

José Carlos Bermejo – Mari Patxi Ayerra

Orar el duelo



JOSÉ CARLOS BERMEJO
MARI PATXI AYERRA

Orar el duelo

CENTRO DE
HUMANIZACIÓN
DE LA SALUD

2
SAL TERRAE

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la red: www.conlicencia.com o por teléfono: +34 91 702 1970 / +34 93 272 0447

© Editorial Sal Terrae, 2017
Grupo de Comunicación Loyola
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria) – España
Tfno.: +34 94 236 9198 / Fax: +34 94 236 9201
info@gcloyola.com / www.gcloyola.com

Imprimatur:

† Manuel Sánchez Monge
Obispo de Santander
10-01-2017

Diseño de cubierta:

María José Casanova

Edición Digital
ISBN: 978-84-293-2648-2

Reflexiones y oraciones para acompañar a las personas que están en duelo.

La experiencia del dolor ante la pérdida es el punto de partida de este libro que ofrece un camino para transformar el duelo en oración. Es darle palabras al corazón, expresar la propia pequeñez y necesidad, dar gracias, reconocer el misterio, contemplar la belleza... todo ello es profundamente humano y humanizador. Y cuando se hace ante Dios es orar.

JOSÉ CARLOS BERMEJO HIGUERA, religioso camilo, doctor en Teología Pastoral Sanitaria y máster en Bioética, counselling e intervención en duelo, es profesor en varias universidades. Dirige el Centro San Camilo en Tres Cantos (Madrid), Centro de Humanización de la Salud y Centro Asistencial para mayores y cuidados paliativos, y es director de varios posgrados. En la editorial Sal Terrae ha publicado una buena parte de sus libros más emblemáticos.

MARI PATXI AYERRA RODRÍGUEZ, mujer creyente, esposa, madre y abuela, animadora de grupos y transmisora de fe y del arte de vivir. Le gusta la gente y vivir en colores, algo que procura contagiar y compartir. Ha publicado una treintena de libros de oración, familia, pareja, sexualidad y fe. En Sal Terrae ha visto la luz su obra Querido Dios: Cartas de Esperanza.

Índice

Portada

Créditos

Introducción

1. Orar la pérdida
2. Orar la separación
3. Orar la desolación
4. Orar sin ganas
5. Orar la duda
6. Orar el miedo
7. Orar la soledad
8. Orar la autocompasión
9. Orar la negación
10. Orar la rabia
11. Orar la culpa
12. Orar la tristeza
13. Orar el abandono
14. Orar las preguntas
15. Orar el desapego
16. Orar el crecimiento
17. Orar la esperanza
18. Orar la energía para seguir amando
19. Orar el reinventarse

Cerrando el libro

Introducción

*Que el Señor nos acompañe y nos bendiga,
y nos envíe su Espíritu para escribir este libro,
que quiere acompañar y suavizar el dolor de la pérdida
de tantas personas que sufren y lo viven solas,
sin Dios, que es todo más difícil y complicado.*

*Pon energía en nuestros dedos,
para hablar de ti con palabras que lleguen al corazón,
para entender los recovecos del alma del ser humano
y para aliviar y sosegar
los momentos difíciles y dolorosos.*

*Haznos sabios en el escribir,
tiernos y creíbles en el hablar de Ti,
expertos en emociones y sentimientos,
para expresar lo que el lector necesite
y poner nombre a lo que le ocurre.*

*Pon sobre nosotros dos tu mano de Padre
y llévanos al corazón de los hermanos,
que Tú sabes habrán de leer un día
este libro que hoy escribimos.*

*Contigo comenzamos, contigo lo hacemos
y pedimos la fuerza de tu Espíritu para los dos. Amén.*

Poner palabras al corazón, expresar la propia pequeñez y necesidad, dar gracias, reconocer el misterio, silenciar los sentidos, contemplar la belleza, es profundamente humano y humanizador. Hacerlo ante Dios es orar. Cuchicheando o cantando, con frases enteras o medias palabras, con escritos de otros o tartamudeando... es orar. Ponerse en intimidad íntima, juntarse con un grupo en sintonía de corazones, ritualizar en una gran asamblea... son distintas y hermosas formas de tratar de expresar la sed que tenemos de fuentes vivas para el espíritu.

Buscar, antes que encontrar. Anhelar, antes que poseer. Reconocer, antes que argumentar. Acoger, antes que formular. Escuchar, antes que hablar... con Dios. Quizá sea eso emprender el viaje de apertura del corazón al Misterio. El corazón tiene cosas que decir. El corazón tiene oídos para escuchar. Ponerle el audífono espiritual, el micrófono para amplificar... y que la comunicación con Dios tenga lugar: eso es orar.

Quizás estamos en un buen momento para orar. Puede que los adultos de esta generación aprendiéramos a rezar, a recitar oraciones incluso con palabras severas, y puede que hasta por obligación y bajo pena y miedo de cualquier castigo. A lo mejor es el momento de soltar los labios, abrir las ventanas y dejar que entre Dios donde había entrado una moral religiosa vestida de cumplimientos que apenas calentaban por dentro ni cambiaban la vida de quien deseaba ser feliz y hacer felices a los demás.

Y cuando perdemos... ¡Ay, cuando perdemos...! El corazón enmudece, el corazón se arruga, el corazón quiere gritar, el corazón no entiende... Puede ser un momento para orar. Orar en la pérdida, en la desolación, cuando nos habita el sinsentido, cuando la soledad sabe amarga; orar porque necesitamos que alguien nos entienda y porque necesitamos decir que no entendemos.

Hemos querido poner negro sobre blanco en estas páginas para intentar ayudar a alguna persona que necesite «un cable» para abrir el corazón y liberarse buscando la intimidad con Dios, individual o grupalmente.

Reconocemos que nuestro deseo es ambicioso, que la situación de cada uno es diferente. Hay quien dejó de orar hace tiempo, como hay también quien no adquirió el hábito. Hay quien lo hace con textos de otros (Salmos, Himnos, libros, etc.). No falta quien desea hacerlo en la soledad, con pocas palabras, y quien prefiere la familia o la asamblea religiosa para compartir la intimidad con Dios. Por eso, confiamos en que a cada uno puedan servirle estas páginas de una manera diferente, personal.

Soñamos estas páginas también regaladas a quien está en duelo. ¡Son tantas las veces que no sabemos (ni debemos) decir nada...! Y también esas circunstancias son adecuadas para intentar «conectar» con el buen Dios.

* * *

AQUÍ ESTOY, SEÑOR, EN TU PRESENCIA

*Te presento hoy, lo que soy y tengo.
Tú conoces todos los rincones de mi ser,
Tú sabes mejor que nadie cómo estoy
y lo que me hace sufrir... Tú, que me tienes siempre
abrazado por delante y por detrás.*

*Tú, que conoces todos mis pensamientos,
que sabes cuándo me siento y cuándo me levanto,
sabes cómo me presento hoy ante ti.
Me pongo en tu presencia para que me sanees,
para que me llenes de tu paz,
para que sosiegues mis inquietudes
y calmes mis ansiedades.*

*Tú sabes lo que necesito, lo que me duele
y lo que echo de menos.
Tú sabes cómo está mi ánimo,
cuándo me faltan las fuerzas
y cuándo no puedo con la vida diaria.
Y porque me conoces hasta el último rincón de mi ser,
me pongo ante ti sin decirte nada, sin contarte nada,
que Tú lo sabes todo de mí y de mi entorno.*

*Envuélveme en el calor de tu presencia,
en tu Amor de Padre, que me sostiene,
con tu ternura maternal
que conoce cada cabello de mi cabeza.
Sosiega mi espíritu, frena esta cabeza mía,
que me aturde con pensamientos negativos.
Dame tu paz y tu sosiego.
Me acurruco en ti y descanso como el bebé
que se duerme tranquilo en brazos de su madre.*

1.

Orar la pérdida

El duelo es un duro proceso en el que las personas nos vemos inmersas antes o después. Perdemos cosas, roles, lugares... y también personas.

Después de haber entablado un vínculo significativo, después de haberlo cuidado y sufrido, después de vivir entrelazado... el vínculo experimenta un trauma cuando el ser querido fallece. No podemos escaparnos: o perdemos o nos pierden. Y pagamos esa extraña forma de precio por haber amado y no poder seguir queriendo de la misma manera.

En el duelo, los pensamientos, los sentimientos, las conductas... quedan afectadas por las pérdidas. El corazón se desgarrar, y es posible que sintamos lo que no esperábamos ni imaginábamos que era posible sentir.

Teníamos y no tenemos. Contábamos con el ser querido, y ya no está. Le veíamos, nos tocábamos, nos decíamos cosas, nos apoyábamos, nos peleábamos... y la muerte nos lo quita. Quizá no nos dábamos ni cuenta de todo lo que significaba para nosotros el ser querido, y algunas cosas las descubrimos precisamente cuando lo perdemos.

Es personal. Lo explican los demás, hablan de ello los libros, dan conferencias, hacen ritos... Pero lo que uno siente es íntimo, es propio. Los demás también han perdido. Todos los que tenían vínculos significativos con la persona están en una situación de duelo; pero el mío es mío. Puede que hasta sienta que nadie puede experimentarlo con tanta intensidad como yo, porque solo yo sé bien lo que significaba para mí y lo que significa la pérdida. Más que saberlo, la siento muy personalmente.

Decimos que esto es un proceso. Lo comprendemos. Intentamos ayudarnos recíprocamente. A veces hasta nos dejamos ayudar para que el otro se sienta útil. En ocasiones, aun con buena intención, hace más daño que si estuviera callado y no hiciera nada.

La pérdida genera el duelo. Abre el proceso. Lo abre si fue anunciada, si hubo posibilidad de empezar a prever y sentir que se acercaba. Es un trauma, es una ruptura.

Necesita tiempo. Pero esta argumentación no alivia la pena, no anula la pérdida. Y no es tiempo para olvidar lo que hace falta, sino para atravesar el dolor, para elaborar el significado o, mejor, para significar lo que ha pasado y lo que experimentamos.

Todo queda tocado por la pérdida. El cuerpo se resiente. El cuerpo habla. La cabeza va por su lado. Hacemos cosas que pensamos que pueden ser raras. Sentimos lo que nos parece que podría no ser normal. Tememos volvernos locos, haber perdido el sentido.

Benedetti se expresa así:

«El dolor es una
desértica provincia
donde no cabe
nadie más.
Hemos perdido.
Nos duele.
Estamos en duelo.
Amábamos y amamos».

* * *

Oración

*Señor, Tú eres el que queda cuando todos se van
y Tú, Señor, sabes lo que echo en falta,
el hueco que siento en mi corazón,
el vacío que me ha dejado su ausencia,
lo que suponía para mí su presencia en mi vida.
Y me pongo ante ti con mi dolor profundo
en este momento difícil y doloroso,
cuando ni yo mismo me entiendo
ni adivino qué es lo que me ocurre
o por qué me duele tanto...*

*Tú, Padre, que conoces a todos tus hijos,
que sabes de cada rincón de mi alma
y los de la persona que nos ha dejado...,
Tú sabes cómo estoy y por qué le echo tanto en falta.*

*Tú sabes que ante su presencia
parecía que no le daba tanta importancia.
Y ahora, de forma incomprensible,
su ausencia me duele inmensamente,
su falta me rompe el corazón y me rasga las entrañas.*

*¡Qué pequeño me siento y qué pobre!...
Estoy como un niño desvalido,
abandonado y triste, que no sabe hacia dónde va.
Por eso hoy te presento mi pequeñez y mi pobreza,
mi fragilidad y mi dolor, para que lo consueles
o, simplemente, lo entiendas y acaricies.*

*Solo deseo estar con las personas
que también le echan de menos:
parece que su presencia me acompaña y consuela...
Soy un conjunto de incongruencias
que ni yo mismo controlo,
y no sé poner nombre a lo que me ocurre por dentro.
Dame tu fuerza y sosiego para ir viviendo la vida vivo,
sin estar en la nostalgia del ayer,
ni el temor al mañana.*

*Quiero vivir aquí y ahora,
cada momento de mi existencia, intensamente.
Envuelve Tú mi pena, Tú que la conoces y comprendes,
encógela y guárdala en tu corazón
para que no me impida vivir y estar con los míos,
para que la memoria no se me vaya al ayer,
sino que mi presencia en cada momento sea intensa
y en el momento presente. ¡Ayúdame, Dios mío!*

2. Orar la separación

Hablamos de duelo no solo cuando perdemos a un ser querido, sino cuando perdemos algo. Hablamos de duelo cuando cambiamos de país («los siete duelos del inmigrante»), cuando perdemos un rol profesional, un puesto de trabajo. También cuando perdemos una parte del cuerpo (amputación) o una función (no podemos caminar solos, por ejemplo). Hablamos de duelo, en el fondo, cuando experimentamos que perdemos algo.

Perdemos cuando nos separamos. Hay separaciones en la vida que pueden ser deseadas, porque constituyen una liberación de un mal sufrido. Y hay separaciones no deseadas, aunque podrían haberse previsto. Hay separaciones en parejas que pueden vivirse más traumáticamente que un fallecimiento, porque algunas personas sienten el fallecimiento como inevitable o impuesto por la naturaleza, mientras que las separaciones no deseadas en la pareja pueden ser vividas como fracaso de un proyecto en el que aún se confiaba. Hay separaciones que son leyes de la naturaleza, como puede ser el crecimiento de los hijos y el abandono del hogar, hasta sentir el «nido vacío» y dolerse por ello.

La separación que impone la muerte, en todo caso, duele. Impide «volver a verse». Aunque a veces «vemos», en nuestros sueños o en las alucinaciones o pseudoalucinaciones normales asociadas al duelo, a nuestros seres queridos que han fallecido. Algunas personas piensan que esas «visiones» son indicadores de supervivencia y que los seres queridos quieren decirnos algo. Otros pueden llegar a pensar que se están volviendo locos al experimentar estas cosas. En realidad, son dinámicas normales del ser humano, que inconscientemente tiende a negar la intensidad de la separación definitiva y sus implicaciones. Acogerlas serenamente es una clave de salud y de aceptación de la pérdida, que es una de las tareas propias del proceso de duelo.

En la separación de una persona querida, a veces la idealizamos. Es un modo de cultivar el anhelo, de resistirse al realismo del límite: «¡Qué bueno era...!», podemos pensar y decir, dejando a un lado que también tenía sus manías, sus impertinencias, sus actitudes no virtuosas, su capacidad de dañar voluntaria o involuntariamente... La

idealización a veces es colectiva y se refuerza en el entorno. Antes o después, ha de dar paso a la verdad para superar una posible dependencia insana y un anclarse en el pasado.

Separarse es duro, y hasta indescriptible con frecuencia. Muchas personas tienen la sensación de desgarrar en lo más íntimo de su ser, en su propia alma: como si les arrancaran a tiras y sin piedad el corazón. El sufrimiento es inmenso, y la sensación de soledad puede ser enorme, aun cuando la persona esté acompañada y bien ayudada en lo posible.

La separación ha dado lugar a multitud de expresiones emocionales en verso. Manuel Altolaguirre lo expresa así:

«¡Qué juntos los dos estábamos!
¿Quién el cuerpo? ¿Quién el alma?
Nuestra separación última,
¡qué muerte fue tan amarga!

Ahora dentro de mí llevo
mi alta soledad delgada».

Hay momentos de separación, en el proceso de pérdida por fallecimiento, particularmente cargados de contenido simbólico y especialmente intensos, como son el momento de la agonía y muerte, el del cierre del féretro, el del enterramiento... También el de entrada en un quirófano para una operación no superada, o para recibir los órganos donados. El último... Lo último... Las últimas palabras, los últimos gestos, los últimos días, las últimas horas, la última vez... Por eso, también podríamos aprender del duelo una lección: aprender a vivir sin saber cuándo estamos experimentando lo último de nuestra relación. La conciencia de la realidad de la limitación nos podría hacer sabios para vivir intensamente cada instante, sin obsesión, pero sacándole su jugo, su sabor a vida.

* * *

Oración

SEÑOR, ME DUELE TODO...

*Tú sabes bien, Señor, cómo me duele todo:
la pena que inunda mi alma
y la ausencia de lo perdido...
Ya sé que a veces se idealiza lo que falta
y que uno cree que la felicidad total la tenía antes,
pero ayúdame a sanar mi memoria,
a no idealizar lo anterior,
a conformarme con lo que he perdido
y con la situación actual.*

*Dios mío, Padre mío, acompaña mi dolor;
suaviza mi pena y mi angustia,
calma mi mente loca, que da vueltas y vueltas al ayer
para no aceptar lo que ocurre hoy, la situación actual.
Tú sabes que la nostalgia me hunde aún más,
que de recuerdos no se pude vivir,
pero yo no consigo pactar con lo nuevo,
no sé vivir sin lo anterior
y no acepto la falta que me duele...*

*Me siento tan pequeño, Padre,
como un niño en plena pataleta,
por el caramelo que se ha acabado
o por el helado derretido.
Y por la noche aún me duele más la pérdida,
y en mil momentos me enfado contigo y con el mundo.
Necesito tu paz, para poder con ello,
necesito tu calma y tu sosiego en mi alma
para aceptar la nueva situación.
Lléname de conformidad serena
y reconcíliame con todo cuanto ocurre.*

*Como un bebé en brazos de su madre,
así me abandono hoy en ti, Padre bueno, amén.*

3. Orar la desolación

Sin un ser querido podemos sentirnos como sin suelo: desolados. Sin un lugar donde apoyarnos, desesperanzados..., como sin ancla en medio de la tempestad, a la deriva. La desolación tiene sabor de aturdimiento, de desorientación, de abandono, de falta de brújula y rumbo, de absurdo.

Naturalmente, el sentimiento de desolación admite grados. También puede estar en relación con las pérdidas experimentadas y su alcance real y concreto: se puede perder la casa, el trabajo, los bienes, varios familiares a la vez... Sucede en accidentes, en situaciones de catástrofes naturales y en otras producidas por el ser humano. Esta desolación reclama intensamente la solidaridad humana para evitar males mayores, para no morir de pena, e incluso afrontar las ganas de no vivir o las ideas suicidas.

Pero la intensidad del sentimiento de desolación no solo está en relación con la cantidad de pérdidas, sino también con la significación que se le da a una pérdida o a un conjunto de ellas. Mucho depende del significado. El significado no viene solo en la pérdida, sino que es atribuido por uno mismo. Y el significado puede ser muy variopinto. No falta quien pensará en clave de absurdo, o de castigo de Dios, o de injusticia de la vida... Habrá quien signifique la pérdida como lo peor que puede sucederle, o quien la vea como ley de vida, parte de la naturaleza y condición humana. Hay quien significa la pérdida como parte del misterio insondable, o quien todo lo deposita en manos de Dios, a quien se reconoce como instancia última que da confianza. Para otros, la muerte es significada como momento en que se truncan proyectos concretos, muy concretos: terminar de pagar la hipoteca juntos, acabar la casa, hacer el viaje programado, ver crecer y casar a los hijos...

Sin suelo, desolados, no se puede vivir. Es un abismo. La desolación tiene sabor a ruina, destrozo, devastación. Una oscuridad intensa, una nube oscura, un desierto sin fin... pueden ser vividos como imposibilidad de encontrar consuelo o enganche a algo que pueda sostener con sentido.

En la desolación necesitamos dejarnos querer, dejarnos agarrar, aun cuando parezca que no sirve para nada, porque nos caemos de verdad, porque nadie nos va a restituir al ser querido.

La desolación es lo contrario a la consolación. Consuelo, con lugar donde apoyarse, con posibilidad de caminar acompañado... Un invierno sin primavera, una noche sin amanecer, se hacen eternos. Así lo dice Gabriela Mistral, en forma de poema:

«La bruma espesa, eterna, para que olvide
dónde me ha arrojado la mar en su ola de salmuera.
La tierra a la que vine no tiene primavera:
tiene su noche larga que cual madre me esconde».

Por eso, aun en medio de la desolación, es bueno abrir paso a la esperanza, aunque parezca que esta no tiene ningún apellido, ninguna razón para ser cultivada. En desolación no hay sabor para la vida; hay desamparo, desprotección, sensación de abandono. Falta alguien. También por eso el doliente lo busca ansioso en soledad, en los lugares que fueron significativos... O cree que se lo puede encontrar o que va a aparecer al volver la esquina o entrar por la puerta de... ¡Y no está! Puede parecer que «no hay ni Dios».

* * *

Oración

AL DIOS DE LA ESPERANZA

*Tú bien sabes, Señor, que estoy lleno de esperas,
porque no soy capaz de aceptar la puerta que se cierra,
ni la pérdida de quien ya no está ni estará.
Tú sabes cuánto le echo de menos
y cómo la pérdida agranda su valor;
cómo mi memoria me juega malas pasadas,
para que me duela aún su marcha, mucho más.*

Dios mío, mi buen Padre,

*consuela mi dolor inconsolable,
calma mi ansiedad de su presencia,
sosiega mi inquietud enrabiada,
por la realidad que no quiero aceptar ni confirmarla.*

*Dame sosiego y paz para el alma,
descansa mi mente tan enfadada,
aumenta sus recuerdos en mi historia
para que esté agradecido por tenerlo.*

*Pongo mi pequeñez en tu presencia,
pongo ante Ti mi frágil fragilidad,
mis emociones encontradas,
mi sufrir intenso e imparable,
mi dolor, que es mayor que ningún otro,
y mi pena fuerte, agria e inconsolable.*

*Con todo mi ser y mi sufrir,
me presento del todo ante Ti,
pensando que es quizás una ironía,
compartir mi vida con la tuya,
a Ti que no te falta nadie ni nada,
mientras que mi alma se desangra por dentro.*

*Y es que me parece que estoy solo
y que a nadie le duele mi dolor,
que no necesito más encuentros,
pues me escuece tanto mi escozor
que no consigo ni compartir mi dolor,
ni me gusta que entre nadie
en este rincón sagrado de mi pena.*

*Pasa, Señor, pasa hasta el fondo
y pon sosiego allá en los adentros,
donde no dejo entrar a nada ni a nadie
y donde yo me escondo para que no se me pase.
Tú que sabes consolar y hacer pequeño
el dolor de la ausencia y del desencuentro,
la pérdida, la ausencia y el momento,
en el que grito fuerte pidiendo consuelo.*

4. Orar sin ganas

Para Santa Teresa, orar es hablar con quien sabemos que nos ama. Esta es una actitud de alta dosis de confianza, de conciencia de presencia y de interlocución. Permite al orante cultivar la experiencia del encuentro y de la entrega en brazos de quien inspira seguridad o pasión.

No siempre es esta la disposición de quien se encuentra en duelo. También la pérdida de un ser querido genera sentimientos de apatía, desgana, ganas de desconexión total con el mundo, con el entorno, con Dios. Vacío.

Lo mismo que se pierde el apetito, las ganas de salir, de entretenerse con la televisión o con los amigos, o se reduce la libido, también se pueden perder las ganas de orar.

Caminar sin ganas, nadar sin ganas, cocinar sin ganas... cansa antes. Aburre, produce tedio, desinterés, no motiva. Produce pereza y dejadez.

El poeta (anónimo) describe así la desgana:

«Hoy no escribo nada.
Hoy mis páginas están marchitas.
Hoy mi pluma no es más que tinta
que en la tarde gris se debilita.
Hoy no se conciben ideas
ni se gestan intenciones,
las palabras son sonidos sordos
perdidas en cavilaciones.
No escribo nada hoy.
Nada me inspira.
Nada nuevo se acomoda
en la pasividad del día.
Un día más que no conquista.
Una noche más que no enamora.
Hoy me mata la desgana,
la apatía me aniquila.
No despierta mis sentidos

la presencia imaginaria
de la fuente de mis rimas.
No hay versos nuevos hoy.
No hay poesía».

El duelo es una experiencia de sinsabor, de abatimiento, de cansancio. Si es cierto que es bueno estar solo, cultivar los recuerdos, dar espacio a la conciencia de lo que se ha perdido, a la visualización de las implicaciones y las tareas pendientes, no es menos cierto que un mal modo de vivir la desgana es caldo de cultivo para la pasividad, alimento para la depresión.

En el duelo hay personas que viven mejor la pasividad, que incluso piden la baja en el trabajo (si lo tienen) porque les faltan fuerzas para vivir también en clave de producción o de relaciones. También hay personas que encuentran en el espacio de la actividad la salvación de esa soledad aplastante que se puede vivir sin el ser querido. Es complejo buscar el equilibrio entre vivir sin ocultar la pérdida y su significado, sin caer en el activismo, sin refugiarse en la retirada de la vida social, el diálogo y el encuentro con los seres queridos y... entre ellos, con Dios. Y es que, a veces, uno no se tolera ni a sí mismo. No tiene ganas... de nada. El motor está como parado y sin combustible.

Lo que no se cultiva se desvanece. Lo que no se celebra se puede morir. Por eso, expresar también que no se tienen ganas es un modo de arrancar los motores de la relación, un modo de compartir la desmotivación.

Hay motivaciones intrínsecas y extrínsecas. En el duelo puede uno encontrarse con que no tiene ganas de nada por dentro. Falta todo, con ocasión de la falta del ser querido. La opción por dar el poder a la apatía puede privarnos también de las posibles motivaciones extrínsecas, las que nos pueden venir de fuera, si superamos la tentación de conceder toda la autoridad a la desgana.

En la desgana puede acampar la nostalgia. Se trata de un deseo o anhelo de volver al pasado, como si en él estuviera la vida, la gana, el sentido. El pasado se mira como solución, y el presente solo se desea habitar por el pasado. No poder regresar al lugar o al tiempo en que se fue feliz, duele. El recuerdo es el presente del pasado, y a él se le quiere dar espacio. En brazos de ese presente querría uno encontrar los brazos del pasado que ya no están.

En la desgana puede acampar también la melancolía, ese sentimiento con sabor a tristeza que, si se prolonga, puede dar de comer a la depresión en el duelo.

Puede ser un círculo vicioso: si no hago nada, me desmotivo. Si no tengo motivación, no hago nada, desconecto. ¿Es posible contarle también esto a Alguien?

* * *

Oración

EN LA DESOLACIÓN, VENGO A TI, SEÑOR

*Aquí me tienes, Señor, roto por dentro,
sin consuelo, sin fuerza y casi sin vida.*

*Parece que me falta todo aquello
que antes me hacía levantar por la mañana.*

*Tú que conoces cada rincón de mi alma,
Tú que tienes cada uno de mis cabellos contados,
Tú, Señor, que sabes mejor aún que yo mismo
cómo estoy,*

*ayúdame a salir de este túnel oscuro,
en el que me he sumergido tan profundamente
y del que no sé salir sin tu ayuda.*

*No sé yo si podré salir de esta situación.
Ponme cerca, Señor, a quién me ayude,
a personas que suavicen mi dolor
y sepan acercarme al sosiego y al equilibrio.
Dame serenidad, conformidad y consuelo,
dame fuerzas para poder con la vida,
para seguir con todo lo que tenía,
para atender a los míos, como lo hacía,
y para seguir vivo y capaz en todo momento.*

*Oh, Señor, Buen Padre Dios,
Tú que pones las palabras en mi boca,
Tú que sabes lo que necesito en este instante,
Tú que conoces cada rincón de mi alma,*

*sosiega esta mente encabritada,
calma esta ansiedad endemoniada,
apacigua estos pensamientos que me limitan
y dame ilusión en este instante
para Amar como siempre a los míos,
para vivir la vida intensamente.*

*No puedo más, Señor, rey de mis días,
necesito descansar tranquilamente,
la noche se hace larga, y la ausencia duele,
y de día estoy tullido y malandante.
Lléname de tu fuerza sanadora,
limpia mi alocada mente repetitiva,
que me aturde con recuerdos que no vuelven
y me daña día y noche, constantemente.*

*Dame tu Paz, Señor, esa que calma,
que amuebla la cabeza nuevamente,
que sana los adentros conformados,
aceptando lo que ocurre actualmente.
Envuélveme en tu Amor, Padre del cielo,
que no puedo estar así, aquí en la tierra,
calma mi rabia y emociones
y lléname de todas tus sensaciones,
de sosiego, de paz, de aceptación y de armonía.
Y, desde ahora, en Ti descansa esta vida mía.*

5. Orar la duda

Los seres humanos necesitamos certezas, evidencias. Cuando perdemos a un ser querido, una evidencia es la contemplación del cadáver. Los restos del ser querido nos dicen una verdad muy poderosa: está muerto. Es evidente, es cierto, no se puede dudar.

En este contexto, la verdad se impone y las dudas se abren espacio en otros lugares: ¿Habré hecho yo todo lo posible? ¿Habré sufrido? ¿Qué habrá pensado al final y no me ha dicho? La intensidad de estas preguntas es muy fuerte si la muerte se ha producido de manera traumática; mucho más, si el ser querido ha fallecido por suicidio. Estas dudas pueden ser de una crueldad insoportable. Hay personas que se aferran a cualquier cosa intentando despejarlas, como podrían ser prácticas de *médium*, que nada bueno aportan para los procesos de elaboración del duelo. Otras esperan que los sueños o las alucinaciones resuelvan las dudas.

No siempre es posible saber cómo ha muerto, cómo han sido los últimos días o las últimas horas, debido a las circunstancias del fallecimiento. Un gran desafío de aceptación de lo que no podemos controlar le espera al doliente, por más que busque las informaciones que se puedan rescatar.

En ocasiones, la duda es de tal calibre que incluso los supervivientes no saben si el ser querido está vivo o está muerto. Se produce esta duda a veces en situaciones de accidentes, catástrofes naturales o producidas por el hombre. La duda puede durar años y años y no tener modo de despejarla, por ejemplo en situaciones de secuestro y presunto asesinato.

La duda, esa hermana que nos quita tierra donde apoyarnos, que nos priva de asidero, revela un aspecto de nuestra naturaleza. Somos muy vulnerables, muy limitados, no podemos controlarlo todo.

Incluso cuando hemos tenido escenarios satisfactorios –en cierto sentido– de poder acompañar a nuestros seres queridos en su proceso final de la mejor de las maneras..., incluso ahí emergerá la duda en el duelo. ¿Se daría cuenta, cuando parecía que ya no?

¿Le dolería y no podría decirlo? ¿Querría morirse ya o querría seguir viviendo? ¿Qué le preocuparía realmente? ¿Tendría miedo al proceso, al más allá, a dejarnos sin él, a haber fracasado? ¡Cuánta incertidumbre, cuánta inseguridad pueden habitarlos...!

Así lo expresa Ricardo Dávila:

«¿Cuántos insomnios me hacen falta
para derrumbar el muro de la duda?
¿Cuántas sombras? ¿Cuántas luchas?
Hoy tengo que saber
—antes que despiertes—
si la mañana es la que alumbra
o si eres tú quien alumbra la mañana».

La duda es tan hermana de la condición humana que Alessandro Manzoni dice que «Es menos malo agitarse en la duda que descansar en el error». Y Borges dice que «la duda es uno de los nombres de la inteligencia». Pero genera displacer en el duelo. Queremos evidencias, certezas, para aumentar el control. Un aprendizaje de esta experiencia puede ser que, mientras vivimos, podemos basar nuestras relaciones en la verdad, al menos en esa verdad que evite dudas evitables para cuando ya no estemos. Decirse lo que se piensa y lo que se siente, sobre todo en las relaciones significativas, es una clave de salud relacional.

* * *

Oración

ESTOY NADANDO EN UN MAR DE DUDAS, PADRE

*Y mis dudas me hacen volverme loco,
dando vueltas y más vueltas a las cosas que ocurren,
ocurrieron o podrían haber ocurrido...
Mi cabeza está como una batidora
que no para de girar,
que tritura mi ánimo, que agita mi vida diaria,
que me quita el sueño y no me deja descansar.*

*No te pido, Padre, que me aclares nada,
tengo que conseguir dejar que lo que pasó pase,
sin cambiar la historia, sin inventarme nada,
sin añadir a la vida cosas nuevas.
Ayúdame, Padre, a aceptar la historia como es,
la ausencia como duele y la separación real que siento
y que me ahoga y me hace pensar y dudar,
hasta volverme loco.*

*Pienso que quizá podría haber hecho algo mejor,
que podría haber actuado de manera diferente,
que me gustaría haber adivinado
que este fin era posible,
pero, por más que lo pienso, no puedo cambiar nada.*

*Ayúdame a aceptar la realidad como es,
a consolar mi desconsuelo,
a frenar mis emociones tensas
y a conseguir un poco de paz y sosiego
para mi alma agitada.*

*Buen Padre Dios, Tú sabes lo que estoy sufriendo.
Conoces como nadie mi dolor y mis dudas.
Tú sabes que mi mente no hay quien la frene.
Te pido que, de noche, sosiegues mis pensamientos,
calmes mis emociones y llenes de paz mi espíritu.
Envuélveme en tu Amor de Padre,
lléname de tu serenidad y calma.
Aleja de mí las dudas y temores. Amén.*

6. Orar el miedo

Miedo, temor, ansiedad, angustia. Hemos aprendido a pensar así la muerte. No solo es una cuestión cultural. Es también un modo de afrontar los conflictos, las situaciones que la vida nos depara. Para algunas personas, el miedo es el motor más importante. No falta quien dice que vivimos en una sociedad tanatofóbica, lo que refuerza mecanismos de negación de la muerte no solo en la cotidianeidad, sino también cuando aquella acontece.

La ansiedad y el miedo son respuestas con un componente altamente cultural y tienen que ver de manera diferente con el hecho de tratarse de la propia muerte o de la muerte del otro. Obviamente, la ansiedad y el miedo tienen aspectos cognitivos y afectivos. Pensamos la amenaza y sentimos la amenaza de lo imparable del tiempo; lo sentimos en medio de la enfermedad, del dolor, del deterioro. Lo experimentamos al comprobar el morir y la muerte del otro.

Gran parte de la ansiedad y del miedo ante la muerte está íntimamente relacionada con la historia personal y la forma en que cada cual afronta las separaciones, los cambios y los traumas en general.

Tenemos miedo en los procesos de muerte: nos da miedo pensar la agonía y el acto de morir. Tememos que esté caracterizado por grandes sufrimientos físicos y psíquicos. Tememos perder el control y ser dependientes de los demás. Tememos la conversión de nuestro cuerpo en un cadáver en manos de los demás. Tememos lo que sucederá a los supervivientes emocional y prácticamente. Tememos encontrarnos con la mirada del otro de frente y no ser capaces de hablar con claridad. Tememos la soledad, sobre todo si es por abandono o dejación de las tareas de cuidado. Tememos lo desconocido. Nos da miedo que el pasado no haya tenido sentido o no sea cerrado dignamente. Y todos estos miedos pueden ser vividos con sabor denso de sufrimiento.

La virulencia del miedo y la ansiedad que colorean la muerte y el morir pueden disminuir, aumentando la sensación de control. Lo que más ayuda es, sobre todo, la seguridad de que hay otras personas que pueden garantizar la ausencia de síntomas

desagradables, que pueden estar presentes, que exorcicen fantasmas con simplemente agarrarte de la mano...

La virulencia del miedo la reduce también un buen cuidado sanitario, psicológico, social, espiritual. Los recursos espirituales y religiosos de una religión vivida sanamente pueden contribuir a aumentar los factores que inspiren confianza: estar en buenas manos, las de los seres queridos, las de los profesionales, las de Dios mismo. Una religión enfermiza puede contribuir también a aumentar los miedos, sobre todo si se manejan categorías de premio y castigo o de juicio, al modo humano de proporción con el mal realizado, sin misericordia.

El doliente, tras la muerte de un ser querido, también experimenta nuevos miedos. Algunos son fóbicos y pueden tener que ver no solo con el estado de indefensión y fragilidad en que se queda el doliente, sino también con leyendas y mitos ancestrales. Hay personas que viven la sensación de que hay algo o alguien más en la habitación y que su presencia, de algún modo, es hostil. Hay quien refiere esta presencia como algo maligno o asociado a los recuerdos del cadáver presente.

El miedo es una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad. Resulta desagradable padecerlo, pero también funciona como un método de supervivencia que nos alerta frente a las amenazas. En realidad, el miedo se refiere más a algo concreto, mientras que la angustia es un sentimiento más difuso, sin concretar, sin motivo real donde apoyarse.

En el miedo se dan cita normalmente tanto la supervaloración de la situación amenazante como la infravaloración y fragilidad del reconocimiento de nuestra vulnerabilidad. Su esencia es nuestra inseguridad.

No rendirse. Ese es el desafío. No entregar el poder al miedo, no dar demasiado poder al miedo al miedo, que generaría ansiedad. Mario Benedetti lo invoca así:

«No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras,
enterrar tus miedos,
liberar el lastre,
retomar el vuelo».

Para que el miedo dé paso a la confianza, el camino no es negarlo, no juzgar a quien lo vive ni avergonzarse por experimentarlo; no intentar evitarlo, sino afrontarlo. Los fármacos pueden ser de ayuda en ocasiones, aunque se requiere la concurrencia de estrategias de modificación de pensamientos y conductas de exposición. Los miedos, narrados, disminuyen el malestar que generan.

El creyente cuenta no solo con la solidaridad de los miembros de la familia y de la comunidad, sino también con la confianza en Dios mismo, en quien puede depositar la confianza que disminuye los miedos y puede llegar a disiparlos.

* * *

Oración

EN LA NOCHE DE MI ALMA VENGO A TI, PADRE

*A contarte mis miedos y temores,
a enseñarte mi alma confundida y asustada,
a que me acurruques como a un niño,
a que me consueles y calmes mis horrores.*

*Todo en mí es miedo, terror y desconsuelo,
no sé calmar mis horribles fantasías,
que me asustan, me encienden y me irritan
y necesitan de Ti un poco de calma y de sosiego.*

*Socórreme en la noche, Padre mío,
ayúdame en el miedo y dame una mano poderosa,
que me sienta seguro y acompañado,
para que pueda con esta dolorosa situación.*

*De otros miedos me has librado Tú, mi Padre,
en otras situaciones me has ayudado,
y juntos hemos podido salir del lío
y desenmarañar juntos los conflictos.*

Esta vez, quizá sea más fuerte,

*quizá mis miedos han crecido y yo he mermado,
quizá mi seguridad está frágil, y mi fortaleza también,
y por eso te necesito aquí, a mi lado.*

*Me acurruco, Señor, y me abandono
en tu Amor sanador, de Padre Bueno,
dejándote a Ti mi parte enferma,
y me lanzo a la vida como siempre,
a poder con el día a día, contigo al lado.*

7. Orar la soledad

Cuando fallece un ser querido, los allegados y familiares del doliente se acercan y lo acompañan, cumpliendo con el dictado de la solidaridad del corazón y con las costumbres de hacerse presentes deseando reforzar en medio de la fragilidad con la presencia y los gestos y palabras.

Con el paso de los días, la compañía disminuye y aumentan los momentos de soledad. Una soledad que en ocasiones es el modo de elaborar sanamente los recuerdos, de tomar conciencia de la envergadura de la pérdida, de poner orden en las propias cosas (externas e internas)..., y otras veces es una oportunidad en la que se querría dar vida al fallecido, experimentando impotencia, o un momento en que se sufre directamente la ausencia.

Hay personas que viven la soledad de manera más confortable que otras. Depende de muchos factores. No falta quien cree que «estar solo» es lo que le puede suceder a una persona. Hay quien no se había entrenado en gestionar la soledad. Otros la desean, la viven con paz, les hace reflexivos, fecundos, ricos interiormente. Hay quien encuentra en la soledad un trampolín para emprender nuevas acciones que la compañía impedía, por mil motivos.

En ocasiones, la soledad en el duelo es muy íntima. Incluso cuando haya compañía al lado o al alcance. Uno puede vivir la imposibilidad de ser alcanzado en los recónditos espacios del corazón. Piensa que hay cosas que no son para ser dichas o cuyo significado nadie sería capaz de comprender. Estas experiencias pueden estar asociadas a claves que definían la especificidad del vínculo, a lugares especialmente cargados de significados, a ritos y momentos de la vida cotidiana: comer juntos, dormir juntos, salir de casa juntos, planificar vacaciones juntos... En el duelo se mastica la ausencia.

Duele la soledad al descubrir que hay que cuidar el coche, que hay que pagar la hipoteca, que hay que quitar el nombre en la cartilla del banco y en el buzón del correo. Duele la soledad en la mesa, en la conversación, en el paseo con los amigos, en la cama,

en la piel, en la lavadora, en el no poder comentar sobre los hijos o sobre papá o mamá. Duele la soledad.

Duele particularmente cuando la soledad la produce no solo el abandono del ser querido que ha fallecido, sino el entorno en sentido de exclusión. Quizá las personas mayores son particularmente vulnerables a esta experiencia, cuando los hijos –si los hay– tienen ya su vida, sus proyectos... Y en la viudez la soledad se presenta como malestar con sabor a incomprensión y rechazo.

Una forma de sentimiento de soledad muy particular se vive en los duelos desautorizados. Son situaciones de pérdidas que son silenciadas socialmente o que no encuentran «derecho» a ser expresadas o vividas como tales pérdidas, con la intensidad del dolor correspondiente a cada persona. Se pasa por un duelo desautorizado cuando el sentimiento de pérdida no es reconocido por la sociedad. El doliente no es visto como tal, por la naturaleza del vínculo que le unía a la persona perdida. Podía ser un amante, una pareja no socializada, un amigo con un significado muy preciso... En algunas de estas circunstancias, el entorno presupone que al doliente no le ha ocurrido nada que pueda llegar a provocarle tanto sufrimiento como a otros, a quienes sí se reconoce el «derecho al duelo» y sus expresiones. Los duelos no autorizados pueden vivirse en mucha soledad y requerir apoyos sociales añadidos a los más esperados (familiares y amigos), es decir, profesionales que ayuden a aceptar que el dolor no se supera de la noche a la mañana, como por arte de magia, como algunos pensarían, y que el proceso del duelo es realmente personal y lícito.

A veces, el sufrimiento del duelo es vivido en soledad, porque uno experimenta un cierto deber de hacer verdad lo que William Shakespeare escribe en el poema siguiente. Como si tuviéramos la encomienda secreta de olvidar. Y olvidar no es sano. Su intento puede generar más sufrimiento vivido en soledad:

«Cuando haya muerto, llórame tan solo
mientras escuches la campana triste
anunciadora al mundo de mi fuga
del mundo vil hacia el gusano infame.

Y no evoques, si lees esta rima,
la mano que la escribe, pues te quiero
tanto que hasta tu olvido prefiriera

a saber que te amarga mi memoria.

Pero si acaso miras estos versos
cuando del barro nada me separe,
ni siquiera mi pobre nombre digas
y que tu amor conmigo se marchite,
para que el sabio en tu llorar no indague
y se burle de ti por el ausente».

«No me quites mi soledad si no me vas a dar compañía»: este sería un modo muy auténtico de vivir el deseo ambivalente en el duelo de relación y no relación. Lo más duro, sin duda, es la desolación, esa conciencia de anhelo de una presencia imposible. Nada mejor que hacer las paces con la inevitable, matar la evitable, vivir saludablemente ambas.

* * *

Oración

LA SOLEDAD

*Estoy solo, Señor, ya se han ido todos,
tras estos días, semanas... de gentes y de agobios,
en los que entre todos me mantenían anestesiado.*

*Parece que la soledad se hace más fuerte,
que duele más la ausencia,
que es más grande el hueco que me ha dejado.*

Y es que le echo en falta por todos los rincones.

*Parece que en cualquier momento
voy a encontrármelo,
que me puede salir al paso en cualquier lugar,
que sigue viviendo la vida a mi lado...
y yo sé bien que no es cierto, pero tengo la sensación,
extraña sensación, de que está aquí,
de que va a volver en cualquier momento
y de que no es verdad lo que ha ocurrido.*

*Me duele la soledad en tantos gestos cotidianos...
¡He tenido que cambiar tantas costumbres,
tantas cosas comunes...!
Con su falta todo ha cambiado,
aunque parezca que la vida sigue igual,
pero ya nada es igual,
y me duele el alma con su marcha.
Se me hace eterna la espera a su llegada,
como si quisiera engañarme,
como un niño al que se le ha acabado el caramelo.*

*Estos días, estos meses, la familia, la gente, los amigos
me hacían todo más fácil,
y parecía que no me daba cuenta
de todo lo que me estaba ocurriendo.
Pero hemos vuelto a la normalidad de la vida,
y la soledad se hace más densa.
Ya todos están encarrilados en su vida normal,
y yo aquí, sin saber qué hacer
sin su presencia en mi vida,
sin poder normalizar nada en mi horario,
ni de día ni de noche.*

*Ayúdame, Dios mío, a llenar esta ausencia,
a que mi corazón no esté colgado de su persona,
a que la soledad no me duela tanto, tantísimo.
Dame serenidad, acompaña mi dolor,
calma mi ansiedad y mis desvelos.
Duerme conmigo, vive conmigo, llora conmigo,
y no me dejes ni un momento.
Yo siento, no sé bien cómo,
tu presencia en este duro momento...
y quiero descansar en Ti, que sé que todo lo puedes
y que tienes palabras de consuelo y de descanso.*

*Tú que sabes del amor, del dolor,
de la pena de perder a un amigo,
bendíceme en este momento sangrante,
hazme sentir tu presencia en mi vida,
regálame tu amistad profunda,
que en otros momentos conocí
y ahora parece estar fría y lejana.
Déjame acurrucarme en Ti,*

*como una niña pequeña que llora desconsolada.
Abrazame y dame tu amistad y cariño,
para que me duela menos la soledad,
para que tu compañía ilumine mi vida
y la vuelva a llenar de vida,
de ilusión, de ocupaciones y de interés por los otros,
que ahora solo me importo yo, mi dolor,
y nada más que yo...*

Abrazame, Dios mío, que me refugio en Ti...

8.

Orar la autocompasión

Sentir autocompasión es especialmente difícil de manejar. Pero, con ocasión del duelo, también esto puede suceder. Consiste fundamentalmente en sentir pena o lástima por uno mismo, aunque este sentimiento puede venir disfrazado de tristeza, pena o compasión por la situación y por la muerte de un ser querido.

Como los demás sentimientos, aparece más bien de forma espontánea, sin que las personas decidan que aparezca. Resulta difícil de evitar en algunas ocasiones, y suele ir acompañado de pensamientos negativos, más bien pesimistas.

La autocompasión esconde o tiene dentro la experiencia de la impotencia. La persona se siente débil, incapaz, quizás inútil o impotente. Mira la realidad de una manera deformada en cierto sentido, valorando que tiene menos control de su vida del que en realidad tiene o podría tener.

Quien experimenta autocompasión puede alimentarla él mismo con una actitud victimista. Puede uno llegar incluso a convertirse en exhibicionista del duelo para provocar en los demás pena y que le refuercen la idea de lo mal que tiene que encontrarse, obteniendo así algún beneficio de la compasión del prójimo.

El duelo es la propia historia contada sin el ser querido. Al contarla, uno puede adoptar distintas actitudes y tomar distintos estilos narrativos de modelo. Hay quien no consigue mirar esta historia de pérdida como una situación que enfrentar y una oportunidad para resolver los problemas, sino que ve tan solo la bondad de narrar los problemas y las dificultades en su abordaje.

El dinamismo victimista es duro para el que lo vive, pero también se torna duro para quien vive alrededor. Se genera una aureola de desesperanza y una sensación de incompetencia o imposibilidad de superación. Con frecuencia aparecen expresiones maximalistas que dificultan el avance en el proceso del duelo: todo, nada, nunca... añadiendo la parte negativa correspondiente a las implicaciones de la pérdida; puede

reforzar el lenguaje de la desesperanza y la justificación del mal imposible de superar o, al menos, de abordar responsablemente.

El duelo tiene mucho de significación. No solo de significado. El doliente atribuye significados a la pérdida y a sí mismo. Cabe esperar que esta parte de responsabilidad que tiene el doliente la despliegue a su favor, es decir, para realizar las tareas del proceso de elaboración del duelo, más que para apropiarse de uno de los peores dinamismos destructivos de las posibilidades de recuperación. La autocompasión victimista instala a la persona en una parálisis y un malestar que, en parte, es elegido por las compensaciones que le acarrea, pero quizá sin la conciencia del aspecto limitador de esta actitud y de sus consecuencias negativas.

La autocompasión en el duelo ahoga, hace perder fuerza expansiva, aumenta el cansancio y el peso de la tristeza. Nos impide seguir adelante y se convierte en un lecho expuesto a la pena del otro en el que, más que descanso, se encuentra mucho cansancio.

Quien se engancha a la autocompasión y siente lástima de sí mismo en el duelo puede pasar años utilizando a los demás para sacar partido y obtener de ellos bienes emocionales o incluso materiales. Son los beneficios secundarios de estar mal, que, en el peor de los casos, pueden llevar a la persona a «elegir» estar mal para obtenerlos.

Es difícil que quien se instala en la autocompasión pida ayuda o la acepte, porque, obviamente, le rompería el dinamismo que le está funcionando. En el fondo, es una elección: elijo estar mal y darme pena para que tengan pena por mí; pero no me quiten la pena, porque perdería mi identidad de apenado, de doliente.

Podríamos decir que la autocompasión es un tema desagradable que tiende a omitirse en la reflexión sobre el duelo. Hay quien dice que las personas en duelo toman la decisión acerca de cuánta autocompasión se permitirán, cuánto narrarán de manera autocompasiva. Joan Didion, dándole rango de «la cuestión», escribe:

«La vida te cambia rápidamente.
La vida te cambia en un instante.
Te sientas a cenar,
y la vida, tal como la conocías, cambia.
La cuestión de la autocompasión».

Algunas personas, que en el duelo se aferran a la esperanza, optan por la esperanza, deciden apoyarse en los demás, en sus mejores recursos, en Dios –los creyentes–; superan con más facilidad la tentación de esa autocompasión victimista que daña más a la persona dañada por la pérdida.

* * *

Oración

ORAR LA AUTOCOMPASIÓN

*Sabes que me doy pena, Señor,
que no consigo salir de mi dolor ni de mi ombligo;
sabes que solo pienso en mí y en lo que me duele,
que me indigno porque me haya tocado a mí,
precisamente a mí...*

*No sé qué me pasa, pero cuando veo dolor a mi lado,
casi parece que hasta me alegro,
porque me molesta que le gente esté contenta
y que le vaya bien la vida...
como si no se lo merecieran.*

*Es mi rabia y la pena que me doy
lo que me mantiene enfurecido;
es mi no aceptación del dolor lo que me enerva,
lo que me pone peor, lo que me daña por dentro.*

*Y hoy, vengo a ti, Padre, con mi furia a cuestas,
a que me consueles,
a que hagas algo para que no me duela tanto,
a que me ayudes a vivir
este bache tan doloroso y tan cruel,
esta mala pasada que me ha jugado la vida.*

*No consigo ni dormir tranquilo,
porque la rabia me tiene tenso,
las horas se me hacen interminables,*

*y mi cuerpo ha olvidado descansar.
Doy vueltas y mil vueltas a lo mismo,
y mi cabeza parece un ventilador averiado
que me vuelve loco y me martiriza,
y no sé la forma de pararlo.*

*Dame un poco de tu paz, Señor, sosiégame por dentro,
lléname de tu serenidad sanadora,
esa que lo cura todo,
que parece que hace olvidar y soportar las dificultades,
que llena de conformidad y de paz por dentro.*

*Yo no sé bien lo que necesito;
solo sé lo que me daña,
los pensamientos que me quitan la paz y el descanso;
pero Tú bien sabes, Padre,
qué necesita mi alma para tranquilizarse,
y mi mente para descansar y sosegarse.
Dame una dosis de tu paz,
esa que alegra el alma, serena el cuerpo
y descansa la mente loca que muere de pena y de dolor.*

*Envuélveme en tu amor de Padre,
como a un niño que se ha caído y le duele todo,
como el bebé que gime de hambre y de dolor,
como el enfermo que no tiene consuelo.
Hazme sentir tu cariño consolador y tu paz sanadora,
buen Padre Dios.*

9. Orar la negación

En el duelo los seres humanos intentamos defendernos como podemos. También usamos el mecanismo defensivo de la negación. Con él intentamos ignorar o rechazar una realidad que nos resulta dolorosa, que experimentamos como indigerible y que, de reconocerla, nos obligaría a tomar conciencia de sus verdaderas implicaciones emocionales y, quizá, tomar resoluciones, decidir hacer cambios o tareas para las que podemos sentirnos incapaces. Nos resistimos. La negación es un mecanismo de defensa.

Un intento de negación lo hacemos los seres humanos también en el duelo anticipado. Cuando vemos cercana la pérdida de un ser querido, negamos la verdad diagnóstica o pronóstica, y es muy propio de nuestra cultura latina hacer pactos de silencio, es decir, jugar al escondite con la verdad y relacionarnos «como si ninguno la supiera». El motivo que aducimos para justificar el pacto suele consistir en razones de benevolencia: no hacer daño, liberar al protagonista de algo que no podría soportar o que, en todo caso, no le haría bien, sino mal. Decidimos, por nuestra cuenta, cuánto debe conocer el otro de su verdad, probablemente sin haberle preguntado en los procesos diagnósticos o sin haber hablado, antes de enfermar, acerca de cuáles son nuestros valores e indicaciones para este tipo de situaciones.

Lo cierto es que el afectado recibe informaciones del entorno. Observa su cuerpo, su proceso, las actitudes de los profesionales de la salud, de los familiares, los que habitualmente están presentes y los que aparecen debido a la gravedad.

La negación se utiliza a veces como evitación del trabajo del duelo, sin considerar que la verdad es compatible con la esperanza. No es infrecuente que la llamada «conspiración de silencio» (si la liberamos de mala intención) se justifique como algo necesario para cultivar la esperanza del enfermo y, al amparo de tal argumentación, promover la negación de un lado y de otro. Quizá se piensa que la esperanza es solo compatible con la idea de la recuperación y la curación, olvidando que la esperanza es un dinamismo vital que atraviesa también la idea de la muerte y puede vivir resignificando su objeto y su contenido.

Existe también el riesgo de que las ideas religiosas en torno al más allá, en torno a la resurrección, si no son bien ubicadas en la verdad y el realismo, refuercen mecanismos de negación. En la gran fragilidad del duelo, los seres humanos podemos «agarrarnos a un clavo ardiendo» y confiar en que los difuntos puedan hablarnos o transmitirnos mensajes a través de *mediums* o de otras formas, como las alucinaciones o los sueños. En realidad, la fe tiene que arraigarse en la verdad más genuina, no en la negación de la muerte, que es irreversible, y solo aceptándola cabe esperar y creer, dando espacio a los contenidos de la fe.

Lo terrible y conocido es menos cruel que lo terrible y desconocido. La mentira en realidades tan importantes como el enfermar y el morir, el dolerse por la pérdida de un ser querido, no abre el espacio a la salud en sentido mental y espiritual.

La negación es una de las reacciones que se consideran más frecuentes en el proceso del duelo, y puede cumplir su función adaptativa, durando un tiempo pasajero. La Dra. Elisabeth Kübler-Ross, que describió los procesos de los pacientes y dolientes hacia la aceptación y que ha sido y sigue siendo uno de los referentes mundiales en este campo, refería la negación como el primer momento. «No es posible... Esto no puede estar pasándome a mí... Me siento bien». «Dime que no es verdad». «No puede ser»...: son expresiones que refieren la dificultad para acoger la verdad y que expresan la intensidad del impacto que la pérdida tiene como agresión.

Los seres humanos buscamos desesperadamente en la negación un poco de tiempo, el necesario para pensar en el futuro de manera más serena. Tomamos así distancia temporal respecto de lo que sucede y buscamos una más saludable adaptación a la pérdida que apareció demasiado abruptamente. La negación es un verdadero intento de amortiguar el efecto del primer impacto y, como tal, hay que aceptarla, siempre que no tenga repercusiones negativas –sobre todo irreversibles– sobre terceros.

La negación, pues, contribuye a hacernos posible salir adelante en nuestro duelo. Nos puede permitir sobrevivir. De alguna manera, podríamos decir que hay una gracia en la negación, ya que esta es la manera natural de dejar entrar en nosotros solo la cantidad de dolor que podemos manejar. Si estuviéramos dispuestos a dejar entrar todo el dolor asociado a la pérdida de nuestro ser querido, sería demasiado abrumador.

La negación en el duelo es una de las defensas más primitivas, a la vez que más inestables y menos elaboradas. Se niega la evidencia y se acompaña de racionalizaciones más o menos consistentes, creándose narraciones que buscarían tener sentido y anular la virulencia del impacto de la verdad de la pérdida. Es una forma de organización interna precaria, primaria, infantil, pero útil, humana. Solo la perspectiva de la magnitud del significado y las implicaciones de la pérdida dará razón de la envergadura y el precio emocional, social, espiritual, que la persona tiene que pagar y el proceso que tiene que realizar, del que esta es tan solo la primera fase.

La sensación de incredulidad y negación la expresa Jaime Sabines tras la muerte de su padre:

«Te fuiste no sé adónde.
Te espera tu cuarto.
Mi mamá, Juan y Jorge
te estamos esperando.
Nos han dado abrazos
de condolencia, y recibimos
cartas, telegramas, noticias
de que te enterramos;
pero tu nieta más pequeña
te busca en el cuarto,
y todos, sin decirlo,
te estamos esperando».

Hay quien vive en estos momentos como en una especie de espacio de nube, como flotando. Algunos lo llaman fase de «sideración», es decir, un estado de detención súbita y casi completa de las funciones generales orgánicas, producido como consecuencia del choque traumático. En esta situación de incredulidad y negación, algunos se sienten habitados por una cierta espera de que, no siendo verdad, la persona vuelva y todo ocupe de nuevo su lugar. No falta quien vive su propio cuerpo caído como si perdiera su armazón, como si fuera un vestido que cae de la percha, desmoronado y mudo.

La negación es lo opuesto a la aceptación. Cuando la aceptación no se produce, se puede incurrir en la «momificación del duelo», la cual, a su vez, puede llegar a situaciones extremas y patológicas. En ocasiones, algunas conductas revelan este riesgo, como poner el plato para el difunto, relacionarse con restos de manera extraña, vincularse exageradamente con el cementerio... Y otros niegan la realidad racionalizando

o significando de manera no real: «No estábamos tan unidos...», «No era un buen padre...». Uno puede aceptar racionalmente que el ser querido ha muerto y sentir el grito del corazón que lo niega y le busca, o cree tenerlo vivo y lo espera.

* * *

Oración

No puede ser verdad, Señor, esto no ha ocurrido

*Me niego a creerlo, a aceptarlo;
no puede ser, no es verdad, ya no está aquí...
Se ha ido del todo y no se ha despedido.
Todos lo hemos disimulado
para que no se lo imaginara,
y, ahora, ni nosotros mismos
nos creemos la muerte del todo...*

*¡Qué dura es la vida, Dios mío y qué cruel la muerte...!
No tengo fuerzas para aceptarla,
ni ganas de separarme de él.
No puedo con su ausencia,
no puedo creérmelo del todo,
e intento vivir como si no fuera cierta su marcha,
como si aún estuviera entre nosotros.*

*Me pregunto una y mil veces:
¿Por qué ha tenido que ocurrirme a mí?
Me grita el corazón, me sangra el alma,
me duele todo...
Cuando cierro los ojos
y caigo en la cuenta de su ausencia,
me revuelvo rabioso por dentro,
contra Ti, que eres quien maneja los hilos de la vida,
contra la vida, que me lo ha quitado,
contra la suerte, porque me ha ocurrido a mí
y no a otros, que les vendría mejor...*

*Dios mío, Padre nuestro,
que estás en el cielo, tan tranquilo,
y no sabes del dolor de tus hijos,
de lo mal que estoy sin su presencia en mi vida.*

*Devuélvemelo,
déjame gozar todavía un poco de su compañía.
No puedes quitarlo de mi lado ni robarme su persona,
así, de un plumazo y en el momento menos esperado.*

*Te lo has llevado, y espero que sea a un lugar mejor,
que contigo goce de una paz perfecta
y de la felicidad total,
que disfrute a tu lado, como nos prometías,
de la armonía eterna
y que haya conseguido la plenitud,
como le gustaba vivir, gozando y con alegría.*

*Yo, mientras, esperaré
a que la vida vuelva a juntarnos.
a que podamos seguir disfrutando juntos del día a día,
y a que, junto a él, me guardes un hueco para mí,
para reunirnos más adelante en la felicidad eterna,
ahora que a mí ya me da igual vivir que morir,
pues sin esta persona mi vida ya no vale,
no me interesa, no me ilusiona, no me sirve.
Yo quería vivir con él, como hasta ahora,
o aún mejor, quizás,
pues podríamos mejorarlo poco a poco.*

*Envuélveme en tu Amor de Padre,
hazme gozar de tu presencia sanadora,
consuela de su inconsolable dolor a mi corazón roto
y calma mis ansias y desvelos,
para que sepa vivir de tu mano,
descansar en tu presencia y gozar de tu Amor sanador,
que ayuda a aceptar y a dejar que pase lo que pasa,
en la vida, en la muerte y siempre.*

*Sé Tú el compañero de mis noches en vela,
el amor que me consuela y me comprende,
el amigo que sana y devuelve la ilusión,
la fuerza para vivir el día a día como antes.
Tú, compañero fiel de mi vida y mi dolor,*

no dejes de acompañar cada minuto de mi vida. Amén.

10. Orar la rabia

La rabia es un sentimiento universal, normal, presente en la vida de las personas. También se da cita frecuentemente con ocasión del duelo. Se diría que parece imposible atravesar el proceso del duelo sin una cierta dosis de rabia, resentimiento y reproche a quien ha fallecido por habernos dejado. Puede cumplir también su función en la aceptación y adaptación a la realidad.

En ocasiones, la rabia en el duelo, como en la vida misma, contribuye a catalizar la tristeza. A veces la disfraza e impide que se muestre como tal. Quizá porque la tristeza hace caminar a la persona más hacia el interior de sí misma, la hace más reflexiva, mientras que la rabia la proyecta hacia fuera, abriendo las posibilidades de expresarla y arrojarla contra algo o contra alguien.

Sentir enfado ante la muerte de un ser querido es tan normal como sentir tristeza o angustia. Los seres humanos nos enfadamos con la vida, con las creencias en las que confiábamos, a veces también con el fallecido, ya que a menudo la pérdida implica para el doliente una sensación de abandono. También nos enfadamos con Dios, en el caso de los creyentes (e incluso no creyentes, que descargan su rabia contra el hipotético ser divino).

La muerte de alguien a quien queremos supone un choque que genera fácilmente una sensación de injusticia. En el camino de la asimilación de este aspecto, que resulta incomprensible, desproporcionado, inadecuado, inoportuno..., la rabia contribuye a desahogarse y con el tiempo suele ir cediendo.

En parte, la rabia es la liberación de energía más o menos reprimida, la expresión desorganizada –si se quiere– de lo que el corazón padece. Es una especie de permiso concedido a uno mismo para que se produzca una explosión liberadora de emociones que se agolpan en la plaza del corazón con murmullo ensordecedor. La rabia, podría decirse, es la voz fuerte de los gritos inaudibles y silenciosos que se dan cita en el corazón entre una muchedumbre de sentimientos.

Es una expulsión hacia fuera que puede encontrar formas saludables de cursar o pagarse con el propio círculo familiar, con los amigos o con el propio Dios. La rabia nos hará repetir frases como «¿Por qué a mí?... no es justo» «¿Quién tiene la culpa?», «¿Por qué Dios permite esto?... Lo cual puede, por un lado, permitir desahogarse y, por otro, alimentar más la propia rabia haciendo difícil la aceptación y, en ocasiones, la aceptación de la ayuda del prójimo.

La presencia de la rabia en el duelo, tan normal, es variable también en función del vínculo que se mantenía con el ser querido fallecido, del mismo modo que guarda relación con el modo de fallecer. Naturalmente, no es lo mismo perder a un ser querido tras un proceso en el que uno se siente orgulloso del cuidado que se le ha ofrecido (por parte de los demás –profesionales, seres queridos– y de uno mismo) que perder a un ser querido a raíz de actos violentos, vejatorios, respecto de los cuales ni siquiera se tiene conocimiento de cuánto ha podido sufrir la persona, o incluso como consecuencia de un suicidio.

La rabia es una fuerte emoción que nace de sentirse herido, aunque no haya nadie a quien culpar o aunque la acusación no sea proporcionada a la responsabilidad de cada cual.

Algunos experimentan la rabia muy al principio, y otros tardan más en llegar a sentirla. Al ser una energía potente, la rabia puede hacer sentir irritabilidad y nerviosismo; pero el lado positivo es que ayuda a sacar energía y a sobrellevar los malos momentos y motiva para reconstruir la vida. No falta quien enlaza la rabia con la culpa, es decir, quien no acepta como normal sentir rabia y se siente culpable por experimentar tal sentimiento.

Una situación compleja se produce cuando la rabia se quiere encauzar en forma de venganza contra quien ha tenido que ver –por acción u omisión– con el fallecimiento del ser querido. En particular, cuando la venganza va más allá de las palabras que sirven de desahogo, produciendo conductas lesivas hacia las cosas o hacia las personas, o también hacia uno mismo.

Ángel Nereida pone versos a la rabia de esta manera:

«Hoy las aceras me gritan que no estás,
y tu ausencia me sigue devorando
en las tardes que siguen existiendo
y que, malditas, te han sobrevivido.

Yo sigo aquí morando en este templo,
hoy por la furia de tu ausencia devastado,
soldado fiel, custodio tus recuerdos,
tus besos recuento cual monedas
que forman mi ingrávigo tesoro».

Como puede verse, en ocasiones la rabia también se experimenta al contemplar que la vida sigue, o que a otros no les duele la muerte del propio ser querido. Como dice el poema: «en las tardes que siguen existiendo y que, malditas, te han sobrevivido». En efecto, hay personas a quienes les da rabia, sencillamente, que el mundo continúe normalmente, como si nada hubiese pasado, cuando precisamente uno mismo se siente destruido e incapacitado para continuar adelante, a causa de la pérdida. Da rabia ver a los demás que están bien, que se reponen, que siguen adelante...

Es frecuente también expresar la rabia como indignación por el hecho de que no exista esa justicia que tendría que hacer que muriesen los malos y sobrevivieran los buenos, es decir, nuestros seres queridos. ¿Por qué no se muere la gente mala, los que matan y roban..., y a ellos no les pasa nada?

En el fondo, si no es una proyección que agrede, la rabia compartida puede convertirse en saludable lamentación que abra camino al dinamismo de la esperanza, del deseo de que las cosas tengan sentido y se recoloquen.

* * *

Oración

ORAR LA RABIA

*Dios mío, con el corazón enfurecido,
me presento ante Ti,
furioso por dentro y enrabiado por la pérdida,
por lo que nos ha hecho la vida,
que nos ha dejado baldados y sin fuerzas,
por lo que ha ocurrido y que, realmente,
tampoco era oportuno ni necesario...*

*Tú, Dios, que nos conoces a todos,
que tienes contado cada pelo de nuestra cabeza,
que has hecho florecer el amor entre nosotros
y las relaciones cálidas y tiernas.
Tú, Padre amoroso, sabes lo enfadado que estoy,
lo que me duele esta separación,
y creo que es una pena y un dolor
que no se me pasarán nunca.*

*Parece mentira que Tú, Dios, Padre de todos,
hayas permitido que ocurra esto.
No tienes ni idea de cómo gestionar tu familia,
no sabes lo inoportuno que eres y lo mal que lo haces.
¿Y a ti te llaman el Dios del Amor...?
¡Pues me río yo de tu amor hacia mí...!*

*Ya he llegado a un punto en el que no puedo más,
en el que me sangra el alma, me duele el corazón,
mi cabeza es como una batidora
pensando maldades y tonterías
y me saca de la vida normal, y estoy enloquecido...*

*Dame un poco de paz, Padre Dios,
sostenme en tu abrazo amoroso,
como a un niño en plena pataleta,
que solo se calla cuando su padre lo abraza.
Recuerdo la canción de la iglesia:
PAZ, PAZ, DAME DE TU PAZ...
y te la pido, te la grito, te la exijo... Amén.*

11.

Orar la culpa

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 dan 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.

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 cuanto pudo para cuidar, 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 desvelarnos esa reacción contraria que secretamente nos habita, esa dimensión ambigua de los vínculos del quererse.

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

En otras ocasiones, el sentimiento de culpa es experimentado como en relación a sentirse vivo, cuando es el otro el que ha muerto. Trossero expresa en verso este sentimiento:

«No te tortures
Sintiéndote culpable ante tus muertos.
¡Los muertos no cobran deudas!
¡Además, si hoy resucitaran,
volverías a ser con ellos como fuiste!
¿O no sabías con certeza
que un día iban a morir? [...]
Aprende de tus muertos
una lección para la vida:
es mejor amar a los tuyos
mientras viven
que quitarte culpas
por no haberlos amado,
cuando ya se fueron».

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 puede, en ocasiones, dar 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 y 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 vuelve más nostálgico, aumentando la vulnerabilidad a la complicación y a la patologización del proceso.

El doliente no puede convertirse en un deudor que salda la cuenta pendiente con el difunto en una relación de pago interminable. El duelo es, sí, un proceso de re-conocer el propio posicionamiento en relación al 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 es lo mismo manejar la culpa asociada a una discusión, que la que tiene que ver con una participación directa en las causas de la muerte, o que 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.

* * *

Oración

ORAR LA CULPA

*No sé bien Señor,
si me siento culpable de estar tan mal,
de las pocas ganas que tengo de vivir,
de que mi cuerpo falla cansado
y mi mente no está resolutiva,
de tan atormentada que la tengo
de pensar y quejarme por dentro.*

*Quizá sienta culpa
porque podría haberlo hecho un poco mejor,
podría haberme entregado más,
podría haber sido más cálido,
generoso, detallista y atento,
pero me ponían nervioso la enfermedad*

y el cambio de carácter.

*Y es que no es fácil
todo lo que hemos vivido hasta el final;
por eso la culpa me atormenta y me quita la paz.
Podría haberlo hecho mejor,
pero he hecho lo que he podido y sabido.
Y hoy quiero perdonarme por ello,
que siempre me exijo más de lo que soy capaz.*

*Yo sé, Dios mío, que tú sabes muy bien cómo soy.
Tú conoces mis debilidades e impotencias
mis fragilidades y dudas,
mis miedos e inseguridades a la hora de entregarme.
Hoy quiero volcarme del todo
en esta persona a la que amo tanto
y a la que todavía podría haberle dado
un poco más de mí.*

*Tú, buen Padre Dios, recoge mi amor y entrégaselo,
aunque ya parezca un poco tarde.
Compensa mi desamor y mi falta de palabra.
Hazle sentir mi cariño y mi fidelidad
y fúndenos en un abrazo eterno, que nos una,
consuele y fructifique y cure
todas las posibles heridas de nuestra relación. Amen.*

12.

Orar la tristeza

La pérdida de un ser querido desencadena en las personas sentimientos de tristeza, si bien no es siempre la misma.

Rosalía de Castro, en los poemas a la muerte de su madre, expresa muy bien la tristeza:

«¡Cuán tristes pasan los días...!
¡Cuán breves... cuán largos son...!
Cómo van unos despacio,
Y otros con paso veloz...
mas siempre cual vaga sombra
atropellándose en pos,
ninguno de cuantos fueron
un débil rastro dejó.
¡Cuán triste se ha vuelto el mundo!
¡Ah, por doquiera que yo voy
solo amarguras contemplo
que infunden negro pavor!
¡Solo llantos y gemidos
que no encuentran compasión!...
¡Qué triste se ha vuelto el mundo!
¡Qué triste lo encuentro yo!»

Hay una tristeza vaga, como difusa, que la podemos experimentar como a ráfagas, quizá más propia de los primeros momentos del duelo. A veces está mezclada de aturdimiento, y hecha como a jirones. En realidad, hay que reconocer que nos hace más reflexivos, más conscientes de la pérdida y que, de alguna manera, junto con las lágrimas que suelen acompañarla, tienen un efecto calmante sobre nosotros.

La pérdida de un ser querido también puede a veces hacernos experimentar esa tristeza densa como el alquitrán, profunda e impermeable. Se da cita más en situaciones de duelo producido por traumas o causas inesperadas y acampa cuando la persona se va haciendo más consciente de la pérdida y de todo lo que esta implica. Puede tener sabor a desesperanza, desolación y amargura.

A veces, por su intensidad y potencial desmotivador, puede conducir a la depresión si se mantiene en el tiempo y, ¿por qué no?, puede ser conveniente recurrir a la medicación. La tristeza es un sentimiento que produce displacer, debido a la adversidad, mientras que la depresión es un cuadro clínico dentro del terreno de lo patológico. Las manifestaciones de la tristeza intensa en el duelo son similares a las de un cuadro clínico de un trastorno depresivo, que puede cursar con lentificación motora, desmotivación, dificultad con el sueño, pérdida de apetito, sentimiento de culpa, pérdida de interés por la vida, pensamientos suicidas..., a valorar siempre por profesionales competentes.

La tristeza se presenta también en forma de nostalgia, que es una tristeza más mansa, sosegada, tolerable, en la que sobrevienen recuerdos del pasado. La nostalgia está hecha de una mezcla de placer y dolor: el gusto de recordar lo que se tuvo y el dolor al advertir que ya no se tiene ni se volverá a tener. La nostalgia solo puede referirse al pasado, que no puede volverse a disfrutar. La nostalgia es una forma de tristeza agri dulce. Y en esto reside tal vez su rasgo más distintivo y una de las diferencias esenciales con la tristeza y la melancolía. Para que aparezca la nostalgia se requiere que pase algún tiempo en relación con la pérdida, para que al dolor por lo perdido venga a sumarse el recuerdo de lo agradable que nos resultó mientras lo tuvimos. La tristeza se alimenta del presente; la nostalgia lo hace siempre del pasado.

La melancolía tiene un rostro un tanto dulce; es una especie de tristeza suave y hasta agradable, similar a lo que Borges denomina «el goce de estar triste», acordándose tal vez de Víctor Hugo, quien definía la melancolía como «la felicidad de sentirse triste». La melancolía está hecha de una especie de tristeza sin nombre. La melancolía, siendo básicamente tristeza, proporciona dolor a la persona que la padece, aunque también le paraliza a menudo para experimentar goce o placer en otras cosas, mientras que la nostalgia es una tristeza que nace siempre de una dicha previa. La melancolía es dolor permanente y generalizado, aunque suave, y es esa suavidad la que acaba por confundirse con una suerte de felicidad o placer.

La virtualidad de la tristeza es que favorece la autoconciencia. Permite que estemos más con nosotros mismos, invitando a aceptar ese vacío que ha aparecido en la vida con ocasión de la pérdida. Si nos llenáramos de energía y estuviéramos todo el día a tope, no podríamos hacer ese ejercicio. En cierto sentido, en la vida tendemos a hacer de la tristeza una desconocida, solemos intentar evitarla a toda costa para poder hacer frente a

todos nuestros quehaceres del día, y también porque, de algún modo, da la sensación de que está mal visto estar triste e intentamos presentarnos en sociedad sin este estado de abatimiento.

Cuando la persona empieza a ser capaz de sonreír y disfrutar también de otros aspectos de la vida, corre el peligro de que aparezca la culpa por no seguir triste. Como si la tristeza fuera el único sentimiento que tuviera carta de ciudadanía en el duelo.

Es bueno y necesario expresar la tristeza por la pérdida, lidiar con la nostalgia y vivir la melancolía de manera saludable. Angel Nereida lo recoge en estos versos:

«Hoy te lloro;
aun sin lágrimas en los ojos, te lloro.
Porque mis ojos se han secado de repente
y me han gritado:
¿Para qué nos quieres ya, si ella se ha ido?
Hoy te añoro,
y cuando menos lo espero,
las lágrimas golpean
los frágiles cristales de mis ojos.
Como viejas ventanas mis ojos cierro,
la lluvia se queda fuera,
el dolor, dentro».

Es, en todo caso, saludable expresar los sentimientos. Así lo propone Worden al dar a este aspecto la categoría de una de las cuatro tareas que él describe como necesarias para realizar un proceso normal del duelo, junto con la aceptación de la realidad de la pérdida, el aprender a vivir sin el ser querido y el invertir energía emocional en nuevas relaciones. Llorar es hacer menos profundo el duelo, dice William Shakespeare.

* * *

Oración

ORAR LA TRISTEZA

Dios mío, Padre bueno. Me duele su ausencia

*y sabes que estoy lleno de soledad,
de tristeza, de pena y de nostalgia.
No podía imaginar que su ausencia
dejara tanto hueco en mí,
que su presencia fuera tan fuerte,
tan intensa y tan rica.*

*Me siento solo sin su presencia,
parece que me falta todo...,
y solo me falta ella, esta persona tan cercana a mí
y tan importante en mi vida,
que ocupaba tanto espacio en mi corazón.
Siento tanta soledad,
como si me hubiera puesto unas negras gafas de sol,
que me impiden ver los colores de la vida
y me hacen ver todo oscuro...
La vida me resulta cruda,
negra, oscura y dura, durísima.
Nada me hace ilusión
y ninguna compañía me acompaña ahora...*

*Todos quieren cuidarme,
ayudarme y facilitarme este tiempo,
pero nadie me llena, nadie comprende lo que me duele,
lo solo que me siento y cuánto le echo de menos.
La gente es buena, pero inoportuna a veces,
incluso invasora me resulta cuando estoy tan triste...*

*Quiero disfrutar de los amigos
y de la familia como antes,
pero parece que me molestan, que ya no soy el mismo...
Pienso en quién me acompañaba antes,
en quién descansaba yo,
pero nadie me sirve,
parece que solo la persona que te has llevado contigo,
Dios mío, es la que me falta, la que me llenaba,
la que me conocía plenamente y acompañaba del todo.*

*Me estoy volviendo una persona extraña.
Esto debe de ser normal en esta situación,
pero ni yo mismo me reconozco en esta tristeza.
Dame fuerza, Dios, hazme cálido como antes
y que sepa acoger*

el cariño que se me regala alrededor.

*Todos quieren acallar mi dolor, pero nadie me sirve;
parece que solo quien falta es lo que necesito...
Nada más, Señor; esa persona que llena mis huecos,
que me acompañaba de verdad,
que era la mitad de mi mismo,
aunque no lo reconociera en su presencia,
y se haya tenido que ir para que me dé cuenta.*

*Aprovecho, buen Padre Dios, para agradecerte
el poner a esta persona en mi vida,
el tiempo que hemos vivido juntos,
las cosas bonitas que nos han ocurrido,
lo que hemos disfrutado y lo que hemos gozado,
y el amor tan fuerte que nos hemos tenido.
Gracias por cada momento compartido
y por formar parte de mi historia personal,
de mi alegría, de mi vitalidad y de mi ilusión. Amén.*

13.

Orar el abandono

Perder a un ser querido comporta un abanico de experiencias en quienes mantenían con él un vínculo significativo. A veces, la valoración del significado de la pérdida se cifra precisamente en clave de abandono.

Abandonamos el cadáver (con el temor de que casi necesitara aún cuidados y no se los dimos), nos abandona quien nos cuidaba, nos abandona quien nos reconocía (positiva y negativamente), nos abandona quien muere inesperadamente y sin ningún aviso, nos abandona quien se quita la vida dejándonos en medio del mayor misterio posible, nos abandona quien no volvió nunca del viaje que emprendió y cuya vuelta estaba programada (dada por descontado en el corazón). Nos abandona quien tenía responsabilidad en la educación de los hijos y nos deja solos con ellos; nos abandona quien tenía protección como padre/madre y nos sitúa al morir en primera línea del frente de la finitud. Nos abandona quien compartía los bienes materiales y la intendencia del vivir, dejándonos desprovistos de recursos, a la intemperie...

La sensación de abandono del doliente puede comportar un empobrecimiento del propio yo de la persona, una baja en la autoestima, al descubrirse también obligado a realizar tareas para las que puede no sentirse capaz: abandonado ante la impotencia y la ignorancia. Uno puede considerarse menos importante de lo que parecía, al haber sido objeto de ser dejado en la vida, solo en la carretera en cuya cuneta se queda el fallecido, con todas las tareas que hay camino adelante.

De alguna manera, la persona en duelo puede sentirse humillada públicamente, mostrada en lo más frágil de sí misma frente a todos los que observan su radical impotencia ante la muerte del ser querido. El duelo nos muestra así, en nuestra radical pobreza, y no deja de ser una ruina ocurrida en la biografía personal.

Incluso el abandono necesario para dormir encuentra también su razón en el sentimiento de ser abandonado y dejado a la indefensión, de la que nace también una cierta desconfianza en todo aquello que nos rodea, experimentando como si todo el mundo entero pudiera venírse nos encima. Todo puede suceder, y estamos sin defensa:

nos ha abandonado quien era para nosotros apoyo. Da igual que fuera un ejecutivo de las tareas, un trabajador que traía el pan a casa, un ama de casa que cuidaba la cotidianeidad doméstica. La melancolía acampa más en unos que en otros, nos dirá Freud, según la personalidad narcisista; pero, en todo caso, la ruptura de la relación puede aumentar esta autoobservación indigente y pobre.

Una especie de derrota y ataque al propio narcisismo puede invadir el sentir del doliente, abriéndose la ventana del sufrimiento y de la desorientación. «Como perro olvidado que no tiene olfato y yerra por los caminos sin camino», dirá Antonio Machado en uno de sus bellos poemas:

«Y no es verdad, dolor, yo te conozco,
tú eres nostalgia de la vida buena
y soledad de corazón sombrío,
de barco sin naufragio y sin estrella.
Como perro olvidado que no tiene
huella ni olfato y yerra
por los caminos, sin camino, como
el niño que en la noche de una fiesta
se pierde entre el gentío
y el aire polvoriento y las candelas
chispeantes, atónito, y asombra
su corazón de música y pena,
así voy yo, borracho melancólico,
guitarrista lunático, poeta,
y, pobre hombre en sueños,
siempre buscando a Dios entre la niebla».

Arrancado el vínculo, una derrota vital nos deja desamparados, sin saber, sin entender. A veces, sin linterna para la noche y, a ratos más, a ratos menos, en plena tormenta, como a la deriva y sin ancla.

* * *

Oración

ORAR EL ABANDONO

*Abandonarse es fiarse, y hoy no me fío yo del todo,
estoy temeroso y dudoso,
me parece Dios, que me has fallado,
que no puedo fiarme del todo de Ti,
pues no tenemos los mismos planes ni proyectos.*

*Me has dejado en la estacada.
No te puedes imaginar lo que yo sufro,
lo que me duele lo que me ha ocurrido
y la pena que me desgarró el corazón.*

*Tengo ganas de dejarlo todo,
de abandonar este mundo,
de dejar colgadas
todas las cosas que me traigo entre manos.*

*No me importa nadie,
no necesito a nadie, no me fío de nadie...
Me tumbaría en un rincón a llorar,
a descansar, a no razonar más...*

14.

Orar las preguntas

¿Por qué la muerte?, ¿qué he hecho yo?, ¿qué no he hecho o dejé de hacer?, ¿qué se me pasó y perdí la oportunidad?

¿Qué sentido tiene la muerte?, ¿dónde está mi ser querido?, ¿adónde ha ido?, ¿qué significa esto de «estar muerto», «estar en duelo»?

¿Qué he de hacer ahora?, ¿podré en soledad seguir caminando?, ¿qué me cabe esperar?, ¿esto es así siempre?, ¿no vuelve?, ¿hay algo después, más allá?

Pasado, presente y futuro quedan marcados bajo el signo de la pregunta. Y son preguntas que no encuentran respuesta en los libros, en los consejos de los demás, en las creencias; ni en la soledad ni en la compañía. ¿Qué hago yo con las preguntas?: esa es una pregunta.

Las preguntas que no tienen respuesta no se mueven en el plano racional. No se manejan con la evidencia científica ni se resuelven con explicaciones. No hallan respuesta, sencillamente. Las preguntas existenciales revelan, más bien, el misterio que nos envuelve, como diría Gabriel Marcel, al distinguir entre problema y misterio. El duelo no es un problema que se resuelva con una ecuación. Es un proceso que evoca el camino en medio del misterio que nos caracteriza. El misterio de la vida, de la muerte, del amor, de la soledad, de la relación.

Malditas preguntas que se imponen enigmáticamente. Amadas preguntas que nos revelan nuestra naturaleza humana, que no pasa de largo en medio del estrés postraumático. El sufrimiento que entrañan las preguntas sin respuesta sería ensordecedor si no hubiera en el fondo una voluntad de vivir superior que lleve al doliente a autoafirmarse por encima del sinsentido y de la impotencia.

El dolor del duelo no es un tema. Es solo una cara del sufrimiento de la vida que no controlamos con el poder de la razón. Intentar responder las preguntas puede generar angustia en el doliente, porque ninguna será tan poderosa como para satisfacer las ansias de sentido último. No son las preguntas curiosas del niño que todo lo cuestiona con su

«¿por qué?». Son las preguntas del adulto indefenso, aturdido, buscador, más interpelado que interpelante. Son las preguntas que nos revelan, que nos ponen ante nuestra verdad.

Una tentación ante el misterio del sufrimiento puede acampar en las creencias religiosas, como si estas fueran un anestésico para el misterio. De ahí surgen expresiones, con frecuencia superficiales, en quien quiere aliviar con tópicos y frases hechas. «Dios sabrá», «Dios se lo ha llevado», «Antes o después nos toca a todos»... son solo anestésicos para la angustia de quien, no sabiendo acoger y escuchar las preguntas, mata su mensaje revelador con infantiles respuestas cogidas al vuelo de la tradición no necesariamente solidaria y compasiva.

Enrique Momigliano pone en verso la empresa que el doliente tiene ante las preguntas:

«Cuando llora el corazón
sobran las palabras
y los ojos ni osan mirar.
La firmeza huye de las manos
y parecen los pasos temblar.
Cuando llora el corazón
el sentido se ha escapado
y ausente está la voluntad.
La confusión la mente ha encerrado
y la única compañía es la soledad.
Una sola pregunta viene a retumbar:
¿cómo, cuándo y por dónde empezar?»

Es conocida la propuesta del psiquiatra judío vienés Viktor Frankl, superviviente de los campos de concentración. El arte estará en la capacidad de transformar la pregunta «¿por qué?» en «¿cómo?», siendo dueños del modo en que vivimos aquello que no podemos cambiar. ¡Casi nada! Y hoy nos desafían anunciándonos que es posible crecer en la adversidad, que es posible la resiliencia, cuando nos hemos rebelado contra la resignación, que es necesario reinventarse más que encasquillarse en el pasado o cavar una fosa en el presente y morir de duelo. Un gran desafío.

Retumban las preguntas como repicaban las campanas en las torres de las iglesias. Y nadie acude a responderlas. La tradición judeocristiana propone también la posibilidad de dirigir estas mismas preguntas a Dios mismo, como lo hiciera el mismo Jesús de Nazaret,

también recitando poemas –salmos– de lamentación y de interpelación que no son mera nostalgia o quejumbrosa expresión del mal presente, sino compromiso por salir adelante en el duelo.

* * *

Oración

ORAR LAS PREGUNTAS

*Mi cabeza sigue haciéndose todo tipo de preguntas,
no consigo encontrar respuestas acertadas,
nada de lo que me ocurre tiene sentido,
y doy vueltas y más vueltas a mi loca cabeza,
a la que Santa Teresa llamaba la loca de la casa.*

*Siempre he buscado respuestas en la vida,
no me gustaba vivir en la inseguridad de las preguntas,
y por eso hoy, Padre Dios, te pido que me aclares
el porqué de lo que ocurre y a quién beneficia...*

*No entiendo las locuras de la vida,
el sinsentido del vivir y del no saber cuándo acaba.
La enfermedad, el dolor
el sufrimiento, la pena y el llanto,
la separación definitiva y la lejanía de quien quieres...*

*Tú eres el Dios de las respuestas,
tú llenas de sentido y de respuestas nuestra vida,
tú conoces el porqué de todo y de todos.
Dame pistas para aclararme un poco
y para llenarme de serenidad y paz vital.*

*Lléname de tu Paz, esa que calma,
que deja al ser humano en armonía,
dame conformidad con lo que no entiendo
y tranquilidad de niño
que no investiga todo lo que no conoce.*

*Respiro en ti, para que me llenes de tu Amor;
al coger aire, lléname de Ti y de tu paz...
y al expulsarlo,
haz que salga de mí la tensión y la duda.
Quiero ir viviendo en armonía,
sin tensión, sin buscar las respuestas
y sin tener que controlarlo todo.*

*Dejo que tú, Dios Padre,
seas quien lleva el mando,
de este mundo loco en el que vivimos
y del que tú eres el jefe... amén.*

15.

Orar el desapego

Separarse del otro es probablemente una de las angustias más primitivas. No solo porque somos seres sociales, en relación, sino porque aprendimos a apegarnos, a unirnos, a ligarnos, a depender unos de otros, a apoyarnos.

A mediados del siglo XX, Bowlby desarrolló la conocida teoría del apego, una de las más difundidas para intentar describir el sufrimiento del duelo. Para él, la angustia de la separación, la pena y el duelo son la misma cosa. La angustia es una reacción al objeto perdido. Tener apego es buscar la proximidad y el contacto con una persona concreta, sobre todo en situaciones de vulnerabilidad y fragilidad, encontrando en la persona la seguridad que encuentra el niño en la madre. Mientras puede mantenerse la proximidad con la figura de apego, no se experimenta ninguna sensación desagradable. Pero la muerte anula esta posibilidad.

Hay un miedo realista en la vida de los seres humanos cuando se nos rompen los vínculos, un sano miedo a desapegarse. Y hay también una conducta de apego que lleva a buscar con zozobra lo que ya no se puede recuperar. Una sana vivencia del duelo comportará afrontar estas conductas cultivando el desapego, la soltura en relación a la persona querida y fallecida, la libertad y la autonomía, la recuperación de uno mismo como objeto de estima.

El desapego constituye un punto de avance en el proceso de elaboración del dolor de la pérdida. A él podemos llegar recorriendo un camino. No es una clave para olvidar ni una tarea inicial del duelo. Es propio encontrarse primero incrédulo, embotado, aturdido, incrédulo. Es comprensible experimentar el anhelo y la búsqueda. Lo es también atravesar por una desorganización y desesperanza. Solo atravesando, viviendo, caminando hacia delante y aceptando los retranqueos hacia atrás en los picos del duelo, se camina hacia lo que puede significar el desapego y la reorganización. Un modo de reinventarse no negando la importancia del vínculo y cultivando cuanto ha sido recibido y compartido, sino liberándose de la angustia producida por el miedo a perder la relación y quedar desamparado.

El cultivo de la autoestima y la autoafirmación constituyen una clave de referencia para no considerarse a sí mismo únicamente como era pensado o proyectado por la persona perdida. Una sana autoestima, como valoración del autoconcepto, puede contribuir a afrontar saludablemente cuanto sucede con ocasión de la pérdida de un ser querido. No solo hay pérdida de lo que había sido construido por la relación y la interdependencia, sino que hay también personalidad e identidad propia, capaz de organizarse de nuevo en torno a un sentido para la propia vida.

No hay solo un fúnebre cortejo emocional que nos impide la lucha entre las posibilidades de la vida y lo que yace muerto en nosotros. Hay más. Hay posibilidad de libertad, de poner luz en la oscuridad, remiendo en el roto, sendero en el desierto.

La muerte, por más que sea la negación más radical del anhelo humano de confundirse con lo bello y lo sublime –que decía Kant–, no nos mata a todos juntos. No hay por qué dejarse matar por el duelo, por la pena, por la aflicción. El desamparo no tiene por qué segar toda posibilidad de seguir viviendo con sentido ni hacernos esclavos de un vínculo que ya no existe como antes.

El poema escrito por Abraham Sutzkever, un padre cuyo hijo primogénito fue asesinado en el gueto de Vilna, es un ejemplo ante el dolor por el asesinato debido a un decreto de las SS por el cual no debían nacer más bebés judíos de mujeres judías.

A mi hijo

«Ya fuera por hambre
o por un gran amor
–pero tu madre es testigo de esto–,
quería tragarte, hijo mío,
cuando sentí tu pequeño cuerpo frío
en mis dedos,
como si apresara en ellos
un vaso de té caliente,
notando cómo se enfriaba.

Puesto que no eres un extraño ni un huésped,
en nuestra tierra uno no arraiga un segundo,
se nace uno mismo como un anillo,
y los anillos se entrelazan entre sí como cadenas.

Mi niño,

que en palabras se llama “amor”
y que sin palabras eres amor en ti mismo,
tú, la semilla de cada sueño, el tercero escondido,
quien desde el ancho mundo
con la maravilla de una tormenta nunca vista
ha hecho que dos seres se encuentren
para crearte y regocijarse.

¿Por qué oscureciste la creación,
como hiciste cuando cerraste los ojos
y me dejaste fuera, mendigando,
con un mundo blanqueado por la nieve
del que te deshiciste para marcharte?

Ninguna cuna te dio alegría,
cuyo movimiento
encajase en el ritmo de una canción.

Ya puede el sol arrancarse los ojos
puesto que tú nunca contemplaste su luz.
Una gota de veneno extinguió tu confianza,
tú pensaste
que era leche dulce y caliente.

Quería tragarte, hijo mío,
sentir el sabor
de mi anticipado futuro.
Tal vez florecieras en mi sangre
como lo habías hecho antes.

Pero no merezco ser tu tumba.
Así que te lego
a la nieve que te convoca,
la nieve, mi primer día festivo,
y tú te hundirás
como una esquirla de anochecer
en las tranquilas profundidades
y llevarás mis saludos
a las pequeñas hierbas congeladas».

«No merezco ser tu tumba». Fuerte expresión de compromiso por liberarse de la atadura y el pesar de la pérdida. Una evocación de la tarea del desapego.

Ayudan los ritos a separarse y despedirse, como ayudan también tareas concretas que contribuyan a colocar al difunto en el corazón de una manera nueva. Ayuda reconocerse el derecho a seguir viviendo aunque el otro ya no lo haga. Ayuda no tributar al difunto con la propia pena y autocastigo, sino emprendiendo vuelos personales y comunitarios de nuevo.

El legado emocional, social y espiritual de la persona querida puede constituir un tesoro para caminar por una nueva vida. La gratitud hacia la persona amada y sus virtudes no ha de anular el aprecio de la bondad de quien sobrevive y las posibilidades de proyectos nuevos, integrando cuanto se ha recogido e internalizado del ser querido perdido.

* * *

Oración

Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?

*Tú también le decías esto a Dios, Jesús,
cuando morías en la cruz,*

*Tú también te quejabas a Dios
porque te había abandonado
y parecía desaparecer de la película de tu vida.
Y hoy me pregunto yo dónde estás
y por qué me has dejado de lado,
solo con mi dolor y con mi pena,
con la ausencia sangrante que me ocupa,
con la nueva vida que tengo que empezar
y que no puedo.*

*Estoy dejado de la mano de Dios,
abandonado por la persona que se ha ido,
perdido en la vida, sin seguridades,
sin amor, sin ilusión y sin misión.
No sé qué hacer con mi vida
y no tengo ganas de nada...*

*Te necesito, Dios, para que llenes mi vida de nuevo,
para que consueles mi corazón dolorido,
para que calmes mis penas,
mis furias y mis quejas interiores,
para que llenes mis vacíos,
reilusiones mi rutina, sosiegues mi corazón inquieto,
que salta de persona a persona,
sin encontrarse con nadie a gusto,
sin disfrutar de nadie de verdad.*

*Te necesito en mi vida,
no para que me lo recuerdes más,
sino para que me ayudes a calmar
esta memoria inquieta, nostálgica y morriñosa
que se va al ayer, a llorar y a matarme de pena.
Lléname de tu paz,
de una paz que acepta sosegadamente la pérdida,
sin regodearme en el dolor
ni en las pequeñas ausencias domésticas
ni en los cambios que tengo que hacer
en mi vida cotidiana.*

*Dame paz, Dios mío, dame consuelo y sosiego,
dame amor para dar a otros,
que vivo centrado en mi dolor
y soy incapaz de regalarme a nadie.
Vuelve a darme ilusión
por mejorar la vida de los otros,
por hacerles felices,
por seguir cuidando, poniendo vida y chispa
en el vivir cotidiano de los que me rodean.*

*Buen Padre, Dios, envuélveme en tu Amor de Padre,
Tú que sabes bien cuánto me duele la pérdida,
Tú que sabes cómo estoy de mal
y lo incapaz soy de pensar en nadie,
que estoy sumergido en mí mismo,
en mi pena y mi dolor..*

*Dame la mano, sácame de este amargo charco
en el que estoy metido
y llévame a la vida de nuevo, a los otros,*

*a los que quiero también,
que parece que mi corazón
se ha centrado solo en quien me falta.*

*Protégeme Dios mío, que hoy me refugio en Ti
como otras veces. Amén.*

16.

Orar el crecimiento

Hace unas décadas, escuchábamos y sentíamos como normales las exhortaciones a la resignación. Quizá resignación cristiana. Eran frases que invitaban a la persona en duelo a disponerse en una actitud no rebelde ante lo inevitable, a aceptar lo que sucedía por imperativo de lo inevitable y de una más que probable voluntad de Dios sobre los hechos.

Más recientemente, ante la tendencia a normalizar las emociones validándolas, exhortación proveniente de la psicología, nos hemos ido apuntando a otras propuestas que tienen también palabras clave: adaptación. Quizás también hasta el exceso: es bueno aquello que es adaptativo; es malo aquello que es desadaptativo. En este contexto nos hemos movido, puede que de manera acrítica (quizás persiste esta actitud), durante unas décadas.

Hoy se evoca abundantemente el desafío de crecer con ocasión de la adversidad, el desafío de poder ser resilientes en el duelo. Como con otros conceptos, puede suceder que se inflacione fácilmente por su uso abundante. En todo caso, se habla de resiliencia y de duelo. Se trata de invocar las posibilidades que el ser humano tiene de atravesar y salir del proceso de duelo creciendo con ocasión del mismo.

La resiliencia es esa capacidad de superar las adversidades e incluso aprender y salir fortalecido de ellas. No es solo una capacidad humana individual, sino también familiar, comunitaria, cultural. Y no solo depende de la voluntad del individuo, sino también de la posibilidad de encontrar un tutor de resiliencia y el influjo que la cultura ejerce en la significación de la pérdida.

En efecto, el trauma se vive de una u otra forma, dependiendo también del significado que se le atribuya a la pérdida. Puede ser vivido como un castigo divino, como fruto del destino, como una realidad producida por el azar y la casualidad, como un misterio, como algo natural que forma parte de las leyes de nuestra condición limitada, como una desgracia inmensa o como un momento natural y esperable, dado que estamos vivos.

En el duelo sufrimos la pérdida no solo en cuanto tal, sino también en función del significado que le damos. Más que «del significado que tiene», «del significado que le damos». Significamos la realidad. Y es posible resignificarla en el proceso. La psicología positiva está reforzando esta virtualidad que tiene el ser humano de atribuir significados que favorecen el desarrollo personal y el crecimiento. Quien se instala en el victimismo tiene menos posibilidades de caminar libre y responsablemente en medio del trauma.

No son pocas las personas que dicen hacerse más humanas en el proceso del duelo. No falta quien descubre más el sufrimiento del prójimo y se hace más solidario con él, tomando iniciativas de ayuda mutua o de solidaridad generosa. Hay quien dice que el duelo se ha convertido en la oportunidad de descubrir lo que realmente vale en la vida y, de alguna manera, aprende a vivir en esa clave. Hay quien, a partir de su trauma, emprende iniciativas formales de apoyo a otros: crear fundaciones, asociaciones, movimientos, grupos... Parecería como si, al sufrir, han despertado al sufrimiento ajeno y, al ayudar, también le dan un sentido al propio dolor. De las potencialidades del individuo se beneficia la comunidad. De las potencialidades de la comunidad se beneficia el individuo.

La resiliencia, esa capacidad de salir rebotado y fortalecido de la adversidad, constituye una forma de sistema inmunitario espiritual, es decir, una forma de creación de defensas y fortalezas con ocasión del ataque. El cultivo de la vida del corazón (la vida espiritual), así como las relaciones saludables con entornos reforzantes (tutores de resiliencia), la absorción de los aspectos positivos de la cultura, particularmente en lo que tiene de libertad en la significación, constituyen aspectos reforzadores.

De manera bella lo expresa Mario Benedetti en el conocido poema que citábamos más arriba:

«No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras,
enterrar tus miedos,
liberar el lastre,
retomar el vuelo.

No te rindas, que la vida es eso:
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,

destrabar el tiempo,
correr los escombros,
y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda
y se calle el viento:
aún hay fuego en tu alma
aún hay vida en tus sueños.

Porque la vida es tuya, y tuyo también el deseo
porque lo has querido y porque te quiero
porque existe el vino y el amor, es cierto.

Porque no hay heridas que no cure el tiempo.
abrir las puertas,
quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron,
vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa,
ensayar un canto,
bajar la guardia y extender las manos
desplegar las alas
e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas, por favor, no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento:
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños

Porque cada día es un comienzo nuevo,
porque esta es la hora y el mejor momento.

Porque no estás solo,
porque muchos te queremos.

«Cada día un comienzo nuevo», «esta es la hora y el mejor momento». Con claves de mirada de oportunidad, no de entrega al abatimiento. Las personas tenemos también

esa capacidad de seguir proyectándonos hacia el futuro a pesar de cruzarnos con sucesos desestabilizadores, encontrarnos en condiciones difíciles y sufrir traumas graves, muy graves, como lo son las pérdidas de seres queridos.

* * *

Oración

Dicen que el dolor nos hace grandes

*Yo quiero aprender en este dolor, Señor,
y quiero crecer como persona;
pero tengo tanta pena dentro de mi alma,
tanto dolor que escuece,
tanta amargura que encoge el cuerpo,
tanto miedo que me minimiza por dentro...*

*Dame capacidad, Dios mío,
para poder con este duelo,
para salir airoso de esta situación,
para no hundirme del todo,
para no venirme abajo con todo lo que me ocurre.
Me pongo en tus manos y me abandono en Ti,
para que me sostengas,
para que me llenes de tu fuerza y de tu Amor,
para vivir lo que me está pasando.*

*Padre de todos los hombres,
que comprendes el dolor de la ausencia,
la pena de la separación por la muerte,
la nostalgia que llena el corazón,
el dolor de las noches en vela y la ausencia que duele
en cada detalle de la vida cotidiana.
Ayúdame a consolarme un poco,
a aceptar la ausencia,
a comprender la vida y la muerte,
a dejar que lo que pasa, pase,
a apostar de nuevo por la vida,*

*por el encuentro con la gente,
por disfrutar las pequeñas cosas
y gozar de nuevo con cada momento y cada relación.*

*Ponme en contacto con mis fortalezas interiores,
Dios mío,
para que pueda superar esta situación,
para volver a estar vivo, que noto que la muerte
parece haberme ganado la partida,
y yo también estoy casi muerto,
sin poner vida en nada de lo que hago.
Yo siempre he tenido recursos para vivir bien la vida,
y ahora parece que los he perdido,
que se han escapado de mi persona,
que no soy el que era
y que apenas tengo ninguna fortaleza ni capacidad.*

*Hazme fuerte, Dios mío,
dame tu sabiduría y fortaleza;
y cuando la noche me desvela,
aprovecha para instruirme en tus sendas,
para darme pistas para vivir,
para sugerirme cómo puedo actuar mejor.*

*No me abandones, buen Padre Dios,
que necesito tu fortaleza y tu presencia en mi vida.*

17.

Orar la esperanza

El duelo nos remite, sobre todo, al pasado. Y el recuerdo del mismo se convierte en un presente que lo actualiza, lo pone delante, con todas las connotaciones de dolor, nostalgia, culpa, tristeza...

Pero los seres humanos, por naturaleza, también miramos hacia delante. Y no es precisamente en el futuro donde habita la esperanza, sino en el presente. En el presente que mira al futuro. La esperanza es un dinamismo, un modo de vivir el presente que completa las posibilidades del recuerdo (pasado), mirando a las posibilidades del porvenir.

El duelo es algo que nosotros hacemos, no algo que se nos ha hecho, diría Neimeyer. Es algo que construimos en el presente mientras vivimos el proceso, mientras hacemos las tareas, el trabajo propio de elaboración del dolor.

La humanidad entera se ha subido al carro de la esperanza. Los homínidos comenzaron a tratar a los seres queridos de una manera diferente, indicando así que estaba dándose a luz a la humanidad. Uno de los aspectos más específicos de esta es, precisamente, la confianza en un futuro, no solo la conciencia de un pasado y un presente. Empezaron a tratar los restos de los seres humanos de manera diferente al resto de las especies. Nacieron las tumbas, los sepulcros... para significar la esperanza en un más allá, en una vida *post mortem*, quizás una vida eterna.

Las creencias son tan solo un aspecto de la esperanza. Porque la esperanza, ese ancla que nos sirve para apoyarnos en medio de la tempestad, es un aspecto de toda la humanidad, común a todas las creencias, previo a las mismas. Pero ¿dónde está el ser querido? ¿Ha pasado a ser nada? ¿Nos encontraremos alguna vez? ¿Cabe esperar algo?

La esperanza es un factor humano terapéutico de primera magnitud. Es una disposición ante las preguntas y los anhelos de futuro. Comporta una actitud respecto de un modo de vivir la falta de respuesta, confiándose a la confianza, aceptando la inseguridad y la incertidumbre, abandonándose más a la luz que a la desesperanza. Quien confía en Alguien, quien se apoya en alguien, tiene más posibilidades de encontrar

equilibrio en el ahora. La desesperanza mata, aunque la desesperación pueda mantenernos tensos y ansiosos ante aquello que deseamos.

No hay nada mejor para la esperanza que el compromiso por construir aquello que confiamos que suceda. Hacer realidad (parece paradójico) aquello que deseamos. A veces la tarea consiste en encontrar el modo nuevo de que así sea. El ser querido puede vivir en el corazón, ser motor de vida, revelador del misterio, fuente de energía, refuerzo del dinamismo del amor.

La pasión del presente por el futuro es cambiante. En efecto, la esperanza no tiene siempre un único objeto. La esperanza puede resignificarse, cambiar de apellido. Si al principio, en el duelo, uno esperaba que lo ocurrido no fuera cierto (negación), o que la persona en cuestión regresara (búsqueda), conforme se atraviesa el proceso, el contenido puede cambiar: espero que todo haya tenido sentido, haber sido significativo para el ser querido al que amé y amo de manera nueva; espero en los contenidos de la fe (la resurrección, por ejemplo); espero no vivir siempre con la misma intensidad de la pena; espero (confío) en que esta culpa que siento sea aliviada, que alguien me entienda, que la noche no sea tan larga, que la energía física me permita hacer lo que parece que tengo que seguir haciendo, porque la vida continúa. Esperanza significa sembrar y saber que habrá una cosecha que puede no ser inmediata, pero que exige una fuerte dosis de confianza.

Ángel Nereida refleja en verso esta confianza que lleva también a probar en forma de ensayo aquello que se desea, aunque sea incómodo:

«Saldré a buscarte,
encontrarte será lo de menos.
Te hallaré solo si me hallas.
Te encontraré solo si me encuentras.
Incómodos caminantes,
desorientados pilotos de vuelo,
que ensayan amerizajes
entre las líquidas horas del sueño».

Pero ¿dónde aterrizaremos? ¿Habrá un puerto común para encontrarse? Las religiones no solo miran la esperanza en su clave antropológica, como dinamismo de confianza y anhelo que cualifica el presente e invita a dar vida al ser querido en el

corazón del doliente. Las religiones estimulan la elaboración del dolor por la pérdida de seres queridos mediante prácticas de oración, celebraciones de acción de gracias, de rememoración, de expresión de los anhelos más profundos. La misma dimensión social de la religión, bien vivida, desempeña un papel positivo en las personas, puesto que desencadena solidaridad entre los participantes. Pero también confieren un interlocutor íntimo (Dios) en quien abandonarse definitivamente, a quien confiar la intimidad más íntima, a quien presentar los interrogantes más hondos, a quien reconocer el poder de «poner en pie» (resucitar) ha quien yace tumbado (muerto).

La profesión de fe, en este sentido religioso, da al doliente una dimensión nueva que, vivida saludablemente, añade posibilidades de valor y de mejora en el modo de vivir el duelo. La fe en la resurrección es un grito que proclama el triunfo del amor en medio del dolor. Pesa más amar que dolerse. La última palabra para el amor, para la vida. El malestar, el estrés, la soledad, la sensación de abandono, la conducta de apego, la culpa, la rabia... pueden encontrar un lugar nuevo si se viven en clave de esperanza y en clave de fe. No se niegan como experiencias poco o nada placenteras, sino que se sitúan en un marco global en el que las palabras más fuertes evocan el bien, la solidaridad, la paz, la confianza, el amor, la felicidad, la tenacidad, la paciencia, la vida.

No ayuda la esperanza cuando niega la realidad y la evita, cuando se reduce a refugio o, peor aún, cuando es fuente de sentimientos de miedo, de culpa innecesaria y no constructiva; cuando genera conductas expiatorias y sacrificiales no saludables; cuando abre a posibilidades de negación de las características de irreversibilidad de la muerte. Ayuda cuando el amor grita que el ser querido no se reduce a sus restos, que el misterio se puede vivir siendo protagonista y no víctima, que Dios nos acurruca entre sus brazos aun cuando no estemos seguros de que es Él o de que seamos nosotros también los amados.

* * *

Oración

ME FALTA LA ESPERANZA

Y es que sin esperanza no soy nadie.

*Ya no sé qué espero,
qué quiero, qué deseo, qué necesito,
qué me falta y qué voy a hacer sin él...*

*Al morir han muerto muchas cosas más:
la ilusión de cada día,
la esperanza de construir algo juntos,
la familia que se rompe,
los amigos que se pierden..
la pena que todo lo tiñe de negro,
que roba los colores a la ilusión de la vida,
que baja el ánimo hasta los pies,
que apaga el arco iris de la vida,
que roba la sonrisa a los niños,
que ennegrece el gesto de las gentes,
que deprime a todos cuantos nos rodean,
que para el reloj de golpe, sin avisar,
que detiene la vida y la rompe en un instante.*

*Yo quiero volver a esperar,
a esperar que llegue, a esperar que amanezca,
a esperar el verano,
la puesta de sol, el amanecer, la mesa compartida,
las risas de una tarde, una partidita de cartas,
una juerga y sus risas...*

*Quiero volver a esperar
la preparación de una sorpresa,
de una fiesta, de un regalo, de una comida juntos,
de una celebración especial,
el aprendizaje en una clase,
el comienzo de un nuevo curso, de una nueva tarea,
emprender otra vez el Camino de Santiago,
aprender a tocar la guitarra,
a manejar mejor el móvil,
a rezar con amigos,
a tener un día de oración,
a vivir una excursión interesante,
a conocer a alguien nuevo...*

*Dame esperanza, Señor, para estar vivo,
para estar sumergido de nuevo en la vida,
agarrado de tu mano, ilusionado de nuevo
y entusiasmado de nuevo con los demás.*

*Vengo a Ti, cuando estoy cansado y agobiado,
para que me sosiegues...
y sé que hallaré descanso para mi vida. Amén.*

18.

Orar la energía para seguir amando

Los seres humanos seguimos conectados con las personas a las que hemos perdido. No pretendemos ni parece razonable pensar que el olvido sea la clave. Aprender a recordar, relacionarse de una manera nueva con el difunto, vivo en el corazón, es una tarea. Pero, ciertamente, las relaciones «ocupan lugar», tiempo. Con el proceso del duelo se va liberando energía, espacio, tiempo... Mientras el doliente va recolocando emocionalmente al ser querido en un lugar que no haga daño, que no genere culpa, cuya tristeza por el recuerdo y la pérdida no aplaste, forma parte del duelo también seguir viviendo e invertir energía emotiva y afectiva en nuevas relaciones.

«Solo las personas capaces de amar intensamente pueden sufrir un gran dolor; pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar sus duelos y las cura», decía Tolstói.

Podemos seguir teniendo lo que hemos perdido en forma de un amor transformado. En realidad, no hemos perdido los años vividos con la persona fallecida, ni los recuerdos, ni su influencia e inspiración, ni los valores y significados encarnados en su vida. Pero todo este legado afectivo y espiritual es posible activarlo en nuevas pautas de vida que influyan en las nuevas relaciones que pueden darse en la vida del doliente y en las viejas relaciones que perviven.

Algunas personas vacilan a la hora de establecer nuevas relaciones, porque sienten que ello deshonra la memoria del difunto. Otros dudan al sentir que nadie podrá cubrir el hueco que ocupaba la persona fallecida. Y no faltan quienes tienden a tapar rápidamente el vacío de manera imprudente.

A veces, la energía para seguir amando comienza a liberarse con ocasión de «darse permisos». Es propia del proceso del duelo la actitud de rechazo o huida de conductas placenteras (salir, conversar, ver la tele, tomar algo, participar en eventos sociales...). Falta motivación, no hay ganas, se genera rechazo... Sin embargo, realizando el trabajo del duelo, la persona que lo atraviesa correctamente va «dándose permisos»: permiso para disfrutar, permiso para sonreír, permiso para salir... Es este proceso de apertura al

mundo y a los demás el que puede dar paso a vínculos significativos –algunos nuevos– que no buscan ser de compensación, sino que han de tener sentido en sí mismos.

El duelo no es solo un proceso de aprender a vivir sin el otro. Puede ser también el principio para seguir viviendo (o aprender) consigo mismo. El poeta Trossero escribe:

«No te castigues
encaprichada y resentidamente,
prohibiéndote gozar de la vida
porque perdiste a un ser querido.
Tu tristeza te destruye a ti,
sin beneficiar a tus muertos.
Y cuando ellos partieron,
no se llevaron consigo tu derecho
a gozar de la alegría de la vida».

Disponerse a amar es mostrar salud en la propia autopercepción y autoestima. El golpe a uno mismo que supone el duelo podría dejar a la persona sin deseo de vivir de manera social interesante. Dejarse querer, invertir energía en hacer nuevas experiencias, en el marco de la propia personalidad y valores, respetándose a sí mismo, es una expresión de no entregarse a la tumba, sino de seguir viviendo.

* * *

Oración

DAME ENERGÍA PARA SEGUIR AMANDO

*Que no se me reseque el corazón, Dios mío,
que lo mantenga amoroso y flexible como Tú,
que quepan en El los demás:
que estoy viviendo en mi dolor y en mi pena,
y no cabe en mi pensamiento
nadie más que yo mismo.
Vuelve mi corazón a mis hermanos,
y dame un corazón atento y generoso para ellos.*

*Yo sé que, cuando amo, estoy mejor;
que, cuando vivo solo para mí, me enfermo;
y que me costará salir de mi pena
si no miro a los otros,
si no salgo de mi dolor y mi autocompasión.
Dame oídos atentos, ojos acariciadores
y entrañas de misericordia
ante toda miseria humana.*

*Haz que viva atento a regalarme,
a hacer felices a los demás,
a procurar mejor vida a los míos
y a los compañeros de la vida y del camino.
No permitas que el dolor
me vuelva egocéntrico y egoísta.
Líbrame de la pena que me inmoviliza,
del dolor que me hace encerrarme en mí mismo
y no me deja vivir contagiando vida
y generando bienestar en torno a mí,
como lo hacía antes de la pérdida.*

*Tú sabes bien, Dios mío,
que yo quiero vivir para amar,
para generar vida,
para tener encuentros con la gente,
para tratar de dejar el mundo
mejor de cómo lo encontré.*

*Haz que mi vida siga siendo fecunda
o que, a partir de ahora, lo sea más todavía.
Bendice mi vida, dale fecundidad,
llénala de sentido y de misión;
que cada día que vivo en este mundo
aporte algo positivo y potenciador,
amoroso e ilusionante.
Haz que mi dolor me haga crecer
y estar aún más vivo que antes.
No permitas que me encierre en mis penas y miserias.
Lánzame a la vida, Señor.*

19.

Orar el reinventarse

No, no basta con adaptarse a la nueva situación producida con la pérdida. Adaptarse sería quedarse en la tristeza y en el bajón, en el arco iris nublado bajo la sombra del ser querido. Es preciso, de alguna manera, nacer de nuevo, reinventarse.

Nuestra identidad la forjamos no solo por quiénes somos, cómo somos, cómo nos esforzamos por ser..., sino también por la reacción, el *feedback*, que recibimos de los demás. La pérdida de un ser querido es una devolución sombría de uno mismo. Nos envía el mensaje de no que no somos tan importantes como para estar siempre con nosotros, de que no valemos tanto como para seguir juntos hasta el final, de no ser nosotros los receptores de los cuidados en la fragilidad máxima del morir.

Diríamos que el doliente tiene ante sí el desafío de resucitar, no solo de adaptarse a la situación de tumbado, caído, en que le deja la muerte del ser querido. Resucitar significa «dejarse poner en pie», levantarse, salir, ser sacado.

Reinventarse, resucitar, nacer de nuevo: en el modo en que la persona piensa, gestiona lo que siente, se comporta, organiza su mundo... No se trata de ser un camaleón que se transforma para defenderse ante la adversidad, sino, más bien, de sentirse llamado a ser una persona también nueva.

Reinventarse no es dejar de sufrir todo lo que hay que sufrir. No es negar el proceso ni darlo por terminado ni, mucho menos, olvidar. Resolver una pena, reinventarse en el duelo, es resolver la relación con la pena causada por la pérdida del ser querido.

Los recuerdos son un tesoro precioso, del que podemos echar mano para reforzar el legado dejado por el ser querido, para sanar cuanto esté pendiente con él y con uno mismo en el proceso del duelo. La semilla de la sanación es ser honestos sobre la relación con uno mismo y con la persona perdida.

Quizá llegue un momento en el duelo en que se pueda recitar el poema del mexicano Jaime Sabines:

«Y es en vano llorar.

Y si golpeas las paredes de Dios,
y si te arrancas el pelo o la camisa,
nadie te oye jamás, nadie te mira.
No vuelve nadie, nada.
No retorna el polvo de oro de la vida».

La recuperación del vínculo, en el caso de la muerte de una persona querida, solo puede realizarse mediante la re-elaboración del mismo en otras claves diferentes de las anteriores. Trabajado, elaborado el proceso del duelo, está también sobre la mesa la re-elaboración de uno mismo, con las cotas que se hayan alcanzado de crecimiento personal por el camino... y las que queden por alcanzar.

Superados los riesgos tanto de divinizar como de envilecer al ser querido fallecido, sanada la autoestima asociada a la autopercepción golpeada por la muerte, atravesados y atravesando los sentimientos de culpa... podemos seguir conduciendo el vehículo de nuestra vida como protagonistas, más que como víctimas o pasajeros.

Amanece, con Bécquer, tras el tortuoso camino:

«Primero es un albor trémulo y vago,
raya de inquieta luz que corta el mar;
luego chispea y crece y se dilata
en ardiente explosión de claridad.

La brilladora lumbre es la alegría,
la temerosa sombra es el pesar.
¡Ay! En la oscura noche de mi alma,
¿cuándo amanecerá?»

En el fatigoso camino del duelo son de ayuda las claves espirituales de la persona. Conjugan los verbos más importantes de la vida del corazón y vivir saludablemente las propuestas religiosas a las que uno se adhiere constituyen un recurso también para mirar el duelo no solo en clave de pérdida, sino también en clave de espera confiada. Muchas personas ponen su esperanza en Dios y confían en que la persona amada esté en el cielo y, en consecuencia, continúe viviendo no solo en su corazón, sino también en un lugar que llamamos «paraíso», un «lugar» en el que será posible el reencuentro.

La esperanza en el duelo, en este sentido, no solo se deposita en algo o en alguien (o en Alguien, para el creyente), sino en uno mismo. Es la confianza en la capacidad de re-

ponerse, sobre-ponerse, encontrar con-suelo para seguir caminado inventando nuevos senderos, en cuyo camino la persona decide ponerse y se deja ayudar para recorrerlos.

* * *

Oración

*Buen Padre Dios, con lo mal que me siento,
tú sabes bien que estoy en un momento de parón,
parece que estoy un poco muerto, con poca vida.
Y caigo en la cuenta de que es momento
de empezar de nuevo, de reinventarme.*

*Quiero vivir la muerte como oportunidad,
como si fuera algo que me ha lanzado hacia lo nuevo,
a una nueva etapa de la vida,
más viva, más auténtica, más yo mismo.
Es hora de elegir lo que quiero ser,
lo que quiero vivir,
lo que mejor me va y siempre he deseado.
Es momento de romper con el dolor
y tomar las riendas de mi vida en mis manos.*

*Voy a intentar que mi dolor sea ya pasado
y a empezar a vivir ilusionándome con la vida,
que parecía que alegrarme era algo malo,
como una infidelidad a quien se ha ido;
y, sin embargo, está claro
que el mejor regalo que le puedo hacer
es vivir intensamente, volver a ser yo mismo,
recuperar la persona que era por dentro
y que esta temporada parece haber muerto
o ha desaparecido de mi vivir cotidiano
desde que estoy sumido en la pena y el sufrimiento.*

*Hoy tomo la decisión de volver a vivir,
de empezar de nuevo y recuperar la vida,
de sumergirme en el aquí y ahora,*

*de entrar del todo en cada día
y salir del todo al caer la noche,
de inventar cada día de nuevo
y saborearlo al máximo, gozando
y disfrutando del encuentro con los otros,
generando bienestar y relaciones cálidas
con las personas que me encuentro en cada momento.*

*Dios mío, Padre Dios, ayúdame a vivir vivo,
a volcarme del todo en cada momento,
a gozar la vida y saborear
las pequeñas cosas que antes me hacían feliz
y que ahora parecen
haber desaparecido de mi vivir cotidiano.*

*Dame tu fuerza,
ilusióname de nuevo con la vida y con la gente,
con los míos y con los de lejos,
con todo cuanto haga, diga y vea.
Gracias por caminar por la vida a mi lado
y, aunque no te sienta,
Tú hazte presente en mi vida
y muéstrame tu presencia y tu fuerza. Amén.*

Cerrando el libro

Hemos recorrido un camino apasionante en estas páginas. Hemos intentado escrutar tímidamente el corazón de quien se duele porque amaba. Quizá solo lo hemos acariciado, porque siempre es demasiado subjetiva la experiencia del duelo como para transmitirla o creer poseerla o comprenderla desde fuera.

Nos habita el deseo de que la sombra del dolor por la pérdida no oscurezca toda la vida del doliente. Nos habita la confianza de que, más allá de las teorías y los modelos interpretativos del duelo –que hemos intentado evocar en estas páginas–, cada persona encuentre en su intimidad la posibilidad de salir de la zona oscura por el camino del diálogo.

«Es una música triste
la que me dice al oído
que soy yo quien sin saberlo
me estoy llorando a mí mismo.»

Lo escribe J. Bergamín para levantar acta del sufrimiento del duelo referido también a la pena por sí mismo.

Será, pues, la confianza en ese diálogo íntimo con Dios en la oración un recurso que nos permitirá salir de nosotros hacia arriba, aunque sea en forma de grito, de lamentación confiada. Llega también la respuesta en forma de luz, en forma de escucha de parte del Buen Dios, que, lejos de ser un desaparecido en el combate del duelo, nos va acompañando y sufriendo con nosotros, nos va consolando y recogiendo tiernamente en sus brazos.

Amigo lector, nada te ofenda de estas páginas si no alcanzaron a comprender tu experiencia. Déjanos equivocarnos mientras te buscábamos en tus sombras y en las posibilidades de encender el radar espiritual con Dios. Y si alguna palabra te alcanzó y crees que podría alcanzar a otra persona en duelo, regálasela, porque es también una responsabilidad la que tenemos en el duelo: salir al paso del sufrimiento ajeno que podamos aliviar desde nuestra mayor comprensión alcanzada a la luz del duelo.

* * *

Oración

Dios mío, cerramos el libro contigo,

*Contigo lo empezamos, Señor
y contigo lo terminamos,
deseando sea una caricia, un descanso
y un poco de sosiego para las almas doloridas
que lo han podido leer.*

*Tú ya sabes quién va a leer este libro...
Haz que cada palabra llegue a la persona adecuada
y que encuentre quien la ayude
a volver a estar viva
y a recuperar la ilusión por vivir
y la naturalidad ante la pérdida.*

*Que te haya encontrado,
que disfrute de tu presencia
y de tu compañía sanadora;
que sea tu amigo,
que así la vida es más fácil y más llevadera,
y que sepa crear relaciones de amistad,
de confianza, de ayuda y de apoyo
y no de alargar los duelos
y consolarse enfermizamente,
dando vueltas y vueltas a la pena.*

*Pon paz en el corazón de cada persona
y compañías que la amen
y le ayuden a vivir sin ese ser querido.*

*Que rehaga relaciones,
que se reilusione con el vivir cotidiano
y que disfrute del presente sumergiéndose del todo.*

*Hazte su amigo y que disfrute de la oración
y de ratos de charla contigo,
para que descanse en Ti*

y se fortalezca con tu Amor y tu sabiduría.

*Envuélvenos a todos en tu Amor de Padre
y acompaña nuestro vivir cotidiano. Amen.*

Índice

Portada	2
Créditos	4
Índice	6
Introducción	7
1. Orar la pérdida	11
2. Orar la separación	14
3. Orar la desolación	17
4. Orar sin ganas	20
5. Orar la duda	24
6. Orar el miedo	27
7. Orar la soledad	31
8. Orar la autocompasión	36
9. Orar la negación	40
10. Orar la rabia	46
11. Orar la culpa	50
12. Orar la tristeza	54
13. Orar el abandono	59
14. Orar las preguntas	62
15. Orar el desapego	66
16. Orar el crecimiento	72
17. Orar la esperanza	77
18. Orar la energía para seguir amando	82
19. Orar el reinventarse	85
Cerrando el libro	89