntricas.
5. A lo largo del proceso pueden avivarse sentimientos de abandono, vacío, frustración...
6. Los procesos de heredar pueden generar resentimiento, rabia, desilusión.

7. El duelo por la pérdida se puede agravar en el proceso de heredar.
8. Debido a los procesos de herencia, los sentimientos hacia los fallecidos pueden deteriorarse.
9. En el reparto de las herencias se destapan las tendencias egocéntricas de los demás.
10. Las herencias generan unión entre los hermanos.
11. El proceso de reparto favorece una sana elaboración del duelo de los familiares.

Este cuestionario lo enviamos vía web a toda nuestra base de datos. Respondieron 705 personas. La mayor parte de los que contestaron fueron mujeres (el 76 %, 533 personas), el resto (172 personas) fueron hombres. La media de edad de las personas fue de 48 años, pero el rango de edades de participantes fue muy amplio (el que menos tenía 19 años y el que más, 81).

De ellos, el 78 % (547), la mayoría, había vivido un proceso de duelo debido al fallecimiento de alguien cercano. En la mayoría de los casos (282 personas), padre, madre o tutor. A continuación, 91 personas habían perdido un abuelo, 65 a un hermano, 54 a un tío o sobrino, 52 a la pareja, 34 a un amigo, y solamente 13 a un hijo.

El fallecimiento sobre todo se debió a enfermedades, tanto repentinas y de evolución rápida (199 personas) como largas (212), donde se pueden procesar mejor las cosas... o, quién sabe, enquistarse más. Si sumamos las enfermedades repentinas (199) con las muertes traumáticas (suicidio, accidente, muerte súbita, asesinato...), que fueron 79, obtenemos una cantidad considerable de fallecimientos inesperados, 278.

Para casi la mitad de los participantes (258 personas), desde la pérdida habían pasado ya más de cinco años, pero para la otra mitad el fallecimiento no estaba tan distante. Podríamos decir que tenemos 147 personas que están en el primer año cuando responden a este cuestionario.

Para la mayor parte de la muestra, la relación con el fallecido era cercana y de intimidad (412) o normal, conforme al vínculo que los unía (134), aunque también había 67 personas que mantenían relaciones no tan buenas; ambivalente (a veces mejor y a veces peor), más despegada que apegada, o mala relación.

También preguntamos cuántos de ellos habían participado en procesos de herencia a lo largo de su vida utilizando la siguiente afirmación: «A lo largo de mi vida he vivido en primera persona o vivo de primera mano al menos un proceso de reparto de herencia». Así pudimos constatar que el 64 % (449 personas) respondía afirmativamente y el 36 % (256 personas), negativamente.

En general, como explicábamos al inicio, la opinión de las personas sobre si las herencias complican o no los procesos de duelo es afirmativa, ya que las puntuaciones

medias al cuestionario fueron elevadas; los participantes podían puntuar entre el 1 (nada) y el 5 (mucho) a cada afirmación, y la media de valoración por ítem fue de 3,67: como se ve, más cerca del 5 que del 1.

Para profundizar más quisimos ver en qué perfil de personas las herencias habían ido complicando más los duelos, así que analizamos, variable tras variable, las puntuaciones más elevadas a los cuestionarios.

Como ya vimos, más de la mitad de la muestra había participado en procesos de reparto de herencia (el 64 %) y, curiosamente, pudimos observar que sus valoraciones respecto a si el proceso de heredar complicaba el duelo eran más bajas (de media 3,5 por ítem) que las de la población en general. Esto nos podía sugerir que las opiniones que tenemos sobre las herencias son más catastrofistas que lo que realmente al final son para los que las viven.

Sin embargo, al tener en cuenta el tiempo transcurrido desde el fallecimiento nos dimos cuenta de lo siguiente: para los que han vivido procesos de reparto de herencia, cuanto más distante en el tiempo está el fallecimiento, mayor sensación de complicación hay, mientras que los que no han vivido reparto no hacen diferencias: pase el tiempo que pase siempre opinan lo mismo.

Una explicación a estos datos puede ser que los que están viviendo el proceso de reparto tienen menor conciencia de complicación precisamente porque están inmersos en un proceso de duelo. Desde ahí no tienen tanta capacidad para atender el proceso de herencias. Sin embargo, los que ya pasaron el duelo –y ya no están inmersos en el embotamiento emocional que supone– pueden mirar con perspectiva y adquieren mayor conciencia de complicación. Por eso las personas que han vivido herencias valoran lo complicado que fue con el paso del tiempo.

Respecto al vínculo con el fallecido, para los que han vivido el proceso de heredar son las herencias de pareja y abuelos las que complican más el duelo. Sin embargo, los que no han vivido un proceso de reparto creen que las herencias que complican más el duelo son el fallecimiento de la pareja o de un hijo.

Respecto al tipo de fallecimiento, los que han vivido el reparto no hacen tanta diferencia por la causa o la forma de fallecer, más o menos esperada. Puede ser que el agotamiento de los cuidados o las vivencias de impotencia no dejen espacio para hacer distinciones entre unas formas y otras. Para ellos, la herencia complica el duelo siempre. Sin embargo, entre los que no han vivido reparto de herencia, pero han vivido un duelo, creen que la herencia derivada de un fallecimiento repentino –traumático o de evolución rápida– agrava más el duelo que en otras formas de fallecimiento más esperadas, como por la edad o por una enfermedad de larga evolución.

Quizá estos dos últimos datos sean los que más validez confieren a este estudio, ya que

en las respuestas se distingue perfectamente el hecho de haber pasado por el proceso de reparto o no. El proceso de heredar que más complica sus duelos es el del fallecimiento de la pareja o los abuelos; no es tan importante el tipo de fallecimiento, esperado o no, y se valora ya con el paso del tiempo.

Por último, ambos grupos de personas destacan que es la relación con el fallecido la que marca las diferencias. El único matiz diferencial es que los que han vivido un reparto hacen hincapié en que cuando la relación es «mala» o ambivalente se complica más el proceso, mientras que cuando no se ha vivido el reparto se destaca solamente que la relación era «mala».

4. Algunas pistas para el abordaje saludable

Sin ánimo de plantear el diseño de un abordaje exhaustivo, detallamos a continuación algunos puntos importantes que nos pueden ayudar en nuestros propios procesos o en los de personas que podamos tener cerca en situación de duelo.

- Por un lado, no perder la perspectiva; entender que las situaciones de duelo, para bien o para mal, suelen sacar a la luz rencillas secretas, envidias infantiles, inseguridades cimentadas. Vivencias familiares todas adquiridas en edades tempranas que se van fortaleciendo a lo largo de años.

Desde ahí parece oportuno hacer por «salir del escenario». Nadie ve el cuadro desde el propio cuadro. Puede ayudar reflexionar sobre lo que está ocurriendo con alguien que no esté implicado en el proceso, así como cuestionarse qué aspectos de uno mismo y de sus relaciones familiares han despertado lo que está pasando y qué juicios de valor se están haciendo sobre los demás herederos.

Es útil identificar si hay conversaciones pendientes, perdones que dar o pedir y, en general, capítulos familiares por tratar. Si así fuera, es recomendable conversar de manera particular con los implicados sacándolo del contexto de la herencia.

- Es conveniente tener en cuenta que los progenitores no suelen utilizar sus testamentos como armas de venganza hacia aquellos hijos o nietos que no les cuidaron o no les mostraron afecto. A la hora de designar sus bienes, estos priorizan o igualan en el reparto, sin tener en cuenta méritos, a los que tienen menos posibilidades, menos capacidades o están aquejados de dolencias o discapacidades. Los repartos suelen ser más equilibrados por necesidades que por afectos o méritos.

Puede ayudar buscar la visión empática hacia los causantes del testamento. Es interesante tratar de entender los posibles criterios y valores del fallecido, abriéndose a buscar el sentido en los valores. El mayor regalo de los seres queridos es haber

compartido la vida con ellos. Por ello parece conveniente ponerse en el lugar de estos y pensar en los propios hijos, en cómo lo harían ellos mismos llegada la hora, etc.

Es útil evitar asociaciones erróneas, y tan inciertas muchas veces, como: «Tanto me dejaste, tanto me quisiste». Los progenitores, como comentamos, suelen tener en cuenta muchos otros aspectos además del cariño.

- Es importante buscar la perspectiva realista de que las cosas son solo objetos, no son parte del fallecido. El valor sentimental otorgado a los bienes no los convierte en «los propios seres queridos» ni legitiman luchar por ellos a costa de lo que sea. Diferenciar, por tanto, los aspectos materiales de los emocionales.

De igual manera, parece oportuno entender que se tiene derecho a renunciar, regalar o revocar lo heredado si dicho legado excede las capacidades o simplemente los deseos de vida del heredero. Mantener el negocio familiar, gestionar tierras, adquirir nuevos roles cuando no se desea, genera a largo plazo sentimientos de insatisfacción que suelen proyectarse sobre aquellos que generaron la obligación. Las decisiones tomadas en determinados momentos bajo unas circunstancias concretas y un prisma muy identitario pueden desembocar, en muchos casos, en consecuencias muy distintas a las deseadas, a las ideadas inicialmente. Los progenitores no desean la infelicidad de sus descendientes, y menos a costa de sus legados. Renunciar a una obligación significa ser honesto con uno mismo y con el fallecido, significa honrar la vida y entenderla como un don; y sobre todo significa entender que el cariño y el respeto auténtico hacia los seres queridos no puede darse desde la obligación a sacrificar las propias necesidades y el desarrollo personal.

- Puede ayudar entender que, aunque la tristeza sea grande, cuando hay problemas de cierta magnitud con la herencia, es inevitable tener sentimientos encontrados. Saber que no existen los estados emocionales puros, que los seres humanos tenemos una riquísima gama emocional que matiza nuestros sentimientos permanentemente.

Es conveniente acoger los sentimientos ambivalentes hacia el fallecido como lógicos y propios del ser humano y del proceso que se está viviendo. Es bueno saber que se puede querer enormemente a un padre fallecido y estar enfadado con él, o no entender sus porqués, como ocurre continuamente en vida. En efecto, el amor puede convivir con otros muchos sentimientos y sigue siendo amor, y lo mismo sucede con las emociones: alegría, tristeza, miedo... Estas conviven y se mezclan en nosotros cotidianamente y hay un porqué para cada una de ellas. ¡No es confusión mental, es riqueza emocional!

- Suele ayudar diferenciar los sentimientos propios de la pérdida de esos que provienen de los problemas con la herencia. Ponerles a cada uno su nombre y su origen.

Dedicar un tiempo a diferenciar lo que despierta la pérdida del ser querido de lo que despierta la herencia. Racionalizarlo, entender el porqué de cada sentimiento para vivirlo mejor. Darse espacios separados para llorar la pena por la ausencia y expresar la rabia por el sentimiento de injusticia o incomprensión, si lo hubiera. Ambos son propios de la situación que se está viviendo y responden a registros distintos del fallecido.

3

LA CULPA

El duelo no pesa tanto como la culpa,
pero se lleva más de ti.
VERÓNICA ROTH

Queremos referirnos al sentimiento de culpa. Es un fenómeno complejo en general, y en el duelo en particular. Obviamente, no es lo mismo ser culpable de algo que sentirse culpable. Como no es lo mismo sentirse culpable por algo que efectivamente se ha hecho mal y duele haberlo hecho mal, porque podría haberse evitado, que sentirse culpable sin tener ninguna responsabilidad en el efecto producido; en nuestro caso, en la muerte del ser querido. Aquí nos referimos al sentimiento de culpa, racional o irracional, proporcionado o desproporcionado, aunque la literatura lo evoca particularmente para cuando no hay comisión en el fallecimiento. Es decir, cuando uno se siente culpable sin haber hecho nada para procurar la muerte del otro.

«Los últimos veinticinco años han visto un resurgir de los estudios fenomenológicos y experimentales sobre la culpa, intentando enlazar la culpa como fenómeno clínico y social con una teoría general de las emociones»⁷. Obviamente es distinta de la mera responsabilidad.

1. Nuestra experiencia

Uno pensaría que el sentimiento más universal en el duelo, y el más difícil de gestionar, sería la tristeza. Sin embargo podemos afirmar que la culpa constituye una de las «pulgas del duelo» que se da cita como molestando el proceso o retando su manejo.

A veces, el sentimiento de culpa en el duelo se manifiesta como una gran angustia, una forma de hostilidad y autorreproche por la pérdida del ser querido, por cuanto se le hizo, por cuanto no se le hizo, así como por razones que no vienen al caso del fallecimiento, pero que emergen de manera irracional en el corazón del doliente. Cuando el doliente hizo algo realmente, la persona necesita el perdón del otro, pero, por su ausencia, la situación se vuelve más compleja⁸.

El sentimiento de culpa se relaciona con el mundo de valores y de normas implícitas de la persona, con los referentes simbólicos y con el significado personal de términos como «responsabilidad», «perdón», «venganza», etc.

Podríamos preguntarnos cómo es posible que el sentimiento de culpa esté presente en tantos duelos de seres queridos, incluso en aquellos en los que la persona hizo todo lo que pudo para cuidar, y tuvo un vínculo sano y normal, y evitó lo evitable para no generar daño... Y así es, la pérdida del objeto de amor constituye una ocasión privilegiada para que salga a la luz una culpa también aparentemente injustificada.

Los seres humanos entablamos vínculos de amor, pero también nos habitan sentimientos de hostilidad hacia quien amamos, porque el otro es distinto, porque es diferente y no solo nos reconoce, sino que es, en cierto sentido, una amenaza para nuestra identidad. Su muerte parecería que nos desvela esta reacción contraria que secretamente nos habita, esa dimensión ambigua de los vínculos del querer. Sentirse culpable es el resultado, de alguna forma, de «atribuirse a sí mismo demasiada importancia»⁹.

Pero también surge el sentimiento de culpa cuando sentirla es psicológicamente más barato que aceptar el misterio de lo que no podemos controlar. La autoatribución de la responsabilidad puede cumplir una función adaptativa transitoria cuando no tenemos energía suficiente todavía para aceptar que no lo entendemos, que no pudimos hacer nada para evitarlo, que nadie lo entiende y no es un problema que se resuelva con la lógica, sino un misterio que toda la persona debe atravesar.

En otras ocasiones, el sentimiento de culpa es experimentado como en relación con sentirse vivo cuando es el otro el que ha muerto. Aumenta la sensación de control, en el sentido de que atribuirle a alguien la responsabilidad implica que podría haberse evitado.

Acoger la culpa, caminar hacia su afrontamiento y superación, no solo con el peso de la lógica y la razón, sino también aceptando la propia impotencia, el límite, la incapacidad de controlarlo todo y proteger de manera total al ser querido, es un camino hacia la salud emocional y espiritual. Pero también aceptar el propio poder de hacer mal y equivocarse desafía nuestra capacidad de perdonarnos cuando la responsabilidad es real, por acción u omisión, en algún aspecto que no fue bien con la persona fallecida, contribuyera o no a aumentar su vulnerabilidad y su final.

La reparación es un camino saludable cuando hay una clara relación entre la propia responsabilidad y lo sucedido. Es el caso de las conductas violentas o asesinas. Hay que reparar. Cuando de otra manera es imposible, la reparación simbólica también tiene gran poder para el corazón de la víctima o del doliente. Pero el intento de reparar del propio doliente, en ocasiones puede abrir el paso a conductas poco saludables. No falta quien hace de la habitación un santuario, quien no se permite mejorar, sonreír, avanzar en el

proceso, castigándose así por un supuesto mal realizado que se paga ahora con el propio dolor. El perdón constituirá el camino saludable cuando hay agresión. Es el camino saludable para uno mismo, así como la superación de la culpa y el alcance de la serenidad y la paz con uno mismo y la propia limitación. Si la autoinculpación cristaliza, el duelo se complica o se convierte en más nostálgico, aumentando la vulnerabilidad a la complicación y a la patologización del proceso.

El doliente no se puede convertir en un deudor que salda la cuenta pendiente con el difunto en una relación de pago interminable. El duelo es, sí, un proceso de reconocer el propio posicionamiento en relación con el fallecido y establecer un equilibrio en aquello que pueda aparecer de deuda. Integración de la propia vulnerabilidad y límite, reparación y perdón, son caminos adecuados.

Naturalmente, el sentimiento de culpa admite grados. No será lo mismo manejar la culpa asociada a una discusión que a una comisión en las causas de la muerte o la que experimentan los padres de un hijo que se suicida... La intensidad es siempre una experiencia subjetiva, si bien podemos identificar algunos factores que claramente refuerzan su aparición e indican la complejidad en su elaboración y abordaje.

En opinión de W. Worden, «la mayoría de las veces la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad»¹⁰.

2. Testimonios

A continuación mostramos tres relatos en los que el proceso del duelo se vio gravemente afectado por la violenta irrupción del sentimiento de culpa.

Como cada domingo, Jesús conducía su furgoneta por los angostos caminos que llevaban a su finca extremeña cuando, contra toda expectativa, una moto de *cross* apareció a toda velocidad en sentido contrario. El camino estrecho y el sentido único dificultaron que Jesús pudiera evitar el mortal impacto contra el joven que conducía tan temerariamente su vehículo.

Jesús salió físicamente ileso, pero psicológicamente roto. La culpa por sobrevivir le castiga día y noche, no dejándole apenas dormir, comer o relacionarse con su familia.

A veces es incluso difícil encontrar puntos de relación con la causa de la muerte del ser querido. No obstante, la culpa pareciera acompañar a las madres por derecho. El siguiente relato así lo muestra.

Un conductor ebrio segó en un instante los 17 años de vida de Claudia. Un paso de cebra no respetado,

unido a la poca visibilidad del momento, provocaron que el cuerpo sin vida de esta adolescente terminara tendido en la carretera que separaba su casa del ultramarinos de su pueblo. Un año después, su madre, Marina, siente que no tiene fuerzas para seguir adelante, se culpabiliza cada día por no haber impedido que cruzara aquella calle.

Este último relato recoge otra muerte donde las adversas circunstancias, ajenas a la madre, le propiciaron, sin embargo, un gran sentimiento de culpa.

A comienzos del mes de mayo, una torrencial tormenta provocó que el autobús escolar en el que viajaba Pablo se precipitara por un barranco. Pablo falleció allí mismo, y casi con la misma voracidad la culpa «arrasó» a su madre, que se reprocha obsesivamente el haber permitido ir a su hijo ese día al colegio.

Al igual que ellos, cientos de personas que sufren la desgracia de perder a un ser querido han de enfrentarse cada día a un sentimiento mucho más potente que la propia tristeza, y que les impide no solo encontrarse bien, sino incluso la posibilidad de poder intentarlo. La culpa es uno de los sentimientos con mayor capacidad desestabilizadora y bloqueante, y tan unido al duelo como la propia carne a la piel.

¿Por qué aparecen sentimientos de culpa ante una muerte cuando no se ha sido responsable de ella? Desde nuestra experiencia profesional, cuando perdemos a alguien que queremos, emocionalmente solemos quedarnos en un estado de gran vulnerabilidad. Poco a poco se va aprendiendo a tolerar y compensar dicha vulnerabilidad, pero la tendencia primaria es a buscar protección. Aunque parezca contradictorio, esa protección emocional inmediata en muchas ocasiones nos la proporciona la culpa.

¿Cómo nos protege la culpa ante una pérdida? Son varias las funciones en las que se afana la culpa tras la pérdida de un ser querido.

En primer lugar, sentirse culpable, pensar una y otra vez en lo que ocurrió, en lo que se hizo y se dejó de hacer, es una manera inconsciente de «seguir unido» a la persona fallecida, de no olvidarla, de traerla al presente a golpe de recuerdo y, sobre todo, de no «enterarse» de lo mucho que duele estar sin la persona querida.

En un alarde de naturalidad nos atreveríamos a decir que es una forma de distraer la mente y el corazón para poder mantenerse en desconexión con la profunda tristeza que trae la añoranza del ser querido.

Y no es que no se sufra sintiéndose culpable. El propio componente de ira, de rebeldía, de inconformismo, la hace más soportable que la tristeza, la cual te empuja a la reflexión, a encontrarte contigo mismo, a la asimilación de los propios límites. Por eso la tristeza puede hacernos sentir aún más vulnerables y, como ya se ha comentado, hasta para tolerar estar triste hay que estar preparado.

Otra forma de alivio momentáneo que puede proporcionarnos la culpa es la falsa percepción de que tenemos control sobre la muerte. Pensar que hubo un culpable lleva implícito el hecho de que, si se hubieran hecho las cosas de otro modo, la muerte se podría haber evitado, igual que se podrán evitar las muertes de aquellos a quienes queremos si ponemos empeño en ello.

Esta falacia sobre el control impide de forma inicial tomar conciencia plena de la falibilidad, vulnerabilidad y finitud que tiene la condición humana.

En tercer lugar, la culpa nos alivia con la propia función adaptativa, de reajuste, que, como toda emoción o sentimiento, conlleva.

Tomando como ejemplo los casos iniciales, cuando Jesús, Marina o la madre de Pablo hubieron de enfrentarse a su pérdida, una serie de valores se pusieron en entredicho. En el caso de Jesús, su principio ético de no causar daño a los demás se puso en cuestión cuando, aun involuntariamente, se percibió como causante del mayor de los daños, tanto al chico fallecido como a todos sus seres queridos. Al fin y al cabo, para el inconsciente lo que cuenta es el resultado final, la muerte.

Marina o la madre de Pablo, como la gran mayoría de las madres occidentales, en su manera de entender la maternidad como protección incondicional sintieron que algo debían de haber hecho mal, ya que no «fueron capaces» de proteger a sus hijos de semejante daño.

La culpa viene, por tanto, para ayudar a realizar ese reajuste de valores que han quedado vulnerados; a través de la propia expiación que conlleva el dolor de sentirse culpable por la muerte: «He de ser buena madre cuando me torturo y sufro de esta manera por lo que le ha pasado a mi hijo». Se podría decir que es el castigo emocional que me inflijo para poder conectar con mi «parte buena».

La culpa, como cualquier mecanismo de defensa, nos pone en disposición de poder soportar lo ocurrido, pero poco a poco. En ocasiones con recursos propios y en otras con ayuda de expertos en duelo ha de ir haciendo crisis, dejándonos avanzar hacia la verdadera conexión con el yo a través de la reflexiva tristeza.

3. Qué opinan las personas

Por todas estas razones incluimos la culpa como pulga del duelo. Para conocer más de cerca otras experiencias, a la encuesta *online* que exponíamos en el anterior capítulo le añadimos nueve preguntas sobre ello, pero limitando las respuestas a las personas que habían sufrido un duelo. En esta ocasión solamente contestaron las personas que habían vivido la pérdida de un ser querido en primera persona.

Fueron 547 personas las que habían vivido un proceso de duelo debido al fallecimiento de alguien cercano. Para el 42 % de las personas que lo habían sufrido, la culpa complica los procesos de duelo entre algo y mucho, y para el 30 % entre bastante y mucho. Estos datos son similares para la población en general –con o sin duelo–; el 28,3 % opina que la culpa complica el duelo entre bastante y mucho.

Las afirmaciones que les pedimos puntuar entre el 1 (nada) al 5 (mucho), según su grado de acuerdo, fueron las siguientes:

Por favor, responda a las siguientes preguntas solamente <i>si tiene</i> la experiencia de duelo por fallecimiento de un ser querido. Son algunas preguntas sobre algunos aspectos de cómo se sintió en los meses o años de duelo.
1. Me sentía angustiado porque me sentía responsable en alguna forma de lo ocurrido.
2. Me dolía pensar que podía haber hecho algo para evitarlo.
3. Sé que no podía haber hecho nada por evitarlo.
4. Estoy en paz con mi actuación, tranquilo por cómo fue el final.
5. Me reproché algunas cosas de mí durante mi duelo, de tal forma que me quedaba atascado.
6. Me preguntaba con dolor por qué tuvo que pasar esto.
7. Me arrepentía de no haberle dicho cosas importantes en su momento.
8. Pensaba con dolor en cómo habrían salido las cosas si yo hubiera cambiado algo.
9. El dolor, de alguna forma me hacía seguir sintiendo a la persona que perdí.

Un resultado interesante de este estudio fue el hecho de poder distinguir entre dos dimensiones diferentes dentro de la culpa. Los análisis estadísticos desvelaron que la complicación del proceso de duelo debido a la culpa se apoya en dos factores; uno que recoge los autorreproches por la actuación en los últimos momentos («Me dolía pensar que podía haber hecho algo para evitarlo») y otro que recoge los autorreproches debidos a la relación que se mantenía con el fallecido («Me arrepentía de no haberle dicho cosas importantes en su momento»). De hecho, este último factor es el que parece que hace más mella en el doliente.

Estos son los cuatro ítems que hacen referencia a la culpa que se genera por la actuación en los últimos momentos:

- «Me dolía pensar que podía haber hecho algo para evitarlo».
- «Me sentía angustiado porque me sentía responsable en alguna forma de lo ocurrido».
- «Sé que no podía haber hecho nada por evitarlo».

- «Estoy en paz con mi actuación, tranquilo por cómo fue el final».

Estos dos últimos ítems tienen dirección contraria al resto.

Y a continuación los cinco ítems que hacen referencia a la culpa que se genera debido a la relación con el fallecido:

- «Me arrepentía de no haberle dicho cosas importantes en su momento».
- «Pensaba con dolor en cómo habrían salido las cosas si yo hubiera cambiado algo».
- «Me reproché algunas cosas de mí durante mi duelo, de tal forma que me quedaba atascado».
- «Me preguntaba con dolor por qué tuvo que pasar esto».
- «El dolor, de alguna forma me hacía seguir sintiendo a la persona que perdí».

En general, las personas mostraron más acuerdo y, por tanto, valoraron como más dañinas las afirmaciones del segundo bloque, los autorreproches debidos a la relación que se mantenía con el fallecido antes que las del primer bloque, los autorreproches por la actuación en los últimos momentos. Estos resultados están en la línea de los del capítulo anterior, cuando hablábamos de las relaciones ambivalentes o malas. En ambos se observa la importancia de los aspectos que hacen referencia a la relación previa con el fallecido. De hecho, el ítem de «autorreproche» con el que las personas mostraron mayor identificación fue: «Me arrepentía de no haberle dicho cosas importantes en su momento», comentario, por otro lado, muy escuchado en los procesos de elaboración de duelo complicado.

En otros estudios que hemos realizado en el Centro de Humanización de la Salud hemos podido establecer un modelo predictivo de riesgo de duelo complicado. Se trata de un modelo estadístico que explica el 65 % de la variabilidad del nivel de duelo complicado. Las variables que conllevan riesgo de duelo complicado —o predictivas— cuando las personas acuden a nuestro Centro de Escucha son: el menor apoyo social recibido, la menor satisfacción con el apoyo social recibido hasta entonces, el hecho de haber dejado pasar más tiempo desde la pérdida, lo que les trae al Centro de Escucha, haber recibido ayuda farmacológica previa y el parentesco con el fallecido, cónyuge o hijo.

Es decir, las personas que han perdido a su pareja o a su hijo, con escaso apoyo social, insatisfechas con el apoyo que reciben, que dejan pasar el tiempo antes de pedir ayuda y que mientras tanto se refugian en la medicación, son, según nuestro estudio, las que tienen mayor riesgo de entrar en un duelo complicado¹¹.

En las respuestas a esta parte del cuestionario hemos visto que precisamente las personas que todavía estaban en duelo o en un momento cercano al fallecimiento, las personas que han perdido a su pareja o un hijo y las que han sufrido el fallecimiento del familiar de manera inesperada —traumática, rápida o violenta—, en general infravaloran la

culpa. Es un resultado que, cuando menos, nos inquieta; al igual que en el capítulo de herencias, la culpa se puede estar cebando en las personas que están en situación de riesgo de los duelos más complicados, precisamente debido a las características de la situación particular que viven, que les impide darse cuenta de algunas cosas que les están sucediendo.

Vamos por partes. Por un lado, este perfil se corresponde con el perfil de personas en riesgo de duelo complicado, como ya hemos visto. Y, por otro, si analizamos las puntuaciones en función del tiempo que ha transcurrido desde la pérdida, otra vez vemos que también hay diferencias entre los distintos momentos que las personas viven; las personas que todavía están relativamente cerca del fallecimiento (a menos de tres años) sienten menos culpa –porque tienen puntuaciones más bajas– que las que miran ya su duelo con perspectiva (más de tres años). Estas diferencias son más grandes cuando hablamos de culpa global y culpa debido a la relación que se mantenía con el fallecido. Como si estar todavía en duelo no permitiera al doliente ver que está sufriendo esta pulga, como si la pulga inoculara una anestesia en el doliente que la hace indetectable.

Lo mismo sucede cuando comparamos a las personas que han perdido a su pareja o un hijo con las que han perdido otros seres queridos. Las que han perdido a su pareja o un hijo puntúan menos en culpa en sus tres categorías (global, relación y actuación). E igual sucede con el tipo de fallecimiento. Cuando es inesperado (traumático, rápido o violento) puntúan en culpa más bajo que cuando es esperado (por edad, por enfermedad de larga evolución...).

Puede ser que no sientan tanta culpa, pero también puede ser que no puedan reconocer sus sentimientos, porque, como decíamos, están anestesiados, aspecto que tendremos que tener en cuenta a la hora de vivir un duelo.

4. Algunas pistas para el abordaje saludable

A continuación exponemos una serie de consejos que pueden ayudarnos a vivir saludablemente estas situaciones.

- Conviene diferenciar si la culpa es sana (real) o insana (irreal): entender que la culpa, dependiendo de la causa, puede tener una función u otra.

La culpa insana es aquella en la que hay sentimiento de culpa, pero no hay responsabilidad en lo que ocurrió. Por ejemplo, la muerte de un hijo por accidente escolar. Este sentimiento de culpa tiene la función de reconciliarse con uno mismo, mostrar los sentimientos compasivos que tenemos hacia los demás y nuestra actitud de responsabilidad. Todo esto nos facilita poder soportar lo ocurrido. No obstante, es

un sentimiento que tenderá a desaparecer, porque no tiene ninguna base real. La culpa sana aparece cuando se ha tenido responsabilidad directa en el fallecimiento. Por ejemplo, tener un accidente de coche por conducir ebrio. En este caso, la culpa ayuda a tomar conciencia, reparar, corregir y permanecer alerta para que no vuelva a ocurrir.

Ante la culpa con responsabilidad real:

- Es posible que sirva de ayuda buscar el apoyo de un profesional. Ante circunstancias tan difíciles como estas es complicado salir por sí solo adelante. La tendencia (dañina) suele ser la de buscar la autodestrucción y el castigo como forma de expiación del daño causado. Los profesionales que trabajan el duelo pueden ofrecer esa guía y acompañamiento necesario para entender que, efectivamente, hay posibilidad de volver a reconciliarse con uno mismo desde un prisma constructivo en lugar de destructivo.
- Conviene confrontarse con la intención que se tuvo sin quitar responsabilidad. Es oportuno entender que, en muchas ocasiones, las personas corremos riesgos realizando conductas y tomando decisiones que en otras ocasiones han salido bien. Esto nos hace infravalorar las consecuencias negativas.
- Hace bien al ser humano trabajar la aceptación de las limitaciones personales. Por eso es bueno empatizar con situaciones en las que otros seres queridos nos han hecho daño o han hecho daño a otros sin intención. Vale la pena valorar qué sienten hacia estas personas.
- Parece oportuno entender que si hay culpa es porque hay conciencia, sentimientos y responsabilidad. Estos denotan rechazo y arrepentimiento ante lo sucedido, y hablan de los valores del que se siente culpable. Esta visión ayuda a conectar con la parte humana, que también está ahí y que, en estas situaciones tan duras, tanto cuesta reconocer.
- Si fuera necesario puede ayudar buscar conductas reparadoras. Cuando no se consigue el perdón y el concepto que se tiene de sí mismo es bastante negativo, puede ayudar realizar algún tipo de conducta que implique un esfuerzo y tenga como consecuencia un beneficio para los demás; ayudar a repartir alimentos en alguna ONG, ayudar en barrios marginales, etc. Evitando actividades que requieran del trabajo emocional con otros, ya que se está aún en un proceso de ayuda. Como en el apartado anterior, percibirse ayudando a los demás, provocando un bien de manera altruista, ayuda a poder mirarse a sí mismo como una persona digna.

Ante el sentimiento de culpa sin responsabilidad real:

- Puede ser útil identificar si es un sentimiento primario o secundario: parece oportuno reflexionar sobre si esa culpa surge como sentimiento primario, genuino, o está

tapando otro sentimiento del que la mente se está defendiendo por tener dificultades de afrontamiento. En función de los valores que cada uno tenga tolerará mejor unos sentimientos que otros. Muchas personas toleran mejor sentirse culpables y estar enfadadas consigo mismas que experimentar rabia hacia el fallecido, deseos de venganza o incluso de muerte hacia otro ser humano, etc. Es bueno, por tanto, indagar si bajo ese sentimiento de culpa subyace rabia no admitida hacia otras personas.

- Asimismo puede ayudar diferenciar el sentimiento de culpa del ser realmente culpable. Entendiendo que, cuando se pierde a un ser querido, especialmente si es un hijo o alguien a nuestro cuidado, el sentimiento de culpa se dispara casi automáticamente sin entrar en cuestionarse responsabilidades reales. Este sentimiento como mecanismo de defensa cumple inicialmente, como hacíamos referencia anteriormente, una función «amortiguadora». En muchas ocasiones, conforme se va asimilando y reflexionando sobre lo ocurrido, este estado emocional va haciendo crisis.
- Conviene valorar las decisiones tomadas desde las posibilidades y circunstancias del momento en que se hubieron de llevar a cabo, no desde el momento actual. Es común caer en la trampa mental de valorar lo hecho o decidido desde las circunstancias actuales, que suelen diferir de las que se dieron en el momento en que se hizo o decidió. Si se hubiera contado con la información o con los recursos actuales, seguramente se habrían tomado otras decisiones. Pero valorar lo hecho ayer desde las características de hoy es como pensar: «Tendría que haber adelantado al camión», después de comprobar que no venía ningún coche tras la curva. Son escenarios ficticios y nos llevan a una falacia de control –falsa sensación de control– sobre la vida.
- Es oportuno valorar las decisiones o comportamientos en función de los valores que habitan a la persona, no de las consecuencias. En muchas ocasiones, las decisiones tomadas son a todas luces acertadas, pero las terribles consecuencias finales confunden la forma de verlas. Dejar a un niño ir de excursión con el colegio, salvo excepciones, es una decisión tomada desde valores positivos para su crecimiento; fomenta en el niño la independencia, la sociabilidad, la cultura... El fatal hecho de que un conductor ebrio choque contra el autobús no devalúa ni un ápice las características positivas de la decisión tomada. Hacerse preguntas confrontadoras: «¿Qué hice? ¿Qué más hice? ¿Por qué lo hacía? ¿Cómo me sentía haciéndolo?», puede ayudar a reconciliarse de nuevo con lo hecho entendiéndolo a la luz del pasado¹².

INMORTALIDAD VIRTUAL

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

El camino del duelo es un camino que no tiene retorno. Podemos detenernos a un lado de la vereda a descansar, quedarnos acurrucados en la línea de salida negándonos a caminar, asustarnos y aturdirnos. Podemos pedir que alguien nos acompañe al ritmo que podamos o queramos. Negar la pérdida y resistirse a aceptar la muerte y la separación mediante el cultivo de formas de supervivencia virtual puede constituir una pulga que dificulte el proceso del duelo.

1. Nuestra experiencia

«Los hombres viven celosos de la inmortalidad», decía Platón. El desarrollo de las tecnologías de la comunicación al que asistimos en estas últimas décadas abre espacio a nuevas posibilidades que podrían modificar hábitos, incidir en la cultura e impactar en el proceso de elaboración psico-socio-espiritual del duelo.

En efecto, las tecnologías están transformando el modo en que nos enfrentamos a nuestro final y al de nuestros seres queridos. Por mentira que parezca, Facebook, aun sin cumplir diez años, ha alcanzado treinta millones de usuarios fallecidos. Un mundo virtual, una nube entre muerta y viva. Esto genera posibilidades antes impensadas.

Actualmente, un usuario puede recibir una petición de amistad de un fallecido. Facebook, por ejemplo, ofrece la posibilidad de crear una cuenta conmemorativa de los usuarios que nos han dejado. Hay sitios dedicados expresamente a esto. Otras empresas permiten recopilar el legado digital del difunto y conservarlo en la red. También existen empresas que se centran en todo lo contrario: eliminar las cuentas del difunto y borrar su paso por el mundo virtual, y hacer coincidir la muerte biológica con la muerte en el mundo virtual internáutico.

En este momento están aumentando muy deprisa los *selfies* en los entierros y en los cementerios, muchos de los cuales son colgados en la Red. Algunos –jóvenes especialmente– consideran esto como una oportunidad de compartir sentimientos con sus amigos. Otros no lo ven adecuado, como veremos en nuestro estudio.

¿Qué hay detrás de estas nuevas prácticas en torno al duelo del mundo contemporáneo? ¿Nos otorgan la ciencia y la tecnología alguna forma nueva, siquiera metafórica, de inmortalidad? En Internet pasamos cada vez más tiempo. Hay una paradoja: en realidad es un mundo virtual, pero es real. En él estamos.

En estos últimos años, por otro lado, asistimos –cada vez más– a la posibilidad de poner un código QR en las lápidas, lo cual permite al visitante del cementerio acceder a la información del difunto que haya sido programada por el propio difunto o por alguno de sus seres queridos que haya comprado dicho servicio. Las agencias fúnebres, de hecho, cada vez ofrecen más estos servicios de supervivencia virtual o de muerte virtual. Digamos que el relato evangélico en el que se presenta a Jesús pronunciando la frase: «Lázaro, sal fuera», ante su tumba, hoy es realizable mediante un dispositivo que escanee el código QR, lo cual produce la posibilidad de acceder a mensajes escritos, orales y audiovisuales del propio difunto. El difunto «sale vivo» a nuestra pantalla. En un lugar público como el cementerio se puede acceder al mundo privado de la persona fallecida.

Las posibilidades no encuentran límite. Uno podría programar enviar mensajes a sus amigos después de muerto, tanto a través de la Red como a través de estos códigos en las lápidas. Podría, por ejemplo, felicitar en momentos significativos de sus amigos, a pesar de estar muerto. Podría hacerse presente en encuentros familiares como Navidad, cumpleaños, con imágenes y mensajes; una nueva versión de las posibilidades de grabar cintas al modo de la película *Mi vida sin mí*; en este caso de manera no personalizada o exclusiva para los seres queridos. Uno podría también programar venganzas dirigidas a personas a las que quiere hacer daño después de morir, enviando todavía mensajes de rencor, quizá también en momentos cargados de contenido simbólico. O también una persona podría crear una web o un blog e invitar a que sus amigos la mantengan viva añadiendo información relativa al difunto. Otra persona puede establecer por sí misma su legado digital y decidir qué imágenes y qué contenidos desea mantener en la Red después de muerto.

Actualmente ya hay numerosos perfiles, en particular de Facebook, que son mantenidos activos en la Red tras el fallecimiento de la persona, debido a que algún familiar ha decidido, con sus claves, darle vida. Muertos, pero vivos. Era el concepto de fantasma: muertos vueltos a la vida deambulando y apareciéndose a algunas personas, no ya en sueños o alucinaciones, incontroladas por uno mismo, sino manejadas en un

teléfono móvil, tableta u ordenador. Si uno no se da cuenta, el difunto sigue presente de la misma manera en la Red y, naturalmente, tiene la tarea de aceptar su muerte pendiente, sobre todo si no era una persona próxima físicamente o con vínculos cultivados con la presencia próxima.

Una nueva cultura. No es solo la victoria de la fiesta de Halloween, de origen anglosajón y que evoca el deseo de controlar los malos espíritus. Parece estar superada en las nuevas generaciones la fiesta de Todos los Santos, de origen celta y fiesta de fin de las cosechas, que quería homenajear a los santos que no tienen lugar en el calendario y, por tanto, a todos los difuntos.

Mientras que los *selfies* en funerales podrían ser justificados por quienes los hacen y los comparten como un recurso para realizar la tarea del duelo de expresar los sentimientos, cabe pensar cuánto pueda ayudar la supervivencia virtual a la tarea de aceptar la realidad de la muerte. Ciertamente puede contener una dimensión de homenaje, de cultivo del recuerdo y del legado de valor, pero el proceso del trabajo del duelo puede ir posponiéndose, retrasándose o cronificándose. No tanto por la contemplación de las imágenes, sonidos o mensajes del difunto cuanto por el hecho de producirse de la misma manera que cuando estaba vivo. Hay un salto de nivel en relación con lo que pudiera significar antes –y ahora– la contemplación de fotografías o grabaciones.

El anhelo de inmortalidad o de supervivencia que acompaña toda la historia de la humanidad, cultivado particularmente desde las creencias religiosas, parte –si no se ha mezclado con filosofías dualistas– de la premisa clave: la muerte tiene lugar enteramente. Las posibilidades de vida más allá de la vida radicarían, en todo caso, en el poder de Dios de dar una nueva forma de supervivencia –desconocido el cómo– tras la muerte, además de aquella que depende de nosotros, porque también somos capaces de dar vida al difunto en nuestra mente y en nuestro corazón, dado que el amor no muere en el duelo.

2. Testimonios

La inmortalidad del ser humano o la ampliación de la vida más allá de la muerte es un tema recurrente. Pretendemos pasar por alto aspectos de la condición humana que nos afectan irreversiblemente, como la muerte. Científicos de diferentes universidades están intentando crear versiones virtuales de gente real, tratan de clonar cerebros, gustos y aficiones para que las pérdidas reales se conviertan en virtuales y así evitar el sufrimiento y el dolor que nos generan. El desarrollo de la tecnología podría dar como

resultado la vida eterna virtual. Por ahora estamos solamente aprendiendo a manejar el legado virtual (cuentas de correo, redes sociales, etc.), pero existen ya proyectos que pretenden traspasar la barrera de la muerte y cambiar la vida por completo tal y como la conocemos. He aquí un testimonio.

Mi hermana gemela murió hace tres años. Tenía 18. Murió en abril y cumplíamos años en junio. Se me ocurrió que podría ser un bonito regalo de cumpleaños hacer un blog sobre mi hermana donde aparecieran todos los momentos compartidos desde pequeñas hasta el último año.

Mi intención era hacer un homenaje a su vida, a lo buena hermana que fue. Yo comentaba cada foto para que todos supieran la historia que había detrás; la gente también comentaba. Pero no sé cómo se me fue yendo de las manos. Cada vez necesitaba estar más tiempo hablando sobre mi hermana, su vida, cómo me estaba sintiendo yo, y fuera la hora que fuera siempre había alguien al otro lado. Como vivía sola tenía mucho tiempo y no tenía que dar cuentas a nadie.

Me fui «enganchando» también a los comentarios de los demás; si tardaban en escribir yo iba poniendo más y más. Me fui dando cuenta de que mientras estaba allí enganchada, hablando, era como si mi hermana estuviera allí, quiero decir que la sentía viva. Por eso necesitaba tanto estar conectada.

El verdadero problema fue que, cuando intentaba no entrar en el blog, me sentía mal, muy vacía, y sentía como si estuviera traicionando a mi hermana.

3. Qué opinan las personas

Para profundizar en este tema realizamos dos estudios, el primero tuvo como objetivo analizar las actitudes hacia la inmortalidad virtual, a favor o en contra, de un grupo de personas que acudieron a nuestras Jornadas de Duelo. Inmortalidad virtual entendida solamente como la permanencia y gestión del legado virtual de las personas que fallecen. Para ello desarrollamos un cuestionario con diferentes afirmaciones sobre las ventajas de la permanencia del fallecido en las redes, incluso de su fomento y desarrollo a través de nuevas formas. También quisimos ver si estas actitudes tenían alguna relación con el miedo a la muerte, para lo cual añadimos un cuestionario que recogía afirmaciones relativas al miedo que se nos suscita al pensar en nuestra propia muerte o ante la muerte de otros.

En general, los resultados del cuestionario sobre inmortalidad virtual desvelaron que existe un gran desacuerdo. Las afirmaciones sobre posibilidades y beneficios virtuales no fueron bien acogidas, y las más rechazadas hacían alusión al hecho de que la información quede pública en la Red o que se pierda el respeto por los fallecidos, por ejemplo haciéndose *selfies* en los entierros o en los cementerios. Tampoco gustaron las distintas posibilidades de conexión virtual con el fallecido, por ejemplo recibiendo sus felicitaciones en los aniversarios o reencontrándose con él en Facebook.

Los participantes en este estudio no creen que la ciencia y la tecnología puedan ofrecer formas metafóricas de inmortalidad ni que estas ayuden a elaborar un duelo. En general piensan que los *selfies* de funerales no son una forma de declarar un estado de ánimo («estoy triste») ni quieren que sus padres dejen un legado digital para dar consuelo. Tampoco creen que sentir que sigue vivo en Internet alivie el sufrimiento ni piensan que las redes sociales ayuden a canalizar el dolor por la muerte de alguien.

Dentro de estos parámetros de desacuerdo general, es cierto que encontramos algunos matices. Entre los participantes había más miedo a la muerte de otros que a la propia. Y cuanto más miedo tenían a la muerte de los demás, más aceptaban algunas afirmaciones que trataban de rescatar un recuerdo conmemorativo de esos otros, como crear cuentas conmemorativas de los usuarios que nos han dejado. Cuando el miedo mayor era hacia la propia muerte, las personas se alineaban más con otro tipo de afirmaciones, las que hablan del acceso a las vivencias, experiencias o mundo emocional del fallecido, como por ejemplo poder ver a nuestros fallecidos en su muro, ver qué hacían, qué compartían... Como si tener miedo a la propia muerte estuviera relacionado con el miedo a desaparecer del recuerdo emocional de los demás.

Sin embargo, el que tiene más miedo a la muerte de los otros presenta una necesidad distinta; necesita reconocer al fallecido, valorarlo y dejarlo reposar en un lugar conmemorativo. De hecho, en este estudio podemos observar que las personas no estamos tan de acuerdo con la inmortalidad virtual, sin embargo sí que nos gustaría quedarnos con un recuerdo conmemorativo del ser querido, al igual que queremos recordar cómo era aquella persona, cómo eran sus vivencias, sus experiencias y sentirlo cercano o que resuene su mundo emocional.

Vamos a ver más detalles. El 84 % de las personas que respondieron eran mujeres jóvenes, de media 27 años (aproximadamente 14). La mayoría habían cursado o estaban cursando estudios pertenecientes al ámbito sociosanitario (trabajo social, enfermería, psicología...), y el 87 % de ellas también manifestaba haber tenido experiencias de pérdida de alguien cercano (familiar o amigo).

Estas son las veinticinco afirmaciones respecto a las que mostraron su «gusto» o su «disgusto», ya que las cuatro opciones de respuesta iban desde «Me gusta mucho   » hasta «Me disgusta mucho   »:

Por favor, puntúe según su grado de acuerdo con cada afirmación:
1. A través del muro podremos ver a nuestros fallecidos, qué hacían, qué compartían...
2. Cada uno podemos dejar una página de Facebook con nuestra historia de vida.

3. El legado virtual (perfil en redes) nos permite mantener vivos a nuestros seres queridos.
4. Mejor eliminar las cuentas del muerto para que empiece de cero en otro mundo.
5. En Internet se vive para siempre.
6. En Internet hay amigos compartiendo emociones.
7. Hay asistentes a los entierros que se hacen <i>selfies</i> en los cementerios.
8. Internet cambia el duelo y el recuerdo de los muertos.
9. La ciencia y la tecnología ofrecen formas metafóricas de inmortalidad.
10. La información (íntima o no) que está en la Red es pública.
11. Las emociones compartidas en el mundo digital son auténticas.
12. Las almas pueden quedar atrapadas en la red social.
13. Las redes sociales me ayudan (o ayudarían) a canalizar el dolor por la muerte de alguien.
14. Lo mejor será que nos olvidemos de ser inmortales.
15. Es falso que se pueda mantener vivo a nadie en la Red.
16. Los nuevos servicios <i>online</i> relacionados con la muerte ayudan a la gente.
17. Los <i>selfies</i> de funerales son una forma de declarar un estado de ánimo («estoy triste»).
18. Me gustaría que mis padres me dejaran un legado digital para darme consuelo.
19. El legado digital de un fallecido se puede convertir en un homenaje.
20. Cualquiera puede acceder a información de un fallecido a través de códigos QR en lápidas.
21. Se pueden crear cuentas conmemorativas de los usuarios que nos han dejado.
22. Si dejas una cuenta, tus familiares podrán volverse a encontrar contigo en Facebook.
23. Ya se pueden recibir felicitaciones de un ser querido fallecido.
24. Mientras veo y oigo al fallecido siento que no se ha ido del todo.
25. Sentir que sigue vivo en Internet me ayuda (o ayudaría) a aliviar el sufrimiento.

Como comentábamos, a grandes rasgos encontramos que hay poco acuerdo o «gusto» por la idea de la inmortalidad virtual, ya que la media de las respuestas a las veinticinco afirmaciones se situó en torno a la opción de respuesta «No me gusta», pero las afirmaciones con las que se mostró más en desacuerdo hacia la inmortalidad virtual fueron:

- «Lo mejor será que nos olvidemos de ser inmortales».
- «Es falso que se pueda mantener vivo a nadie en la Red».
- «Las almas pueden quedar atrapadas en la red social».

- «Mejor eliminar las cuentas del muerto para que empiece de cero en otro mundo».

Aun así encontramos dos afirmaciones que sí «gustaron mucho» y que podrían estar resaltando los posibles beneficios de la inmortalidad virtual. El primero puede estar haciendo referencia al lugar donde todos necesitamos depositar el recuerdo del ser querido para poder comenzar una vida nueva sin él; y el segundo puede hacer referencia a la necesidad que todos tenemos de reconocer y valorar el paso de ese ser querido por nuestras vidas:

- «En Internet hay amigos compartiendo emociones».
- «El legado digital de un fallecido se puede convertir en un homenaje».

Respecto a los resultados sobre el miedo a la muerte, como comentábamos, se vio que entre los participantes había más miedo a la muerte de otros que a la propia. Cuanto más miedo a la muerte de otros, parece que más tratamos de rescatar ese recuerdo conmemorativo del ser querido respondiendo que nos gustan afirmaciones como: «Cualquiera puede acceder a información de un fallecido a través de códigos QR en lápidas» y «Se pueden crear cuentas conmemorativas de los usuarios que nos han dejado». Cuanto más miedo a la propia muerte, más acuerdo mostramos con la necesidad de acceder a las vivencias, experiencias o mundo emocional del fallecido respondiendo positivamente a afirmaciones como: «A través del muro podremos ver a nuestros fallecidos, qué hacían, qué compartían» o «En Internet hay amigos compartiendo emociones».

Para acercarnos más a este tipo de experiencia y permitir que otros perfiles de personas –de mayor edad entre otras características– opinaran realizamos un segundo estudio. Este formó parte del cuestionario *online* que enviamos con preguntas sobre herencias y culpa, y en esta parte respondieron 705 personas con una media de edad de 48 años. Para ello seleccionamos las afirmaciones que mejor habían funcionado del anterior estudio:

Por favor, puntúe según su grado de acuerdo con cada afirmación:
1. Los perfiles que tenemos en las redes (Facebook, Twitter, Instagram) nos permiten mantener vivos a nuestros seres queridos como un modo de legado virtual.
2. En Internet se vive para siempre.
3. En Internet hay amigos compartiendo emociones de todo tipo, incluidos los duelos.
4. La ciencia y la tecnología ofrecen formas metafóricas de inmortalidad.
5. Las redes sociales me ayudan (o ayudarían) a canalizar el dolor por la muerte de alguien.
6. Los nuevos servicios <i>online</i> relacionados con la muerte ayudan a la gente.
7. Los <i>selfies</i> de funerales son una forma de declarar un estado de ánimo («estoy triste»).

8. El legado digital de un fallecido se puede convertir en un homenaje.

9. Si dejas una cuenta, tus familiares podrán volverse a encontrar contigo en Facebook.

10. Mientras veo y oigo al fallecido siento que no se ha ido del todo.
--

En esta ocasión, aunque el formato de las respuestas era diferente (contestaban del 1 al 5 según su grado de acuerdo), el resultado fue similar. Estas 705 personas, al igual que las que participaron en las Jornadas de Duelo, en su mayoría no estaban a favor de la inmortalidad virtual, ya que, en general, no estuvieron de acuerdo con las afirmaciones listadas. Solo el 17,1 % (41 personas) manifestó acuerdo o mucho acuerdo con ellas. Por el contrario, el 62 % (281 personas) manifestó desacuerdo o total desacuerdo, y el 20,5 % (144 personas) quedó en tierra de nadie.

Aun así, como en los anteriores análisis, observaremos las respuestas más detalladamente; el único ítem con el que se estuvo medianamente de acuerdo (3 sobre 5) fue:

- «En Internet hay amigos compartiendo emociones de todo tipo, incluidos los duelos». Y con los que se estuvo en desacuerdo (1,7 sobre 5) fueron:
- «En Internet se vive para siempre».
- «Los *selfies* de funerales son una forma de declarar un estado de ánimo (“estoy triste”))».

Hay poca diferencia entre lo que dicen las personas que han vivido una pérdida y posterior duelo y las que no; en general poca gente cree que la inmortalidad virtual pueda favorecer los duelos. Donde sí observamos alguna diferencia es con respecto al parentesco. Cuando el fallecido fue la pareja o un hijo, menos todavía se cree en los beneficios de la inmortalidad virtual. Parece que cuanto más doloroso o cercano sea el fallecimiento, más daño hace esta pulga, ya que, por orden, el siguiente grupo en desacuerdo es el de hermanos y padres, el siguiente el de abuelos, a continuación amigos y, por último, entra la categoría «otros».

Lo mismo sucede con el tipo de relación que se mantenía con el fallecido; las personas que la califican de «mala» son las que más desacuerdo muestran con la inmortalidad virtual, mientras que las que la califican de «más despegada que apegada» muestran acuerdo medio. Reaparece, como en las anteriores pulgas, la sombra de la vulnerabilidad en el doliente; cuanto más vulnerable está, más riesgo de picotazo tiene.

De esto, ¿qué podemos concluir? Pensamos que, cuando el dolor es grande, no se aceptan los sucedáneos. Cuando el duelo está en marcha, las pulgas, por muy vestidas que estén, sea de supuesto contacto con un mundo emocional o de supuesta ayuda en forma de holograma, no se quieren y, si se imponen sobre las personas, pueden ser hasta

dañinas.

4. Algunas pistas para el abordaje saludable

Tras la muerte de seres queridos, principalmente pareja o hijos, la necesidad de «sentirlos vivos» se impone. Se les busca en todo aquel rastro de vida que hayan podido dejar: olores, tono de voz, cenizas, tumbas que confundimos con lechos donde encontrarlos descansando, etc. Ante semejante necesidad, cualquier puerta abierta invita y, si esa puerta te lleva a la ensoñación de «percibir vivo» al ser añorado, resulta difícil quedarse en el umbral. Como si se tratara de una supernova, que relumbra intensamente ante nuestros ojos a pesar de llevar tiempo apagada, la esencia vital del ser querido nos llega a través de fotos, comentarios de amigos, experiencias grabadas, etc.

Y, aunque al primer golpe de vista pudiera parecer que no hay nada de malo en ello, realizando un análisis pormenorizado, enseguida emergen aspectos que, si no son manejados con cautela, pueden llevar al doliente a una acentuación del sufrimiento y a un enquistamiento del duelo.

Uno de los principales retos a los que hemos de enfrentarnos cuando muere alguien a quien queremos es aprender a vivir sin él. Desde el punto de vista psicoemocional, esta ardua tarea solo se consigue experimentando la ausencia y comprobando que seguimos adelante y que podemos sostenernos a pesar del dolor de no tenerlo. De esta manera, la continua e intensa necesidad del ser querido muerto se va mitigando. Evitar la experiencia de ausencia bajo el inconsciente engaño de vida virtual es también una forma de ralentizar el proceso de adaptación a lo que toca vivir. El duelo, por tanto, no se lleva a cabo, y el sufrimiento, lejos de desaparecer, se mantiene avivado por la permanente necesidad del ser querido, ya que por instantes parece que «lo tengo».

Crear blogs, espacios dedicados a modo de mausoleo a personas fallecidas, que son alimentados a diario con comentarios sobre la persona fallecida, donde aparece ella misma; tener la necesidad de «estar allí» a diario, porque si no el ánimo se derrumba, son formas, en definitiva, de negar la realidad de la muerte. No facilita que el sufrimiento se vaya aliviando y generan de manera creciente la necesidad del «clamor social» hacia nuestra pena y el reconocimiento del fallecido. Vivir la pérdida de una manera tan pública genera vulnerabilidad, ya que nos pone en dependencia de lo que los demás quieran hacer con ello y evita el fortalecimiento personal y el crecimiento de la autoestima al no trabajar lo íntimo.

Las fotografías, imágenes virtuales, mensajes de voz, etc. del fallecido nos ayudan cuando son percibidos y sentidos como símbolo, como «herramienta» que nos lleva a

conectar con el recuerdo, con el sentimiento hacia la pérdida y con la vivencia espiritual del que se fue. Sin perder en ningún momento la certeza de saberle muerto. De esta manera se puede sentir el «calor» del ser amado, la grandeza del cariño profundo que no muere, incluso aquellos que así lo crean, su permanencia espiritual junto a nosotros, sin caer en la dependencia de tener que percibirle como cuando estaba vivo.

En ocasiones es el entorno, las redes sociales, los medios, los que no nos dejan recolocar al fallecido saludablemente. Por ejemplo, sucede cuando, cada vez que abres Facebook, aparecen avisos de la persona fallecida que no siempre pueden eliminarse de las propias cuentas, o cuando los dolientes encuentran constantemente en la televisión noticias relativas al fallecimiento de los propios seres queridos, en accidentes o catástrofes.

LA SEXUALIDAD

No podemos impedir que el ave de la melancolía
bata sus negras alas sobre nuestra cabeza,
pero sí podemos impedir que haga su nido en ella.
PROVERBIO CHINO

La vida sexual es una de las formas más nobles y humanizadoras del ser humano. En ellas nos expresamos, nos entregamos, nos decimos, nos construimos, experimentamos placer y reconocimiento, reconocemos y acompañamos al otro en su hacerse relacional. El duelo puede significar, para algunas personas, un gran golpe en este espacio que navega entre lo íntimo y lo social. No solo cuando la persona desaparecida es la pareja, perdiéndose el referente de las relaciones habituales, sino también cuando el que fallece es otro, pero el proceso del duelo afecta a la energía sexual, al deseo. Para algunas personas, la vida sexual, realizada o impedida, puede convertirse en una pulga en el trabajo del duelo.

1. Nuestra experiencia

Podría parecer que duelo y sexualidad se relacionarían simplemente levantando acta del abajamiento de la libido¹³ en las personas por la invasión del sentimiento de tristeza y de energía vital. Sin embargo, los vínculos entre ambas realidades y la variedad de situaciones es muy grande.

La esfera de la sexualidad es un espacio también para vivir sentimientos de culpabilidad de raíz neurótica en el estado actual de nuestra cultura occidental, dada la cantidad de tabúes y prejuicios que cristalizan a su alrededor, incluso en personas que creen haberlos superado¹⁴. Clínicamente son más frecuentes las repercusiones sexuales en las mujeres tras la muerte del padre, probablemente por una mayor «expresividad médica» de estos casos femeninos que de los masculinos.

Hablar de sexualidad y duelo es también hablar de soledad. La soledad es un sentimiento del que hablan con mucha frecuencia los supervivientes. Especialmente los que han perdido al cónyuge, con el que tenían una estrecha relación en el día a día. En

estas situaciones, el apoyo social «no mitiga la soledad emocional»¹⁵. Gabriel Marcel escribió: «Decir a alguien: “Te amo”, es decirle: “Tú no morirás nunca”»¹⁶. El doliente tiene muy vivo en su corazón –quizá con más intensidad que antes– el significado del ser querido, y siente de manera más intensa que nunca lo que significa poder contar con su pareja en la intimidad física, emocional, espiritual.

Cuando el fallecido es un hijo, ambos miembros de la pareja se encuentran en la misma situación de duelo. Sin embargo, «cada uno de los padres debe comprender su propia manera de expresar el duelo y el estilo de duelo de su cónyuge. Uno de los cónyuges puede tener más facilidad que el otro para expresar sus emociones y hablar de ellas. Una expresión abierta de los sentimientos puede intimidar al otro cónyuge, hacer que se cierre a la comunicación y provocar que los padres se aparten más el uno del otro»¹⁷. Compleja se hace la situación cuando los padres están separados o divorciados; también si hay otras parejas activas con alguno de ellos.

No es fácil tampoco la situación en la que los niños, al vivir el duelo de una persona querida, recurren al dormitorio de los padres como lugar de refugio por la noche. La acogida en la cama durante un tiempo puede resultar reconfortante para todos, estrechando los lazos, pero se complica también cuando esta disminuye la intimidad propia de la pareja y sus relaciones.

No es fácil tampoco el duelo de las personas que han mantenido intimidad emocional y relaciones sexuales con alguna persona no socializada. Es el mundo de las relaciones prohibidas, de los amantes, de las parejas no compartidas abiertamente, mantenidas secretamente. «A la muerte de sus amantes, estas personas viven su duelo a solas, sin beneficiarse de la ayuda de la comunidad»¹⁸.

En todo caso, el doliente tiene que hacer un camino de integración de la pérdida y buscar caminos hasta llegar a poder decir: «Estás en mi corazón. He ganado paso a paso esa seguridad que ya nunca más perderé»¹⁹. Mientras tanto sentirá muy de cerca, si es uno de los miembros de la pareja, la falta del contacto físico, las caricias, la experiencia de perderse en el abrazo y gozar de la relación fundiéndose en la intimidad. La falta cobrará más intensidad en momentos cargados de contenido simbólico o en lugares evocadores de los propios encuentros y relaciones.

También hay quien en el duelo, faltándole tanto las caricias físicas, los gestos de acariciar, encuentra alguna compensación en animales de compañía que, en actitud melosa, recogen algunos aspectos de expresiones tiernas.

La atención más centrada en lo que se ha perdido puede aumentar la intensidad de la falta. Es obvio que no es solo la dimensión física lo que añora, sino también el significado que en sí tiene y que cada persona le atribuye. Así destila sabiduría el relato que sigue. Mucho depende de la atención y del modo de recordar.

Un viejo sabio chino caminaba por un campo de nieve cuando vio a una mujer llorando.

–¿Por qué lloras? –preguntó él.

–Porque me acuerdo del pasado, de mi juventud, de la belleza que veía en el espejo, de los hombres que amé. Dios fue cruel conmigo porque me dio memoria. Él sabía que yo recordaría la primavera de mi vida y que lloraría.

El sabio contempló el campo de nieve con la mirada fija en un punto. En un determinado momento, la mujer paró de llorar.

–¿Qué estás mirando? –preguntó.

–Un campo de rosas –dijo el sabio–. Dios fue generoso conmigo porque me dio memoria. Él sabía que, en el invierno, yo siempre podría recordar la primavera y sonreír²⁰.

En efecto, el que tiene el corazón congelado, arrastrado por la amargura, manifiesta indiferencia por valores que antes profesaba o pone de manifiesto actitudes estoicas, con ausencia de emociones. En el caso de estas personas, el paso del tiempo no desata, sino que consolida los nudos interiores, se multiplican las causas de conflictividad con los otros y se apaga en ellas la paz interior.

La pérdida de un cónyuge representa un duelo en el que se dan cita muchas pérdidas. Un cónyuge o compañero estable es, habitualmente, no solo un marido o una mujer legales y sociales, sino un confidente, un amigo, un apoyo, una ayuda económica, y, en las relaciones de pareja, el otro es una figura fundamental que contribuye a la construcción del propio sentido de identidad y al bienestar personal. Con el fallecimiento desaparece un mundo de afectos, complicidades, recuerdos y proyectos comunes. Donde había un puerto seguro ahora hay una fuente de recuerdos dolorosos.

Cuando sobreviene la muerte en la pareja homosexual, algunos conflictos con la familia pueden reaparecer, así como particulares dificultades en relación con las herencias, los reconocimientos sociales... En este tipo de vínculos, al dolor de la pérdida se añade esa serie de sufrimientos que complican aún más la turbulencia afectiva del duelo y pueden llevar al deudo a un momento de sufrimiento por la ira, la culpa, las autoacusaciones. Las sensaciones de aislamiento, de traición y abandono pueden llegar a ser insoportables. El deudo puede sentirse no solo excluido de muchos derechos civiles y legales (el testamento, la herencia), sino volver a sufrir con intensidad reencarnada las sensaciones de rechazo e ilegitimidad que creía ya pasadas.

2. Testimonios

Aunque no se habla mucho de ella, como es propio de los tabúes, la sexualidad es, en

efecto, otra de las pulgas que puede perjudicar el proceso de duelo. La realidad es que pueden darse en algunos casos sentimientos y conductas en torno al ámbito de la sexualidad dañinos para las personas y que contribuyen a bloquear la sana elaboración del duelo.

El difícil momento que se vive tras el fallecimiento de un ser querido se une a la dificultad para hablar sobre estos temas; por tanto, no siempre se pide ayuda para poner en orden las cosas. Otro tema que surge en un momento posterior de la elaboración del duelo es el momento de empezar a pensar en rehacer la propia vida, incluyendo la posibilidad de volver a tener pareja. Permitir a una persona ajena al duelo entrar en la propia intimidad es un paso que, como poco, impone un respeto.

Todos los relatos que mostramos a continuación son testimonios reales. Proviene de la generosa participación de muchas personas anónimas que quisieron hacernos llegar sus experiencias. Fueron personas que respondieron a un estudio *online*. En él se incluyeron preguntas abiertas para que pudieran expresar libremente cómo se había visto afectada su sexualidad tras el fallecimiento de un ser querido y cómo influyó esto en su proceso de duelo; se les pidió permiso para utilizarlo de cara a profundizar en estas cuestiones y para ayudar a otras personas que pudieran beneficiarse de ello en sus propios duelos.

Se les garantizó que sus respuestas eran anónimas y así seguirían siéndolo. Por eso no desvelaremos datos sociodemográficos ni nada que les pueda hacer identificables. Solamente hablaremos de las preguntas que hicimos y de lo que respondieron.

Lo primero que les preguntamos fue en qué consistió su afectación, es decir, cómo había afectado la pérdida del ser querido (fuera pareja, familiar, amigo...) sobre la vivencia de su sexualidad, que en ocasiones podría ser compartida, y por tanto afectar también a su pareja, y en otras ocasiones no, pudiendo ser una vivencia individual.

En general, la vivencia, el proceso más común que nos narraban, se podría resumir en el siguiente relato, donde se destaca la falta de vitalidad e inapetencia sexual temporal:

Recuerdo que estaba envuelto en una especie de nebulosa de dolor y pensamientos que provocaban en mí un gran agotamiento y falta de vitalidad, sobre todo en la primera fase del duelo. Recuerdo también que, en los momentos de más serenidad, en los que me permitía centrarme en la vida cotidiana, la dimensión social estaba ahí, pero era algo que intentaba eludir al mezclarse en mi mente sentimientos de culpa, tristeza y vergüenza. Esos sentimientos fueron desapareciendo y dando paso a una vida sexual normalizada.

Pero, ante la pérdida de la pareja, lo más frecuente fueron testimonios desgarradores que queremos tratar con el máximo de los respetos.

Al ser la persona fallecida mi pareja, la sexualidad se vio afectada directamente. Pero más que el hecho

físico del contacto humano fue la falta o necesidad de cariño, abrazos, etc.

Perdí a mi pareja y compañero, con lo cual la afectividad, la sexualidad en el entorno pareja, desapareció. Esto genera un vacío, más cuando has compartido un espacio de complicidad y encuentro donde se pierde la relación física, pero también la afectiva.

Todo hay que replantearlo, incluso descubres que lo que dabas por hecho y habitual de naturalidad y complicidad no era para otros tan esencial, y aún valoras y te desgarras más la pérdida.

Cuando pienso que he pasado la fase del duelo... echo en falta su roce, su contacto físico, quizá no tanto el acto sexual, pero sí los preliminares, sentir a la persona que te quiere y te hace sentirte querida hasta la mínima fibra de tu cuerpo.

Incluso nos regalaron un testimonio enmarcado dentro de un proceso de enfermedad en el que pudieron adaptarse a la situación:

Durante las fases finales de su vida mantuvimos una sexualidad activa adaptada a sus posibilidades y deseo. Después de su fallecimiento pasé un período de desinterés por la sexualidad, sin conflicto ni deseo. Simplemente indiferencia.

También encontramos ante esta misma pérdida de la compañera o compañero de vida testimonios que nos hablan de hábitos frecuentes que son adquiridos a raíz de la pérdida para amortiguar la soledad de la ausencia, como ya introducíamos, pero terminan añadiendo un problema más.

La misma noche que él murió, mis dos hijos pequeños se vinieron a dormir a mi cama. Como la cama es bastante grande y la casa también, sinceramente agradecí que estuviéramos los tres juntos. Abrazarlos durante la noche y sentirlos a mi lado me acompañaba, porque las noches se hacían eternas. En esos momentos ni me planteaba que algún día me apeteciera dormir sola. Entre otras cosas porque con la pérdida de mi pareja sentí que mi sexualidad era algo que había muerto también.

Han pasado ya dos años desde entonces y mis hijos siguen durmiendo conmigo, ya por costumbre. Yo todavía soy joven y me doy cuenta de que la vida sigue para mí y la sexualidad también. Cada vez echo más de menos dormir sola y tener mi intimidad. Mis hijos quieren seguir durmiendo conmigo y yo lo voy dejando, pero lo tengo pendiente...

Fuera del ámbito de la pareja, las vivencias también recogen la natural inapetencia sexual debida a la profunda tristeza que sobreviene, como en el caso de un padre o una madre.

Me centré en cómo salir adelante viviendo el duelo del fallecimiento de mi hijo. Sentí la falta de interés,

el desánimo, la falta de apetencia y de deseo sexual. Lo resumiría en desgana... No lo echaba de menos.

O como también en el caso de un hijo, en el que también entran ciertos sentimientos de culpa.

Al estar distraído pensando en la pérdida de mi madre, y con el ánimo decaído, no tenía ninguna motivación sexual con mi pareja. Durante las semanas posteriores al fallecimiento no experimenté deseo, e incluso me parecía una falta de respeto o cariño hacia mi padre tener deseo.

La mayoría de las personas se encuentra con la tristeza, la angustia, la desgana y la falta de motivación para hacer cosas. Sobre todo durante el primer año, las personas se encuentran inundadas de un inmenso dolor al recordar al fallecido, dolor que les lleva a la retirada. Otras personas, sin embargo, encuentran formas de afrontamiento del dolor más activas:

En el período inmediatamente posterior al fallecimiento necesité sentirme querido, acompañado y cobijado. La sexualidad fue uno de los modos de recibir afecto, de dejarme querer y contener. De algún modo, los momentos en que tenía relaciones sexuales con mi pareja me permitían «evadirme» un poco del dolor.

Entre otras formas más desadaptativas de vivir y canalizar la vivencia de la sexualidad en el duelo aparecen algunos casos de comportamientos compulsivos, celos, rechazo continuo... Este primer testimonio es el de una persona que describe lo que le sucedió, incluyendo su pasado como parte de la explicación:

Nunca he vivido la sexualidad de una forma saludable, porque ha sido un tema tabú en casa y se me ha inculcado en cierto modo que el sexo es malo y algo vergonzoso e impuro. Tras la muerte de mi abuelo, que para mí era como un padre, recuerdo que me volví más compulsivo en lo sexual y que buscaba desesperadamente la acogida y el amor a través del sexo.

En esta misma línea encontramos también personas que describen aquellas vivencias como momentos incontrolados:

Sexo desmedido e incontrolado con extraños. Descarga de tensión, pero era incapaz de mirar a otra persona y encontrar nada en ella que me resultara ni atractivo ni interesante.

Y, ya que la vida sigue, casos en los que se entremezclan otras vivencias que complican aún más la situación y a las que se encuentra difícil salida:

Después de muchos años de relación, en los que mi pareja no tuvo la respuesta deseada, cuando se presentó un desenlace tan inesperado como el embarazo, dejé de ver a mi pareja como antes en muchos aspectos y, aunque pude racionalizar su comportamiento, en el sentido sexual no, se volvió algo instintivo que me repelía.

Personas que sufrieron también la culpa con respecto a su sexualidad:

El estado general fue de insensibilidad ante la pérdida, como si no hubiera pasado nada, y culpabilidad por pensar que no estaba reaccionando adecuadamente. Poco a poco dejé de hacer todo aquello que me producía satisfacción y a aislarme de mi entorno; estaba siempre triste, apático, sin energía, sin motivaciones. El sexo me producía desinterés, como todo lo demás; no disfrutaba ni lo deseaba, simplemente me daba igual. Luego empecé a tener una imagen muy negativa de mí, y eso me afectó también a mi imagen corporal, al pensar en todos los defectos que me encontraba, por lo que no me veía atractivo delante del espejo y tampoco sentía que otra persona pudiera verme así. Al principio, sobre todo me sentía culpable por seguir adelante con mi vida, incluyendo el sexo.

Y testimonios de personas a las que probablemente les invadió la inseguridad y aparecieron celos en la relación de pareja:

Coincidieron varios acontecimientos duros además del duelo y mi vida se tambaleó un poco; comencé a sentir muchos celos en mi relación de pareja; mis obligaciones como padre y esposo, que tanto había valorado, parecían no tener sentido y, por supuesto, el tema de la sexualidad no me interesaba en absoluto.

Aun con todo el dolor y el revoltijo emocional que pueden suponer estas situaciones, los momentos iniciales conflictivos también pueden ser superados. A continuación, dos personas nos lo describen con detalle:

El dolor por la pérdida del hijo se interponía en la relación de pareja como si fuese una juerga y un bienestar que no debíamos gozar en medio del sufrimiento por la pérdida. Pasaron varios meses hasta sobreponernos a esta sensación de culpabilidad y entender que no era un mero placer, sino una muestra de más unión y ternura para con la pareja.

No sentía la necesidad de estar con mi pareja. Me parecía que no estaba bien que yo disfrutara cuando mi padre había fallecido. Estaba ausente, quería llevar mi duelo yo solo, deseaba acabar pronto las tareas para

irme a la cama y solo pensar en mi pérdida. Con el tiempo lo fui normalizando, tuvieron paciencia conmigo y un buen día sucedió sin que yo tuviera ya ese sentimiento de culpa.

Algunos testimonios, además, evidencian cómo la solidez que existiera en la pareja previamente a la pérdida es algo que, obviamente, juega a su favor:

Mi sexualidad se vio afectada durante el proceso, puesto que la pérdida tuvo lugar en cinco meses, lo cual fue muy doloroso. Gracias a Dios, mi relación con mi pareja es muy buena, lo cual hizo que, a medida que el duelo iba transcurriendo, mis relaciones sexuales volvieran a su ser, e incluso a veces nos unieron más en los momentos difíciles.

Pasar por el duelo de una madre es muy doloroso de aceptar, y más cuando es algo repentino. Volver a la sexualidad con normalidad es difícil. Pero, cuando tenemos una pareja comprensiva, es fundamental. Él me ayudó mucho, porque los recuerdos y la tristeza no me dejaban avanzar. Así que poco a poco lo fui superando.

También se dio en varios casos de mujeres la coincidencia con la menopausia en el momento de la muerte. Unas lo relatan como coincidencia y otras explicitan su convicción de que fue debido a ello.

Se me cortó la regla. Me resistía a pensar que nunca fuera a tener relaciones sexuales, pero, por otra parte, me parecía imposible poder estar con otro hombre. Desde entonces no me he sentido atraída por nadie. Ahora empiezo a pensar que es posible, pero difícil.

Tenía 40 años y no había tenido ningún tipo de desarreglo menstrual hasta entonces; a raíz del acontecimiento, la regla desapareció durante un tiempo y después apareció la menopausia.

Por desgracia, en ocasiones encontramos actitudes del entorno que no ayudan al doliente:

Me decía que era frígida. Y eso que cuando teníamos relaciones a mí me gustaba. Me llegó a decir que ya no lo sabía hacer. ¡Qué sabría él! Y eso que innovábamos; teníamos muchos problemas de comunicación.

En los casos en los que ellos consideraban que su vivencia de la sexualidad fue dañina, nos explicaron en qué consistieron específicamente esos comportamientos o sentimientos dañinos:

Alguna vez tuve relaciones con alguien con quien en el fondo no quería estar.
Había discusiones por este motivo.
Distanciamiento de mi pareja.
Mi pareja no lo entendía.
Mi pareja se enfadaba muchísimo al no tener ganas de tener relaciones.
Rechazo hacia mi pareja.
Costó mucho tiempo volver a la actividad sexual.
Falta de comunicación y comprensión de mi pareja.
Falta de diálogo.
Apatía en la vida familiar.
Menor compenetración con la pareja y falta de entendimiento en este plano.
Vacío emocional.
Inseguridad.
Sensación de incapacidad de manifestar emociones profundas.
Sentimiento de culpa con mi pareja a pesar de su absoluta comprensión.
Puse en riesgo mi salud; no siempre tomaba las precauciones necesarias para evitar enfermedades de transmisión sexual.
Puse en riesgo mi estado emocional; no me permitía calcular y valorar las posibles consecuencias por practicar sexo con desconocidos, afortunadamente también sin consecuencias.
Lo más perjudicado fue mi pareja, que se pudo sentir rechazada por mí o notar mi indiferencia hacia sus conductas de cariño.

En ocasiones, la vivencia sexual que se establece tras el duelo no desaparece, sino que da paso a otro tipo de consecuencias que desgraciadamente permanecen con el paso del tiempo y parecen no tener salida:

Ninguna persona ha sido tan amable como lo era mi padre. Creo que no respeto a los varones, soy crítica la mayoría de las veces.

Mi pareja sigue medicada por la depresión. Afectó mucho a nuestras vidas. Hace unos meses nos separamos. Creo que el dolor no une. He luchado por permanecer juntos y sacar la familia adelante, pero ya no era viable.

Por último, dejamos un espacio en blanco para que la gente pudiera expresar sus vivencias sobre la ayuda que necesitaron o habrían necesitado en esos momentos. Por un lado encontramos personas –las menos– que manifestaron su autonomía y capacidad resolutoria de esta forma:

He sido y soy capaz de resolverlo por mí mismo. No hubo necesidad de ayuda. Hablar con los amigos... relacionarme habitualmente.

Por otro lado, entre las personas que sí pidieron ayuda pudimos observar que hay

muchas maneras de recibirla, y cada una sirvió de alguna forma. Lógicamente aparecieron testimonios de personas que antes o después acuden a la ayuda profesional psicológica:

Hace dos años acudimos a terapia de pareja e individual; fuimos a pocas sesiones, pero nos ayudaron mucho.

Habría necesitado ayuda. Años después he recibido terapia psicológica.

No fue en concreto por este tema, pero volví a contactar con mi psicoterapeuta, con quien ya había cerrado la terapia.

Actualmente ya superé esa situación, pero para ello solicité ayuda profesional (psicólogo).

También apareció la importancia de la ayuda en forma de apoyo social o de la comprensión de la pareja. Esto se refleja en los testimonios que exponemos a continuación:

Habría necesitado de alguien que me dijera si aquello que sentía era normal o no y que me hubiera dado alguna pauta para lidiar con todas aquellas emociones y saber cómo expresarlas y cómo hacerle saber a mi pareja la forma en la que me sentía.

Hablar con mi pareja, que entendiera que me quedé muy mal al verme huérfano de padre y madre en tan pocos días, y que ellos para mí eran muy importantes.

Solo necesité tiempo y la comprensión y cariño de mi pareja.

Y dentro de este marco aparece claramente la necesidad de expresarse, ser escuchado y sentirse comprendido:

Más que nada hablar y ser escuchado, porque normalmente no hablo con nadie.

Conversar con alguien para retomar nuevas energías.

Solo necesité en ese momento alguien que me comprendiera; aunque mi padre tenía muchos años y era esperable su marcha, yo no quería que se fuera. No era fácil encontrar a alguien que me consolara en ese momento.

Quizá necesitase hablar con un profesional. Exteriorizo mis sentimientos con mis amigos, pero creo que

no es suficiente para superar de manera efectiva la pérdida.

Desgraciadamente encontramos testimonios de personas que continuaban sintiéndose muy mal y que estaban recibiendo tratamiento:

Tengo depresión, estoy en tratamiento.

Mientras que otras, aun sintiéndose mal, no parece que se animen a pedir ayuda:

No lo sé, estoy mal y me afecta a mi salud.

Sirva este trabajo para ayudarles y ofrecerles ciertas luces, tanto a los que quisieran haber escuchado que estas vivencias son normales como a los que no se animan a pedir ayuda...

Y, ¿cómo o en qué se concretó la ayuda recibida? A continuación detallamos los testimonios recogidos, cada uno haciendo referencia a sus propias situaciones:

Pedir ayuda me sirvió para superar el dolor, relativizar el problema.

Sobre todo me ayudó con el tema de los celos y la falta de confianza en mi pareja, fomentó la comunicación y el descubrimiento desde la primera sesión del gran amor que nos tenemos. A día de hoy compartimos el deseo de mejorar nuestra relación y nuestra vida juntos, incluidos los encuentros íntimos, todo con paciencia, confianza y mucho cariño.

Aprender a valorarme y a superar la compulsión sexual y sentirme libre, pudiendo ser feliz sin sexo.

Me hizo tomar conciencia de cómo me relaciono y de cómo antepongo la necesidad y el deseo del otro frente a los míos propios, incluso en contra de mi persona.

Pedir ayuda me sirvió para recordar los momentos felices, los momentos chistosos y todos los recuerdos de ellos.

Nos hizo más alegres a mi pareja y a mí; parece mentira, pero la sexualidad es importante y hay que quitar muchas ñoñerías que se achacan a los creyentes. Llevamos casados muchísimos años y, con la ayuda de Dios, poco a poco he superado prejuicios y sentimientos que me hacían daño en este sentido... tan humano.

La ayuda me sirvió para analizar mi historia con la persona perdida, mis ambivalencias hacia mi pareja, mis sentimientos de culpa.

Me aferré mucho a Dios; por suerte tuve amigos y personas que me fueron ayudando.

De una manera indirecta pude encontrar la relación entre mal duelo y fracaso afectivo.

Creo que me ayudó a sentirme enamorado de la vida y, por tanto, poder llegar a pensar en una pareja como algo posible. No creo que, si llega el momento, ahora tenga problemas para relacionarme sexualmente. Me ayudó a aceptar que, aunque mi pareja había fallecido, no por eso tenía que dejar de vivir mi vida, ni sentirme culpable, ni castigarme por disfrutarla.

3. Qué opinan las personas

Después de la intensidad de todos estos relatos anónimos cargados de vivencias quisimos profundizar en las opiniones que podríamos encontrar en la población en general sobre este tema, así que elaboramos un cuestionario con cinco preguntas sencillas y lo lanzamos vía web.

Las respuestas fueron muy significativas; el 46 % de las personas que respondieron (206) había visto afectada su sexualidad tras el fallecimiento de un ser querido (entre algo y mucho), y el 31 % (94 personas) especificó que esta afectación fue dañina o perjudicial para sí mismos. Si nos limitamos a las respuestas entre bastante y mucho, estos porcentajes descienden al 27,6 % y 7 % respectivamente.

Estas fueron las cinco preguntas que habíamos hecho, todas ellas para contestar del 1 (nada) al 5 (mucho):

Por favor, puntúe según su grado de acuerdo con cada afirmación:
1. Entre otras cosas, mi sexualidad se vio afectada tras la pérdida.
2. Si su conducta sexual se vio alterada, ¿fue de alguna forma perjudicial o dañina en su vida?
3. ¿Pidió, tuvo o tiene intención de pedir ayuda por alguna de estas razones?
4. Si la pidió y la recibió, ¿le ayudó a resolver el problema concreto de sexualidad?
5. En caso de que el fallecido fuera su pareja, ¿piensa iniciar o ha iniciado ya otra relación de pareja?

El cuestionario se envió por correo electrónico a toda la base de datos del Centro de Humanización de la Salud. Cinco días después habíamos recibido la mayor parte de las respuestas. Dos semanas más tarde se dejaron de recibir respuestas, se cerró el cuestionario y se analizó el resumen de las 445 respuestas recibidas.

La mayoría de las personas que respondieron fueron mujeres, y la media de edad fue de

47 años (aunque la más joven tenía 17 y la mayor, 74).

De las 445 respuestas solamente hubo 2 que contestaron que no habían sufrido una pérdida, por lo que se eliminaron. El resto, 443, eran personas que sí habían sufrido una pérdida de un ser querido importante, y estos son los cuestionarios cuyos resultados presentamos a continuación.

Para esta muestra, el tiempo transcurrido desde la pérdida era de media de 9,6 años (con un mínimo de menos de un año y un máximo de noventa).

Para más de la mitad de la muestra (el 55 %, 241 personas), el ser querido que había fallecido era uno de los progenitores. El 12 % (51 personas) había perdido un abuelo. El 9 % (40 personas) había perdido familiares de segundo grado (tíos, primos, nueras y suegros), el 7 % (31 personas) había perdido a su pareja, el 6 % (28), hijos, otro 6 % (25), hermanos y el 5 % (22), amigos.

La causa del fallecimiento en la mayor parte de las ocasiones (283, 64 %) fue la enfermedad, seguido de la muerte inesperada no violenta (70, 16 %), la edad (68, 15 %) y la muerte violenta (suicidio, accidente, asesinato).

Como introducíamos, prácticamente la mitad de las personas que sufren el fallecimiento de un ser querido (el 46 %) ve afectada su sexualidad (entre algo y mucho) y casi un tercio (el 31 %) lo vive de manera (entre algo y mucho) dañina o perjudicial para sí mismos. Estas respuestas constatan la importancia de tener en cuenta los efectos de esta pulga.

Además encontramos un dato muy alarmante: el 91 % de las personas (403 de las que respondieron) no pidió ayuda en este sentido. Solamente 32 personas pidieron ayuda; sin embargo, de ellos un alto porcentaje, 70 % (23 personas), pudo resolver sus problemas gracias a esta ayuda. Estos datos dejan margen a la existencia de un porcentaje elevado de personas desorientadas y sufriendo, cuando podrían estar siendo ayudadas.

Por último, hay que comentar que de las 31 personas que perdieron a su pareja solo el 38 % (12) manifestó estar dispuesto a reiniciar su vida con otra persona a nivel de relación. El resto, el 61 %, no, ya que 13 no estaban dispuestas y 6 se lo estaban pensando.

Esperamos que este trabajo tenga una doble utilidad; por un lado, la ayuda que le pueda llegar a cualquier doliente presente, pasado o futuro desde estas líneas. Por otro, que el conocimiento generado nos ayude a trabajar mejor con las personas que sufren pérdidas y acuden a nosotros.

4. Algunas pistas para el abordaje saludable

Tanto de nuestra experiencia de trabajo en duelo como de lo que se puede rescatar de los testimonios ofrecidos, es importante:

- Saber que la vivencia de la sexualidad en procesos de duelo no tiene estándares. Depende de la personalidad, educación, salud física, etc. del doliente. Tener necesidad sexual o no tenerla no está relacionado en absoluto con sentir o no sentir la pérdida. Perder radicalmente el interés o desear más que nunca el contacto físico son ambas reacciones lógicas y naturales, y responden de igual forma a las necesidades y formas de afrontamiento de la ausencia del ser querido. Después del fallecimiento, unas personas se sienten más seguras en el contacto y otras en la retirada. Esta visión humana y natural ayudará a vivir el deseo y la actividad sexual en el duelo sin vergüenzas ni culpas. Vivir con naturalidad lo que el cuerpo y la mente reclaman a nivel sexual forma parte de una sana expresión del duelo.
- Parece oportuno tomar conciencia de que, a nivel sexual, las diferencias entre hombres y mujeres en duelo están muy marcadas. La historia cultural y educacional de la cual somos hijos dibuja con trazos firmes caminos entre unos y otras en muchas ocasiones opuestos.
Reconocerse en las diferencias, darse la oportunidad de expresarlas y sentirse con derecho a tenerlas contribuirá a aliviar cargas y tensiones.
Siempre es bueno escuchar al otro, empatizar con su forma de sentir y vivir su sexualidad en su proceso de duelo, así como ser comprensivo y pedir comprensión cuando sea necesario.
- Ayuda interrogarse ante la necesidad de afecto o ante el rechazo de este. En muchas ocasiones, la pérdida del ser querido actúa como detonante de distorsiones afectivas enquistadas. Salen a la luz fisuras en la pareja o malas relaciones familiares previas. Se dan situaciones incluso en las que se destapa una orientación sexual hasta entonces dormida o aparecen relaciones íntimas con personas que estaban en el anonimato.
Es útil tomarlo como viene y trabajar desde la comprensión. No son momentos fáciles de sobrellevar. Es mejor abrirse a la visualización de estas situaciones con toda su complejidad. Puede ser recomendable pedir ayuda. Hablar en un primer momento con alguien ajeno a la situación, aclarar sentimientos y compartirlos con las personas implicadas, buscando los puntos de encuentro y haciéndose cargo de las dificultades del otro para asimilarlo.
A veces va bien entender el momento como oportunidad para sanear lo dañado.
- Es importante identificar los hábitos o pensamientos adquiridos durante el duelo que podrían obstaculizar a largo plazo el curso natural de la sana afectividad y sexualidad. El desamparo que deja el ser querido cuando muere lleva en ocasiones al

doliente a buscar «refugios emocionales», como pensar que cuanto más se sufra más se quiere al fallecido. Estas pueden ser conductas con las que habrá que ir teniendo cuidado a medida que pase el tiempo: rechazar todo lo corporal y placentero por considerarlo muestra de egoísmo e insensibilidad o dormir con los hijos para paliar la sensación de soledad que deja el ser querido, etc.

Ante ellas es conveniente valorar realmente de qué hablan ese tipo de conductas o pensamientos y de qué se huye realmente refugiándose en ellos con el paso del tiempo. Reflexionar sobre si al fallecido le agradaría que su ausencia fuera vivida desde el dolor y la renuncia al amor y al afecto.

En el duelo, a veces es oportuno buscar ayuda profesional si la desgana sexual se mantiene o va en aumento. Aunque sea común, como ya hemos comentado, ese descenso de la apetencia sexual en el proceso del duelo, cuando es mantenida en el tiempo y sobre todo si ha variado significativamente el hábito sexual que se mantenía antes de la pérdida, ha de ser valorado por un psicoterapeuta. El rechazo de la sexualidad tras el primer año y medio o dos años podría ser señal de un duelo enquistado, un trastorno del ánimo o algún otro problema psicoemocional subyacente.

EL ASPECTO ECONÓMICO

La pálida muerte llama con el mismo pie
en las chozas de los pobres
que en los palacios de los reyes.
HORACIO

Generalmente, a la pérdida de alguien amado le sigue un cambio económico. Pueden ser menos ingresos mensuales tras el fallecimiento del cónyuge, o haber gastado los ahorros, o incluso contraído deudas en el intento de ganar la batalla a la enfermedad. A veces se hace necesaria la búsqueda de nuevas fuentes de ingresos para hacer frente a los gastos que se tenían y se mantienen en la familia. También pueden ser los propios costes del entierro lo que suponga un impacto económico fuerte en una familia con economía débil. Pensemos también en los casos en que los familiares quieren repatriar un cadáver y de los costes que esto conlleva. La atención a este aspecto puede dejar el duelo atascado, sin expresarse, sin experimentar. La dimensión económica puede convertirse en una pulga del duelo.

1. Nuestra experiencia

El impacto del duelo en la vida de la persona lo es en todos los aspectos. «Cuanto más estresores concurrentes deba manejar el doliente, más mermada se verá su capacidad de respuesta y más intensas serán las reacciones de aturdimiento y choque»²¹.

Naturalmente, la dimensión económica impacta en el duelo no solo debido a los gastos de inhumación o cremación, sino fundamentalmente debido al rol que la persona podía desempeñar en la familia. Un fallecido que no aportaba dinero, sino que lo gastaba, supone un impacto muy distinto a un duelo por la persona que era el que sostenía económicamente la familia, quizá el que había hecho inversiones, solicitado préstamos, contraído deudas, hipotecas, etc. Los sentimientos del superviviente, a veces uno puede pensar que están asociados únicamente al dolor de la pérdida, cuando en ocasiones es la inseguridad por la situación que se genera a nivel económico la que da intensidad a las emociones.

A la dimensión económica en el duelo a veces está asociada la ruptura de proyectos vitales realizados con mucho esfuerzo y mucha ilusión por las personas. El duelo rompe algunos de estos proyectos por razones de imposibilidad económica tras la pérdida. Renunciar a ellos no solo es un fracaso, una pérdida, sino que también suele comportar una serie de gestiones y desajustes importantes en la vida de una persona.

La cuestión económica del duelo es, por otro lado, un aspecto social y político de enorme envergadura. Las políticas sociales se hacen también en función de esta variable: la viudedad, la orfandad... Los países más avanzados precisamente muestran su desarrollo en la protección social al arbitrar pensiones para las personas que inician estos procesos de duelo. La economía de un país en la protección social no solo se mueve a partir del proceso de envejecimiento y jubilación, sino a partir del fallecimiento de determinados seres queridos, que genera derechos económicos.

También en el caso de víctimas se produce una consecuencia económica generadora de derechos. Las víctimas de accidentes, de violencia... al fallecer generan derechos en los dolientes, con implicación económica reparadora que cumple una importante función en la vida del doliente. A ella se suma la reparación simbólica, que de alguna manera contribuye a reconocer al doliente como víctima y a establecer un apoyo social en la situación de duelo, poniendo como telón de fondo la justicia.

Otro factor estresor lo constituye la situación en la que el fallecido ingresaba dinero en la unidad familiar, pero lo hacía por vías no reconocidas, dinero negro. Esta situación no genera derechos, con lo cual aumenta la vulnerabilidad de los supervivientes.

Son más las circunstancias en las que la dimensión económica se convierte en un problema en el proceso del duelo que las que suponen una mejora. Hay cosas que hacer. Para Neimeyer, «el duelo es un proceso que fluctúa entre el sentir y el hacer, en proporciones que dependen de cada individuo y del tipo de relación que se pierde. Según este punto de vista, el duelo se complica cuando nos dedicamos solo a una de estas orientaciones, excluyendo la otra, quedándonos atascados en reflexiones interminables o evitando el dolor de manera prolongada»²². El mundo económico está entre estas variables del hacer, a las que habitualmente los modelos interpretativos del duelo le dan menos importancia. Hay cosas que hacer que comportan dinero. El mismo proceso de morir y de inhumación o cremación supone un gasto para muchas personas que se añade como peso al dolor de la pérdida.

En el proceso del duelo «suele haber una falta de energía que debilita, y la debilidad abre la puerta al sufrimiento y a cualquier emoción que pueda doblegarnos»²³. También la dimensión económica puede suponer una disminución de la energía no solo emocional, sino en el sentido del poder adquisitivo y resolutivo, particularmente cuando hay hijos al cargo, hipotecas pendientes o situaciones que empeoran el posicionamiento

laboral, como puede ser el desempleo o proyectos sin concluir.

Situaciones extremas las constituyen aquellas en las que no hay quien se haga cargo ni siquiera de los gastos del funeral y se tiene que proceder a los llamados «entierros de caridad», a cargo de los ayuntamientos. Las personas que mantienen algún vínculo afectivo con el difunto posiblemente experimentarán sentimientos de vergüenza.

Para algunas personas, el duelo comporta tomar decisiones no por razones económicas, sino de sentido de ciertos proyectos: la familia tenía una vivienda, un vehículo, algunos otros bienes que, al llegar la muerte de uno de sus miembros, pueden perder todo el sentido. Quizá no es el momento estratégico de venderlos, desde el punto de vista del mercado o desde la necesidad económica, y, en realidad, la falta de sentido y el mantenimiento de tal propiedad puede ser una carga insoportable que lleve a hacer gestiones que generan daño económico. A veces también se toman decisiones precipitadas en el duelo en este sentido, sin calcular bien que el duelo es un proceso y que, después de la noche, llegará la luz, la primavera, el verano... y quizá nuevos intereses podrán renacer en la persona que ahora no encuentra motivación para la gestión de ciertos bienes. También sucede lo contrario: la falta de decisión o dificultades para vender o traspasar, etc., puede constituir para el doliente una carga económica importante que vaya erosionando el equilibrio financiero.

En el duelo también se da la situación en la que el doliente mejora su posición económica debido a indemnizaciones, seguros o herencias. Una negligencia médica, un accidente, un juicio ganado, puede arrojar un resultado favorable al doliente, lo cual hará experimentar algo como inadecuado, un cierto rechazo interior («yo quiero tener a mi hijo, no el dinero, la vida no tiene precio»). Como si no fuera dinero limpio el procedente de estas fuentes²⁴.

2. Testimonios

He aquí un testimonio de una persona que ve afectada su vida, en momentos de duelo, por razones económicas. Ella misma nos narra el modo en que se vio afectada.

Era mi mujer la que, podríamos decir, tenía el trabajo estable. Era secretaria de dirección y su jefe la tenía en gran consideración. La verdad es que Bea valía mucho.

Ganaba un buen sueldo, y eso me permitía poder dedicarme de lleno a mi pasión, que es la pintura. Pintaba cuadros y, en cuanto tenía oportunidad, exponía en galerías de amigos y conocidos. Con suerte vendía dos o tres cuadros. Desde luego el arte no da para vivir. Cuando Bea enfermó, dejé de pintar y me dediqué a su cuidado y el de la niña por entero. La verdad es que a la hora de la verdad no contábamos con mucha ayuda, y yo lo hacía con todo cariño.

Cuando mi mujer murió, nuestra economía ya se había resentido bastante. Pero en esos momentos no tenía cabeza para ponerme sobre ello. Nuestra hija tenía entonces 11 años y todas mis energías estaban puestas en ella. Imagínate, quedarse sin madre tan pequeña fue muy duro para los dos.

Pero la necesidad se fue imponiendo. Con lo que nos quedó sobrevivíamos malamente. Comprendí que la pintura había acabado para mí, al menos durante unos años. Empecé a buscar trabajo; al principio buscaba algo que tuviera alguna relación con lo mío, pero un licenciado en bellas artes, sin experiencia mayor que pintar cuadros, no tiene cabida en el mercado. Finalmente me ofrecieron un trabajo de camarero y, tras mucho darle vueltas, lo acepté; no tenía tampoco mucha opción.

Con todo respeto hacia esta profesión, yo no sentía que fuera para mí. Empecé trabajando detrás de la barra y después conseguí que me contrataran para servir *caterings* en eventos. Sigo con ello, me llaman para bodas, comuniones, etc.

Cuando llego a casa, no siento las manos desde el antebrazo y el dolor en los pies es impresionante. Yo mismo he asistido a bastantes eventos donde cogía vinos y canapés de bandejas... Ni veía al camarero. ¡La gente no puede ni imaginarse lo que está pasando ese hombre que lleva toda la mañana o toda la noche con la bandeja llena de copas y el brazo en alto!

Pero, bueno, mi hija está pudiendo seguir con sus estudios, salir con sus amigas, en fin, que con modestia puede hacer lo que cualquier otra chica de su edad, y aquí tiene a su padre, que, mientras aguante, hará lo que tenga que hacer para que así siga siendo.

3. Qué opinan las personas

El objetivo de nuestro último estudio fue cuantificar y conocer con qué intensidad el factor económico afecta al proceso de duelo. Para ello volvimos a lanzar otro cuestionario *online* (cf. pp. 121-122).

En general encontramos bastante acuerdo con la hipótesis de que el impacto económico que supone –o puede suponer– un fallecimiento complica los procesos de duelo; el 51,4 % (276 de las 538 personas que contestaron) opina que el impacto económico del fallecimiento en general puede complicar (entre bastante y mucho) los procesos de duelo. Más en detalle, el 77 % (416 personas) afirmó que son los problemas económicos los que pueden llevar a la persona en duelo a una vivencia complicada de su proceso, y el 84 % que, para la salud emocional del doliente sin recursos, es importante que el ayuntamiento o servicio social se haga cargo de los costes del entierro. Sin embargo, cuando se pregunta por casos concretos, al 10 % de las personas en duelo, este se le complica (entre bastante y mucho) debido al impacto económico tras el fallecimiento.

Para concretar más sobre estas cuestiones propusimos dos bloques de preguntas: un bloque general para cualquier persona que voluntariamente quisiera responder y otro para responder por personas que hubieran vivido de cerca una experiencia de duelo (fuera acompañando a alguien o un duelo propio).

De este segundo bloque seleccionamos las vivencias de 43 personas (de las 538 que respondieron) que declararon que tuvieron que hacerse cargo de la economía familiar

tras el fallecimiento de su ser querido y que a ello se le sumó el hecho de encontrarse con dificultades económicas. Su vivencia –no su opinión– fue la que sigue.

Más de la mitad (53 %, 23 personas) confirmó que les complicó su proceso de duelo (entre bastante y mucho) tener que sostener los gastos generales de la casa (hijos, estudios, etc.) y haber gastado más de lo debido por motivos asociados a la enfermedad o al fallecimiento.

Casi la mitad (40-42 %) confirmó que le complicó su proceso de duelo (entre bastante y mucho) tener que hacerse cargo de la hipoteca y también el hecho en sí de heredar del difunto.

Un tercio (33 %) confirmó que le complicó su proceso de duelo (entre bastante y mucho) tener que hacerse cargo del coste del entierro; de la misma forma que se lo complicó el tener que deshacerse de pertenencias personales para hacer frente a los gastos del fallecimiento o la enfermedad y tener que renunciar al nivel –económico– de vida al que estaba acostumbrado.

Incluso a un porcentaje de ellos (9-12 %) le complicó su proceso de duelo (entre bastante y mucho) haber tenido que renunciar a la herencia, no haber visto cumplidas sus expectativas sobre la herencia esperada o el hecho de cobrar un seguro de vida del difunto.

Todas estas son realidades que a los demás no se nos escapan, ya que las respuestas de las 538 personas, con otras realidades más variadas, fueron similares. Entre estas otras realidades encontramos que solo 317 personas habían pasado o estaban pasando la experiencia de duelo, 84 personas manifestaron que no eran las responsables de la economía familiar, pero tuvieron que hacerse cargo después del fallecimiento, 65 personas sí que eran las responsables principales del soporte económico familiar y tuvieron que seguir siéndolo, y 104 personas no tuvieron dificultades económicas; pero de ellos también el 30 % afirmó que el impacto económico de un fallecimiento bloquea el proceso de duelo (entre bastante y mucho) y que, teniendo en cuenta todos los problemas que conlleva la pérdida, el económico supone uno de los principales. Por último, el 53 % afirmó que hacerse cargo de los costes derivados de un fallecimiento dificulta el proceso de duelo (entre bastante y mucho), aunque también el 42 % pensaba que es al revés, vivir el dolor de la pérdida es lo que lleva a sentir lo económico como un peso excesivo pesado.

Estas fueron las preguntas a las que respondieron del 1 (nada) al 5 (mucho):

A la persona en duelo a raíz del fallecimiento.... ¿en qué medida las siguientes situaciones le complicaron su vivencia o proceso de duelo?:
--

1. Hacerse cargo del coste del entierro.
2. Hacerse cargo de la hipoteca.
3. Sostener los gastos generales de la casa (hijos, estudios, etc.).
4. El hecho de haber gastado más de lo debido por motivos asociados a la enfermedad.
5. Haberse tenido que deshacer de pertenencias personales para hacer frente a los gastos.
6. El hecho en sí mismo de heredar del difunto.
7. Haber tenido que renunciar a la herencia.
8. No haber visto cumplidas sus expectativas sobre la herencia esperada.
9. El hecho de cobrar un seguro de vida del difunto.
10. Haber tenido que renunciar al nivel (económico) de vida al que estaba acostumbrado.

4. Algunas pistas para el abordaje saludable

Ante la muerte de un ser querido con el que se convivía es sano que cada miembro de la familia siga manteniendo su identidad y, en la medida de lo posible, su rol. No es recomendable, como en ocasiones sucede, que el hijo o la hija mayor sustituyan al padre o a la madre tanto en obligaciones como en cuidados afectivos.

Sin embargo, a menudo, tras la muerte se adquieren tareas que el fallecido llevaba a cabo; a veces hay que dejar las rutinas hasta entonces mantenidas y adquirir nuevas responsabilidades para poder salir adelante económicamente. No es extraño encontrarse en sesión de ayuda a dolientes que viven con enfado y sensación de injusticia tener que salir de su zona de confort y afrontar dichas responsabilidades.

Ese sentimiento de rabia por la nueva situación, ese impulso a quedarse aferrado al estatus de vida pasado suele propiciar en el doliente el bloqueo de toma de decisiones, de puesta en marcha de las acciones requeridas para salir adelante. Las nuevas necesidades no se abordan, por tanto, y en muchas ocasiones la situación se ve agravada.

Cuando nunca se ha hecho, tener que trabajar en actividades de poca cualificación y remuneración no es fácil.

Sentirse en la necesidad de pedir ayuda a familiares, amigos o servicios sociales, por lo general toca nuestro pundonor y nos despierta sentimientos de vergüenza e indefensión. No obstante, si realmente profundizáramos en los grandes valores que se ponen en juego, que se adquieren y desarrollan cuando la vida nos empuja hacia situaciones extremas, seguramente nuestros sentimientos cambiarían considerablemente.

Para facilitar este cambio de actitud pueden ayudar las siguientes reflexiones:

- La auténtica valía del ser humano viene otorgada por el ser, no por el tener o el hacer. Por fortuna, las personas somos mucho más que lo que hacemos para ganarnos la vida.
- A nivel psicológico es sabido que las personas con sana autoestima, es decir, aquellas que son conocedoras y creen en su valor, suelen enfrentarse a trabajos y situaciones extremas sin que salga dañado su autoconcepto o su integridad.
- El acto de pedir ayuda cuando se necesita requiere mucha mayor generosidad y valentía que el de dar. Tener la humildad de pedir ayuda pone a prueba la seguridad en uno mismo y demanda una gran fortaleza interior. Es importante saber que, cuando pedimos, estamos ayudando a mejorar la autoimagen y, en consecuencia, la autoestima del otro, ya que se le ofrece la posibilidad de manifestar sus valores. Se le manda el mensaje de confianza en él, en su generosidad, en sus capacidades y en su humanidad.
- Cuando se lucha por salir adelante, por sacar adelante a nuestros seres queridos, cuando reconocemos que solos no podemos, cuando hemos de renunciar a necesidades, comodidades, entonces estamos dando testimonio ante la propia sociedad de integridad, de lealtad a los nuestros, de la grandeza del ser humano y de la gran fuerza motivadora que es el cariño, que impulsa a seguir adelante sobreponiéndose incluso a la humillación.

No siempre las complicaciones llegan por la falta de recursos económicos. La recepción del importe económico del seguro de vida del fallecido suele ser otro punto de conflicto por los problemas de conciencia que en algunos dolientes genera. Cobrar el importe del seguro, emplearlo en aquello que se considere oportuno, cubrir necesidades o disfrutarlo de alguna manera es, sin duda, lo que toda persona desearía para sus seres queridos, llegado el momento. Renunciar al seguro o donarlo cuando se necesita para vivir, por sentir que «se está sacando provecho de lo ocurrido», son prejuicios irracionales, formas de lealtad mal entendidas, que no van en absoluto acordes con las buenas intenciones con las que en su día el fallecido tuvo al decidir asegurarse.

Por otro lado, recibir una cuantía económica, ganar un pleito, etc., no palía el sentimiento de añoranza ni tristeza que conlleva la pérdida. Es oportuno diferenciar los sentimientos según su procedencia y no mezclarlos. Esta es una clave para vivir de manera saludable el proceso del duelo.

En este mismo orden de cosas, otro aspecto que conviene tener en cuenta es la gestión o venta de casas, terrenos, etc. tras el fallecimiento. En el momento de la pérdida, la presión de la necesidad, del enfado o incluso el deseo de huir de la añoranza que trae el recuerdo del ser querido puede precipitar las decisiones que se tomen y llevar a acciones

de las que, una vez pasado el choque inicial, se vivan como una equivocación.

Como se suele decir, tomar decisiones «en caliente» suele ser fuente de futuras frustraciones y arrepentimientos. Ante decisiones importantes que tomar es recomendable no dejarse llevar por arrebatos o momentos de desesperanza y posponerlas hasta que se apacigüen los sentimientos. Pedir consejo y dejarse asesorar por profesionales o personas informadas, hacer cónclave familiar y buscar la unión en estos momentos de incertidumbre, puede ser un buen camino.

CERRANDO EL LIBRO

Mis compañeras de autoría de este trabajo, que realmente hemos hecho a tres bandas y que tiene de estudio de campo, de experiencia de acompañamiento y de experiencia propia, me piden que lo cierre y me autorizan para escribir incluso del proceso del trabajo.

Hemos ido descubriendo que perder a un ser querido no es solo una cuestión íntima, personal, que evoca el proceso del duelo, el trabajo del duelo, sino que es también una cuestión social que implica el mundo relacional.

De hecho, mi empeño por arrancar este proyecto de investigación y descripción se basa en la hipótesis de que hay zonas por explorar en la literatura y en las acciones formativas sobre duelo. Hay cuestiones pendientes.

Era una laguna –y lo sigue siendo, porque nuestro trabajo es una introducción– el asunto de las herencias. No hay estudios dentro del ámbito de la investigación en los que se trate de cuantificar su intensidad como factor de riesgo en la complicación del duelo. Apenas se les ha prestado atención a los aspectos adyacentes al proceso del duelo, salvo en enfoques más sistémicos, en los que se trabajan las relaciones o cambios de roles familiares, pero para cuyo abordaje se reclama la presencia de los implicados. Los que tienen experiencia de acompañar a personas en esta situación afirman que este mundo no aparece con tanta frecuencia. Y lo cierto es que para el 61 % de los que respondieron, las herencias complican el duelo bastante o mucho.

Más sensibilidad hay ante el fenómeno de la culpa. Incluso, tras procesar la información de estos seis estudios de campo realizados, costó caer en la cuenta de que fueron más las personas que indicaban el tema de las herencias como factor de vulnerabilidad a la complicación que las que indicaban la culpa como «pulga»: para el 42% de las personas que lo habían sufrido, la culpa complica los procesos de duelo entre algo y mucho. Para el resto, el 58 %, entre poco y nada. Parecíamos empeñados en que la culpa arrojaría un resultado del 100 % y las herencias el 10 %.

Algo semejante nos pasó con la sexualidad. Parecía que no constituiría un problema y que, a lo sumo, encontraríamos simplemente como resultado el hecho de la bajada de la libido en tiempos de duelo. El estudio nos abrió los ojos. No solo nos hizo levantar acta de la variedad de situaciones que existen y de las numerosas implicaciones posibles entre duelo y sexualidad, sino que descubrimos una gran riqueza de respuestas, personas que afrontaron el impacto de manera ejemplar y otras que sufrieron incluso lo evitable por no pedir ayuda o por emprender conductas que no fueron realmente adaptativas ni

favorables al desarrollo personal.

Me cabe la sospecha, como por otro lado es obvio, de que nos proyectamos más de lo que creemos. Es decir, que resulta difícil escuchar. Y realmente la investigación tiene que tener esta misión: escuchar, explorar e identificar dinanismos para conocerlos, partiendo de la libertad de quien no se cree que ya conoce los resultados o que el fenómeno es poseído por tener experiencia en el abordaje personal y terapéutico. Los expertos en duelo podrían tener una idea más en relación con la de los generadores de opinión –sus formadores– que la de los propios dolientes.

A mi juicio queda pendiente, por ejemplo, la exploración no tanto de la culpa cuanto del miedo. Ya decía C. S. Lewis: «Nadie me dijo jamás que el duelo se siente como el miedo». Miedo, sí. A que me suceda lo mismo, a que mis hijos se queden sin mí, a no poder con toda la casa, a que no llegue el dinero o no saber manejarlo, a que se rompan las tuberías y no pueda controlar... Miedo, indefensión. Ese ha sido uno de los sentimientos más intensos en mi último duelo, en el que me encuentro. Miedo a no controlar como controlaba con el ser querido vivo. Indefensión. No es el miedo a la muerte, sino el miedo a la vida. Yo me sentía no solo desmotivado para las tareas cotidianas, sino aturdido y perdido, con ganas de huir de algo que parecía que ahora dependía solo de mí. Deseo de abandonar por miedo.

Estamos en un momento de desafío. Con el desarrollo de las diferentes formas de interpretar el proceso del duelo se nos pueden quedar en el tintero aspectos que no son tomados en suficiente consideración por estudiosos y terapeutas. Es cierto que vemos no solo lo que hay, sino aquello que miramos. Por eso hemos de abrir los ojos para seguir investigando y conociendo la complejidad del fenómeno. Queda mucho por explorar en el tema del duelo, así como por descubrir en sus vínculos con la salud tanto física como mental. Hacen falta más juristas y más médicos para estudiar el tema del duelo.

Queda mucho por conocer también en el mundo de las relaciones entre duelo y exclusión social. Recuerdo un encuentro significativo con una joven enferma de sida en situación avanzada que moriría en breve en una casa de acogida de Cáritas. Mi diálogo con ella me permitió conocer su historia: había contraído el virus del VIH en conductas de riesgo de consumo de drogas por vía intravenosa y relaciones sexuales sin protección con parejas insuficientemente conocidas. Estas conductas se habían producido sobre todo bajo el efecto de la droga. El inicio del consumo de la droga había tenido lugar con ocasión de la ruptura de la pareja. Esta se produjo con ocasión de los dinanismos de acusación recíproca a causa de la muerte súbita del único bebé del matrimonio. Digamos que el proceso fue de la normalidad al duelo por muerte súbita, de este a la tensión y ruptura de la pareja, de la soledad generada al consumo de droga, de esta al comportamiento más vulnerable, al virus VIH, y de él al sida en fase terminal. La joven

moría en una casa de acogida de Cáritas porque «no tenía donde caerse muerta», según decía ella misma. He aquí una triste historia donde se ve la clara relación entre duelo y exclusión social. Un campo aún por explorar: el duelo no abordado sanamente genera vulnerabilidad a los dinamismos de marginación, empobrecimiento y exclusión social, así como a la misma muerte.

Queda también mucho por conocer en el mundo de la espiritualidad. Sí, escribí el libro *Espiritualidad y duelo* tanto desde una mirada laica como desde una mirada creyente, sobre todo cristiana católica. Pero queda mucho por conocer, por investigar, por desvelar en el mundo de los vínculos entre estas dos categorías. La espiritualidad en el duelo constituye, a mi juicio, un nuevo tabú. No son muchos los profesionales de la psicología expertos en comprensión de los dinamismos de la vida espiritual ni concededores de las categorías de la fe –menos aún en diferentes religiones– como para poder acompañar a los dolientes a empoderarse de esta dimensión, a sanar las posibles patologías de la religión.

Recuerdo los primeros grupos de ayuda mutua en el Centro de Escucha San Camilo. Me empeñé en que una de las sesiones tuviera una parte didáctica en la que yo mismo afrontara el tema del sufrimiento y la fe en el duelo. Estaba convencido de que una parte del sufrimiento en el duelo podía disminuir si se pensaba saludablemente el misterio del sufrimiento en clave de fe para los creyentes. Porque no han sido pocas las malas influencias de las creencias relacionadas con la muerte. Castigos posibles, períodos de purificación, necesidad de expiación, caprichos de la divinidad en torno al destino... constituían un acervo de creencias que no necesariamente aliviaban el duelo, sino que eran una carga, una «pulga» que se añadía al dolor de la pérdida. Hoy nos hemos liberado de muchas de estas patologías de la religión, pero no hemos desarrollado planteamientos saludables desde los avances de las disciplinas teológicas y desde las ciencias que estudian tanto el fenómeno religioso como los contenidos de la fe y su evolución histórica, así como las interpretaciones de los Libros Sagrados. Hay, a mi juicio, adolescencia en este campo, no adultez. Variables como resurrección, inmortalidad del alma, reencarnación, experiencias del túnel, reencuentro, etc. constituyen un popurrí sin avanzar por senderos de profesionales que, desde la interdisciplinariedad, investiguen y propongan interpretaciones saludables para el desarrollo personal y comunitario.

Hay mucho que hacer en la escuela. Asistimos a la necesidad de una alfabetización sobre la muerte, el morir, el duelo. Hay analfabetismo. Es curioso –y lamentable– que aprendamos a hacer raíces cuadradas –que la mayoría de las personas no utilizaremos nunca– y no aprendamos a comprender el proceso de vivencia de las pérdidas en la vida propia y en la de nuestros compañeros de camino. Podríamos prevenir mucho malestar

personal y comunitario si construyéramos un mundo más humano, más reconecedor de nuestra vulnerabilidad y finitud. Un mundo más vividor en la conciencia de que cada día de nuestra vida puede ser el último, pero también más vividor del acompañamiento saludable en el duelo. Con mucha humildad, pero mejorando nuestras relaciones de ayuda en aquellos espacios en los que, por incompetencia, nos refugiamos en los tópicos vacíos para huir del sufrimiento del doliente; o en el silencio de la soledad por miedo a creer que nadie nos comprenderá cuando el doliente somos nosotros mismos. También yo, no hace tanto, con ocasión de la pérdida de mi mejor amigo, expresándome ante una persona conocida, me he sentido juzgado: «Es egoísta ese pensamiento que tienes», me dijo. Simplemente porque decía: «Me parece que es difícil que alguien me entienda en mi duelo». ¡Qué respuesta tan evitable!

Mi madre decía que «según se asienta la tierra, se asientan los corazones». Quería invocar así el hecho de que el tiempo es un requisito para hacer el proceso del duelo. No es la variable determinante: el tiempo solo no hace nada. O, mejor dicho, puede ser la variable a lo largo de la cual el duelo se aborde saludablemente, se integre, se aproveche para crecer, o también ocasión para empeorar e incluso «morir de pena».

Las pulgas del duelo pueden contribuir a complicar el proceso del duelo. Nuestra sociedad tiene el desafío de comprometerse más seriamente con el deber ético de salir al paso de este deber de proteger la salud de los ciudadanos conociendo mejor el fenómeno del duelo, previniendo los duelos patológicos y acompañando los duelos complicados de manera profesional para ser atravesados minimizando el sufrimiento evitable y acompañando el sufrimiento inevitable.

JOSÉ CARLOS BERMEJO

Notas

1. Las pulgas del duelo

¹ J. MONTOYA CARRASQUILLA, *Pérdida, aflicción y luto*. Medellín, Litoservicios, 2008, p. 257.

² C. M. Parkes, citado en L. NOMEN (coord.), *Tratando el proceso de duelo y de morir*. Madrid, Pirámide, 2008, p. 163.

³ M. MAGAÑA / J. C. BERMEJO, *Modelo «Humanizar» de intervención en duelo*. Centro de Escucha San Camilo. Santander, Sal Terrae, 2013.

2. Las herencias

⁴ Cf. <http://duelum.com.ar/el-peso-simbolico-de-la-herencia/> (consultado en julio de 2016).

⁵ J. SALGADO, *Hasta que la herencia nos separe*. Madrid, La Esfera de los Libros, 2012.

⁶ Cf. J. C. BERMEJO / M. MAGAÑA / M. VILLACIEROS / R. CARABIAS / I. SERRANO, «Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado», en *Revista de Psicoterapia* XXII/88 (2011), pp. 85-95.

3. La culpa

⁷ P. PÉREZ, *Trauma, culpa y duelo. Hacia una psicoterapia integradora*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006, p. 293.

⁸ S. ROJAS, *El manejo del duelo. Una nueva propuesta para un nuevo comienzo*. Bogotá, Norma, 2005, p. 71.

⁹ C. J. BIANCHI, *El proceso del duelo*. Buenos Aires, Corregidor, 2003, p. 20.

¹⁰ W. WORDEN, *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, Paidós, 2004, p. 30.

¹¹ M. VILLACIEROS / I. SERRANO / J. C. BERMEJO / M. MAGAÑA / R. CARABIAS, «Social support and psychological well-being as possible predictors of complicated grief in a cross-section of people in mourning», en *Anales de Psicología* 30/3 (2014), pp. 944-951, en <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.154691>.

¹² M. MAGAÑA / J. C. BERMEJO, *Modelo «Humanizar» de intervención en duelo*, o. c.

5. La sexualidad

¹³ J. SANTO DOMINGO, *Psicosociología de la muerte*. Madrid, Castellote, 1976, p. 51.

¹⁴ M. GÓMEZ SANCHO, *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. Madrid, Arán, 2007, p. 109.

¹⁵ W. WORDEN, *El tratamiento del duelo*, o. c., p. 31.

¹⁶ Citado en A. BLOOM, *Al atardecer de la vida. Cuando la muerte reclama sentido y la enfermedad, acompañamiento*. Salamanca, Sígueme, 2011, p. 56.

¹⁷ W. WORDEN, *El tratamiento del duelo*, o. c., p. 195.

¹⁸ J. MOMBOURQUETTE / I. D'ASPREMONT, *Disculpe, estoy en duelo*. Santander, Sal Terrae, 2012, p. 120.

¹⁹ A. CARMELO, *Estás en mi corazón. Un espacio en el duelo*. Barcelona, Tarannà, 2006, p. 127.

²⁰ P. COELHO, *Maktub*. Barcelona, Planeta, 2002, p. 131.

6. El aspecto económico

²¹ A. PAYÁS, *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona, Paidós, 2011, p. 134.

²² R. A. NEIMEYER, *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona, Paidós, 2002, p. 72.

²³ A. CARMELO, *El buen duelo. Amor y resiliencia*. Barcelona, Plataforma Actual, 2011, p. 121.

²⁴ R. M. MARTÍNEZ, *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2010, p. 103.

Contenido

Portadilla

Introducción. Todo tiene una historia

1. Las pulgas del duelo

2. Las herencias

3. La culpa

4. Inmortalidad virtual

5. La sexualidad

6. El aspecto económico

Cerrando el libro

Notas

Créditos

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2016, José Carlos Bermejo, Marisa Magaña, Marta Villaceros

© 2016, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

© De la presente edición: PPC, Editorial y Distribuidora, SA, 2016
Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

Coordinación técnica: Producto Digital SM

Digitalización: **ab** serveis

ISBN: 978-84-288-3065-2

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

Índice

Portadilla	2
Introducción. Todo tiene una historia	3
1. Las pulgas del duelo	9
2. Las herencias	16
3. La culpa	29
4. Inmortalidad virtual	39
5. La sexualidad	49
6. El aspecto económico	64
Cerrando el libro	72
Notas	76
Contenido	78
Créditos	79