VALENTÍN RODIL

SE ME HA ROTO LA VIDA

Reflexiones y testimonios de duelo

SAL TERRAE

Colección «PROYECTO»

150

Valentín Rodil Gavala

Se me ha roto la vida

Reflexiones y testimonios de duelo

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
(www.conlicencia.com / 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Grupo de Comunicación Loyola
• Facebook / • Twitter / • Instagram

© Editorial Sal Terrae, 2019
Grupo de Comunicación Loyola
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria) – España
Tfno.: +34 944 470 358
info@gcloyola.com
gcloyola.com

Imprimatur:
✠ Manuel Sánchez Monge
Obispo de Santander
31-5-2019

Diseño de cubierta:
Vicente Aznar Mengual, SJ

ISBN: 978-84-293-2908-7

Índice

Agradecimientos

A modo de introducción

Cuando la vida se rompe

Interludio: el testimonio de Ana

PRIMERA PARTE
REFLEXIONES DE UN ACOMPAÑANTE EN EL DUELO

Capítulo 1
Cosas a tener en cuenta para ayudar a alguien roto

Lo que dicen los dolientes que ayuda

Ejercicio

La ayuda: arte y artesanía

Capítulo 2
Aprender la artesanía de acompañar: la metáfora de la casa

Momentos de visita a una casa

La llegada

El armario nunca abierto

Ordenar el armario

Ejercicio

Capítulo 3
Los nudos de la vida

La metáfora de la cuerda

La historia vincular

Ejercicio

Interludio. Una cuerda llena de nudos: el testimonio de María José

Capítulo 4
La travesía del duelo
El estado previo
El tsunami de la pérdida
La casa en ruinas
Entrar en el agua helada o caminar por la orilla
Vientos y tormentas.
Para navegar el mar del duelo, las emociones
Aprendiendo a navegar.
Navegar el duelo: un tiempo
para deshacer nudos y reconstruir lo roto
La otra orilla, una nueva casa
Cosas que ayudan cuando la vida se rompe
Interludio: el testimonio de Gabriela

SEGUNDA PARTE
TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS

Capítulo 5
Duelos sin muerte que rompen la vida
He perdido la casa y con ella…
Cuidar sin descanso
Hijos que no perdonan el divorcio
Cuando parece imposible emanciparse
Alberto: las drogas como duelo

Capítulo 6
Duelos de mucha muerte
Tres casos de muerte por suicidio
Duelo perinatal
La incertidumbre de una enfermedad larga
que termina en muerte
Duelos que se acumulan

Capítulo 7
El deseo de morir cuando la vida se rompe
Una culpa asfixiante y, en el fondo, antigua

El amor de su vida
Ejercicio sobre toda esta segunda parte
Interludio navideño: un padre agradecido

Capítulo 8
Se me ha roto la navidad
Recuperar un sentido en la Navidad
El solsticio de invierno
La Navidad cristiana
Encontrar maneras nuevas
La tristeza como derecho
Palabras finales a modo de despedida

Agradecimientos

Estoy seguro de que este libro será lo que tú hagas de él. Si estás en duelo hoy o si lo estuviste y ahora quieres saber cómo ayudar a otros, te llevará por sendas conocidas; si eres profesional o voluntario de la ayuda quizá te enseñe una mirada sobre el duelo y tanto sobre esta experiencia humana como yo he aprendido escribiéndolo. Te agradezco, seas quien seas, el esfuerzo de leer estas páginas.

Antes de empezar, quisiera dar gracias pronunciando nombres:

María y Paulina, por compartir mi vida y escucharme muchas de mis cosas cada día cuando llego a casa. Por su paciencia, por quererme y amarme.

José Carlos Bermejo, inspirador de los centros de escucha y paciente-impaciente empujador de este libro. Sin sus insistencias creo que no me hubiera animado a pasar de la cabeza al papel.

Marisa Magaña, la directora del Centro de Escucha San Camilo, y Angelines Boro y los voluntarios que comparten conmigo tarea y aprendizaje de tanta humanidad.

Mercedes Huarte y Susana Herrera, por sus correcciones en el texto y sus ideas para mejorarlo, y todos los otros que han colaborado en esa tarea: mi padre que siempre me dice si se entiende o no lo que yo escribo, Elena Guerola, Marina Arcos, por su corrección ortográfica también, y Santos Urías, además amigo que canta conmigo dolores y esperanzas. Mi compañera Mamen Hernández ha compartido estos testimonios conmigo y aporta sentido común.

Mari Patxi Ayerra sin la cual este libro, esta vida que llevo, estos aprendizajes, nunca habrían existido.

Los voluntarios de la Unidad Móvil con los que aprendo tanto y en tantos sitios y a muchos otros voluntarios de los centros de escucha de toda España con los que aprendo a caminar.

Las personas que me han prestado su voz en este libro y que no mencionaré por sus nombres, aunque están escritos en mi corazón de alguna forma y dejan aquí el testimonio de sus reconstrucciones.

Y Dios por su gran pequeñez y su empatía para con los hombres.

A modo de introducción

De alguna manera, muchas de las reflexiones que se encontrarán en este libro nacen una tarde de verano en casa. Yo estoy sentado en un sofá mirando jugar a mi hija pequeña. Es el año en que ella cumple tres. Concentrada y absorta, trata de hacer sus primeras construcciones. En ese momento de la vida, tal tarea consiste en probar a juntar piezas de madera sin más, sin un sentido especial. Cuando termina de hacerlo, me mira orgullosa y me muestra el fruto de su esfuerzo: se trata de un sencillo montaje con dos piezas rectangulares paralelas sobre las que descansan otras dos cruzadas en paralelo también.

Como padre solícito corro a hacer la fotografía que inmortalice el momento. Mi hija, en su afán por posar, le da un manotazo a la construcción, que sale disparada en todas direcciones ocasionando la tormenta emocional consiguiente. Me mira confiada para que lo arregle y yo me apresto a hacerlo seguro de mi éxito. Pero mi sorpresa es inimaginable cuando a pesar de colocar las piezas de la manera como yo las había visto, incluso manteniendo el orden y el color, la niña rompe a llorar desconsolada mientras repite: «no está igual, papá, no está igual». En su cabeza es importante que una parte de su mundo con la que ella estaba contenta permanezca igual.

Pasado y presente tienen mucho que ver, y ambos se encuentran cuando evocamos un recuerdo: se citan en el presente. Acabo de leerle a mi hija lo escrito y ella me dice que se acuerda bien de la escena. Afirma, muy solemne, que ese día, aprendió algo: «lo roto se recompone, pero nunca queda igual». Fue aquel un día de aprendizaje compartido, preñado de distintos significados para cada uno de los dos. Quizá la diferencia entre nosotros es que este momento me hizo pensar y me movió a querer escribir sobre ello, mientras que ella siguió viviendo tras incorporar este nuevo conocimiento.

¿Qué hay de decisivo y necesario en que las cosas sigan siendo igual que eran en nuestra vida cuando perdemos algo o alguien significativo? Probablemente, lo que ocurre es que la vida, mal o bien, funcionaba; no siempre perfecta, aunque a veces sí lo era, y, de repente, ya nada es como solía ser.

Esta es la experiencia que refiere a la pérdida. En este libro la vamos a contemplar como la ruptura de un «mundo» en el que encontrábamos seguridad, previsibilidad y un cierto esquema que nos permitía saber qué hacer o decir o en qué ocupar la existencia y encontrar un sentido a la misma. La relación con este mundo nuestro que se rompe es algo más profundo que estar acostumbrado a un modo de vivir y, por eso, esta ruptura no sana con tiempo; dejarlo pasar no es mejorar, sino quedarse como encerrado en una cápsula.

No es la misma clase de frustración que experimentamos cuando de repente no encontramos la postura en la que llevamos toda una tarde en el sofá y tenemos que levantarnos para abrir la puerta y recuperarla después. En el duelo nos va la vida en cada momento, en cada decisión, por eso necesitamos marcarlo de forma diferente.

Su corazón dejó de latir y el mundo se paró… ¡ojalá se hubiera parado cuando estaba vivo! ¡Ojalá se hubiera parado!… No lo hizo, pero yo sí: sentí la necesidad de parar.

Voces amigas, personas que me quieren, me aconsejaban que volviera a la rutina lo antes posible, pero yo sentía que tenía que parar: me negaba a haber perdido algo tan importante y «ocuparme».

Me niego a no pensar, me niego a no llorar, me niego a no recordar, me niego a no sentir… me niego a «no vivir».

Yo pensaba que mi vida iba por «buen camino», el camino controlado que, de manera inconsciente, había idealizado y que me permitía vivir segura, lejos de imprevistos: familia (pareja y dos hijos felices), amigos, trabajos estables, alimentación sana, viajes…

…Y, sin embargo, ya desde antes del accidente, tenía la sensación de que me estaba ahogando. Siempre corriendo, siempre con la sensación de que el vaso se estaba llenando demasiado, siempre con la sensación de agotamiento mental, pero con la actitud de «yo puedo», siempre justificándolo como el precio a pagar por ser madre que cría a sus hijos y mujer trabajadora.

Y entonces llega lo imprevisible, lo que no puede suceder, no a mí. Muere A. y su muerte me muestra la fragilidad de la vida.

Y paro: paro de planificar mi vida segura, que parece ser no lo era tanto, para levantar la vista al mundo, a ese mundo que tanto me debe asustar ya que decidí controlarlo. ¡Ingenua de mí!

En los primeros momentos de la vida, la incertidumbre nos pone delante de un miedo complicado de procesar. A veces inunda de impotencia nuestra pequeña vida infantil, pero poco a poco necesitamos aprender que el cambio es la dinámica continua de la vida. Este aprendizaje cuesta «sangre, sudor y lágrimas» como decía W. Churchill.

Este libro, como muchos otros, es una propuesta de diálogo. Es una apuesta marcadamente subjetiva, porque hay muchas voces detrás de él. Será un diálogo entre los dolientes, que nos prestan su voz y nos dejan compartir sus vidas inmerecidamente, y las personas que lo lean esperando, quizá, alguna clave para arreglar algo roto que ha tambaleado su vida, o la de personas que ellas conozcan y a las que quieran ayudar y acompañar.

Muchos dolientes, a lo largo de veinte años, nos han ido transmitiendo en el Centro de Escucha San Camilo una profunda riqueza expresiva compartida desde su dolor. Los que aquí escriben dialogan con todos los que pretendan aprender algo de sus experiencias: sean personas que han visto rota su vida o sean acompañantes y ayudantes en general. Tomando solo los diez últimos años, detrás de estas páginas hay más de cinco mil personas distintas, con expresiones diferentes, palabras propias, lenguajes

personales que nos han dado una perspectiva de acompañar en el duelo, hora a hora, en entrevistas semanales, hasta un número de casi cien mil horas. ¡Sería tan rico poder recogerlo todo! Intentaré ofrecer en el libro una muestra significativa.

En este libro, solo una voz y una mano de acompañante (la mía, que escribo estas líneas) es la que recoge testimonios y aporta reflexiones sobre el duelo. Aunque esta voz comparte recorrido junto a otros y en contraste con otros. Y la verdad es que no son cinco mil personas, sino veintisiete, las que han querido escribir su experiencia, sabiendo que iba a servir para animar a otras personas a pedir ayuda y para aprender a las que escuchan lo que, desde sus experiencias, había servido para procesar un momento en el que «todo parecía roto».

Las palabras de estas últimas personas son lo mejor de este libro. Ellas definen lo que es duelo, lo que es sentirse roto, lo que es percibir un mundo que se torna extraño de repente. O bien opinan sobre aquello que les valió en ese momento tan duro de su vida. Sus palabras constituyen un material de aprendizaje significativo, adquirido por ellas, curiosamente, en un momento de sus vidas en el que no contaban con enseñar ni con aprender, sino acaso solo con sobrevivir.

Aquella tarde de verano que mencionaba al principio de esta introducción, merced a la crisis de llanto de mi hija, reflexioné sobre cómo nos cuesta asumir que hay cosas que no tienen arreglo y que los apaños no nos sirven tampoco del todo. Cuando una persona pierde algo significativo e importante, el plan A es que no haya pasado nunca el evento que provocó la pérdida; y no hay plan B, aceptar no es una opción, conformarse se convierte en una triste y estéril obligación.

Los dolientes perciben como ajenas palabras como «proceso» y otras como «etapas del duelo», con las que los expertos nos referimos a esta experiencia tan extrema en su subjetividad. Ellos (nosotros, si nos consideramos dolientes) necesitan, necesitamos, encontrar sus expresiones propias, los sabores que personalizan sus duelos y los saberes que irán asumiendo.

> ¿Decir «proceso de duelo»? Le digo al padre de mi hijo, que utiliza esta expresión para explicar en qué situación y camino está, que les deje la terminología especializada a los profesionales de la psicología.
>
> Duelo no significa nada sin una persona que lo viva, no existe fuera de algo o alguien humano. Y significa diferentes cosas para diferentes personas en diferentes circunstancias y el mundo no es obvio. Podemos decir lo mismo de cualquier concepto, como «respeto» o «responsabilidad»…

Al mismo tiempo, los dolientes, que nos ofrecen su testimonio con tanta generosidad, tomarán palabras prestadas para orientarse, para nombrar cosas nunca antes experimentadas. Por eso, este libro es un mestizaje de experiencias que tienen lugar cuando se acompaña en el sufrimiento de una vida que se rompe: hay palabras propias y palabras que propuso, en su momento, quien las acompañaba, pero al final se mezclan y se produce un aprendizaje impagable que intentamos transmitir en estas páginas.

El duelo se hizo plenamente consciente en el momento en que mi acompañante me preguntó si sabía las etapas que tenía. Oh sí, las sabía y las negaba a la vez. Para mí era pura teoría, nada de valor y nada que realmente me ayudara a entender lo que sentía. Para mí, el duelo y sus etapas no eran la respuesta a todas las preguntas que me formulaba una y otra vez, y que, aún a día de hoy, me sigo formulando ya más tranquila y débilmente. Sin embargo, algo en mí empezó a darse cuenta de la situación. El duelo y sus etapas: ¿en qué etapa estaba yo?

Un par de advertencias sobre lo que *no* se va a encontrar en este libro: no va a haber muchas referencias teóricas, ni acudiremos a muchos autores del duelo relevantes, que sin embargo están presentes en cada formulación. Hemos bebido de sus fuentes y seguimos bebiendo, pero renunciamos a hacer una exposición desde aquí. Para eso ya hay otros libros que recomiendo sin dudarlo.

Tampoco se va a encontrar un elenco de pérdidas que recorran todas las posibilidades o categorías. Este libro es de duelo sin muerte y de duelo con muerte, pero no trata de exponer las características de unos y otros, sino de escuchar a quienes los vivieron.

En estas páginas se encuentran personas rotas por una situación económica o por una relación rota o por unos hijos que se desvanecen tras un divorcio complicado; y también personas que perdieron un ser querido por un suicidio o personas que lo perdieron en un tiempo tan temprano que el duelo se hace eterno, casi para dotar de vida al que falleció. Habrá referencias a rotos que no son definitivos, pero duelen, como cuando se abandona un país de forma forzosa, y también a personas rotas por una vida familiar que nunca encajó del todo.

En este preámbulo, necesito dar gracias a esas personas generosas que quisieron abrir la puerta de su casa interior y sus vidas rotas a alguien externo que no tenía derecho a ocuparla y por eso simplemente las visitó con el respeto sumo que viene de ser invitado y no huésped. Gracias por convertir vuestro dolor en aprendizaje para otros.

También quiero agradecer este esfuerzo a otras muchas personas, como compañeros y compañeras de San Camilo que alientan este libro. Muchos compartimos la tarea de acompañar dolientes; algunos lo hacemos en atención directa, otros reflexionan y enseñan sobre cómo hacerlo mejor cada vez. En este impulso que quiere ser humilde de mejorar nuestra tarea nos encontramos y, por eso, no solo somos compañeros de trabajo, sino de una bella misión: acompañar cada vez mejor. Los unos para los otros somos unos «tús» que formamos un tú y yo, un nosotros diverso. Esto incluye a los voluntarios, a tantos de ellos a los que pido perdón por usurpar lo que ellos podrían relatar, incluso de mejor manera.

El lector encontrará palabras propias del que acompaña y del autor en cuanto acompañante. Habrá formas de explicar el proceso para hacerlo cercano y comprensible. La estructura del libro intercalará experiencias de duelo con reflexiones sobre él. Hemos intentado que tenga equilibrio; el lector dirá al cabo si hemos logrado respetar el peso de cada palabra. Es lo que hemos pretendido en estas páginas que empiezan a continuación.

Cuando la vida se rompe

A veces la vida se rompe en varios momentos diferentes, como si fuera poco a poco; otras veces, de forma repentina. A veces, ese «se ha roto» es una expresión de algo que empezó a romperse casi en la caja donde venía el juguete de nuestra vida. A muchas personas el juguete les llegó ya roto, y su experiencia vital es una continua lucha por conquistar un espacio de paz y dejar la pelea como forma de existir.

Cuando Raquel viene al Centro de Escucha, acude por todo y por nada. En su vida, su mundo se ha ido rompiendo a lo largo de varios años, pérdida a pérdida. Al final viene porque se le están rompiendo las creencias que ella pensaba que le habían permitido encontrar una forma de vivir suficientemente segura.

> «Todo comienza tal que así… Después de muchos años siguiendo un patrón de comportamiento que me habían inculcado desde niña, me doy cuenta de que no soy feliz y de que mi interés por todo se está desvaneciendo.
>
> He cumplido todo lo que me habían dicho para tener una vida normal y, a cambio, tengo una vida vacía, llena de decepciones e hipotecada por gente a la que habré dado lo mejor de mí. Mi madre no me entiende y todo lo que hago es una crítica, me hace sentir fracasada y todo porque no sigo el patrón de vida que ella cree correcto.
>
> Eso duele mucho.
>
> He de decir que mi vida viene marcada por el fallecimiento de mi hermano pequeño, Álvaro, que con tan solo 20 años muere por consumo de cocaína, que es algo que yo desconocía y que me afecta mucho. Y, además, a esto se suma que tres años después me divorcio del padre de mi hija, con el que llevo 14 años de matrimonio.
>
> Después de todo esto, yo cambio de vida, tengo que trabajar casi a diario 14 horas para que la vida de mi hija no sufra muchos cambios debido a nuestro divorcio. Y también intento rehacer mi vida de nuevo y nada sale bien (merced a una nueva pareja que me engaña y me deja endeudada y ahogada).
>
> Cada vez, esa sensación de que mis principios no me sirven para nada más que ser desgraciada es mayor. Y todo esto me hace hundirme en una falta de interés por todo y una sensación de que, haga lo que haga, no seré feliz».

Raquel puede decir, con lágrimas en los ojos, «se me ha roto lo que yo creía, lo único en lo que yo encontraba seguridad. Se me ha roto la idea de que a las personas buenas les pasan cosas buenas». Este breve testimonio es interesante, además, porque nos ayuda a poner en valor una realidad que forma parte del duelo. A veces, perder la casa interior es la única forma de echar una valiente mirada sobre la vida de uno mismo.

Cuando algo se rompe y la vida amenaza ruina ¿qué podemos hacer? Esa incertidumbre, sin embargo, trae consigo una certeza: «ya nada será igual». Eso es lo que aprendió mi hija el día que tiró su torre construida con tanto mimo.

A lo largo de estas páginas irá dibujándose un panorama del duelo en el que veremos cómo, desde diferentes miradas, encontramos caminos que van desde el dolor a la

construcción personal. Por eso, la mayoría de los que acompañamos en duelo hablamos de proceso.

Muchos de nosotros, cuando estamos inmersos en ese proceso, quisiéramos que fuera muy deprisa, pero no puede ser: madurar un cambio requiere un tiempo especial. Una de las preguntas que más hacen las personas en duelo es: «¿Cuánto dura esto?». Se trata de una inquietud comprensible, muy comprensible, sabiendo cómo duele cada minuto de cada hora. Pero hace falta tiempo para sanar un corazón roto, para pasar del dolor a la construcción personal.

«Se me ha roto, papá, arréglalo». Algo así me dijo mi hija y recuerdo haber dicho yo alguna vez también. A menudo, en la vida humana hay momentos en los que retorna el niño que somos y pedimos que alguien arregle lo que se ha roto. Por eso, en un libro que va sobre lo que se nos rompe en la vida y si hay algo que nos ayuda para rehacerla, he querido referirme a ese momento en el que fuimos mendigos de ayuda mágica y milagrosa hasta que descubrimos que había cosas que no tenían arreglo.

Recuerdo una película llamada *Mumford* en la que el protagonista es una persona que llega a un pueblo que da nombre a la película y decide adoptar ese nombre y dedicarse a escuchar. Abre una consulta y enseguida numerosas personas acuden a él buscando y encontrando alivio.

Hay una breve escena en la que unos psicólogos de la localidad le entrevistan para encontrar la clave de su éxito. En dicha escena se produce un diálogo interesante en el que, cuando le inquieren por su método o su enfoque, él responde:

> «¿Mi método? En realidad, no tengo; creo que la mayoría de los problemas no tienen solución, están muy arraigados cuando llegan a mí. Lo que hago es escuchar, observar, prestar atención y captar algo de la chispa que todos llevamos dentro. Si llego a entender qué pasa, tal vez podremos hacer algo».

Resulta muy duro admitir que la vida se ha roto. Elegir el título de «Se me ha roto» supone asumir que uno ya ha hecho un trecho del viaje del duelo y que está presto a admitir esa realidad tan dura. En la experiencia de acompañamiento he encontrado que dicha afirmación lleva tiempo, y que se han invertido energías en el camino contrario, en intentar evitar lo sucedido mediante negaciones parciales o totales. En este sentido, lo que llamamos duelo tanto podemos pensar que empieza cuando la persona dice «la vida se me ha roto» como cuando no lo dice aún porque parece increíble. La experiencia es la misma, la forma de decirlo es lo que lo hace diferente. Cuanto más negamos que la vida se nos ha roto, más afirmamos, en realidad, este hecho.

> «¿Por qué duele tanto si ya sabemos que alguna vez nos vamos a morir? ¿Por qué nos cuesta tanto asumirlo?».

Esto me preguntaba una persona que había perdido recientemente a su pareja y que había visto quebrada la estructura de su vida con una sensación de roto y de desmoronamiento.

Los seres humanos no somos solo pensamiento: vivir el duelo no es lo mismo que pensar el duelo y, por eso, sabiendo lo que sabemos no nos ahorramos sufrimiento. Somos más que lo que pensamos. Hay dimensiones que nos generan más crecimiento que el que proviene del mero saber. Es cierto que conocer el mundo, comprenderlo, en la medida que el ser humano puede hacerlo, nos proporciona sensación de control y, por tanto, logra que nuestro sufrimiento sea menor. No obstante, los seres humanos nos rompemos por dentro y de forma total cuando la vida se nos quiebra con una pérdida significativa. Y en ese momento, saber que «la vida es así» como contenido racional no parece suficiente para ayudarnos a vivir mejor esa hora tan dura.

Nacemos desnudos y necesitamos de inmediato de un abrigo fundante, un abrigo concreto y real, un vestido y un abrigo de brazos amorosos que nos acojan. La información que recibimos a nuestra llegada al mundo no la procesamos al momento. Se trata de una experiencia sin conciencia de quiénes somos, en la que aprendemos (sin saberlo) la importancia de ser acogidos.

A John Bowlby[1] debemos el descubrir que, por encima de necesitar alimento, lo primero que un bebé necesita es sentirse protegido. Al nacer y ser acogido por los brazos de su madre, el ser humano va a aprender poco a poco, no solo que hay personas que son significativas y cuáles son, sino cómo su mundo consiste en aquellos que lo admiten y acogen, y que su sentido es ser admitido, acogido, aceptado por esas personas. De este sencillo modo, un ser humano bebé aprenderá desde edades muy tempranas si es digno y capaz de ser admitido.

La desnudez con la que nacemos nos llevará a buscar abrigo y, poco a poco, iremos encontrando calor y cobijo, no solo a nivel físico o corporal.

Nos abrigamos con relaciones familiares, nos abrigamos con relaciones afectivas, y a lo largo de los años vamos construyendo una casa, metafóricamente hablando, en la que nos encontramos encajados. Esta casa la forman muchas otras cosas: actividades, otras relaciones, trabajos, pertenencias, estructuras familiares y creencias de todo tipo.

Este proceso de ir abrigándonos llevará a que vayamos formando «un mundo que asumimos» que es de una forma determinada. Lo llamamos aquí «mundo asumido» porque está lleno de supuestos que asumimos sin más y que esperamos que sigan siendo como siempre fueron: asumimos que al despertar mañana estará a nuestro lado quien estuvo anoche, que las cosas seguirán dónde las dejamos, que la actividad con la que llenaremos nuestro día será la misma que ayer, y asumimos otras pequeñas cosas que nos dan seguridad.

Este mundo que damos por supuesto lo vamos haciendo a lo largo de la vida. Algunas cosas se aprenden en la infancia y permanecen, otras son desarrollos posteriores. Cuando algo significativo se pierde, no solo se quiebran las cosas evidentes, sino que se produce la rotura del mundo que dábamos por asumido. Cuanto más rígido fuera ese modelo de mundo, más experimentaremos la experiencia de rotura interna. A esto llama Colin Parkes[2], discípulo de Bowlby, el «*assumptive world*» el «mundo que damos por supuesto».

Esto es lo que se rompe en realidad y, por eso, las personas, cuando pierden algo

significativo que altera tanto su mundo, experimentan que «se me ha roto». Cuando Parkes habla del proceso de duelo, habla de que hay que hacer cambios o transiciones psicosociales que permitan que una persona rehaga su mundo. Las personas necesitan ayuda porque la pérdida ha atacado y quebrado los cimientos de su casa. La experiencia es semejante a la de un tsunami que viene impetuoso y lo arrasa todo, y derriba la casa donde nos encontrábamos seguros. La intensidad existencial de la verdad que hay detrás del «se me ha roto» trasciende las meras palabras.

Porque importa lo que hemos perdido, pero aún más importante es el lugar que ocupaba en nuestra casa, en nuestra vida. En otras palabras, lo que importa es lo que significa para nosotros lo que hemos perdido y el haberlo perdido.

A la luz de lo que decimos, hablar de acompañar en el duelo supone hallar, reconocer, respetar y poner en valor aquello que tiene significado para la persona.

La etimología de la palabra significado[3] es *signum*, del latín, que se traduce por señal, y *ficado* que es una derivación del verbo latino *facio*, que se traduce por hacer. Significar es, por tanto, hacer una señal, lo que se puede entender por marcar. De este modo, algo significativo es algo que nos marca, algo que nos señala, algo que hace que yo sea yo o que «un nosotros» sea «un nosotros».

Cuando decimos: «se me ha roto, arréglalo por favor», estamos afirmando que algo significativo ha quebrado el mundo que dábamos por seguro y asumido. Por eso, la tarea esencial del duelo no es hacerse a la idea de algo que ha ocurrido, sino que consiste en buscar la manera de rehacer el mundo reajustando lo que queda en pie.

Todo lo que pensábamos que estaba seguro y colocado en su sitio: nuestras expectativas sobre el mundo, nuestras relaciones y nuestro lugar en ellas son arrojados a una profunda incertidumbre cuando la pérdida y la muerte aparecen. Asumimos que cada día volveremos a casa, que veremos a un amigo a la hora de siempre, que compraremos como cada sábado la compra familiar, y, de repente, algo terriblemente feo ocurre, como una enfermedad crítica o un abandono de pareja y nuestro mundo se rompe y se convierte en un campo de minas[4].

Una mujer cuyas hijas, de repente, como resultado de un divorcio mal asumido y comunicado, se han vuelto en contra de ella hasta el punto de insultarla de continuo se quejaba con palabras que expresan de forma certera lo que se está diciendo sobre un mundo que se rompe.

> «No entiendo cómo mis hijas me hacen esto, yo era su madre y ellas lo pasaban bien conmigo, ellas son buenas, ellas no pueden hacer esto, es su padre el que las influye y las manipula…».

En su mundo de madre feliz había tres hijas pequeñas, criadas cerca de ella, y un padre ausente. En pocos meses, las hijas la insultan, la desprecian y solo manifiestan interés por estar con el padre. Su mundo se ha vuelto del revés.

Como estamos insistiendo en estas líneas, cuando algo se nos ha roto no encajamos en el mundo. Por eso hay personas que reaccionan haciendo una vida completamente diferente a la que tenían.

Necesitaba un cambio, a pesar de estar viviendo las mayores rupturas de mi vida. Por eso, hacer cosas diferentes se convirtió en una de las tareas principales. Empecé clases de portugués, comencé a nadar, se hicieron mucho más frecuentes las salidas nocturnas a bailar…

Al describir el duelo en este libro, más adelante, hablaré de un proceso en el que transitamos desde una casa en la que vivíamos seguros y que se rompió en mil pedazos hasta otra que aún no sabemos cómo será porque la iremos construyendo lentamente. Un proceso que consiste en responder de forma adaptativa al reto vital que nos ha venido dado sin pedirlo. Iremos llenando de contenido y significados el duelo en este proceso. Iremos entendiéndonos a la luz de lo vivido partiendo de la experiencia intensa de rotura. Sin esta experiencia, como luego veremos, no hay camino que recorrer. Sin rompernos no hay necesidad de recomenzar.

Si nos sentimos rotos es porque, al perder algo significativo, nos perdemos un poco nosotros mismos. ¿Quién soy yo ahora que no soy una pareja, cómo encajo en el mundo si ya no estoy con aquella persona? ¿Quién soy yo ahora que no trabajo de optometrista −como me decía una persona recientemente−, sino que voy a cuidar de personas mayores en sus casas? ¿Quién soy yo si ya no soy la hermana menor porque mi hermano se ha suicidado y me ha dejado como hermana única, como decía otra en uno de los encuentros que tuvimos de acompañamiento?

Empezando por el final, y tratando de bosquejar de un modo gráfico mi experiencia en la terapia de duelo (como tantas veces durante el año y medio de duración de la misma salió a relucir como concepto por mi conductor), diría que fue un momento de mi vida en que me encontré un ibón. Rodeado de un paisaje potencialmente precioso (como es la vida), pero cruelmente frío, como toda agua de montaña a ciertas alturas.

Y aunque la montaña y la aventura habían sido parte de mí, muy importante, durante los diez años anteriores a ese momento, entonces era muy diferente. Mi nuevo yo (marcado, al mismo tiempo, por las circunstancias de la muerte repentina e inesperada de mi hermana, a mi lado, y el abandono de mi pareja, sin señal previa y de un modo feo, injusto e inoportuno) sentía miedo en medio de esa postal alpina que siempre antes me había gustado y hecho fuerte.

La experiencia de la rotura empieza por la experiencia de lo irremediable: algo se ha roto y no se puede pegar. Ese es uno de los recuerdos de infancia que más me han marcado. Hubo un día en que mi padre poderoso pasó a ser simplemente un padre que no lo podía todo. Para mí, aquella fue una experiencia dura, semejante al momento en el que entendí que no hay tampoco una magia que arregle otras cosas. Tan dura, que al hacerme un hombre seguía creyendo en algunas mágicas energías que lograban cambios. Sin embargo, sin la experiencia de que hay cosas que se rompen sin remedio, no hay crecimiento.

Puede parecer un ejemplo banal, pero recuerdo ahora cuando el ordenador se me apagó un día y sin preaviso. La placa base se había quemado y con él todo lo que yo

tenía dentro. Cuando acudí en busca del gran Merlín informático que yo conocía y que era mi hermano, lo hice temblando de emoción y esperanza como ante un personaje sagrado. El gran mago miró el ordenador, me miró a mí y luego se limitó a decretar la defunción del aparato y me dijo: «Está quemado». Le dije: «¿Cómo es posible si ayer funcionaba y no he hecho nada?». Y me respondió tranquilo: «También yo estoy respirando ahora y podría dejar de hacerlo. Cuanto antes lo asumas, antes te pones a recuperarlo todo».

Cuando Bowlby y Ainsworth definen las distintas maneras de relacionarse que tienen los seres humanos en lo que ellos denominan «estilos de vínculo», distinguen básicamente dos formas de vivir: la de los que viven las relaciones sintiendo una seguridad primigenia, que se ha interiorizado y ha hecho que la persona se mueva con serenidad en su mundo social, y la de los que viven las relaciones de forma insegura, llevando esta inseguridad a todos los campos de su mundo relacional.

¿Cuál es la diferencia radical entre estos dos modos de vincular? Pues bien, simplificando un tanto, la clave parece estar en la flexibilidad. Cuanto más flexible sea mi manera de concebir el mundo, mejor encajaré las distintas roturas. Cuanto más flexible sea mi modo de relacionarme, más abierto estaré para decir hola y decir adiós, que −según García Monge[5]− son dos de las palabras esenciales de la madurez. Saber decir adiós, el duelo, supone comprender que el mundo que hoy asumo como verdadero puede cambiar mañana. Saber decir adiós no consiste en no hacer duelo; la seguridad afectiva de la que habla Bowlby no consiste en no sufrir, sino en que el sufrimiento se convierta en la constatación de que el mundo en efecto se ha roto y desde ahí comenzar un viaje de sanación o reconstrucción.

La gran mayoría de las cosas que se van a decir en este libro no suponen una innovación: no hay descubrimientos originales, no hay una propuesta de modelo de trabajo que no sea el «Modelo Humanizar» desde el que trabajamos en el Centro San Camilo[6], que ya fue expuesto en otro libro de esta misma editorial y en el que pude colaborar.

Sin embargo, poco a poco, iré dibujando un panorama que acaso no sea técnico sino actitudinal, y en el que la propuesta sea de enfoque, de la manera de posicionarnos frente y con el que sufre, con el que se ha roto.

Una de las personas que más me ha impresionado con su sencillez y sabiduría en el mundo del duelo ha sido el filósofo Thomas Attig. Conocerlo fue estimulante y escucharle aún más. Attig enseñaba que la experiencia del duelo es una crisis existencial tan profunda que no basta con los saberes de la evidencia, lo teórico y fruto de la investigación, siendo estos importantes, sino que precisamos aún más la importancia del significado que para cada uno tiene la pérdida. Acceder a ese mundo íntimo es algo a lo que no tenemos derecho desde fuera si queremos acompañar o ayudar y, por eso, como luego diré, es crucial la actitud con la que nos presentamos.

Este libro tiene dos partes. La primera parte la componen varias reflexiones sobre el duelo aprendidas en mi tarea de acompañante en compañía de otros acompañantes. Empezaré por exponer la importancia de las actitudes, hasta el punto de que acompañar

consiste, más que en una destreza, en una actitud en sí a la que van unidas otras actitudes. Luego propondré varias metáforas para hablar del proceso de acompañar, de la huella de las pérdidas a lo largo del ciclo vital y del proceso de duelo en sí. Mencionaré elementos de la teoría del apego que son relevantes para comprender el duelo y otros aspectos. En esta parte del libro, el lector encontrará reflexiones mías elaborando un discurso general junto con fragmentos de testimonios que iluminan dichas reflexiones.

El subtítulo que he elegido: «Reflexiones y testimonios de duelo» describe bien lo que vamos juntos a encontrar. Desde la vivencia del acompañamiento en los dos lados del espejo (como Alicia en el país de las Maravillas), iremos descubriendo, en primer lugar, la importancia de los modos, los adverbios y los adjetivos, por encima de los contenidos: es decir, que al escuchar a las personas, como luego diré, importa mucho el cómo se hace. Después reflexionaremos sobre un cierto orden en la relación con el que sufre, un orden que explica que haya palabras que se pronuncian antes que otras, porque son coherentes con el momento relacional que se vive con el acompañado; encontraremos también un cierto mapa del duelo, una forma de hablar de él desde la metáfora, y también con otra metáfora trataremos de entender qué hay en el fondo de toda pérdida, de todo roto, y de comprender cómo se unen en la vida las diversas experiencias. Bowlby veía el duelo como una respuesta adaptativa que incluía asumir y elaborar tanto las pérdidas presentes como las pasadas.

La segunda parte recoge los testimonios de varias personas en sus diferentes duelos. Aparecen sin apenas comentarios pese a que se podrían decir muchas cosas sobre ellos. Sobre la naturaleza del duelo se pueden decir muchas cosas. Se pueden abordar en otros libros. Este no quiere hurtar la voz a quienes me la han prestado.

He querido incluir un capítulo sobre el deseo de muerte y el deseo de vivir, porque muchas personas caminan en el alambre en el duelo. Una vez más, nos dejaremos iluminar por un par de testimonios, aunque algo aportaré yo, además.

El último capítulo es un capricho personal que debo a quien además estimula la publicación de este libro y otros que se escriben en el Centro de Humanización. Esta Navidad pasada, vivimos un encuentro sobre «la Navidad en duelo» que me permitió reencontrarme con muchas personas que me aportaron cómo después de un tiempo de duelo la vivían de una forma ya siempre distinta, y aprender de ellos diferentes formas de conmemorar esos días de fiesta, y otros días más, desde la dolorosísima percepción de que ya nunca serían lo mismo. Por eso, el capítulo se llama «Se me ha roto la Navidad». Para muchos es una rotura de calado muy hondo.

Cuando la vida se rompe, necesitamos a personas cerca que no nos rompan más y, si es posible, que nos alienten en la esperanza de sanar: esa es la experiencia de muchos dolientes cuando cuentan con alguien que acompaña su proceso. Como piedra angular del arco de nuestro libro, insertamos a continuación el testimonio íntegro de una mujer cuyo hijo único murió de forma trágica. En él aparecerán muchos de los elementos que mencionaremos a lo largo del libro.

Interludio:
el testimonio de Ana

Ana nos regala un testimonio que es puro arte y que en sí mismo vale por un libro. Se tomó interés, fue minuciosa y cuidadosa, como si quisiera hacerse responsable del efecto que sus palabras podían tener en los otros. Por eso he querido respetarlo íntegro, tal cual ella lo propuso, sin restar energía alguna a sus palabras. En este trocito de su historia de dolor aparecen muchas de las cosas de las que se hablará a continuación: la importancia de una relación única entre ayudante y ayudado, las fases de un proceso, las metáforas como un modo de salir de la relación técnica y otras.

No es claro el orden de los elementos. No es obvio

¿Qué hará circular de nuevo la savia de la vida?

Nada debe quedar por hacer.

Un conjuro de bruja es un deseo muy deseado, lanzado para que llegue a algún lado no se sabe dónde; es un poco como cantar, pero no; como gritar, pero no; es más que escribir poemas, porque eso es describir y derramar sentimiento; es un objetivo, quieres que lo sea, lanzado al viento y también hacia dentro. Es un canto.

No existe una clave única para entender mi decisión de vivir después de la muerte de la persona a la que más quería en este mundo, mi hijo Alberto. Con quince años. Su vida ya no sigue; ya no crece, ya no ama, ya no desafina cantando, ya no estudia menos de lo que hubiera debido, ya no ríe ni llora, ya no sube fotos a sus redes sociales, ya no decide qué grado estudiar, ya no recibo su amor-odio adolescente. Ya no soy madre. Y esta parte de identidad me falta. Y él me falta. Siempre me faltará y siempre estará conmigo y con quien le amó y con quien me ame. Ha dejado por aquí sus ganas de vivir para que me tocaran. Soy un poco él.

No puedo evitar sentir que lo he perdido todo en un segundo (Alberto es a quien más he querido y querré siempre). Este sentir a veces se traduce en miedo (tengo miedo al miedo), en rabia de tener que aceptar sin remedio algo que me ha sido impuesto (no puedo restaurar sistema, como en el ordenador, no puedo restablecer el orden anterior, con Alberto en su vida como parte de la mía), en impulso vital (digo muy habitualmente: «nos morimos». No es para deprimir a nadie sino para que

hagamos cosas que nos parezcan importantes o nos gusten. A lo que nos dé tiempo).

En un vuelo en avión, un día de un mes de julio, hubo turbulencias fuertes y constantes durante el vuelo y la mayoría de pasajeros lo pasaron mal y pensé en voz alta mientras me reía: «Yo ya le he dicho a todo el mundo que le quiero».

Empecé a cantar para aprender a cantar las canciones que me gustan, y por la necesidad de creer que yo podía amar por los dos. Siempre quise probar el tiro con arco e hice un curso de iniciación. Es una especie de poner-orden y un no dejar nada sin hacer, nada de lo que esté en mi mano (cierto que lo que está en mi mano cambia y a veces mi mano está vacía).

Trabajamos para sostener mi decisión de vivir (como opuesto a sobrevivir). No solemos decir «supervivir» y tampoco existe «subvivir» (por lo visto nos pasamos la vida haciendo cosas que no existen).

Mi corazón está con mi acompañante, en su tarea conmigo y con los demás miembros del Clan de la Cicatriz (en las condiciones en que está mi corazón: bombea con ganas extrañas, que no me son conocidas, y discontinuas).

Esta es la principal razón de este texto en fragmentos desordenados (como la vida misma, ese lío), ser un resquicio de luz (pequeño y ahora triste y perdido, pero resquicio ¿digo «que soy» o que «querría ser»?).

Sobre una relación única

«No solo le costaba comprender que el símbolo genérico "perro" abarcara tantos individuos dispares de diversos tamaños y diversa forma; le molestaba que el perro de las tres y catorce (visto de perfil) tuviera el mismo nombre que el perro de las tres y cuarto (visto de frente)».

MI acompañante no quiere que escriba aquí su nombre y hemos hecho una breve espontánea lluvia de ideas para volverle anónimo en el texto: el guía, el acompañante… yo digo «V» (como un personaje de las películas de James Bond). Decir ayudante resulta bastante feo y cierto, y también desprovisto de emociones, que es lo que pasa con la jerga científica.

Es igual que decir «proceso de duelo». Le digo al padre de Alberto, que utiliza esta expresión para explicar en qué situación y camino está, que les deje la terminología especializada a los profesionales de la psicología. Duelo no significa nada sin una persona que lo viva, no existe fuera de algo o alguien humano. Y significa diferentes cosas para diferentes personas en diferentes circunstancias y el mundo no es obvio. Podemos decir lo mismo de cualquier concepto, como «respeto», «responsabilidad», etc.

Todo es complejo. Y una determinada relación establecida entre dos personas es de una manera determinada porque son ellas dos y no otras (su forma de ser, su mochila vital, la etapa en que se encuentran, el *feeling* –o llámalo magia si eres bruja o vínculo si quieres ser formal–).

Así que no hay clave inicial genérica posible salvo la voluntad de querer conectar

con el ser humano frente a ti, que es lo que hará que te pongas en marcha hacia ese objetivo con cuerpo, mente y corazón siendo uno. Yo me he entregado. No tiene mérito porque no veo qué otra cosa podía hacer o me he entregado porque yo soy así y he encontrado frente a mí un alma que no solo entiende profesionalmente, sino que me entiende personalmente.

Y que me alienta. No recuerdo nada en mí o en mi comportamiento por extraño que fuera que haya resultado inadecuado para V. Esto, que yo aprecio mucho, es difícil de encontrar en una persona: guía y libertad al mismo tiempo. También aprecio la naturalidad, la honestidad (que me parece ahora una suma de sinceridad, coherencia y congruencia aplicadas).

Me he entregado voluntaria y totalmente, sin restricciones. Al dolor le ha acompañado una gran dosis de claridad y lucidez. Y yo también he observado a V., atento a todo cuanto yo hacía y decía, guardando memoria de todo, para devolvérmelo en su momento, para nuestra construcción.

Me gusta decir lo que me gusta más que lo que no me gusta y mi frase para el trabajo de V. es: «hay algo mejor que hacer las cosas y es hacerlas bien». La palabra «profesional» anda algo mustia porque la usamos al descuido, sin mucho significado. La usamos para decir que alguien se dedica a algo. A mí me gusta habitar las palabras, que tengan significado y sentido, y profesional significa que hace lo que tiene que hacer y lo hace bien (de tal manera que no hay que poner «excelente» delante, porque ser profesional implica excelencia).

Qué es para mí, en esta situación, hacerlo bien. Puedo hablar de la importancia que tiene la delicadeza en este momento tan frágil. Quizá queda bien explicado si hablo de con qué mimo Eva escoge, toma, coloca y envuelve las flores que le compro en un ramo único, hecho para mí. Me lo entrega despacio y con tanto cuidado como si las flores fueran de cristal. Puedo hablar de la inteligencia, que aprecio en variadas formas: saber leer entre líneas (entre MIS líneas), comprender y utilizar mi lenguaje (el que hablo y entiendo) con las palabras y significados que entran en mi diccionario personal. No es lo mismo «simple» que «sencillo».

Puedo hablar de la mirada de V., emocionada, acompañando mis intentos de navegación. Esa verdad es la que te hace sentirte acompañada. No basta con que sea, hay que sentir que eso es así.

Gracias al trabajo que hemos hecho, nada es porque sí o solo desde mí, he construido mantras personales que me repito continuamente, desde el dolor, con y para el amor y la integración de mi nuevo ser hoy y en adelante.

He escrito conjuros y V. le ha dado la escoba a la bruja, para que vuele. Hemos dudado, al tiempo, de lo mismo, porque estábamos los dos trabajando por lo mismo: mi vida ahora y en adelante con Alberto conmigo, en mí, de otra manera (a ratos flaqueo y no sé si volver a convocar a la bruja o rendirme, pobre humana mortal. Esto lo digo porque, por muy positivos que sean algunos elementos, acciones… siento que jamás podremos cantar victoria, *«love is not a victory march»*. La vida es difícil y ahora, para mí, más).

V. y sus metáforas. Un día me preguntó si era como muy metafórico para mí. Y yo le dije que estaba como muy bien para mí. En ese momento puede ser que yo quisiera decir que aceptaba las metáforas como parte de él, tan referente humana y profesionalmente para mí. Y al principio, cuando solo hablas de muerte, no sabes si estás navegando o nadando en el mar del dolor o varada o cogiendo aliento en una playa o… y te da igual, porque estás inmersa en el mar del dolor y hay pocas cosas que tengan sentido. Sin embargo, deben de ser útiles, porque las he incorporado a mi diccionario de palabras y expresiones en uso.

En la primera sesión V. habló de un vendaval que había arrasado nuestra casa y había que construirlo todo de nuevo. Utilizo esta palabra, a modo de eufemismo, sustituyendo «la muerte de Alberto». No sé si es positivo o negativo. Es real y permite hablar de la muerte de Alberto sin nombrarla a cada paso y sin tener que contar a nadie nada que no quieras contar. Un vendaval reduce esta conversación y no necesita explicación.

«Poca vela y mucho timón» le fue compartido por alguien en una situación crítica y él me lo compartió y me ha acompañado como un mantra en momentos críticos iniciales. Para mí ha significado «disciplina». Puede que para otro alguien signifique otra cosa diferente. Hay que probar, nada debe quedar por hacer; esta actitud es parte del espíritu de nuestra relación.

«No puedes tener muestra de todo lo que soy o de cómo estoy si no te quedas un tiempo cerca. Aunque hay quien te conoce en un instante». Esta reflexión propia me recuerda a la forma de expresar este conocimiento del otro en la película *Avatar*: «te veo». También me recuerda, de una forma totalmente diferente, al conocimiento de la naturaleza humana organizada en arquetipos de Jane Marple, personaje principal de algunas novelas de Agatha Christie. Imagino una conversación entre Agatha Christie y Carl Jung. Me pregunto acerca de los efectos de esa conversación en novelas y teoría, respectivamente.

Sé que la paciente, usuaria… (suena tan feo como ayudante), yo, Ana, tengo que hacer mi trabajo. He trabajado duro (no de forma continua) pero no conseguiremos un resultado positivo sin la guía de V. (y digo de V. porque estoy hablando de nuestra relación única de dos personas concretas en un momento y situación determinados). V. se dice «boya» (en el mar del dolor), yo digo «faro».

Me gustaría imaginar circunstancias distintas a las que me han hecho encontrar a V. Me gustaría poder imaginar que nunca le conocí. En ese paisaje imaginado mi hijo seguiría vivo. Y yo seguiría construyéndome, V. un desconocido, mi hijo vivo, rutinariamente adaptada a un paisaje sin cambios aparentes, con un ritmo lento, cotidiano y familiar. Pero no lo haré.

---

[1] Lo dicho aquí es una breve descripción de lo que llamamos Teoría del Apego a la que luego nos referiremos de forma más extensa y que John Bowlby expuso en su trilogía sobre el apego y la pérdida.

[2] C. M. PARKES, *Love and loss: the roots of grief and complications*, Routledge, London 2006.

[3] Por ejemplo: https://definiciona.com/significado/

[4] B. MALLON, «Attachment and loss, death and dying. Theoretical foundations for bereavement counselling», en ID., *Dying, death and grief: Working with adult bereavement*, SAGE Publications, London 2008, 4-16.
[5] J. A. GARCÍA-MONGE, *Treinta palabras para la madurez*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1998[4].
[6] J. C. BERMEJO y M. MAGAÑA, *Modelo «humanizar» de intervención en duelo*, Sal Terrae, Santander 2014.

PRIMERA PARTE

Reflexiones de un acompañante en el duelo

CAPÍTULO 1

Cosas a tener en cuenta para ayudar a alguien roto

Con frecuencia hay palabras que nacen para dar nombre a experiencias de peso y que adquieren un significado profundo y nuevo al ser descubiertas o redescubiertas en un contexto diferente al original. Con frecuencia, también, esas palabras se banalizan por el uso cuando se hacen universales y pierden peso y contenido. Es una dinámica habitual, porque, al parecer, los humanos no podemos vivir dentro de una continua novedad. Desde mi punto de vista, esto ocurre con palabras como «empatía» o «escucha activa», por ejemplo, y, desde luego, con la palabra «acompañamiento». De vez en cuando, por alguna razón, las redescubrimos, y al situarlas en la historia las vemos con nueva luz y perspectiva.

Algo así ocurrió en el verano de hace un par de años en un congreso internacional de duelo en Lisboa. Durante un par de días, expertos de todo el mundo debatían sobre lo que ayuda en duelo y sobre lo que las investigaciones parecían probar al respecto. Además de estas comunicaciones de expertos, había otras menores con experiencias de trabajo, que conformaban «un todo» muy interesante y aleccionador.

Sin embargo, ponencia a ponencia, fui pensando en cómo la actitud amable y cercana de todos rezumaba un tanto de directividad: parecía como si supiéramos ya lo que le venía bien a una persona en duelo y nuestra tarea fuera animarla a recorrer el camino que nosotros proponíamos. No me olvido nunca de una inteligente observación de un editor de una revista de duelo que decía: «la mayoría de las teorías y prácticas del duelo tratan de devaluar y quitar peso a la pérdida como si fuera una amenaza ante la que defenderse»[7]. ¿Qué mayor directividad que quitar hierro al hecho de que se nos ha roto la vida?

Hubo un momento en el que un psicólogo americano, simpático, experto, grande y amable, habló conmigo sobre la labor que realizamos en el Centro de Escucha. Me vino a decir algo así: «Ah sí, el Centro de Escucha, muy interesante, pero hacéis "solo" acompañamiento; en realidad no es como si fuera terapia del duelo, no veis cosas tan difíciles».

Sin duda fue un comentario rápido y ligero, pero me hizo pensar dos cosas. La primera es que, puesto que el ser humano tiene necesidad de encontrar cierto control, clasificar y valorar, la dificultad de vivir la vida tras la pérdida depende del significado de esta pérdida. Cuando decimos que algo se ha roto, nos referimos a ello con distintos

grados de dureza. Se nos rompen cosas reparables y se nos rompen cosas no reparables porque el destrozo ha sido importante. Se nos rompen cosas irreparables y, a veces, vivir sin ellas se hace imposible aun con la mejor de las voluntades. Por tanto, en duelo no existen «cosas tan difíciles» o «tan fáciles».

Pero es más relevante la segunda reflexión. Me quedé pensando en la expresión «solo» acompañamiento y encontré que echaba en falta en libros de duelo el que las personas pudieran decir lo que ellas vivieron y también que pudieran decir lo que les ayudó en el proceso y lo que no. ¿Recordarían algo de lo que el ayudante hizo con ellas? Hay muchos libros así: se llaman libros de casos o de historias, pero me parecía que a veces lo que hacemos es tomar sus palabras como ejemplo de lo que nosotros, los expertos, ya sabíamos. Ciertamente, como se ve en los testimonios que vamos entreverando, las personas recuerdan algunas cosas concretas que se hicieron o hablaron, pero sobre todo recuerdan la forma de estar con ellas, que les pareció decisiva. No solo importante, sino decisiva.

Cuando pedí a las personas a las que había atendido los testimonios que irán apareciendo a lo largo de estas páginas, fui muy impreciso, no quise dirigir su pensamiento y ellas hablaron de lo que recordaban de un tiempo de acompañamiento que se produjo durante veinte encuentros, a veces más, en el que hubo preguntas, respuestas, ejercicios y algunas propuestas terapéuticas. Por eso, para mí, sus palabras destacan lo que les queda al final como poso, lo que resumen, lo que se llevan.

Quiero recordar aquí unas breves frases en las que Rocío, una mujer que buscaba de continuo pautas tras la muerte repentina del mejor hombre de su vida, afirma sobre su experiencia de acompañada:

> El que acompañaba ha sido mi mejor «guía de autoayuda» porque sin decirme lo que debía hacer o lo que estaba bien o mal, a pesar de mis insistentes preguntas, me ha enseñado a descubrirme a mí misma, a ver que la vida sigue teniendo sentido, aunque no sea lo que yo esperaba.
>
> Me di cuenta de que todas las personas te ayudan y te demuestran el cariño de maneras diferentes y todas ellas las necesitaba, pero solo él supo darme la clave para seguir adelante, o como él diría, yo supe ver el camino que debía coger.

La palabra «acompañamiento» requiere que acometamos esta tarea de redescubrimiento de sentido que mencioné antes. A menudo, la palabra «acompañamiento» viene calificada por adjetivos que nos inducen a entender que acompañar se opone a técnica o a saber hacer. En el discurso de muchos profesionales parece que acompañar es menos que hacer terapia o intervención. Como dijo el simpático experto estadounidense, se habla de «solo» o «mero» o «simple» acompañamiento.

En cierto modo sí es cierto que el acompañamiento difiere de la ayuda profesional, pero es porque, desde mi experiencia, trasciende la técnica. Hablamos por ello de la actitud de acompañar que preside todo esfuerzo terapéutico. Paradójicamente, *desde esta óptica ya no es* «*mero*» *acompañamiento, sino que la terapia es* «*solo*» *terapia si no va*

unida a la actitud de acompañamiento.

Hay una artesanía (un «arte-sano») del acompañamiento que interesa a todas las personas, profesionales o no, que quieran ayudar en un duelo a alguien que se siente roto. En realidad, aprender acerca de lo que estamos reflexionando ahora no es exclusivo de los expertos. Durante varios años, desde el Centro de Escucha San Camilo hemos ido recorriendo el país nuestro proponiendo charlas de sensibilización para que todas las personas mejoráramos nuestra forma de estar cuando alguien está sufriendo.

Parece que en nuestra sociedad hemos querido dividir los sufrimientos por parcelas, de manera que a cada experto le corresponde una diferente. Sin duda, es necesario mantener la profesionalización para una gran mayoría de los problemas humanos. No obstante, esto no siempre es así para el duelo, que nunca fue objeto de la medicina ni de la psicología. Por lo común, aprender a acompañar de manera adecuada va a beneficiar en general a la población entera. Cuando Rogers propone su forma de hacer terapia, la hace extensible a los maestros y educadores. Al fin y al cabo, de lo que se trata es de favorecer un aprendizaje que suscite el cambio en las personas.

Las investigaciones que se han referido a la eficacia de las terapias, comparando distintos métodos, escuelas e investigaciones, suelen considerar que hay que tener en cuenta en el cambio producido la influencia de los factores personales del ayudante sobre la persona que acude. Safran (1994)[8], realizó un análisis respecto a la investigación en psicoterapia, y concluyó que solo el 15 % del cambio psicológico en terapia es atribuible a factores específicos, mientras que un 45 % se atribuiría a factores de la relación terapéutica. Dentro de estas variables inespecíficas, se ha encontrado que la relación terapéutica, y particularmente la alianza terapéutica, tiene una gran influencia sobre el resultado del proceso de psicoterapia (Orlinsky, Grawe y Parks, 1994)[9].

Jerome Frank (1982)[10], desde una perspectiva sociológica, intenta abarcar tanto las escuelas terapéuticas como el efecto de otras formas de ayuda no científicas (sanadores, curanderos, entre otras). Frank sostiene que existen aspectos comunes que permiten comprender la influencia terapéutica, y en sus estudios identifica los siguientes elementos comunes a todas las psicoterapias:

- Establecimiento y mantenimiento de una relación significativa entre consultante y ayudante.
- Provisión de una importante cuota de confianza y esperanza para aliviar el sufrimiento; oferta de nuevas informaciones.
- Nuevas posibilidades de aprendizaje.
- Facilitación de la activación emocional.
- Aumento de las sensaciones de dominio y auto-eficacia.
- Incremento de las oportunidades para verificar los cambios y los logros en la práctica.

Además de estos aspectos, Frank destaca el estado de «desmoralización» en que

llegan los consultantes, que corresponde a un sentimiento de desesperanza en el que el paciente ha caído a causa de sus problemas y de la vivencia de sus propios límites. Así, la esperanza de recibir ayuda tendría una influencia curativa directa sobre la persona, disminuyendo este nivel de desmoralización.

Todos los testimonios de superación que aparecen en estas páginas hablan de este hecho esencial. En la reconstrucción personal lo decisivo es que el que sufre quiere dejar de sufrir en algún grado y en algún momento. El factor realmente importante es que la persona trabaja de continuo en su proceso personal.

> El trabajo que hacíamos mi acompañante y yo era: una hora un día de la semana juntos, pero después 24 horas al día yo sola digiriendo todas esas preguntas que habían nacido en esa hora con él, hilando, ordenando.
>
> Es muy interesante una experiencia como esta, porque, aunque mi ánimo empeorase muchísimo, de estar fatal y sentir que no llegaba a tocar fondo, que siempre era más hondo el agujero, tenía esa certidumbre subterránea de que estaba metida en un proceso, que había una luz en todo momento, y que esto era un esfuerzo que yo había decidido hacer, como otros esfuerzos académicos o de otro tipo que he hecho en mi vida. Estudiar, entrenar, conocerse a una misma. Son todo procesos que fortalecen.

Este hecho de que es decisivo tener ganas de no estar mal del todo, que se irán tornando en deseos de encontrar paz y vivir algo mejor, es tan significativo que le dedicaré un espacio específico.

Recientemente me confesaba un hombre, cuya mujer ha muerto hace poco tiempo, que acudía a dos personas en su ayuda para el duelo. Su duelo era natural, aunque él señalaba que se encontraba desconcertado porque no entendía por qué lo sentía tanto: durante años su convivencia se había convertido en una suerte de pequeños monosílabos y gruñidos. Sin embargo, ese mundo suyo encajado se desmoronó con la muerte.

Por poco favorable que parezca para nuestra labor de ayudar, tengo que decir que este hombre consideraba igual de importantes sus encuentros semanales en el Centro de Escucha que otros telefónicos con una mujer que le echaba las cartas. Parece que ambas relaciones eran igualmente útiles o inútiles para él. Este hecho, a mí me hace pensar.

«Para ayudar hay que valer» –se dice–. A veces se han entendido como factores personales una lista de características que un acompañante posee o no.

En nuestra sociedad se termina por hacer *casting* para todo, hasta para ayudar. A lo largo de mi vida he ido encontrando clasificaciones sobre las variables personales del ayudante, que a veces se han convertido en criterios de discernimiento sobre su mayor o menor valía. Encontramos clasificaciones referidas al monitor de menores, al líder en la empresa, al ayudante, al educador de tiempo libre y otros muchos, como las que buscan la descripción del modelo de «buen padre», «el buen marido», etc. Casi cada profesional tiene su perfil de encaje en el que las variables personales se hacen más bien estables. Estas clasificaciones han servido para discernir al que vale del que no vale.

En concreto hay muchas clasificaciones incluso solo sobre el rol del ayudante y las

características personales del que lo ejerce. Deliberadamente he querido poner en relación al ayudante profesional y al que no lo es. La premisa es que entender ambos campos favorece un mejor desempeño de la ayuda a la que en estas líneas llamamos acompañamiento.

Una persona que quisiera servir de ayuda como monitor, voluntario o algo similar tenía que hacer un análisis personal para ver si valía para ello. Uno se enfrentaba a una lista con las características del modelo para saber, desde ahí, si era apto o no. En mi experiencia, eso significó, en mi vida de joven voluntarioso, asumir que lo que no tenía no lo iba a tener. Sin embargo, no creo que esa sea la realidad.

El interés por acertar y por hacerlo bien está tan arraigado en nuestro aprendizaje de humanos que, en parte, por eso leemos libros como este: para vivir bien el duelo o para ayudar mejor en él. A veces nos preocupa movernos por el terreno de lo incierto y descubrir que no siempre es posible hacer lo correcto. Con frecuencia, cuando nos enfrentamos a un momento vital de rotura, nuestra o de otros, hacemos lo que somos capaces de hacer. Encontrar el equilibrio entre mejorar y comprender que no existe lo perfecto, adecuado y universal es costoso, pero probablemente marcaría nuestra salud mental.

Con el tiempo he ido descubriendo el potencial de aprendizaje personal que tenemos de cara a ser ayudantes (y a ser seres humanos en general), y esto me ha hecho dejar de hablar de características personales y pasar a hablar de actitudes que desarrollar.

Las actitudes parten de experiencias humanas universales primigenias, como la de que lo que me pasa a mí y me duele puede pasarle a otro y dolerle, pero se van desarrollando a lo largo de la vida, a partir de aprendizajes vitales y de entrenamientos.

Una actitud como la empatía, que es crucial para ayudar a una persona que sufre, parte desde una no-empatía normal en la infancia y se va desarrollando en círculos cercanos, desde los que nos vamos entrenando en comprensión, hasta niveles cada vez más altos en los que la empatía no es obvia y necesita de aprendizajes cada vez más específicos.

Lo que dicen los dolientes que ayuda

Si les preguntamos a las personas que han recibido ayuda, es bueno descubrir qué cosas destacan. Las más de las veces entremezclan variables personales con variables actitudinales; características que una persona tiene, como su sentido del humor, con otras que se pueden aprender.

Las personas que nos escriben sus testimonios hablan de sus procesos personales. En el relato aparecen muy pocas cosas del acompañamiento. Esto nos lleva a dos conclusiones: que lo que nos dicen es especialmente relevante, y que su recuperación es una tarea compartida, pero exclusivamente suya.

Una mujer, H, es un ejemplo de alguien que no pide ayuda, que no quiere percibir en qué medida su mundo se ha roto. En este caso el suicidio de un familiar muy cercano la

llevaba a un mar de inseguridades que se expresaba de forma clara, porque cuando hablaba perdía aire o lo tomaba de continuo, pero no cesaba de intentar vivir o, como decía Ana, «subvivir». Así destaca que:

> Recibí justo la escucha que yo necesitaba, una escucha sin juicios, sin consejos, sin tabúes, sin un reloj en la mano. Fue una escucha humana, profunda, horizontal y honesta. Y estoy agradecida porque ese fue el primer paso para poder conectar con muchas cosas que tenía congeladas o apartadas, o no las quería o no las podía mirar.

Amaya, desde un mundo que ha perdido toda la seguridad que ella percibía anteriormente, dirá simplemente que:

> perder a un ser querido duele mucho, las emociones que se mueven son tan intensas, uno siente que no hay salida, que no va a ser capaz de superarlo. Pero con la ayuda de una persona a tu lado, que te escucha, que te comprende, que sientes que confía en ti y en tus capacidades, que no te juzga, yo he sido capaz de ir, caminando a mi paso, superando las dificultades que se iban presentando a lo largo del proceso, de entrar en las emociones, que tanto miedo me daban.

M. dirá que:

> Para mí era necesario tener una persona, ajena a mi vida, que escuchara todo lo que yo pensaba por ridículo que pareciera y esa persona era V. que semanalmente escuchaba todo lo que por mi mente pasaba y cómo eran mis reacciones en situaciones de la vida que habían pasado a ser diferentes sin mi hermana, como los encuentros familiares con mi padre y mis hermanos.

Marina dice muchas cosas que luego se leerán, pero destaca que hay algo que la hizo confiar partiendo de una desconfianza que se había hecho costumbre, quizá por haber sido una manera de afrontar un mundo que ella vivió como hostil.

> Y aunque el vecino quizás te haya oído gritar en un momento de furia que para qué coño estás en esta vida, que por qué recibir tantos golpes en un cuerpecito de mierda que ya tiene mil rotos, y haces la balanza y parece que te ha pasado más malo que bueno, que estás sola y aunque a veces estés rodeada estás sola porque nadie te entiende, y no pueden entenderte tampoco si no le has contado a nadie la mitad de la mitad de ti.
>
> Aparece alguien que te envían desde alguna parte donde no hay ruidos, ni juicios, ni miradas al reloj, además del silencio, la luz es verde (de todas las luces de la tarde que se filtran en esa sala yo recuerdo algo verdoso: esperanza) y eso que el teléfono sigue sonando… Y ese alguien se convierte en el ser viviente que más sabe de ti. Y pensar que los primeros días piensas «Y yo a este, ¿qué le cuento? ¿Se puede acaso contar en palabras un dolor incalculable en mi estómago, subiendo y abrasando mi

garganta?».

Pues sabed, los que aún os preguntáis si aceptar ayuda, que es exactamente para eso, para que salga el fuego y el dolor negro pegajoso y tóxico como chapapote que terminará destruyéndote si no haces algo al respecto. Pero que salga poco a poco, hablando de esto y de lo otro, y de dónde vienes esa mañana y a dónde vas. Y llamas al timbre, cuando te decides a hacerlo cada vez, pero no hace falta, porque la puerta está siempre abierta, porque la conversación siempre es atemporal y sigue abierta.

María dice que:

V. se presentó como un acompañante, una persona que no me iba a solucionar la vida porque él no es el genio de una lámpara mágica. Es una persona que ha vivido y ha visto todos los tipos de golpes que la vida te da tarde o temprano. Es por eso que me inspiró confianza. Es por eso que me permití ofrecerle una sinceridad que no había tenido hasta ahora con nadie salvo conmigo misma. Sabía más que yo. Sí, es cierto que metí la cabeza cual avestruz una y otra y otra vez, y a pesar de todo veía y me decía en un leve susurro que las cosas no se arreglan así. Tiene que haber otro camino; tiene que haber alguna solución por alguna parte y tengo que empezar a buscarla. Desde ese punto, la muerte de Miguel, es desde el que empecé todo el nuevo camino que llevo recorriendo este último año.

Carmen desde una desconfianza inicial y una necesidad no confesada escribe que:

En realidad, yo no quería hablar con él, solo quería que me pusiese en contacto con alguna persona o algún grupo con experiencias parecidas. Ni siquiera quería hablar de mi caso, solo oír algo positivo. Volver a encontrar el camino para poder seguir luchando.

Me sentía rara hablando de cómo me sentía con una persona que en realidad era un extraño. Me propuse contarle las cosas igual que cuando vas al médico; no te gusta, pero sabes que tienes que hacerlo. Mi idea era salir de allí con unas pautas o con las indicaciones para asistir a algún grupo, pero me ofreció algo que no esperaba, vernos más veces para poder seguir hablando del tema. Todavía no sé muy bien por qué dije que sí. Lo he pensado muchas veces y creo que lo que me animó fue que podía hablar con alguien con el que al mirarle a los ojos no veía esa mirada de «pena». Más aún, no había juicio en sus palabras ni sentencias categóricas. Yo no había ido a hablar de mí sino de lo que me rodeaba, pero al contarle cómo me sentía, de alguna forma noté que aquello me hacía bien.

Recuerdo salir de mi primera sesión con la cabeza embotada. No sabía muy bien si iba a seguir con todo aquello, pero lo que tenía claro es que, si lo hacía, sería algo mío, era mi secreto. No me daba vergüenza que se supiese que había buscado ayuda, pero la sensación de tener algo propio me gustó.

Conocer a Laura, con su forma honesta de mirar y explicar las cosas, nos permite compartir su sorpresa ante una confianza creciente en quienes la acompañaban en un momento en el que la concatenación de pérdidas suponía que toda su vida estaba en peligro:

> Me gustaría mencionar también que en los encuentros con los miembros del Centro de Escucha el clima siempre era de respeto y sinceridad. Sin darme cuenta, MI acompañante fue ganándose poco a poco mi confianza, y con él sentía que podía sacar los pensamientos más profundos, aquellos que ni en soledad me atrevía a destapar. Sinceridad de mi parte, pero sobre todo también de la suya. Las palabras de aliento y de ánimo estaban cargadas de premisas verdaderas, así como las charlas en las que me advertía que las «cosas malas» seguirán pasando. Esto al principio me dio un poco de miedo, porque suponía escuchar, mediante el relato de un profesional, uno de mis peores temores: que la vida es inicio y fin. Sin embargo, la templanza y la empatía que mostraban los voluntarios me hacían sentirme protegida, en buenas manos. El hormigueo de preocupación continuaba en ocasiones, y aún hoy continúa, pero con la certeza de que saber que es lo que tiene que ocurrir.

Finalmente, en pocas palabras, dice Manuel, recién salido de prisión, que se queda por Madrid sin un rumbo claro por no volver a su ciudad:

> No sabes lo que es tener a alguien que te escucha todas esas cosas que pienso. Me vuelvo loco cuando pienso en mi familia. Perdí a mi hija. Por no querer ser cornudo consentido. Menos mal que puedo hablar contigo. Desde que llegué a Madrid tengo muchos problemas y muchos días no hablo con nadie.

Ejercicio

A continuación, proponemos un ejercicio sencillo: que el lector descubra por sí mismo qué elementos ayudan a estas personas según lo que ellas mismas dicen:

A la luz de los testimonios anteriores, ¿cuál es el factor común entre ellos y que presenta lo esencial del acompañamiento?

En particular se pide anotar adjetivos, adverbios, verbos y giros comunes. Y compararlos con nuestra propia experiencia.

La ayuda: arte y artesanía

Como nos dice G. Colombero en un libro de bello nombre (*De las palabras al diálogo*) cada persona supone un planeta diferente con su paisaje propio, sus normas propias, su mirada ante las cosas propia, que comparte con planetas cercanos su historia y parte de su lenguaje y de sus modos de interpretar la realidad.

«Cada hombre es único. Lleva dentro de sí un mundo suyo, exclusivo y secreto. Cada uno de nosotros es como un mundo diferente formado por las experiencias tempranas y posteriores, desde la base de esas experiencias. Ese mundo lo forma lo que gozo, lo que temo, lo que amo. En suma, lo que me afecta y el modo en que a mí me afecta»[11].

En el proceso de acompañamiento, el ayudante visita el planeta de la otra persona y se hace cercano para comprenderlo sin pretender conquistarlo, sin agotarlo, entendiendo la historia y el proceso que le ha llevado hasta el punto donde está.

Los seres humanos llegamos vivos al día de hoy porque algo hemos sabido hacer, algo nos ha servido. Los que sufren experimentan una distancia grande entre lo que querrían ser y lo que son, y entre lo que podrían ser y lo que son. Esta distancia existe porque perdemos algo o alguien, y además porque los humanos nos creamos un yo ideal que nos salvaguarda de las angustias de no ser aceptados. Este hecho nos crea tensión y unos sentimientos intensos relacionados, que van desde la rabia por no haber podido ser nosotros mismos hasta la tristeza que nos ayuda a entendernos.

El acompañante se hace competente desde el desarrollo de las actitudes básicas que favorecen el cambio en las personas. Debemos a Carl Rogers, y con él a un buen número de psicólogos humanistas posteriores, el que hoy podamos hablar de algo que llamamos «*counselling*». El *counselling* es una relación auxiliante que se constituye en una buena forma de estar con personas que sufren. Esa forma de estar se convierte en un método porque, al exponer el proceso de modo razonado, lo hace inteligible, enseñable y aprendible. En el *counselling* se conjugan las actitudes del ayudante y las destrezas que pone en juego; y el momento concreto de la relación entre el que sufre y el que acompaña es lo que marca lo que conviene hacer.

En esta óptica, el acompañado, el que sufre, lleva la delantera al acompañante, y este le sigue. A otros autores teóricos y prácticos posteriores debemos el reflexionar sobre este proceso dinámico y flexible.

El *counselling*, con su forma de entender el acompañamiento, surge como una buena manera de acceder, desde el respeto y la confianza, al planeta de otras personas que temporalmente acceden a compartir sus historias presentes. Esto ocurre generalmente porque hay algo que provoca sufrimiento y la persona no sabe cómo afrontarlo con los recursos que tenía hasta hoy.

No se busca, como decía Mumford en la película que citaba antes, solucionar. En realidad, la meta es provocar la autenticidad de la persona y reconocerla, para que ella misma aprenda a vivirse, rehaga sus esquemas y adquiera las destrezas nuevas que le permitan vivir mejor.

Lo importante en el *counselling* no es tanto adquirir unas destrezas derivadas de unas actitudes, sino adoptar una forma de situarse ante la persona sin la cual esas destrezas se convierten en meros trucos de venta de un producto o de nosotros mismos como *counsellors*.

Jose Luis Bimbela gusta de hablar de la escucha y el acompañamiento como de un

proceso de creación, un arte, en tanto que cada momento se constituye en una pieza única y de manualidad, de artesanía, en tanto en cuanto hay en ello algo de método, algo común y aprendible. A esto me referiré cuando más adelante hable de la artesanía de acompañar.

Hablando de música, una *jam-session* es una sesión musical en la que un artista toca un instrumento en compañía de otros artistas improvisando y dejándose llevar. Improvisar en música es entrar en una tonalidad y variar a otras tonalidades partiendo de notas comunes. Esto supone un punto extraordinario de técnica, pero también otro de dejarse ir, de dejarse llevar en un momento de creación única. Este hecho es la base de la musicoterapia. Hay que dominar mucho la música, pero también hay que saber leer los momentos.

Desde aquí vamos a entender, por tanto, lo que llamamos *counselling* como esa mezcla de actitudes, saberes y destrezas que nos permite comprender la experiencia compleja de la persona como una pieza única, y al mismo tiempo vivir los métodos que nos permiten ayudarla a ser más auténtica o a rehacer su mundo.

Parece oportuno que luego diga una palabra breve sobre esa artesanía que favoreció tantos momentos de arte compartido con las personas que nos están dando sus palabras. No voy a hacer una exposición del *counselling*. Eso lo podemos encontrar en libros específicos muy buenos[12]. Más bien, reflexionaré sobre ello desde la metáfora de una visita a la casa.

F, resumiendo lo que ayudó en su proceso de rehacer su vida, decía:

> Me recuerdo desde muy pequeña rellenando cuadernos y diarios compulsivamente tratando de entender miles de porqués. Durante 18 años he asistido a terapias de toda clase y de toda índole, buscando respuestas, sin encontrar el foco que he encontrado luego aquí como luz.
>
> Mi meta era ser fuerte, buena y valiente. Después de este proceso ya no me interesa tanto eso, sino encontrar mi autenticidad y vivir en consonancia, por encima de cualquier otra cuestión.
>
> Tu lenguaje directo, tus preguntas, tu cercanía, tu sinceridad, tu sentido del humor, tu memoria prodigiosa, tu risa y esa forma de escuchar asombrosa.

Como se ve, esta persona valoraba cosas no aprendibles mezcladas con otras que sí se pueden aprender. Sus palabras sugieren que hay tres tipos de elementos que construyen una relación única que parece favorecer el crecimiento y el cambio: destrezas concretas, actitudes, y finalmente elementos intangibles. Destrezas como hablar directo y saber preguntar forman parte de la artesanía de acompañar, de la técnica; cercanía y sinceridad son elementos de actitud; sentido del humor, risa y memoria son la prueba de que se acompaña con toda la persona a toda una persona. Y que lo que somos se ve envuelto en una relación personal que ayuda desde este ser relación personal.

Lo que llamamos acompañamiento proviene en gran medida del mundo del

asesoramiento espiritual. A título de muestra cabe mencionar cómo una iniciativa tan específica como el Teléfono para prevenir el Suicidio vino de la mano (y del corazón) de un pastor creativo que entendió su grey en sentido tan amplio que atendía en hoteles.

Harry Marsh Warren fue pastor en la iglesia de Central Park de Nueva York y atendía a veces en las recepciones de los hoteles en lo que él llamó la «Parroquia de todos los extraños (extranjeros)». Fue allí donde conoció a una joven de veinte años que, tras ser abandonada por su novio, llegó al hotel para suicidarse. La relación con ella, junto con un incidente que tuvo lugar poco antes en el que Warren se enteró del suicidio de otro joven después de haber pedido ayuda a muchos reverendos y ser rechazado por estos, le impulsó a hacer una declaración solemne frente a su parroquia: «desearía que todas las personas que piensan que la muerte es su única solución me den la oportunidad de mostrarles que se equivocan». Ese fue el origen de la Liga «Salva Una Vida»[13].

Cada vez hay más personas que saben, entienden y comprenden lo que llamamos el mapa del duelo. Cada vez más personas saben de las fases y tareas y la gran mayoría asume que cada persona vive su propio proceso. Un buen número de dolientes lee en internet, navega por foros, lee libros como se ha visto en alguno de los testimonios que aparecen en este libro. La inmediatez con que nos llega la información hoy día permite que el intercambio sea universal y al momento. Nadie tiene la exclusiva de la reflexión sobre el duelo hoy día.

La experiencia de las personas rotas, en ese momento de rotura, es que las que están a su alrededor tienen la virtud de ayudar o ahogar con sus palabras y sus actitudes según estas sean. Es natural que los dolientes elijan abrirse a alguien de fuera que no va a «sangrar» con sus dolores, por eso acuden al final a espacios de expertos en duelo.

> El acompañante fue mi único cuenco en el que volcar todo, ya que mi marido no estaba para mí. Volqué mi indignación, rabia, tristeza, odio, hacia los demás y hacia mí misma.
>
> No podía o no quería abrirme a los amigos o conocidos, porque me hacía sentir más vulnerable y porque no quería espantarlos. Necesitaba un confesor en el que quedara todo y no se esparciera.
>
> Si tienes que hacerte la fuerte como todos te piden: «por tus hijos», «por ti»…, es más fácil si no has esparcido lo malo sino que tienes el escudo de «normalidad» o de «no te preocupes, no soy peligrosa, no me voy a poner a llorar ni te voy a amargar el rato».

Con otras palabras, algo confusas y, a la vez, muy claras y oportunas, lo decía R hablando de lo que ella buscaba en la ayuda.

> Mi espacio: donde poder hablar sin miedo a hacer daño, sin miedo a la incomprensión de cuestionarme todo, de mostrar mi fragilidad, donde poder llorar o emocionarse, meses después cuando socialmente ya no está aceptado: hay que ser fuerte, hay que superarlo… ¡hay que joderse!

El espacio donde mis palabras, las que yo pronuncio, me son devueltas con sentido pleno. A veces en forma de pregunta, otras como síntesis de lo expresado o echando la vista atrás para recordar lo pronunciado y no perder rumbo… Presencia, escucha en mi mundo devastado por el tsunami de la muerte.

Hablar con quien me ayuda es fácil, aunque hay ocasiones en que me he preguntado, en que me pregunto qué estoy haciendo… y me dan ganas de salir corriendo a «mi mundo» donde la muerte de un niño no tiene cabida, me dan ganas de negar la realidad, de negarme a mí misma… y no volver al Centro de Escucha.

Mi mundo sigue devastado y no hay calma.

Pero siempre voy y nuestros momentos semanales de encuentro forman parte de «mi mundo interior» y al finalizar sí hay calma.

Con las personas que quiero es muy difícil: cómo decirles a aquellos que comparten mi día a día que ahora me cuestiono todo aquello que tanto defendí: el camino correcto, seguro… y que no sé adónde voy.

Cuanto más entendamos lo que ayuda en general en el duelo, mejor atención recibirá en todos los sectores de la vida. El máster de duelo que se imparte en el Centro de Humanización de la Salud no está en realidad dirigido a psicólogos o médicos, sino a cualquier persona que pretenda ahondar en el ejercicio de reflexionar y aprender sobre la manera de ayudar a personas que sufren.

---

[7] E. B. FOOTMAN, «The loss adjusters», *Mortality* 3/3 (1998), 291-295.

[8] Tomado de J. ROMERO, A. BEJARANO, N. ÁLVAREZ (2000), «Alianza terapéutica en pacientes adictos: Una propuesta de instrumento»: *Eradicciones* 4 (2001), 73-77.

[9] Tomado de P. M. SANTIBÁÑEZ FERNÁNDEZ, M. F. ROMÁN MELLA, C. LUCERO CHENEVARD, A. E. ESPINOZA GARCÍA, D. E. IRRIBARRA CÁCERES, P. A. MÜLLER VERGARA, «Variables inespecíficas en psicoterapia»: *Terapia psicológica*, 26/1 (2008), 89-98

[10] J. FRANK, «Therapeutic Components Shared by all Psychotherapies», en J. HARVEY, M. PARKS (eds.), *Psychotherapy Research and Behavior Change*, APA, Washington 1982.

[11] G. COLOMBERO, *De las palabras al diálogo. Aspectos psicológicos de la comunicación interpersonal*, San Pablo, Bogotá 1994.

[12] J. C. BERMEJO, *Introducción al* counselling: *(Relación de ayuda)*, Cuadernos del Centro de Humanización de la Salud, Sal Terrae, Santander 2010[3].

[13] D. N. MILLER y K. GOULD, «Forgotten founder: Harry Marsh Warren and the history and legacy of the Save-A-Life League»: *Suicidology Online*, 4 (2013), 12-15. En http://www.suicidology-online.com/pdf/SOL-2013-4-12-15.pdf

CAPÍTULO 2

Aprender la artesanía de acompañar: la metáfora de la casa

Momentos de visita a una casa

> Me explicó en qué consistiría la escucha, el ejemplo que me puso para que yo entendiese mejor y me encontrase más a gusto con él. Me puso el ejemplo de que entre los dos iríamos visitando mi casa, que era yo, y que iríamos parando en las distintas habitaciones, el tiempo que yo quisiera, que estas eran mis sentimientos, mis recuerdos y dolores hasta llegar al armario donde realmente yo tenía encerrado todo aquello que yo no podía verbalizar y que quizás ni yo misma sabía que tenía. Todo esto llevaría un tiempo, sesiones que poco a poco me irían ayudando a llegar a ese armario, abrirlo y trabajar con mis traumas y dolencias.
>
> Llegar a ese armario me costó llorar mucho, pero sobre todo meterme en mi interior y decir en voz alta, a otra persona, todos mis sentimientos guardados bajo siete llaves que no me atrevía a decir a nadie, incluso me negaba a reconocérmelo a mí misma porque me hacían sentir tan mal. ¡¡¡Ser tan mala persona por tenerlos!!!

La gran mayoría de nosotros hemos vivido la experiencia de ser invitados a una casa ajena para una cena o una comida con el único propósito de rendir visita, y esto ha servido de excusa a los anfitriones para enseñarnos una vivienda que les ha llevado tiempo y dedicación, por lo que les hace ilusión darla a conocer. A veces, esta visita es obligada y viene acompañada de una sesión de visionado de fotos de boda o de viajes.

La llegada

En realidad, todo el proceso es como una especie de ritual: aportaremos como regalo algo para ser consumido en la cena, habrá unas palabras casi siempre predecibles, pero necesarias, que comienzan el evento. Palabras amables:

–Os hemos traído un poco de vino para la cena –decimos.

–No teníais que haberos molestado, no hacía falta –nos responden.

Se trata de un comienzo bellamente ritual, reconocible, que da comienzo a la visita.

Lo que sucede a continuación es que nos presentan la casa, algo muy suyo. No nos la enseñan, sino que nos la presentan. Van abriendo puertas y nos van explicando cosas.

Mientras lo hacen, ellos mismos se van representando la casa a sí mismos, van viendo cosas que no están bien rematadas aún, a veces esconden cosas antes de que las veamos.

Según entramos en cada habitación, nos sentimos urgidos a comentar algo que les haga sentir bien, que recompense el esfuerzo y la casi vergüenza que pasan al verse sometidos a nuestras miradas. Por eso, elegimos lo que decimos con cuidado para no herir, aunque entendemos que es preciso hacerlo con verdad.

Habitación tras habitación vamos recorriendo la casa. Algunas nos gustan más que otras. A veces no todas las habitaciones se nos abren por la prisa, pero la sensación es de unidad y quien visita con respeto no se atreve más que a moverse como de puntillas. Al abrir la casa se abre una parte de su vida íntima.

Al final, terminamos y cenamos y hablamos de otras cosas y algo comentamos sobre la casa, como en una especie de resumen, y brindamos y cerramos el encuentro habiendo puesto una piedra en el camino de un encuentro profundo.

> En esa primera entrevista, tú me brindaste ese espacio para mí, y te estoy enormemente agradecido porque yo no era consciente y tu supiste verme y me regalaste ese espacio que tanto necesitaba, en el que me pudiera ocupar de mí y de cómo yo estaba viviendo mi perdida y mi duelo. Un espacio que hasta entonces no había tenido.

Hablar con una persona rota, a la que se le ha roto la vida es como llegar a una casa nueva, desconocida y por supuesto no nuestra. Es fácil comprender que, si hay una artesanía que captar sobre cómo llegar a una vida ajena, esta se compone de actitudes como la empatía y la aceptación condicional, además de la autenticidad y de unos modos de vivir estas actitudes que se concreten en dar respuestas acogedoras que recojan lo que una persona ha puesto encima de la mesa, y que les permitan escuchar la música además de la letra y captar en lo posible los significados de lo que decimos.

Esto quiere decir que habrá destrezas como responder con empatía, como resumir de forma comprensiva, como descubrir algunas palabras significativas con peso especial en el discurso, a menudo sin orden, propio del dolor.

La casa de la vida que se nos enseña en esta visita, al igual que la casa física que hemos visitado en la cena, se nos abre con confianza, sin reparos, sabiendo a quién se enseña, en la seguridad de que no vamos a procurar daño.

Enseñar la casa lleva tiempo porque, a veces, además, hay habitaciones que hace tiempo que no se abren, en las que no entra aire.

Si hubiera fases de acompañamiento, esta sería la primera. Carkhuff[14] lo llama el momento de la autoexploración; podemos llamarla también el momento del saludo inicial, pues decir hola es muy importante en este sentido.

La actitud que asoma en esta forma de hacer la visita es la empatía. Somos invitados a entender una forma de organizar una casa, una vida, y se sabe que somos capaces de mostrar empatía. A Robert Carkhuff le debemos el relacionar las actitudes a la hora de acompañar con destrezas concretas, cada vez mejores y más avanzadas. La escucha activa y reflexiva y la respuesta empática, que es una forma de recoger lo que

escuchamos, parecen destrezas propias del momento de decir «hola» en una relación de ayuda, aunque no sean solo para este tiempo.

Cuando algo se ha roto, la casa que nos van a enseñar está rota. En este caso, la visita se hace casi sagrada y la empatía se convierte en imprescindible. Medir lo que se dice, lo que no se dice, lo que se deja ver desde el gesto oportuno, se hace casi lo único exigible. Una persona en esta hora tiene una serie de necesidades relacionales que precisa satisfacer. En su libro *Más allá de la empatía*, R. G. Erskine enumera estas necesidades que condicionan por tanto grandemente nuestra llegada a la vida de alguien que nos dice que algo se ha roto.

Desde el mismo primer momento de la pérdida significativa, experimentamos necesidades respecto de los otros. Estas necesidades emergen del *anhelo humano de contacto de la persona que ha vivido una separación* y busca el contacto con el otro para poder reparar esa herida; son naturales, universales y no son indicio de ninguna patología ni complicación.

- Seguridad. La necesidad de ser escuchados, creídos y respetados, de que las comunicaciones sean transacciones respetuosas, no vergonzantes.
- Protección. La necesidad de ser sostenidos y protegidos en su expresión emocional por una figura estable, que proporcione protección y guía.
- Validación. De no ser juzgados en la forma de vivir el duelo.
- Reciprocidad. La necesidad de establecer relaciones desde la mutualidad. Autorrevelación cuidadosa, compartiendo vulnerabilidad y sentimientos.
- Autodefinición. Necesidad de afirmarse en la forma individual de vivir el duelo, de su unicidad. Apoyar al doliente en sus decisiones respecto a cómo vivir su duelo.
- Impacto. Necesidad de sentir que tu dolor impacta en el otro. Implica una respuesta de reciprocidad, que haya resonancia.
- Necesidad de que el otro inicie el contacto. Tomar la responsabilidad, a veces, de hacer que algo ocurra en el proceso.
- Necesidad de poder expresar amor. «El odio es amor hambriento». La agresividad y el enfado no son más que la expresión de una necesidad de afecto[15].

A la luz de estas necesidades y siguiendo con la metáfora de la visita, parece claro que lo que se dice y se hace para ayudar tiene que poder tener en cuenta estas necesidades relacionales de la persona. El artesano de acompañar debe aprender respuestas adecuadas ante el sufrimiento. Por eso es bueno dejar aquí algunas de las pistas de lo que ayuda y lo que no ayuda en el duelo.

Magaña[16], en una comunicación escrita no publicada, dice que ayuda a una persona en los primeros momentos tras la pérdida:

- Hablar de manera sincera y respetuosa. «No sé qué decirte ante algo tan doloroso, si puedo ayudarte en algo…».
- Transmitir su apoyo clara y conscientemente. «Quieres que te acompañe, prefieres que lo haga yo…».
- Permitir, si lo desea, que relate como ocurrió el fallecimiento.
- Expresar con gestos si no salen las palabras.

Escribe: «En el primer año tras la pérdida, las relaciones con los demás se hacen difíciles. El bienestar de los demás resulta superficial y hasta ofensivo, y el doliente se siente muy "ajeno" a todo lo que no tiene que ver con su pérdida. Respetaremos y validaremos el aislamiento del doliente y sus negativas a salir a distraerse. Cuando esté preparado él mismo empezará a hacerlo.

Con la buena intención de animar al doliente le vamos trasmitiendo la idea de que es fuerte y ha de luchar para superarlo. Tras la muerte del ser querido la sensación de desvalimiento, de no poder con tanto sufrimiento, se impone. Hay que permitir y acoger las debilidades, en las renuncias y la desgana.

A veces cuando una persona se siente rota despierta sentimientos como la rabia, la envidia o incluso el alivio. El doliente suele negarlos por miedo a ser juzgado y esto aumenta su malestar. Debemos ayudar a expresar todo lo que sienten haciéndoles ver que todos los sentimientos son legítimos y humanos.

La tristeza tiene una gran función adaptativa. Ayuda a conectar con los límites, a buscar el apoyo necesario y a organizar ideas y sentimientos. Es bueno seguir acogiendo que el doliente permanezca largo tiempo triste. Lo necesita para irse reconstruyendo».

El armario nunca abierto

> Soy una persona que daba muchas vueltas a la cabeza, no me asusta buscar ni profundizar, aunque sea en el dolor, pero en ese momento yo no quería ni podía pensar. Me hiciste buscar y profundizar de otra manera, y ser capaz de ir y abrir esas cajas de mis fantasmas, esas cajas de mis dolores que tenía cerradas porque no podía más. Algunas las fui colocando y cerrando, otras quedaron ahí para otros momentos, pero fue un primer paso para ser capaz de integrar todas esas experiencias de una forma madura y aceptar y asumir que hay razones y respuestas que no voy a tener y por más que me vuelva loca buscándolas no van a llegar, y aceptar eso forma parte de la vida.

Siguiendo con el ejemplo anterior, cuando en una casa somos bienvenidos o cuando sentimos que debemos volver a la casa porque nos necesitan, solemos hacer sucesivas visitas. En ellas sigue siendo importante la exquisitez y también el no caer en la tentación de ordenar la casa de la otra persona. Si actuamos así, seguirá abriendo incluso rincones que por vergüenza natural no abrió en una primera visita, a veces en otras

sucesivas nos mostrará habitaciones que no había mostrado a nadie, e incluso espacios que ni siquiera se mostraba a sí misma.

Aquí también, seguir contando le ayuda a contarse su propia vida. En sucesivas visitas nos iremos ajustando a lo que el doliente necesita, porque siente la necesidad de contar una y otra vez lo sucedido. Al hacerlo va siendo cada vez más consciente de lo ocurrido. Y también, al compartir descarga peso emocional y se siente reconocido en su dolor. Por eso, permitimos que narre una y otra vez su vivencia sin intentar distraerle o cambiarle de tema.

Frecuentemente, cuando somos amigos de alguien que ha sufrido una ruptura amorosa, tratamos de animarle enseguida. Es muy incómodo y probablemente nos sentimos molestos porque nuestra relación con esa persona cambia y porque eso influye en nuestro propio mundo. Nuestro interés sincero se mezcla con la irritación producida por un discurso que ella necesita repetir mil y una veces. Al final, con frecuencia el que sufre nos deja de importunar y se guarda para sí el dolor. Quizá por eso dice J. Sabina que tardamos en olvidarlo «diecinueve días y quinientas noches».

Si nos ponemos ahora en el lugar de la persona que nos acoge en su casa, hasta que no estamos seguros de abrir a alguien esas zonas oscuras de nosotros que hemos escondido incluso para nosotros mismos, no nos atrevemos a abrir el armario simbólico de nuestras emociones y conflictos.

Físicamente existe en muchas casas un armario que ha venido a ser el puerto de la mayoría de las pertenencias que no encajaban en otros o que por la precipitación de un momento de necesidad han acabado ahí. Un armario que termina siendo «el armario» y que casi todo el mundo entiende que lo hay en toda casa. Incluso hay veces que precisamos de más de un armario para ello. Es frecuente que, incluso en las casas muy ordenadas, exista este armario. A veces nos planteamos ordenarlo, tirar algunas cosas, poner sitio y luz, pero nos desanima lo tedioso de una tarea con poca recompensa final. A menudo, esto nos lleva simplemente a aceptarlo como parte de nuestra vida y dejarlo como está. El armario tiene elementos de varios tiempos de nuestras vidas. Papeles de diversos tipos, recuerdos, ropa de viaje, juguetes muy antiguos, una pelota de playa desinflada forman parte del armario.

Solo hay algo que puede hacer que nos animemos a abrir el armario: que haya alguien al lado dispuesto a acompañarnos en esa tarea. Necesitamos que esa persona no nos juzgue, nos permita sentir alivio al hacerlo y dudar cuando no queremos hacerlo. Necesitamos que esa persona no nos meta prisa y que nos ayude a ir sacando cosas.

> El proceso que viví lo recuerdo complejo y difícil de sintetizar, pero creo que como mejor se puede resumir es con la metáfora que utilizó V.: debía ordenar mi armario. Primero tuve que sacar todo lo que había en él, ver lo que tenía, doblar e intentar poner las cosas en su sitio.
>
> Para empezar, tuve que aprender a quitar filtros, como el alcohol, y después ir cogiendo cosas de mi armario, sobre todo cosas que estaban al fondo, historias de mi niñez, recordar mi infancia bajo la violencia de mi padre y la pasividad de mi madre,

y aprender a reconciliarme con esa niña, con su dolor.

Sobra decir que es un proceso largo en el tiempo pues mi armario era un caos en el que no se veían las cosas claras y esto aumentaba más mi angustia y, aunque ha mejorado sustancialmente, aún me queda mucho por ordenar pero a diferencia de antes intento llevar el proceso con calma, con la cabeza en alto, aprendiendo a ser asertiva y a ver mejor el camino para que la tristeza y el dolor no me lleven a repetir la historia de mi hermano.

Cuando acometemos esta tarea, es frecuente que hablemos y que narremos historias. Según salen objetos, sale a la luz un relato, como si lo llevara pegado, aunque no sea fácil empezar a contarlo. A veces, el que está a nuestro lado nos pregunta por algo que sale del armario y esta presencia nos anima a desgranar el recuerdo. En este punto me viene a la memoria las veces que mi hija y yo nos hemos puesto a mirar lo que hay en algunos rincones de casa. Casi siempre terminamos hablando de cosas pasadas, siempre muy intensas e interesantes, que nos conducen a compartir emociones mientras decidimos qué destino llevará cada objeto.

Y cuando te conté que ya estaba superado, que todo eso ya había pasado, y que los entendía a todos, empezaste a preguntar que como me sentía yo, y puedo recordar alegremente ser capaz de llorar, hacía años que no me lo había permitido.

Me dijiste: es tu armario, así que lo mejor es abrir y sacar lo que ya no necesito, hemos hablado de mi familia, revivido ciertos momentos que me habían marcado, aceptar lo que había pasado y sentido, aunque ha sido difícil en ocasiones, es liberador, y sin esos pasos seguía reviviendo las mismas cosas con otras personas. A día de hoy entiendo a la perfección que todo viene de antes, de lo que hemos vivido de pequeños y que gracias a personas como vosotros se puede gestionar, entender y comenzar de nuevo.

En mi vida infantil, los días en los que mi abuelo abría el despacho o los que bajábamos al trastero eran días de mucho interés que tengo grabados en mi memoria. Aparecían objetos con vida propia, y mi abuelo hablaba y hablaba relatando vidas que me hacían entender la suya, la mía y, de alguna manera, el mundo.

Carkhuff llama a este momento la fase de autocomprensión, porque con ella la persona se va entendiendo y va redescubriendo los caminos que le llevaron a donde está. Son destrezas que ayudan en el proceso de abrir el armario: saber preguntar para hacer pensar, respetar, y tratar de no generalizar. Y, sobre todo, lo que este autor llama personalizar, que es lograr que la persona asuma lo vivido como parte de su propia vida y ante lo que se puede posicionar, porque en todo tenemos elección.

Ordenar el armario

Hay veces que al abrir el armario, tantas veces pendiente, sentimos que puede ser un

buen momento para tirar algo a la basura, pero no queremos hacerlo precipitadamente. Por muchas razones, objetos que íbamos a tirar los conservamos en último término. Otros nos limitamos a ordenarlos de otra manera.

Cuando hemos acumulado mucho, la tarea de ordenar es larga y, además, se hace larga. Por eso, cuando cedemos en el impulso, necesitamos un estímulo para actuar. En mi experiencia casera, muchas veces acabamos cerrando rápidamente el armario, porque llega la hora de comer y luego hay que seguir con la vida. Y solemos dejarlo atrás y siempre pendiente. Vivimos con cosas pendientes sin que podamos remediarlo. Forma parte de la condición humana, podríamos decir.

> Me sugeriste empezar a limpiar mis «armarios» y colocarlos, es decir, reorganizar mi vida. Tal y como estaba, mi casa era reflejo de cómo yo me sentía. Y así hice. Poco a poco empecé a tirar cosas de casa, quité armarios, pinté paredes para dar otro aspecto a la casa. Necesitaba luz y todo esto me iba ayudando a tenerla.

Carkhuff lo llama directamente acción. En nuestros días hay una autora japonesa de nombre Marie Kondo que escribe libros enteros, *bestsellers*, instando a que una persona ordene su casa, su vida y sus armarios. Lo que ella propone, con la mejor intención, no siempre es fácil, porque ordenar no es cuestión solo de método, aunque tengamos el mejor.

Recientemente he empezado a hablar con una mujer que no logra ocuparse de su casa y sus cosas pese a que la acompañan, la animan, la amenazan. Algo debe fallar si una persona no es capaz o no se siente capaz de cambiar.

En realidad, no es posible llegar a esta fase de cambio sin pasar de verdad por entendernos y por entender qué hace que mantengamos algunos comportamientos. Por eso, el seguir un orden en el acompañamiento favorece que este momento de cambio venga cuando tenemos suficientes armas y nos hemos revestido de recursos que hagan que venzamos nuestra natural desidia y nuestros pensamientos ambivalentes respecto del cambio, ya que cambiar supone desnudarnos, y no es sencillo dejar un vestido que nos sentaba bien a cambio de otro que no hemos ni siquiera visto. El acompañamiento es el arte de saber llegar a tiempo. Ayudar a una persona a «hacer por salir adelante» no suele ser lo mejor para empezar.

Ejercicio

Elegir algunas pertenencias que tenemos y que hace tiempo que no miramos y escribir brevemente la historia que tienen detrás como si se la relatáramos a otro. ¿De qué cosas nos hacemos conscientes con este ejercicio? Si es posible, este ejercicio pide ser compartido con alguien de nuestro agrado y confianza.

El ejemplo de la casa nos permite extraer varias *conclusiones* relevantes para favorecer mejores maneras de ayudar a las personas.

Una de ellas es que acompañar es adaptarse de forma adecuada al momento de la

persona y a la verdad de la relación. Es como bailar, como dice J. Barbero a menudo. Supone adaptarse a los movimientos del otro y seguir su ritmo. Cada momento de visita a la casa tiene su ritmo y, conforme nos hacemos más familiares y tenemos mayor confianza, necesitaremos ser más cuidadosos si cabe que al principio. La experiencia de haber visto pisoteados nuestros intentos de honestidad con los muy cercanos ha acabado por llenar de sentido el refrán que dice: «la confianza da asco». Si queremos acompañar a personas que sufren muy cercanas, mimar las expresiones, no decir lo primero que nos salga será lo indicado.

La otra conclusión es que una persona necesita comprenderse y penetrar en cómo ha llegado a ser como es, percibir cómo su «mundo asumido» se fue construyendo. Este proceso de autocomprensión favorece tomar decisiones de cambio cuando es preciso tomarlas. La mayoría de las personas ensayamos varios modelos de mundos hasta quedarnos con uno en el que nos encajamos. Cualquiera de nosotros construye un edificio de creencias, de esquemas relacionales, de modos de presentarnos para ser aceptables. Tomar conciencia de este hecho es tomar la propia vida en las manos. De este tema vamos a hablar a continuación.

---

[14] M. MARROQUÍN, *La relación de ayuda en Robert R. Carkhuff*, Mensajero, Bilbao 1991[2].

[15] R. G. ERSKINE, J. P. MOURSUND y R. L. TRAUTMAN, *Mas allá de la empatía: Una terapia de contacto-en-la-relación*, Descleé de Brouwer, Bilbao 2012.

[16] M. MAGAÑA, *Curso de intervención en duelo*, 2017 (comunicación sin publicar).

CAPÍTULO 3

Los nudos de la vida

La metáfora de la cuerda

Hace unos años, en el 2014, algunos voluntarios del Centro de Escucha nos acercamos a una zona de realojo del municipio de Galapagar, invitados por personas de la Asociación Candelita, entidad que interviene y acompaña en programas de inclusión social. El propósito era abordar las pérdidas en el camino de la vida con personas que habían vivido historias llenas de capítulos de sufrimiento.

Al constatar que no tenía sentido utilizar elementos escritos o proyectados, dado que las personas no estaban alfabetizadas o no dominaban nuestro idioma, la necesidad nos llevó a urdir un modo de hablar tomando un objeto que pudiéramos usar como elemento expresivo.

Buscando una metáfora de la vida y de las pérdidas en el camino de esta, se nos ocurrió jugar con una cuerda y hacer nudos en ella. La cuerda nos servía para hablar del recorrido vital de una persona y hacer nudos nos abría a la posibilidad de introducir no solo las pérdidas, sino cómo se acumulaban (esas de las que en el capítulo anterior hablamos que atestan el armario). Los nudos en el camino de la vida son otra forma de hablar de lo que tenemos en el armario.

Se trata de una figura de comparación expresiva, aunque inexacta y parcial, porque solo contempla lo que nos ha atascado, pero sirve, y abre a dialogar y a tomar conciencia de ello.

La vida es como una cuerda, de la que un aspecto relevante es su longitud. Hay vidas largas, vidas cortas, vidas breves, vidas que son un suspiro, vidas que son momentos contados y vidas que son como cuatro en una. Esto es un elemento objetivo, la vida es así: empieza y termina.

También hay vidas y momentos de la vida que se hacen largos y, a veces, eternos. Momentos en los que se desea terminar con ella y momentos que en cada día es como mil años. Esto ocurre con frecuencia en los periodos de sufrimiento intenso. Hablar de una enfermedad que dura diez años y que se hace insoportable, como me decía Kepa, a quien recuerdo como una persona resistente en su dolor continuo, supone advertir que otra forma de hablar de diez años es convertirlo en unidades cada vez más pequeñas. No duelen los años, duelen los días, las horas… Un día sin dolor es como diez años de repente.

Por tanto, lo larga o corta que sea la cuerda se relaciona directamente con lo larga o

corta que se nos haga. Por eso, una vida de un bebé de veinte días puede tener todo el sentido en sí misma sin que sea necesario de todo punto que dure más. En el capítulo sobre la pérdida perinatal insertaremos una canción de Rogelio Botanz que expresa poética y verdaderamente esta sencilla verdad.

Si representamos los nudos en el camino de la vida, al realizarlos en la cuerda nos damos cuenta enseguida de que los hay de naturaleza diferente. Hay muchos tipos de nudo, como todo buen cabuyero sabe. Habrá nudos simples, nudos que se hacen unos encima de otros, nudos elaborados, nudos en bucle y, por otra parte, habrá nudos apretados y nudos más sueltos. En el recorrido vital de una persona, habrá nudos que ella deshace o desata sin problema y habrá otros que se acumulan y que son viejos nudos. Hay nudos que nos enseñan a deshacer otros y nudos que nos ayudan a protegernos y por eso a veces los mantenemos. En la cuerda de la vida, hablar de nudos es hablar de cosas que quitan la vida y que amenazan con romperla.

Lo aprendido en Galapagar ha inspirado talleres, encuentros temáticos y charlas, de manera que se ha hecho un modo útil de empezar a hablar de las pérdidas en el camino de la vida.

Mayo 2015, acaba de fallecer Isa, una compañera del hospital, por un cáncer. En el trabajo los ánimos están por los suelos. Llevamos un año de desgracias en el equipo, que se suman a las condiciones laborales y esto ya ha sido la puntilla. Hay que decir que trabajo, vivo, en una unidad de cuidados intensivos de un hospital cualquiera. Veo morir a diario, pero cuando murió Isa fue como si lo viera por primera vez.

Además, en lo personal llevo 2 años de sobresaltos: mi abuela, mi madre, mi marido, amigos… empiezo a creer que solo hay enfermedad y muerte a mi alrededor…

Extrañas y maravillosas coincidencias de la vida: justo al día siguiente del entierro de Isa, Tere, Vicente y yo te conocemos en las Jornadas de Humanización de intensivos. Durante tu charla te veíamos hacer y deshacer los nudos de la cuerda, cada nudo que soltabas me hacía llorar, algo se empezaba a soltar también dentro de mí. Tere lo tuvo claro: teníamos que pedir ayuda. En un descanso te abordamos y en un rato ya estábamos subidos en vuestra caravana recibiendo la ayuda.

Por un lado, me sentía muy agradecida, pero, por otro, no me sentía digna de recibirla, creía que lo que nos pasaba lo superaríamos con el tiempo, y que estábamos privando de vuestro tiempo a otros que lo necesitaban más que nosotros… ¿seguro?

Vinisteis a nuestro trabajo. Hicimos una sesión en grupo por el duelo por Isa. Fue muy especial. Al terminar te dirigiste a varias personas, una de ellas yo. Nos ofreciste ayuda también de forma individual. Me estaba ahogando y no podía rechazar la mano que me tendías para salir a flote. Acepté y enseguida estaba en la primera sesión en el Centro de Escucha contigo. El sitio sencillo y acogedor, con unas vistas abiertas, con mucha luz. Siempre iba nerviosa. De camino pensaba lo que te iba a contar y cuando llegaba no sabía lo que tenía que decir, pero tampoco podía hablar porque no podía parar de llorar. Nunca había estado en una sesión con un

psicólogo y tampoco creía mucho en ello. Pero aquello no se parecía a lo que había imaginado: hablaba cuando me dejaban las lágrimas y los nudos, de mi familia, de la relación con mis padres, del que ahora es mi marido, de los amigos que estaban en mi vida y de los que habían salido, de los compañeros de trabajo…

Yo quería que me dijeras lo que me pasaba (un diagnóstico) y lo que tenía que hacer (un tratamiento). Pero estas cosas parece que funcionan mejor cuando lo trabaja uno mismo.

De hecho, cuando salía del centro podía respirar mejor, más hondo. Cada vez lloraba menos y hablaba más. Cada semana me ponías deberes…un listado de necesidades de la sombra, leerme un libro sobre la asertividad y ponerla en práctica con alguien, ver una peli y comentarla (*Del revés*)… Al final hasta me apunté a un curso sobre empatía terapéutica, porque te había escuchado hablar de ello en alguna sesión y pensaba que me podía ser útil en el trabajo, estaba motivada otra vez… Con todo esto me fui redescubriendo y aceptando cómo era, como persona y como enfermera.

Lo de aceptarse es toda una liberación.

Los nudos que vamos dejando abandonados en la cuerda producen un efecto físico con consecuencias psicológicas. Cuantos más nudos lleva una cuerda, más corta parece ser. La sensación de cortedad se convierte en sensación de agobio y, por eso, acumular nudos en la cuerda quita el aire. Sin embargo, es solo una sensación; cuando desatamos los nudos a una cuerda esta parece recuperar su extensión, pero, en verdad, siempre tuvo la misma.

En nuestra sociedad, además, aprendemos una gama amplia de formas de no entrar a deshacer nudos cuando dicha tarea no nos resulta sencilla. Tenemos ideas colectivas compartidas por muchos que sustentan el no desatar los nudos. Creencias de esas que dice Carlos Chaouen que compramos en las esquinas y que no son ciertas y además nos dañan.

Por ejemplo, se dice que «el tiempo lo cura todo» o que «lo pone todo en su sitio». Cualquiera puede poner a prueba estas aseveraciones y descubrir su falsedad. Hablando de nudos y de cuerdas, dejar pasar el tiempo lo único que puede lograr es que la cuerda se pudra a causa del aire o la humedad, pero nunca se pudre por los nudos.

Otra creencia de nuestra sociedad es que, si escondemos los nudos o no pensamos en ellos, podremos vivir sin que nos molesten. Una variante de esta creencia nos lleva a tragarnos los nudos, y estos quedan atravesados. En el testimonio anterior hemos podido leer cómo la persona no podía más con sus nudos y necesitó empezar a desliarse.

Los nudos nunca se sueltan solos y nadie los puede deshacer salvo uno mismo. Ayuda a deshacerlos relatar la historia dentro del nudo. Retomando el ejemplo de la casa y el armario, los nudos están dentro del armario marcados por historias que los dejaron sin resolver. Entrar en el armario es duro, y por eso inventamos muchas cosas para evitarlo. Sin embargo, cuando un duelo nos rompe la vida y los esquemas personales, cuando se quiebra el mundo asumido, suele ser el momento de deshacer nudos. Como

recordamos antes, Bowlby hablaba de la necesidad de elaborar duelos presentes y pasados.

Con casi 23 años, mi vida se parecía a un cajón de sastre de los que nadie sabe cómo abrir. Hacía un año del fallecimiento de mi madre, y mis hermanos y yo convivíamos como podíamos en un piso de unos 60 metros cuadrados en un barrio en riesgo de exclusión social. Aunque las miradas lo decían todo, las palabras de amor, cariño y consuelo brillaban por su ausencia, y nadie sabía muy bien qué pasaría a partir de entonces. La cabeza de familia, porque así lo había sido, sobre todo desde la muerte de mi padre (a causa de un accidente laboral, cuando yo tenía 6 años), se había ido y había dejado un vacío que nada ni nadie podrían cubrir.

En ese tiempo, en 2013, yo estaba terminando mis estudios de periodismo, con más indiferencia que alegría. Tras el golpe que me dio la vida, empecé a preguntarme qué estaba haciendo, qué iba a ser de mí con una profesión que no me entusiasmaba y que no obtenía unos resultados agradables para la sociedad, al menos desde mi punto de vista. También empezaba a plantearme si reconducir mi formación y estudiar otra carrera, algo así como una vía de escape al mundo del periodismo que, al final, también se convirtió en una vía de escape de mí mundo.

Entre tanto, mis hermanos continuaban con sus trabajos: Rober, el mayor, trabajaba en una consultoría de *fundraising*, que capta fondos en España a través de donaciones voluntarias. Pachy, el mediano, conservaba su puesto indefinido en una empresa de artes gráficas de Arganda, nuestra ciudad, manejando troqueladoras y otras máquinas para la impresión de envases, cajas y otros productos. A finales de año Rober se fue a vivir con su novia a Madrid, lo cual hizo que la situación familiar se complicara un poco más. Seguíamos en contacto, y nos veíamos y hablábamos, pero el paso de cuatro a dos habitantes en un hogar es difícil, y eso me afectaba.

Con el 2014 las cosas no mejoraron. Otro accidente laboral azotó a nuestra familia, y perdimos a mi hermano Pachy. Nos quedamos desolados, no sabíamos qué ocurría, cómo podían cambiar tanto las cosas ni cómo debíamos actuar. Todo esto, en un contexto familiar en el que el hecho de compartir los sentimientos siempre había quedado relegado a un plano muy lejano.

Ante esta situación, yo empecé a vivir sola y a saber verdaderamente lo que significa la expresión «navegar sin rumbo». Estaba triste, dolida y llena de rabia, pero lo peor de todo era que no sabía cómo expresarlo. Simplemente, no me salía. Supongo que así se sentía también el resto de mi familia, pero no me atrevía a preguntarles.

La historia vincular

Los nudos en la cuerda de la vida aparecen bien pronto, porque las heridas en la vida se producen desde la infancia más temprana. Si los seres humanos nacemos con la necesidad de ser protegidos, como nos dice Bowlby, será de capital importancia lo que

ocurra en el proceso de satisfacer estas necesidades.

Lo que él llamó «teoría del apego» es una forma de explicar por qué las personas afianzamos unas formas de comportarnos que nos llevan a experimentar seguridad. En etapas tempranas de la vida aprendemos qué conductas (verbales, no verbales, emocionales) conducen a que nuestros padres nos acepten y cuáles están destinadas a ser censuradas. Cuanta más incondicionalidad percibimos, más seguridad y, por tanto, mayor libertad para relacionarnos, para expresarnos y para desarrollar iniciativas tenemos. Lo aprendido en etapas tempranas se generaliza en etapas posteriores.

Hay un capítulo de un personaje de animación infantil llamado «Pocoyó» que trata sobre un globo rojo y su relación con el niño. En el estado inicial aparece Pocoyó paseando seguro, pisando con fuerza y con una mirada y un rostro complacido; su relación con el globo le permite pasar por delante de amigos sin necesitarlos, aunque sin despreciarlos: todo es felicidad inicial, sin más. Una breve distracción genera que el globo se escape. A partir de ahí se desencadena un rápido proceso de duelo en el que se muestran las fases del duelo, las reacciones de quienes tratan de ayudar y no lo logran, las atenciones y la explicación final de por qué era tan importante lo perdido. En apenas siete minutos, los niños que lo ven pueden comprender cómo hay vínculos muy fuertes con cosas que aportan una necesaria y reconfortante seguridad.

Vincular de forma segura no es vincular de forma dependiente. Nuevas maneras de entender las adicciones formulan que lo que se produce es un vínculo con la droga cuando no hay otros vínculos más sanos. La droga a veces se convierte en madre, novia, esposa, etc. Un adicto a la heroína se ha adherido a ella porque no ha podido vincularse con otra persona o experiencia hasta ese punto[17]. En la segunda parte del libro hablará un hombre cuya experiencia es precisamente esta.

El episodio de Pocoyó citado permite comprender que nos vinculamos de forma intensa con aquello que entendemos que nos proporciona abrigo. A veces este vínculo es tan intenso como el miedo a perderlo.

Algunos autores dicen que, para conservar cerca a aquellos o aquello que nos da esa seguridad, aprendemos a representar un personaje en la vida que no muestra todo lo que en verdad somos. Dejamos una parte de nosotros no aceptable en sombra o tapado, porque tememos el rechazo y el abandono.

Cuanta más incondicionalidad vivimos en nuestras relaciones tempranas, con mayor autoestima crecemos, y viceversa. El duelo es un tiempo para reconstruir la autoestima porque, como vemos, lo que se rompe es la seguridad, porque la pérdida amenaza aquello con lo que vinculamos y el propio vínculo.

Aunque bien pronto conocemos qué cosas gustan o disgustan a los padres, hay momentos especialmente significativos en el proceso de formar nuestro personaje. Un niño escucha más de dos mil veces en los primeros años de vida la palabra «no» asociada a diversas conductas. Cuando finalmente descubrimos qué es lo que complace, es natural que nos aferremos a ello y lo convirtamos en lema de vida. Así vamos construyendo un personaje que permite estar en la escena de la vida, pero censurando elementos personales no presentables[18].

Los primeros centímetros de la cuerda alojan muchos y complejos nudos. Hay heridas de rechazo, de comparaciones entre hermanos o con otros, de traición, de mentira, de desvalorizaciones, de etiquetas, que se convierten en nudos intrincados con sentidos propios.

Cuando la vida se nos rompe, el personaje que construimos no nos es suficiente porque solo sabe afrontarla de una forma, como siempre lo hemos hecho. Cuando esto ocurre, echamos de menos partes de nosotros que nos van a servir en el camino de construirnos porque hacen falta nuevas respuestas. Por eso, en el proceso del duelo, aprendemos o reaprendemos recursos, nos reencontramos con emociones censuradas, cuestionamos creencias que no eran nuestras, sino que suponían una herencia, a menudo pesada.

He aprendido a desdoblarme en dos personas: mi yo vulnerable, frágil, y mi «yo-mami», potente y benévolo, incondicional. Teniendo claras estas dos facetas de mí (no es que tengan que ser necesariamente antagónicas ni solo dos, pero para este ejercicio de cuidarse y protegerse a una misma es muy útil). Así, todo el buen humor y energía que está disperso dentro de mí se concentra en mi yo-madre, yo-potencia, y hace que cuando empiezo a bizquear, cuando algún problema invisible me ofusca, una segunda persona me pregunta, ¿qué te pasa Albita? Es como cuando alguien a quien quieres y de quien sientes protección te lo dice, pero esta vez de un modo más autótrofo. Es bastante sencillo, pero nunca lo había planteado así. Un diálogo contigo misma donde se escuchen las dos voces. Y una siempre acaba desmontando a la otra. Porque la frágil (frágil sin motivo… la frágil con motivo se tolera y se asume, somos humanos) se consume, se disuelve a la luz de esa seguridad que te das con la otra voz, la potente.

Un ejercicio que me ayudó mucho: «Coge dos sobres, en uno mete papeles con mensajes que tú consideras que son los que están auténticamente dentro de ti, lo que verdaderamente te gusta, te motiva, tus puntos fuertes. En otro sobre, mete esos mensajes autodestructivos, esas voces que vienen de dentro (pero que una vez vinieron de fuera) y que te limitan y empobrecen».

Estuve escribiendo frenéticamente decenas de papelitos, cuanto más escribía, más se me ocurría, tanto mensajes buenos como malos. Y en ese momento sentí que ya tenía identificadas a todas esas criaturas, así las podía conocer mejor. Estaban ahí dentro del sobre. Se me dijo que los mensajes del sobre malo los tirase, pero no los he tirado porque, aunque habría sido un gesto simbólico de incinerar sombras, me gustó conocer tan concretamente algunos miedos como «me da miedo cansarme». ¡Cansarme físicamente! Jamás lo había identificado tan claramente. Además, una vez en el sobre no podían salir de ahí.

Es muy interesante una experiencia como esta porque, aunque mi ánimo empeorase, muchísimo, de estar fatal y sentir que no llegaba a tocar fondo, que siempre era más hondo el agujero, tenía esa certidumbre subterránea de que estaba metida en un proceso, que había una luz en todo momento y que esto era un esfuerzo

que yo había decidido hacer como otros esfuerzos académicos o de otro tipo que he hecho en mi vida. Estudiar, entrenar, conocerse a una misma. Son todo procesos que fortalecen.

En los relatos de testimonio que estamos leyendo hasta aquí y los que vendrán después podemos encontrar ejercicios simplemente mencionados de trabajo de la autoestima como ejercicios para identificar nuestras propias voces, junto con otros para dar voz al niño interior y otros parecidos. Nuevamente, tengo que decir que no es este el espacio de abordar todas estas pistas de acompañamiento. Posiblemente sea mejor hacerlo en un próximo libro. Las menciono aquí para que se puedan situar cuando se lean.

Es difícil acometer la tarea de deshacer los nudos, pero el duelo es un momento privilegiado para hacerlo. No hay nada que perder, todo se ha perdido. Solo queda reconstruirse llegado el momento.

> En terapia lograba compartir todo, con el riesgo de desnudarme, dejándome conscientemente vulnerable, pero a la vez con sed de tener que hacerlo para poder respirar. Un amor-odio extraño. Doloroso pero sanador.
>
> Lo que no lograba soltar fuera de aquellas cuatro paredes y mi interlocutor, me hacía bien exteriorizarlo allí dentro. Muchas, muchas lágrimas.
>
> La terapia no fue fácil porque me agitó. Porque me hizo enfrentarme a algo que no quería. Porque dolía. Porque supuso esfuerzo. Porque no fue cómoda. Porque revolvía. Porque requería encarar cosas feas. Porque pesaba cada día.

Termino proponiendo un ejercicio relacionado con la cuerda de la vida que favorece que tomemos conciencia de los nudos que acumulamos. Hablar de ellos es empezar a desatarlos, por eso proponemos compartir estos ejercicios con alguien.

Ejercicio

Tomar una cuerda de un metro y medio como si fuera nuestra vida, proceder como si se tratara de recorrer el ciclo vital y señalar momentos importantes que nos anudaron. Hacer un nudo simple o hacer nudos unos encima de otros según percibamos de intensa, grave o profunda la herida a la que hacemos referencia.

Recordar el momento y escribir sobre este. Nos puede ayudar referirnos al tiempo en que ocurrió y lo que significó y las consecuencias que tuvo.

Añade mucho a este ejercicio el compartirlo con una persona cercana que sepamos que no nos va a juzgar.

Interludio

Una cuerda llena de nudos: el testimonio de María José

A modo de un segundo interludio, me parece buena idea introducir aquí un testimonio de una cuerda llena de nudos de una persona que viene al Centro de Escucha cuando su sensación de ahogo es muy grande. Se trata de un ejemplo de un largo relato en el que el momento de recibir ayuda es una parte de la vida, pero ni la principal ni la última. Es un relato de resiliencia y de insistencia que creo que cierra bien y con sentido este capítulo sobre los nudos de la vida.

Quiero contar un breve resumen de mi vida hasta la fecha. Soy la pequeña de 8 hermanos (5 chicas y 3 chicos), un chico y una chica fallecidos de un infarto. Mi padre murió de un infarto y mi madre de cáncer cuando yo tenía 15 años.

Mi familia era muy humilde con muchas carencias sobre todo afectivas y poca coherencia.

Mi padre era alcohólico, machista, dictador, muy autoritario, su carácter era agresivo (maltratador). De niña presencié los malos tratos físicos y psíquicos hacia mi madre, hacia algunos de mis hermanos y también los padecí siendo adolescente.

Crecí en un ambiente hostil, a mi padre le cogí mucho miedo. Mi madre era analfabeta, ella trabajaba limpiando casas y portales y con su sueldo nos mantenía.

Mi padre era camionero y solía desaparecer largas temporadas, aunque también era mecánico y, al final, tuvo un bar en nuestra casa, su sueldo se lo guardaba para él.

No tuve vacaciones nunca con ellos, ni me llevaban al cine, ni a restaurantes ni a ningún sitio. El único recuerdo que tengo es que con 9 años nos llevaron un domingo al mercadillo y nos compraron ropa a mi hermana y a mí.

Estuve a punto de que me tutelase la Comunidad de Madrid, Aparte del miedo a lo desconocido, no quise darle el disgusto a mi madre ni dejarla sola, yo tenía unos 12 años.

Mi padre nos tuvo viviendo en una casa en condiciones infrahumanas (sin agua, sin baño, con ventanas rotas, con la luz enganchada), la casa se nos inundaba de continuo, los bomberos se negaban a ir… Finalmente nos expropiaron a la fuerza.

Nada más irnos al piso que teníamos adjudicado mi madre enfermó, y murió de cáncer a los 7 meses. La relación con mi padre era insoportable y en pocos meses se fue a vivir con una novia que tenía.

Sentí un gran dolor al ver lo bien que trataba a esa mujer y todo lo que despreció a mi madre.

Descansé un poco, pero me quedé viviendo con mi hermano que también era alcohólico y era difícil convivir con él. Luego, mi padre volvió a casa y me denunció varias veces para echarme de casa Así que decidí irme de allí. Con lo que trabajaba me daba para pagar un piso compartido con otra chica.

Al principio fue bien, la compañera de piso estudiaba, pero la convivencia se fue agravando y me robó mi coche con mis propias llaves y a los tres días con las ruedas rajadas. Decidí irme de allí.

Me cambié el orden de los apellidos y eso conllevó que mi hermana, la mayor, no me hablase ni sus hijos tampoco hasta su muerte y me llevó a un gran desprecio en general.

Compartí piso con una peruana separada con una niña. Al principio todo bien: apenas las veía, me iba temprano y volvía por la noche de trabajar en varios sitios. Con el tiempo empezó a hacer muchas fiestas en casa, invitaba a muchos amigos y se emborrachaban y decidí irme.

Fui a vivir con mi hermano en un piso donde tenía la oficina de su empresa y en una habitación donde me hice mi hogar. De todos modos, yo siempre estaba fuera trabajando o preparándome la oposición que aprobé.

Cuando acabe de estudiar, mi pareja y yo nos compramos un chalet. Al poco tiempo nos casamos y fuimos padres al año. Por fin tenía una familia.

Anteriormente con todo lo ahorrado me había metido en una promotora, el Pau de Sanchinarro y me estafaron 5 millones y medio de pesetas.

Me costó mucho esfuerzo ahorrar ese dinero ya que pagaba alquiler, me mantenía sola y me pagaban poco, para conseguir dinero tenía que trabajar en muchos sitios y todos los fines de semana en varios lugares, sin contrato. Lo peor no fue la estafa, fue que perdí la juventud trabajando. No tenía amigos. Siempre trabajando para tener una casa.

Tuve mi primer novio coincidiendo con la estafa, pero me dejó porque su madre no pensaba que yo fuera suficiente.

Cuando conocí al hombre con el que me casé, fue idílico, la familia me aceptaba y yo viví una relación superbonita, pero cuando nació mi segundo hijo le pedí que se involucrara en la crianza y empezaron los problemas. Yo me quedaba en la casa, él se iba de fiesta. Al final me quedé con la custodia de los niños y luego vendimos la casa a medias.

Con el tiempo tuve una relación con un chico superespecial que fue cambiando. Le dejé varias veces y esto me dañó mucho, pero al final nunca supe qué le pasó.

Ahora estoy sola y estoy bien, pero me encantaría encontrar un hombre para

compartir la vida. No necesito que me rescaten, ni que me protejan, ni casarme, ni tener más hijos, ni tampoco convivir, sino un COMPAÑERO porque creo que me lo merezco y que el amor es la mejor medicina y sin él siento que voy enfermando.

Hace tres años estuve muy mal, vendí el chalet que tenía y mi novio no me ofreció vivir con él, lo que me decepcionó muchísimo. Luego me lo ofreció con desgana. En ese tiempo, murió mi hermana la mayor de un infarto. A los dos meses murió mi mejor amiga de otro infarto (me hundí, pero seguí adelante). A los quince días murió mi prima, con la que tenía una relación muy especial, fue mi confidente, mi maestra y mi guía. Rompí con el chico del que hablaba antes porque creo que no podía soportar más pérdidas.

Ahí fue donde conocí a mi acompañante, V, quien fue un gran apoyo. Fue uno de los hombres en los que más he confiado. Conseguí confiar y contarle mi historia sin sentir vergüenza, pero sí mucho dolor. Siempre lloraba en nuestras reuniones, porque sacar todo duele, aunque libera. El sentir que no estaba sola ante tanto dolor, que alguien coherente me escuchaba sin juzgar me dio fuerzas.

Se acabaron las sesiones y empecé a transitar de forma autodidacta por internet. Me adentré en el mundo espiritual, al crecimiento personal y en este mundo me siento segura, empecé a quererme y valorarme y dejar los miedos a un lado.

Entendí que el sufrimiento es una opción y no quiero más amargura. Y en adelante sigo.

---

[17] J. HARI, *Chasing the scream: The first and last days of the war on drugs*, Bloomsbury Publishing, New York 2015.

[18] Hay muchos libros que hablan de esto, pero de una forma sencilla lo hace J. POWELL, *El enigma del yo: Guía del autoconocimiento*, Sal Terrae, Santander 1998.

CAPÍTULO 4

La travesía del duelo

Conocer a Krina Huisman, una doctoranda de la Universidad de Groningen fue altamente estimulante para mí. Esta inteligente joven ha escrito un brillante estudio sobre los argumentos de los libros de ayuda en duelo que se han publicado en Holanda. En su análisis describe temas esenciales que resumen la estructura de estos. Muy resumidamente, cita tres temas principales de estos libros: los que tratan de curación y ponen el acento en aspectos sanadores, los que hablan de crecimiento personal, y los que acentúan el carácter de aventura, de viaje del héroe, que tiene el duelo.

Me propongo ahora poner el acento en las decisiones que toma la persona que está en duelo y en la noción de camino del héroe que menciona la Dra. Huisman.

Inspirado por el suceso de lo que se llamó el tsunami asiático –un maremoto de escala 9,3 que provocó multitud de tsunamis asociados y que el 26 de diciembre del año 2004 arrasó el sudeste asiático–, y a modo de una presentación diferente de las tareas del duelo que propuso James Worden[19] en el año 1996, se me ocurrió una metáfora del mapa del duelo.

Podemos pensar en el proceso del duelo con si fuera una navegación a la que nos vemos obligados de alguna manera cuando un tsunami, el maremoto de la pérdida, arrasa nuestra casa y todo lo que había en ella: personas, relaciones, objetos, etc. Esta comparación pone el acento en el carácter de peregrinación, viaje o travesía que tiene el duelo.

El estado previo

En la película *Lo imposible*, que recrea la historia de una familia que sobrevivió al famoso tsunami de 2004, las escenas iniciales nos dibujan un escenario de paz, en unas vacaciones en un lugar idílico y exclusivo. Llama la atención el orden, el buen color del mar, las risas y juegos, la ligereza de la vida. Esta imagen de seguridad es el comienzo de la película. Nada parece presagiar lo que en pocos minutos ocurrirá.

Este estado inicial es el que mencionamos muchos como el estado de antes de la pérdida. No siempre era un estado ideal, pero sí que era un cierto equilibrio, suficiente para vivir con algún grado de felicidad. A veces sí era un estado ideal, un *momentum* especial al que habíamos llegado justo antes, en ocasiones, además, después de haberlo peleado mucho.

El 8 de mayo de 2015, mi marido, mi hija Marina y yo cogimos el avión rumbo a Mallorca para pasar unos días de vacaciones en la playa.

Fue idea, de mi marido Agustín, el cual había preparado este viaje con un gran entusiasmo. Tenía ganas de enseñarnos los lugares que él había visitado hacía apenas 15 días, dando la vuelta a Mallorca en bicicleta. Además, tenía una especial ilusión porque su hija pudiera volar en avión por primera vez.

En ese momento yo no entendía su inquietud y su ilusión, pero con el tiempo he podido comprobar que cada uno vive las experiencias de acuerdo a los acontecimientos que ha vivido y sobre todo a la forma en que cada uno los incorpora a su vida.

Mi marido había perdido a su padre hacía muchos años, cuando tenía 18, y muchas veces le oí decir que había que vivir la vida momento a momento, que veníamos a este mundo para tener experiencias, y que lo que no hagas en el momento presente tal vez no tengas otra oportunidad de hacerlo, ya que no estamos aquí eternamente y en cualquier momento todo puede cambiar. Entiendo que esto es así, ya que siempre contaba que su padre se levantó un día igual que otras veces, se preparó para ir a trabajar, se despidió con un beso y no le volvió a ver más vivo.

Treinta años más tarde, el 10 de mayo de 2017, Agustín se levantó muy temprano, como de costumbre, se preparó para ir a dar un paseo por la playa y hacer unas fotos, y se despidió de mí con un beso.

El tsunami de la pérdida

La muerte, o la pérdida en general, avisando o sin avisar, es un tsunami que arrasa la casa. Pasa devastando todo lo que tenía sentido y que, de repente y rápidamente, no lo tiene. Como en *Lo imposible*, cuando pasa el tsunami deja ruinas y barro. Los objetos que permanecen en la escena están rotos, fuera de sitio y sin sentido. Son los mismos que hace un minuto, pero están teñidos de drama y de ausencia. Aún no de presencia.

Suena el teléfono, sales corriendo sabiendo que ha pasado algo y llega el momento de la noticia: se ha suicidado. En ese momento los cimientos que tenía mi vida se fueron abajo, quedando un agujero que en ese momento y durante meses no volvió a llenarse.

No me creía lo que había pasado, miles de preguntas en mi cabeza, con miles de respuestas sin contestar, pues solo él podía hacerlo. En una semana íbamos a vivir juntos, por lo que tenía casi todas mis pertenencias en su casa y tuve que traerlas de nuevo a mi domicilio. ¿Cómo me sentía?, perdida como mis cajas con mis enseres, con millones de recuerdos, desubicada, desordenada.

El tsunami es tan violento que nos deja sin palabras, petrificados en el suelo: es la experiencia de lo increíble, «lo imposible». No nos lo podemos creer. «Ayer justo nos dijimos adiós y hoy… esto… no es justo, no es posible».

El testimonio siguiente expresa con intensidad y claridad la sensación de un mundo que se rompe. Pocas personas de las que vamos a encontrar a lo largo de estas páginas lo explican tan bien como esta, que nos habla de lo que ocurre tras la muerte repentina de su pareja, futuro marido. Los puntos suspensivos tan llamativamente numerosos señalan en la dirección de una experiencia tan intensa que hay que tomar aire para leerla y digerirla. Casi se puede escuchar la voz de esta mujer y notar cómo necesita respirar cada pocas palabras, como cuando se sube una escalera de varios pisos mientras se habla con alguien.

Sábado, 14 de mayo del 2016.

Estaba en la cama nerviosa, no podía dormir eran las 5:40 de la mañana y le digo a Manolo: «cariño, vienen tus amigos a buscarte, es tu despedida de soltero y van a entrar tus amigos por la puerta en cualquier momento».

Recuerdo que le cogí algo de ropa, se la metí en una maleta pequeña, sus amigos le disfrazaron en nuestra casa, me dio un beso y se marcharon para coger el AVE.

Me llamó a las pocas horas diciéndome que habían llegado bien y que se habían bebido todas las cervezas del AVE… que prometía la despedida…

No supe de él hasta las 22:00 de la noche de ese mismo día en que me llamó y me dijo que se iba a dejar el móvil en la habitación. Yo le dije que se lo llevara por si le necesitaba para algo urgente, pero que si no yo no le iba a molestar, y él me dijo que en ese caso sí. A la mañana siguiente volvían y yo tenía pensado ir a buscarle al AVE… pero lamentablemente *este tsunami* empieza aquí.

Domingo, 15 de mayo del 2016.

Estaba en la ducha, me iba al matadero de Madrid a tomar unas cañas con una amiga, desde la ducha escuché a mi padre gritar y salí en seguida de la ducha hacia el pasillo de mi casa. Vi a mi padre llevarse las manos a la cabeza… llorar y mi hermana que en ese momento no paraba de tiritar… asustada me senté en el sofá al lado suyo y le dije: ¿Qué pasa? y mi hermana con la voz entrecortada me dijo: «Manolo ha tenido un accidente…», y le dije: «Pero ¿está bien? Tenemos que ir a estar con él», se me pasaron muchas cosas por la cabeza y mi hermana me dijo: «Manolo está muerto…». En ese momento mi cabeza se desconectó y le dije tenemos que irnos, tengo que estar con él, tenemos que ir al forense.

Este escrito lo hago en su memoria para que ayude a todas aquellas personas que están sufriendo y han pasado por un momento así.

Me llama la que iba a ser mi cuñada, para que vaya a por los papeles del seguro a la casa donde iba a vivir con Manolo, aún no vivía con él. Tuve que entrar en la casa… Me sentía que estaba zombie… No comí… No bebí… Y una vez que volví a mi casa acompañada por mi familia, no paraba de llegar gente a casa y no sabíamos lo que había pasado.

Vino el mejor amigo de Manolo y su mujer a mi casa, le pregunte qué había pasado, pero nadie me decía nada… Entre lloros me dijo: «No sabemos qué ha pasado».

Mi sensación era de quererme pegar contra las paredes…. Pegar, gritar, pero me contenía… No podía estar sola, necesitaba que se metieran en el baño conmigo y me tomé un *Orfidal*. Sin esa pastilla pienso que mi familia me tendría que haber llevado a un hospital porque sentía que no podía controlarme ni aun tomándola.

Como el cuerpo de Manolo no estaba en Madrid, hasta la mañana siguiente no llegaría al tanatorio y no podríamos velarle.

Esa noche sentí que la vida se me había roto… Estaba desplomada en la cama, llorando, nerviosa y con angustia. Entre tanto, me llamaban los del catering, las flores… los últimos preparativos de la boda… ¡Y tuve que decirle por teléfono al fotógrafo, que mi novio había muerto! no puedo seguir con los preparativos…

En esos momentos sentí que no era verdad nada de lo que estaba pasando que era una película de terror…

Me volvían las ganas de darme contra las paredes… Nos fuimos al tanatorio de Fuencarral. Llegué la primera junto con mi familia (qué gran familia tengo, son las mejores personas que pueden existir…) Ellos junto con amigos, conocidos, vecinos, compañeros de trabajo… fueron la fuerza que me mantuvo.

Miré el cartel de la sala y ponía «Manuel». Otra vez me vinieron las ganas de decirle a sus amigos que si me estaban gastando una broma y que lo dejaran ya… También pensé que Manolo no se quería casar y me había dejado tirada y se había ido a las Américas… Él siempre me decía que si le salía mal conmigo que tenía claro que una opción era esa… Aún hoy hay veces que siento que él no está muerto…

El día en el tanatorio fue muy traumático… Mis amigas llegaban llorando desconsoladas en taxis… Mi familia no podía parar de llorar, vino un periodista…, pero no le dejamos entrar… No paraba de venir gente… y cuando vi a la madre de Manolo las dos le dijimos al responsable de las cámaras frigoríficas que teníamos que verle porque si no, no nos lo íbamos a creer. En ese momento sentí mucho frío en el cuerpo, mi cabeza estaba al límite y sentí que no podía entrar a verle… El olor de flores y el olor a muerto se me quedará de por vida en mi mente… Era él. Le sangraba aún la cabeza y estuve a punto de quitarle las sábanas para ver si tenía una cicatriz en el pecho…, pero lo dejé porque no quería ver aún más… y quedarme más bloqueada… Sentía que mi cabeza no podía más…

Vinieron muchas personas al tanatorio, sus amigos que estuvieron en la despedida y ninguno me podía dar una explicación… No paraba de llorar… Quería ponerme a gritar, echar de allí a todo el mundo y sentía que quería estar sola al lado del cuerpo de Manolo hasta el final.

Esa noche vino una buena amiga y me dijo: «¿Te has despedido de él?» y le respondí: «No, no he podido» y ella «¿Por qué no lo haces?».

Esa noche le escribí una carta que leí a la mañana siguiente delante de todas las

personas que nos acompañaron en la misa y al finalizar la puse en la caja para que la quemaran junto con él.

Ese mismo día vino el cura que nos había dado los cursos prematrimoniales preguntando qué había pasado y le dije que no sabía. Yo pensaba que todo era una película y que habían contratado a todo el mundo…

La carta que le escribí fue una declaración de amor, mi propósito era poderle decir cuánto le amaba a su alma y que marchara en paz, dándole las gracias por haber estado en mi vida y hacerme sentir como un hombre puede amar a una mujer.

Su hermano al finalizar se puso a llorar desconsoladamente y a gritar dándome las gracias por no haberme despedido en nombre de su familia… Me acerqué a él y le dije que tenía que ser fuerte y salir adelante por sus hijos.

Cuando estaba al lado de la caja delante de una multitud de personas…, sentí que mi vida estaba rota en mil pedacitos…, mi cabeza desconectada de las emociones… Y muerta en vida.

En el capítulo de Pocoyó que mencioné antes se ve al personaje petrificado justo después de que el globo desaparezca tras las nubes. Se queda en el sitio con los brazos abiertos señalando el cielo sin poder moverse.

La casa en ruinas

Justo tras el tsunami acometemos nuestra primera decisión casi de forma inconsciente. Podemos mantenernos en las ruinas de la casa, intentando apuntalar las ruinas de un mundo que no termina de funcionar o podemos empezar a caminar. Esto es una manera de hablar, por supuesto. No hay tal ruina, pero sí que hay sensación de ruina.

En realidad, el tsunami, que recordemos que es como llamamos a la muerte o a la pérdida en general, no se lleva todo. Poco a poco las aguas del maremoto se retiran y van quedando rincones, con barro, pero reconocibles; quedamos nosotros, con la ropa hecha jirones, pero supervivientes, y se abre un espacio de tierra ante nosotros.

El paisaje del duelo en sus inicios es muy austero. Tras nosotros, la casa en ruinas; ante nosotros una playa y agua, mucha agua. Al fondo, lejos, se adivina una tierra al otro lado del mar.

Cuando el tsunami termina su devastadora acción, es el tiempo de valorar los daños y entonces empieza lentamente un recuento de bajas.

Nosotros cada mañana teníamos un rito para empezar el día. Yo le preparaba unos zumos y ella mis hierbas. Nos abrazábamos largo rato y luego ya estábamos listos para la jornada. Así había sido durante cincuenta años y así había seguido siendo. Cuando ella ingresó en el hospital por última vez aún teníamos otros ritos semejantes. El abrazo nunca faltó. Ni tampoco en todos los días de nuestra vida faltó la relación íntima. Luego, ella hizo el tránsito al universo y me dejó, no solo, pero sí con sensación de soledad. Están sus cosas, pero ella no está.

La casa en ruinas es la misma casa física y permanece como estaba antes de la pérdida. Están las pertenencias, los objetos con los que nos relacionábamos, los rincones de la casa, los papeles a medio hacer, las cosas, en definitiva, pero están sin nada. La casa es la misma casa, pero a la vez ya no es la misma.

Es la vida la que está en ruinas, porque faltan muchos de los sustentos de relación que teníamos. Nos faltan mensajes de texto, nos faltan llamadas, nos faltan gestos determinados, nos faltan presencias familiares. Falta tanto, que lo que queda tras el tsunami parece que ha perdido valor y sustancia. La propia vida pierde sentido muchas veces, se ha perdido todo, parece.

Insisto mucho en el «parece» porque no es real, es una sensación, aunque la sentimos como verdad absoluta porque no hay grados en este momento. Uno de los aprendizajes de la madurez es que existen grados en todo. Existen matices en los colores, intensidad en las emociones y las experiencias vitales. Es propio de la niñez vivir los sucesos de la vida desde los extremos. Como he dicho antes, el duelo trae al presente al niño asustado que aún vive en muchos de nosotros. Se despierta la necesidad de apego, de proximidad, de sentir acogida por parte de los cercanos. Por eso, la experiencia no es matizada en ese momento y es difícil ver grados.

En esta sensación de casa en ruinas hay un sentido de inutilidad que casi asusta. Por eso necesitamos movernos hacia algún lado: sea para huir de esta sensación o distraerla, sea para caminar en alguna dirección.

Ante nosotros, agua, una orilla y detrás, justo a nuestra espalda, la casa arrasada.

Nos dirigimos al tanatorio y allí… el cura celebró… Vi como encendían el fuego y a continuación echaron la cortina para que no viera como quemaba la caja…, pero ya estaba puesta para entrar… En ese momento me salí a la calle… No aguantaba esa sensación en mi cuerpo… Quería parar todo aquello ¡Joder! ¿Qué había pasado? no entendía nada y ¡¡¡Tenía que deshacer toda la boda…!!!

Hablé con la madre y el hermano de Manolo para decirles que teníamos que hablar y deshacer lo de la boda… Su hermano me dijo en ese momento que estaba muy fría… Y que me tranquilizara y le dije: «Ya, pero no paran de llamarme de sitios…».

Me fui a mi casa… Me puse un pijama de franela… y vinieron mi familia a cenar conmigo… Esa noche me metí en mi cuarto, bajé la persiana y dejé de sentir…

A la mañana siguiente fuimos a la Almudena a enterrar sus cenizas, sentía que estaba fuera de mi cuerpo… No paraba de llorar… El enterrador me enseñó las cenizas… Me hizo coger el tarro y me hizo ver que era realmente él el que había muerto… Sin yo decirle lo que se me estaba pasando por la cabeza….

Llegué a mi casa para ir al médico y pedir la baja… Me dio medicación y me envió al psiquiatra… Yo llegué a mi casa, me puse un pijama de franela en pleno mes de mayo y sentí de nuevo mucho frío, estuve vomitando… porque mi cuerpo ya no podía más… Y me fui a la cama, cerré mi cuarto y hasta la mañana siguiente…

Me llamó por la mañana quien iba a estar conmigo en este proceso durante meses,

Valentín: el cura que he mencionado antes conocía los camilos y me indicó que para estos casos es el mejor sitio de escucha…

En la llamada, le dije que no quería hablar ese día que si podía ir otro, pero me dijo: «Ven mejor hoy»… Fui con mi familia y nos acogieron a todos… Cuando le contamos lo que había ocurrido, me pasó a una sala, para que pudiéramos conversar… Y le conté todo lo que no iba relacionado con Manolo…, pero no estaba allí, es como si mi mente se hubiera ido al pasado…, antes de que conociera a Manolo… Le hablé de un antiguo novio…

Me indicó que sería conveniente que nos viéramos una vez por semana… Y si me parecía correcto… Le dije que sí y empezamos a navegar… Por un mar que desconocía…

Entrar en el agua helada o caminar por la orilla

El agua helada representa el dolor de la verdad de la pérdida, es un agua fría en la que nos cuesta entrar. Muchas veces, probamos el agua, pero de inmediato salimos de ella. Es cierto que intuimos que lo que toca hacer es meterse, pero tratamos de evitarlo por todos los medios. La sociedad en la que vivimos nos enseña, de hecho, a no entrar en esa agua si podemos evitarlo, y, como ya he dicho, nos ofrece muchas ayudas para no entrar.

La muerte de mi hermano ha sido una de las cosas más difíciles que he vivido hasta ahora, puedo afirmar que hubo un antes y un después de su muerte en muchos aspectos de mi vida, sobre todo, los que tienen que ver con lo que llevamos dentro: los sentimientos, la percepción de mí misma, de los demás, de las cosas básicas de la vida…

Ahora, dos años después de su muerte, miro hacia atrás con la intención de hablar de mi proceso de duelo, de aquel dolor tan inmenso que viví y que aún tengo, pero que es más soportable que antes. Cuando pienso en los primeros meses y días de la muerte de mi hermano solo recuerdo confusión, depresión y mucha tristeza. No entendía el porqué de lo que estaba pasando, me culpaba constantemente preguntándome qué había hecho yo mal, qué había dejado de hacer que hubiera podido ayudar a mi hermano, en definitiva, quería saber ¿por qué lo hizo?

Vivo a kilómetros de distancia de mi madre y hermanos, con lo que llevé el duelo con las pocas personas que están en mi entorno: uno o dos amigos y mi pareja, quien en realidad fue mi apoyo incondicional. Los primeros meses los viví con mucha tristeza y una, cada vez mayor, depresión. Esto sumado a la confusión, a la culpa y a ver que ponía todo el peso sobre mi novio, me hicieron buscar ayuda profesional.

Esta situación me llevó a un mayor consumo de alcohol, dejando claro que ya consumía más que lo que suele consumir una mujer a mi edad. Consumía alcohol con ansiedad, creía que me ayudaba a relajarme, a estar mejor; obviamente era un error, el consumo me hacía pasar peores depresiones, la rabia aumentaba y me hundía cada vez más. La cuestión es que yo no lo veía, no creía que el alcohol fuera

un problema, estaba metida en un bucle de sentimientos, de autodestrucción que no me dejaba ver claramente los errores.

El agua está helada. Es de esas aguas del norte donde sin neopreno el agua congela los huesos y asusta. Ante un agua tan fría nos lo solemos pensar. De hecho, si preguntamos a diferentes personas cómo afrontan el meterse en un mar como en el norte español, nos dirán diferentes estrategias. Hay quien prueba el agua con el pie apenas y luego retrocede para recuperarse de la impresión, quien entra decididamente hasta que siente el dolor del frío y se sale, hay quien va acostumbrando su cuerpo a la temperatura midiendo si entra más o no, e incluso hay quien se mete de golpe y se sumerge sin dejar centímetro de piel seco con la idea de que eso le ayuda a familiarizarse cuanto antes. El agua helada desalienta tanto, que algunas personas eligen sencillamente no meterse en ella.

En el duelo ocurre de forma parecida, porque no hay, en realidad, una elección válida universal. Incluso el «hacer el duelo» es una opción, que sigue siendo la más sana, pero no la única.

Distraer el duelo a veces y tener momentos de inmersión en él es una de las estrategias que más personas tratan de vivir. Se trata de un movimiento oscilatorio que va favoreciendo el afrontamiento de lo ocurrido. Hay autores que dicen que esa es nuestra dinámica habitual cuando estamos en duelo[20].

Entrar en el duelo y salir de él es una forma de elaborarlo que quizá lo prolonga, pero a veces no podemos hacer otra cosa.

Caminar por la orilla no nos evita del todo darnos cuenta de la verdad de lo ocurrido. Es más, cuanto más hacemos por no enterarnos, más conscientes somos del movimiento de huida que estamos realizando.

Tarde o temprano, si no queremos un duelo eterno, nos meteremos en el agua e iniciaremos una travesía.

Comparaste el duelo con el mar. Podía quedarme en la orilla y observar el mar, es decir, no pasar el proceso de mi duelo y quedarme ahí estancada o meterme de lleno en ese mar que unas veces estaba tranquilo y otras veces había marejada. Y así estuve durante las veces que nos veíamos, unas veces entraba en el mar, otras, me quedaba fuera.

No entrar en el agua helada es un hecho que se presenta con grados. Distraer el dolor es lo que llamamos ir por la orilla. Podemos hacerlo negando lo ocurrido o generando bucles de pensamiento repetitivo. La culpa también es un poderoso distractor. A veces cuesta distinguir lo que es un sentimiento de culpa de lo que es una forma de huir de la sensación de pérdida. En todo caso, hay que afirmar que todo lo que hacemos cuando salimos de la casa nos va conduciendo al duelo.

En cierto sentido, podríamos decir que el duelo empieza cuando dejamos de luchar contra la realidad. Hasta ese momento, nos defendemos de él porque duele mucho la mera noticia.

Sumergirnos en el agua del dolor es la única forma de atravesar la corriente de agua, rodearla es la otra opción, pero no hay seguridad de que lo logremos y, sin duda, es mucho más largo.

Empezando por el final, y tratando de bosquejar de un modo gráfico mi experiencia en la terapia de duelo (como tantas veces durante el año y medio de duración de la misma salió a relucir como concepto por mi conductor), diría que fue un momento de mi vida en que me encontré un ibón. Rodeado de un paisaje potencialmente precioso (como es la vida), pero cruelmente frío, como toda agua de montaña a ciertas alturas.

Creía saber que la única manera de sobrepasar la pérdida era seguir el camino hacia adelante. Y yo, entonces, había decidido inconscientemente hacerlo por la vereda larga… la del sufrimiento, la del recuerdo doloroso, la de no querer entender, la de cerrar los ojos y taparse los oídos, la de empeñarse en cambiar lo sucedido.

Y yo me seguía empeñando en caminar por el sendero paralelo a la orilla del ibón (el que parecía que dolía menos, aunque fuera más largo), sin apenas meter un pie en el agua, porque sabía que estaba muy fría (gélida) y no me apetecía nada cruzar a nado en esas circunstancias, aunque me fuera a acortar el recorrido. En el fondo, seguía negándome a ver (y entender) lo sucedido con mi hermana.

Sentí que era diferente; que siendo muy sensible, me había vuelto muy fría. Porque fuera me comportaba como alguien dura, a quien resbalaban los sentimientos. Todo el dolor contenido (muy contenido) me había envuelto en una película (aparentemente) de hierro. ¡No quería (no iba a consentir) más daño!

Cuando finalmente entramos en el agua helada, para mí es cuando entramos en el duelo, porque ahí empieza el viaje, la travesía. Nos dan un barco pequeño, con velas y timón para aprovechar los vientos que, desde el primer momento, azotan el mar haciendo la navegación complicada y atemorizante. Entramos en el duelo para navegar tomando el timón de nuestra vida rota, acaso por primera vez.

Vientos y tormentas.
Para navegar el mar del duelo, las emociones

Sin que nosotros sepamos apenas como pilotar, nuestro velero va a ser sometido a un auténtico torbellino de vientos emocionales. Se trata de vientos intensos, muy intensos, que no se parecen a otros momentos de nuestras vidas. Vientos simples y mezclas de vientos que tienen nombre propio: rabia, culpa, soledad, tristeza, miedo. Y las mezclas de muchos de estos que son nuevas experiencias emocionales para nosotros: aparece una tristeza culpable miedosa, también una soledad lacerante encendida de rabia, y otros muchos. Muchas personas lo decimos: «esto no se parece a nada que haya vivido antes».

Lo pensaba y no me cuadraba nada. A veces sentía una pena tan profunda que llegué a pensar que se podía morir por ella. Otras, sentía una ira descomunal hacia Miguel: me daban ganas de que volviera a la vida para matarlo con mis propias manos o de

pegarle hasta que se me durmieran los brazos y las piernas. También estaba confusa, puesto que no aceptaba ni por un breve instante la idea de que no lo voy a volver a ver más con mis propios ojos. No sé dónde está y no puedo llegar a él y entonces una angustia poderosa me envuelve y me agita como a una pequeña hoja en el ojo de un huracán. Estoy perdida y me duele todo. El dolor no se va. Me intento refugiar en la oposición, en toda la cantidad ingente de temario que tengo que memorizar y me viene a buscar un miedo oscuro que grita que no voy a poder. En el gimnasio es distinto y a la vez igual; allí me duele todo el cuerpo, pero es un dolor casi placentero cuando lo comparo con el que siento por dentro. Sí, es soportable y al serlo me vuelve a invadir el verdadero dolor, el gran enemigo que acabo de hacerme y que, en realidad, no me daba cuenta de que era muy antiguo.

Según van pasando las semanas, me voy dando cuenta de que el gran dolor que siento con el duelo es en realidad un dolor viejo, añejo. Es un dolor que estaba debilitado en lo más profundo de mi interior y sin poder salir. Lo he estado reprimiendo e ignorando durante muchos años y a cambio ha ido fortaleciéndose en lugar de desvanecerse y me atrapa. Toma el control de mi cuerpo. Me invade desde la coronilla hasta la punta de los dedos de los pies. Todo duele: respirar, comer, dormir, ducharse, salir, entrar, estudiar, entrenar, hablar, conocer gente, cruzar el semáforo, coger el metro, lavarse los dientes… y lo que más duele es despertar un día más.

Navegar es aprovechar los vientos por fuertes que sean y tomar el timón para dirigir el barco y hacer que este afronte el mar y se haga a él. Hacer el duelo es vivir los vientos emocionales porque estos van haciendo avanzar el proceso. Permitir que vengan sin atascarnos por miedo en ninguno.

Mi cabeza negaba lo que había ocurrido manteniéndome como si no hubiera ocurrido nada…, no sintiendo, me mantenía sin sentir y sin pensar para poder vivir.

Poco a poco me permití sentir… Cuando deje la medicación tanto la psiquiatra como el psicólogo me recomendaron dejar la medicación y ahí vinieron los vientos… No supe lo que era eso… Hasta que lo sentí pensé que me volvía loca… Tenía ganas de pegarme…, de hacerme daño, de hacer daño… Me daba miedo mi propia cabeza…, pero V me calmaba con hechos que habíamos pasado juntos muchos días y yo era capaz de soportarlo, me dio la confianza que yo no tenía en mí misma y me ayudó a no sentir que podía perder la cabeza… Él me explico que en el duelo es normal todo lo que me pasaba… Eso me hizo sentir que era normal y que los vientos consistían en entrar en el mar en la realidad y coger el timón de tu cordura y aguantar las sensaciones, porque gracias a Dios se pasan…

Las personas de secano solemos pensar que en caso de peligro en el mar lo que procede es echar el ancla. Paramos el barco y esperamos a que el mar se calme. Cualquier marino nos diría que esta acción es contraproducente. Un ancla en mar picado hace que el mar destroce la nave. Un ancla en mar calmo deja al barco varado, pero

nunca quieto. Si dejamos el timón suelto y anclamos, lo que ocurre es que veremos cómo damos vueltas en torno al eje.

Este ejemplo nos ilumina sobre lo que ocurre cuando nos atascamos en una emoción, y esto ocurre cuando hacemos lo posible por no vivirla, o la rechazamos y nos viene de forma recurrente. Pero también sobre lo que ocurre cuando nos dejamos llevar por una emoción sin manejarla nosotros. En ambos casos, el resultado es siempre peor que vivir las emociones. Por eso, parece que permitir que vengan y que las que vienen sean cambiantes es sano para todo tipo de duelo.

Los vientos intensos generan tormentas y nos vemos inmersos en ellas sin casi tiempo para aprender a vivirlas. Cualquier marino que ha pasado una tormenta confiesa que es una experiencia que marca. Navegar en una tormenta supone enfrentarse a un mar bravo y, curiosamente, al contrario de lo que pueda parecer, la forma de hacerlo es dando la cara, poniendo la proa al mar. Se dice que es navegar «a la mala» un modo de capear el temporal que consiste en tomar el timón sin rigidez y arriar el máximo de velas para navegar casi sin ellas y tomar menos viento. Este verano, visitando el Muelle del Descubrimiento en Palos de la Frontera, me topé con unas indicaciones que mostraban cómo las carabelas afrontaron la travesía y cómo se adaptaban al viento. En Tarragona tuve la ocasión de conocer por un duelo suyo a S., que resultó ser de la familia de la película que mencioné antes; él, regatista paralímpico, me prestó el término «navegar a la mala»: poca vela, buen timón.

En términos de duelo, navegar a la mala supone ir más despacio, vivir emociones, pero no someternos a muchas de ellas. Más bien, afrontarlas sabiamente y tomar bien el timón para que no nos lleven ellas, sino que nos ayuden a avanzar. Las emociones nos enseñan el camino y, sobre todo, nos muestran lo que sentimos. Si las escuchamos, no nos mienten. La segunda tarea del duelo es permitirlas sin juzgarlas.

Aprendiendo a navegar

Tarde o temprano, las tormentas amainan (también las emocionales) pero ese no es el final. Cuando los vientos se calman empieza otro tipo de singladura, larga, buscando la otra orilla. Es el tiempo de aprender a navegar mejor, a pilotar el barco, a calzar velas y coger más viento a veces, y desde diferentes puntos cardinales. Navegar no tiene caminos, tiene mapas, boyas, faros, estrellas y brújulas.

Navegar el duelo es tomar conciencia de que estamos solos ante la reconstrucción de nuestras vidas. Si lo que hemos perdido es una persona, en este momento de la travesía empezamos a sentir una nostalgia que no mata, pero que duele y mucho. Con el final de la tormenta no desaparecen los vientos fuertes, pero ya hemos aprendido a vivirlos, a capearlos o a aprovecharnos de ellos.

Tras la tormenta viene un tiempo indeterminado en el que nos las empezamos a intentar arreglar como podemos sin lo que hemos perdido. Las jornadas se van llenando de recuerdos, quizá ahora no tan hirientes, desprovistos de añadidos de dolor, de nuevos eventos vitales que nos hacen sentir punzadas de tristeza al sentir que estamos viviendo

novedades sin aquellas personas que daban sentido a nuestra existencia. Poco a poco, vamos comprendiendo que éramos nosotros los que dábamos sentido a nuestras vidas, y que las personas que perdimos eran aquellas con las que compartíamos ese sentido. Es el tiempo en el que recordamos la verdad y abandonamos la idealización.

Según vamos llegando a la orilla donde se supone que abandonaremos el barco, vamos encontrando un significado a nuestra vida y vamos decidiendo, (decidiendo, sí) qué tipo de relación vamos a vivir con lo que hemos perdido, si es que podemos tener alguna. Es lo que Thomas Attig llama aprender a «amar en ausencia lo que supimos amar en presencia».

Navegar el duelo: un tiempo para deshacer nudos y reconstruir lo roto

El duelo es una ocasión privilegiada para deshacer todos esos nudos que fuimos dejando atrás. Nos tomamos tiempo y, si encontramos la compañía necesaria, nos atrevemos a afrontar lo que antes no podíamos. Con frecuencia decimos que ya no tenemos nada que perder. Esto significa que podemos aprender cosas nuevas y también que podemos rehacer nuestras vidas. Con el duelo, muchos revisamos las bases de nuestra autoestima, buscamos nuestra autenticidad y dedicamos tiempo y energía, de la poca que tenemos, para trabajar nuestro interior.

Los que acompañamos a dolientes observamos a menudo que no hablan solo de duelo, sino que hablan de esos nudos que son, sobre todo, la relación con la familia, las comparaciones, los personajes inauténticos que fueron construyéndose.

> Me ayudaste a desenmarañar ese conflicto de emociones e ir entendiendo que algunos dolores tienen que ver con otros, que algunas pérdidas tienen que ver con otras, que algunas sensaciones de abandono tienen que ver con otras, y todo eso ayuda a entender y a gestionar mejor la culpa, la rabia, el dolor.

La otra orilla, una nueva casa

Tarde o temprano nos acercamos a otra orilla, a un nuevo puerto. Lo que ocurre al llegar a este punto es difícil de predecir: lo común es dejar el barco, pero, a veces, navegar se ha convertido en unos de los momentos más significativos de la existencia. Muchos marinos comentan lo duro que se les hace quedar en tierra.

La travesía del duelo también puede terminar en otra orilla y construyendo una nueva casa más sencilla que la que ocupábamos antes, acaso tosca, con fragmentos de la antigua, con algo de la distribución de la misma, con recuerdos de lo que perdimos, con nuevas experiencias, con aprendizajes, con esperanzas incluso y con mucha tarea personal hecha. Como a los marinos, salir del duelo nos cuesta y a veces hay personas que vivirán en una travesía continua, perdidos en el mar.

Los autores del duelo difieren sobre todo en este punto: cuándo y cómo termina el

duelo. A veces salir del duelo se hace largo. Cronificar un duelo es, a menudo, fruto de una elección personal, una elección herida porque no es libre del todo, pero, en cierto sentido, es cuestión de querer salir del duelo o no.

Salir del duelo no es terminarlo. Todos los testimonios que he recibido hablan de que algo cambia, de que es como girar una esquina o llegar a otra playa, pero no dicen que el duelo termine. La relación con el fallecido ha cambiado: a veces se convierte en una especie de recuerdo sin presencia que no evita continuar una vida que será nueva, como en el testimonio siguiente:

> Mi etapa a su lado fue LA MEJOR DE TODAS, estoy segura que donde esté estará orgulloso de que siga luchando por todo lo que juntos habíamos conseguido. Ahora, soy consciente, desde el instante en que todo esto pasó, que me toca vivir (seguro que como a muchos de vosotros) algo que no es lo que quería, pero no tenemos poder para cambiar las reglas, solo tenemos el poder de administrarlas para vivir este viaje llamado vida de la mejor manera posible.
>
> No hay día que no esté en mi mente, o celebración familiar en que no se hable de esa persona que lo llenaba todo; y eso para mí es mi motor.
>
> La sonrisa que se provoca cuando alguien habla de él. Es muy bonito que aun sin estar aquí, a nuestro lado, se hable de él y la gente lo recuerde con alegría y cariño.
>
> Donde esté vivirá orgulloso de todo lo que sembró cuando estuvo aquí, y aunque se haya ido TAN PRONTO y le hayan quedado tantas y tantas cosas pendientes por hacer su paso por aquí es para quitarse el sombrero.
>
> He sido muy afortunada de haber estado a su lado y haber vivido tantísimos momentos con él, pero ahora yo pienso…, si hubiera sido yo la que me hubiera ido…, pues desearía con todas mis fuerzas que él fuese muy feliz y se reconstruyera pedacito a pedacito; así que yo estoy haciendo lo mismo, porque no puedo fallarle ni a él ni mucho menos a mí misma.

Descubrir, poco a poco, casi con sorpresa, que hay espacios para vivir aun dentro del dolor que permanece, requiere una cierta transformación y una apertura a lo que aún viene.

> Hay una primera vez después de cuando vuelves al trabajo, de cuando vuelve a sonar esa canción, cuando aparece por casa una toalla suya que sigue oliendo a él, de cuando sigues usando un champú en la ducha con el que se lavaba él hace bien poco, y no lo quieres gastar. Hay luego una segunda y una tercera vez de cuando vas pasando por ese barrio, cuando ponen esa peli que os gustaba, cuando miras a dos hermanos por la calle, juntos…
>
> Pero cada vez tus sentimientos se van acoplando y van viviendo esos momentos, tus emociones van evolucionando, y tienes recuerdos bonitos, enseñanzas e imágenes silenciadas en tu mente, y puede que los vivas sonriendo, con los ojos cerrados, y aun así caigan lágrimas sobre tus mejillas, pero eso es natural, ¿recuerdas lo que he dicho? Estás sonriendo también, porque has tenido el honor, el regalo de haberle

conocido, de haber disfrutado de su compañía esos años, das testimonio y lo mantienes vivo hablándole de él a la gente, a todos, pero hay un testigo que acumula mil detalles y parece conocerlo y todo al final, tu confidente y compañero en el pasillo del duelo, hasta el otro lado, donde está la calma entre otras cosas, y más amor.

Y sí, estás sonriendo porque tienes la certeza de que volverás a estar con él, aunque sea solo un instante. Y si dentro de pocos o muchos años estás en tus últimos días rodeada de gente triste por tu partida, puede que vuelvas a cerrar los ojos, aparezca él, mirándote con amor y sonriendo, y tú llores emocionada, pero sonriendo también, porque te ha esperado y vuelves a estar con él.

Algunas personas dicen que se queda de alguna manera, como una especie de «sombra de duelo» transformada por el amor.

Es cierto, se siente un dolor infinito y ese dolor te acompaña siempre, en ese primer momento yo ni siquiera fui capaz de asimilar lo que había pasado, se produce un cortocircuito en tu cerebro y casi no pude sentir nada, pero te das cuenta de que tu vida ya nunca volverá a ser igual. Muy poco a poco ese dolor se fue convirtiendo en una presencia de infinito amor que también me acompaña siempre y eso me da fuerza, para seguir viviendo, paradójicamente, a luchar por la vida. A vivir de otra manera, con otro sentido, con otra mirada, pero a seguir viviendo.

O como decía una madre sin su hijo de 7 años, con unas palabras tan semejantes a las que otras muchas personas dicen

Siento que a lo largo de este camino he muerto con mi hijo, pero que por algún motivo que no alcanzo a entender sigo aquí sin él. Ahora sigo sintiendo que muero a ratos, pero me permito sentir el dolor y llorarle, y después también me permito levantarme y reconocer que al perder el miedo a morir y relativizar todo en mi vida y darme cuenta de que no voy a poder controlar ciertas cosas, como no pude, mi hijo me está enseñando a vivir; gracias Gael.

Habría tanto que decir sobre esto… Pero es preciso que deje para otros momentos el seguir con esta reflexión, porque en la segunda parte de este escrito nos encontraremos con diferentes testimonios de dolientes en los que se ve todo esto que he ido exponiendo hasta aquí. En esta primera parte he incluido algunos fragmentos. A continuación, y con unas breves líneas de contexto, os invito a absorber las palabras sabias y de experiencia de tantos.

Cosas que ayudan cuando la vida se rompe

Me pareció muy bueno encontrarme con la maravillosa verdad de que, al final, la vida es mayor que la muerte. Me lo he encontrado en las palabras de los dolientes y lo comparto

desde aquí. Si nos paramos a pensar en lo que nos ayudó a nosotros en un momento de la vida tan duro, seguramente coincidiremos en que, aparte de personas cercanas y a veces expertas, nos ayudó descansar, el deporte, la naturaleza, aprender nuevas cosas y también nos ayudó huir un poco, tomar aire, distraernos un poco, no estar siempre en la tortura de la toma de conciencia.

A título de ejemplo recojo algunas frases de los dolientes.

> Me empecé a permitir sensaciones tan básicas para sobrevivir como respirar o aceptar el calor del sol sin ponerles ninguna etiqueta, sin juzgarme por estar viva, y poco a poco, permitirme también distintas emociones sin juzgar si estaban bien o mal o si era el momento, simplemente sintiendo, la tristeza, el dolor, la rabia y el enfado, pero también algún rayo de sol y de luz, una risa, un encuentro agradable en familia o con amigos. Sabiendo, además, que mi hijo tampoco me juzgaría por ello, es más, que siendo él un ejemplo de vida, alegría y amor, le encantaría verme feliz, siguiendo el camino que él en 7 años me enseñó.
>
> Ahora sigo buscando formas de encontrarme en paz, de encontrarme conmigo misma, siendo más yo y más él, con muchas dosis de honestidad. Me ayuda hablarle, escribirle, estar en contacto con la naturaleza, meditar…
>
> Me ayudan también en el camino mi otro hijo, con su amor incondicional, mi familia y amigos, que me demuestran que están ahí cuando los necesito para llorar, hablar o escuchar sin juzgarme, apoyándome siempre y celebrando y admirando los momentos de vida.

R. dice que ella se dedica a lo siguiente:

> Así que sigo inmersa en:
>
> El deporte:
> Me aporta tranquilidad y serenidad, ese rato no me acuerdo de nada ni de nadie porque consigo evadirme y mi mente se dedica 100 % a soltar esa adrenalina tan necesaria para renovar pensamientos.
>
> Mi gente:
> Al inicio de todo decía que no en muchas ocasiones por falta de ganas, pero a los pocos días comprendí que debía apreciar y coger con serenidad los ratos que la gente que quiere me dedique su tiempo.
>
> Así que casi nunca digo que no a una proposición de familia y/o amigos por muy triste que pueda estar. ¿Sabéis por qué? Porque de esos ratos he sacado cosas muy positivas como risas, confidencias, caricias, historias, aventuras…pero sobre todo mucho cariño.
>
> Cada cual tiene su vida y también hay gente que me ha demostrado que me necesita.

Mi casa:

Lo mejor que tengo es mi casa y me imagino que intuiréis por qué… porque aquí es donde Manolo y yo hemos compartido miles de cosas, momentos que jamás olvidaré. Aquí estoy a gusto porque él siempre estará de una u otra forma, ya que lo construimos juntos y es una de tantas cosas que he cumplido a su lado. Todo lo vivido sirve de experiencia para lo que tenga que vivir.

La vida espiritual, la fe religiosa o la fe en algún sentido espiritual es una de las cosas que ayudan en el duelo; sin embargo, no siempre aparece en los relatos. Las creencias sufren un marasmo importante cuando la vida se rompe. Con frecuencia ellas también se rompen.

Me ayudaste a permitirme conectar con mi espiritualidad, es algo que siempre he tenido ahí, pero quizá en ese momento también la tenía guardada en una caja y sentía una mezcla de rabia y necesidad. Y terminé reconciliándome y me permití sentir esa espiritualidad, no me refiero a un sentimiento religioso, sino a sentir que formamos parte de algo mucho más grande que nosotros que no limita ni el espacio ni el tiempo y eso me ayudó mucho a sentir la pérdida y la ausencia de otra manera y darle otro significado. Ahora le siento como una presencia que me inspira amor y comprensión, y me inspira a creer en la humanidad y querer ser mejor persona cada día.

Algunas de esas cajas que abrimos eran duelos del pasado, otras pérdidas sin muerte a las que no había dado su importancia y espacio y que no había compartido; tú me permitiste vivir esas pérdidas como duelos, me reconociste y me dejaste expresar y vivir ese dolor, y te doy las gracias, porque eso me ayudo a integrarlas y a aceptarlas. Compartiste tu vulnerabilidad y eso me hizo confiar en ti como ser humano, y esa es la escucha que yo necesité.

Me ayudaste a desenmarañar ese conflicto de emociones e ir entendiendo que algunos dolores tienen que ver con otros, que algunas pérdidas tienen que ver con otras, que algunas sensaciones de abandono tienen que ver con otras y todo eso ayuda a entender y a gestionar mejor la culpa, la rabia, el dolor.

Hace poco murió la hermana de una amiga, se quitó la vida, sus palabras fueron: «Es durísimo, la tristeza es infinita y ahora no llego a ver cómo se puede vivir con algo así. Solo sé que se puede y se debe. Tú lo sabes bien compañera y eso me ayuda».

Es cierto, se siente un dolor infinito y ese dolor te acompaña siempre, en ese primer momento yo ni siquiera fui capaz de asimilar lo que había pasado, se produce un cortocircuito en tu cerebro y casi no pude sentir nada, pero te das cuenta de que tu vida ya nunca volverá a ser igual. Muy poco a poco ese dolor se fue convirtiendo en una presencia de infinito amor que también me acompaña siempre y eso me da fuerza, para seguir viviendo, paradójicamente, a luchar por la vida. A vivir de otra manera, con otro sentido, con otra mirada, pero a seguir viviendo.

Me ayudó escuchar y sentir mi cuerpo, dejar mi cabeza y mis pensamientos a un

lado, porque no podía seguir dando vueltas y vueltas de esa manera, buscando porqués, buscando explicaciones, queriendo volver al pasado, queriendo saber cuándo había sido el punto en el que todo se hubiera podido cambiar, y sintiéndome muy culpable. Necesitaba no pensar, hacer algo para que mi cabeza tuviera un momento de calma, de pausa, de silencio.

Creo que escuchar y sentir al cuerpo es un buen camino a seguir, sentir la emoción con las entrañas, sin racionalizar ni disfrazarla con palabras, es algo mucho más primario, más básico y a la vez más simple. El deporte y el arte son buenas herramientas para poner esto en práctica, te ayudan a enfocarte en el aquí y en el ahora. Al principio casi no era capaz de sentir nada, luego necesité gritar muy fuerte, (lo hacía cuando iba a la montaña) y después pude llorar. Necesité sentir ese dolor tan profundo, que roza la locura, y que te acerca a desear la propia muerte, para luego resurgir de mis cenizas y volver a conectarme a la vida. Creo que el ser conscientes de nuestra vulnerabilidad nos hace personas más compasivas, más tolerantes, más humanas.

El arte es una buena terapia, la música, la poesía, el teatro nos acercan a los demás. Me hizo reconocerme en otros seres humanos y a identificarme con su dolor, pero también con su grandeza y superación. Te hace salir de tu soledad y darte cuenta de que todos estamos conectados. Para mí, hacer teatro fue una experiencia catártica y de liberación y darte cuenta de que se puede sentir ese dolor y también salir de él. Ser capaz de sumergirte y empaparte en las emociones de los demás, reconocerte en ellas y después salir con otra visión incorporar a tu experiencia un aprendizaje canalizado en tu cuerpo, aunque desde la ficción.

Me ayudó estar en espacios naturales, sobre todo el mar, allí la energía es distinta y conectas con una sensación de paz, parece que todo se para y por momentos todo se coloca y eres capaz de entenderlo, y te hace darte cuenta de que formas parte de algo mucho más grande que tú, que te conecta a todos y a todo.

Para mí, transitar el duelo tiene que ver también con un acto de amor y de reconciliación, de perdón y de comprensión, aceptar la decisión de mi ser querido y permitir su marcha, y seguir amando allá donde esté, porque eso da sentido a su vida y a la mía.

Interludio:
el testimonio de Gabriela

Empezando por el final, y tratando de bosquejar de un modo gráfico mi experiencia en la terapia de duelo (como tantas veces durante el año y medio de duración de la misma salió a relucir como concepto por mi conductor), diría que fue un momento de mi vida en que me encontré un ibón. Rodeado de un paisaje potencialmente precioso (como es la vida), pero cruelmente frío, como toda agua de montaña a ciertas alturas.

Y aunque la montaña y la aventura habían sido parte de mí, muy importante, durante los diez años anteriores a ese momento, entonces era muy diferente. Mi nuevo yo (marcado, al mismo tiempo, por las circunstancias de la muerte repentina e inesperada de mi hermana, a mi lado, y el abandono de mi pareja, sin señal previa y de un modo feo, injusto e inoportuno) sentía miedo en medio de esa postal alpina que siempre antes me había gustado y hecho fuerte.

Creía saber que la única manera de sobrepasar la pérdida era seguir el camino hacia adelante. Y yo, entonces, había decidido inconscientemente hacerlo por la vereda larga… la del sufrimiento, la del recuerdo doloroso, la de no querer entender, la de cerrar los ojos y taparse lo oídos, la de empeñarse en cambiar lo sucedido.

A pesar de parecer este un esquema autosuficiente, en ningún momento descarté la opción que (aún en *shock* por la muerte de mi hermana) nos comentaron en el Anatómico Forense respecto a acudir a una terapia de duelo. En el fondo, sentía la necesidad de una mano exterior, profesional, que me acompañara en aquella situación novedosa y desconcertante. Sabía que sola no iba a poder. Ya no estaba pudiendo.

Está claro que el hecho de que te revuelvan por dentro no es nada agradable. Muchísimo menos en un momento presente con vivencias tan desgarradoras. ¡Tantas y tantas lágrimas derramadas en horas de terapia! (las que, por otro lado, era incapaz de dejar escapar en ninguna otra circunstancia, momento, lugar o con otra persona).

Pero, por ello, la terapia me permitió desatascar la infelicidad del momento; hizo que existiera una fuga sanadora de mi dolor, posibilitó ir soltando la presión necesaria y que yo no dejaba escapar de otro modo.

Que alguien desconocido te revuelva por dentro puede resultar incómodo, incluso

hasta vergonzante; sin embargo, el ambiente de conexión y paz (de necesidad), increíblemente conseguido en ese momento de desasosiego y desesperanza, hizo que mi agitación interna, la tristeza y el negativismo, poco a poco, fueran remitiendo.

Costó. Costó unos cuantos meses. Se me hizo largo. Costó porque un nubarrón que no debía haber estado ahí no me dejaba recordar a mi hermana (mi expareja debería haber sido un sol a mi lado), me impedía reencontrarme con ella en esta nueva etapa de la vida en la que ya nunca más iba a estar.

Y yo me seguía empeñando en caminar por el sendero paralelo a la orilla del ibón (el que parecía que dolía menos, aunque fuera más largo), sin apenas meter un pie en el agua, porque sabía que estaba muy fría (gélida) y no me apetecía nada cruzar a nado en esas circunstancias, aunque me fuera a acortar el recorrido. En el fondo, seguía negándome a ver (y entender) lo sucedido con mi hermana.

Que te revuelvan por dentro, duele; y mucho. Pero que al mismo tiempo te ofrezcan alternativas y herramientas para paliar el disgusto, aunque te dé la sensación de que te dañan, en el fondo tranquiliza.

Cada semana salía de terapia con deberes pendientes, que me requerían pensar, escribir, hablar… todas ellas acciones realmente incómodas cuando te enfrentas a algo feo que no te gusta, que te hace daño, que no quieres que haya dejado de ser. Porque todo eso que piensas, escribes o hablas hace real y consciente la ya inexistencia de la persona que se ha marchado para siempre, sin retorno posible, aunque ni tú ni ella lo quisierais.

He sido persona de mucha actividad. Sin embargo, en ese momento de la vida necesitaba, al mismo tiempo que seguir rápido hacia adelante para no sentir dolor, pararlo todo. ¿Cómo se hacía eso? Con esfuerzo, con ayuda, con empuje, con disgustos, con avances, con amargura, con logros, con pasos adelante y pasos atrás. Con ganas de que pasase el mal trago.

Necesitaba un cambio, a pesar de estar viviendo las mayores rupturas de mi vida. Por eso, hacer cosas diferentes se convirtió en una de las tareas principales. Empecé clases de portugués, comencé a nadar, se hicieron mucho más frecuentes las salidas nocturnas a bailar…

Mi cuñada fue alguien fundamental en todo el proceso.

Luego me plantee, después de un año viviendo de nuevo con mis padres, desligar mi dependencia familiar… darnos, permitirnos, un respiro, tantearnos la posibilidad de vivir esta nueva vida con algo de perspectiva personal y holgura familiar. Así que, a pesar de no tener ningún convencimiento (muchos reparos, mucha incertidumbre e inseguridad… ¿sabré?), decidí dejar la casa de mis padres y compartir piso con un amigo. Tuve que reaprender a vivir independiente y gestionarme yo misma como persona, como antes había hecho, aunque no me sintiera capaz después de las experiencias recientes de pérdida.

En terapia lograba compartir todo, con el riesgo de desnudarme, dejándome conscientemente vulnerable, pero a la vez con sed de tener que hacerlo para poder

respirar. Un amor-odio extraño. Doloroso pero sanador.

Lo que no lograba soltar fuera de aquellas cuatro paredes y mi interlocutor, me hacía bien exteriorizarlo allí dentro. Muchas, muchas lágrimas.

Sentí que era diferente; que, siendo muy sensible, me había vuelto muy fría. Porque fuera me comportaba como alguien dura, a quien resbalaban los sentimientos. Todo el dolor contenido (muy contenido) me había envuelto en una película (aparentemente) de hierro. ¡No quería (no iba a consentir) más daño!

Esta sensación, de todos modos, tampoco resultaba agradable. No querer mirar de frente a lo que había pasado, me hacía sentir culpable. Si no me paraba a pensar en ello, a ser consciente, no me hería. Sin embargo, el no encararlo me parecía hacerlo olvidar; y esto me resultaba extremadamente cruel e injusto con mi hermana.

Y es que otro de los retos de la terapia residía precisamente en esto: hablarle, comentarle, llorarle, compartirle, preguntarle… Aunque ya no estuviera. ¡Qué difícil! No lo conseguía. Creo que aún hoy es una asignatura pendiente. Duele mucho. Duele darse cuenta de que ya no será nunca más. De que mi vida sigue y la suya no. De que yo sigo teniendo experiencias y ella nunca más. De que la vida ha sido injusta con ella mientras a mí me deja el horizonte por delante.

Me siento culpable teniendo un mañana y que ella se quedara en el ayer.

Aun así, con la terapia creo que, en el fondo, aprendí a no cuestionarlo, a mirar hacia adelante y ya no querer pedir explicaciones sobre algo que no las tiene. A vivir con ello. A vivir.

La terapia no fue fácil porque me agitó. Porque me hizo enfrentarme a algo que no quería. Porque dolía. Porque supuso esfuerzo. Porque no fue cómoda. Porque revolvía. Porque requería encarar cosas feas. Porque pesaba cada día.

Pero me enseñó a vivir con una nueva familia. Me enseñó a mirar adelante sin olvidar lo que dejaba detrás. Me enseñó a gestionar la circunstancia con mi entorno más cercano. La terapia me ayudó a pensar. A parar cuando lo necesito y rememorar. A permitirme llorar. A compartir con una sonrisa la mala experiencia. A disfrutar del presente dando gracias al pasado. A re-vivir.

---

[19] J. W. WORDEN y Á. APARICIO, *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*, Paidós, Barcelona 2010^{2}.

[20] M. STROEBE y H. SCHUT, «The dual process model of coping with bereavement: A decade on»: *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61/4 (2010), 273-289.

SEGUNDA PARTE

Testimonios y experiencias

Esta segunda parte es el panel de experiencias de varias personas en duelo. Aunque han ido apareciendo fragmentos de los testimonios, es hora de recoger algunos de ellos íntegros. Por cuestión de espacio, no puedo ponerlos todos y quedan para otros libros que les den voz, porque, sin duda, son de una riqueza tal que merecen servir para lo que fueron escritos: ayudar a otros dolientes e iluminar a personas que quieran ayudar a su vez a otros.

Aquí renuncio yo a sacar conclusiones o a aportar reflexiones añadidas. No son historias concluidas ni resueltas todas las que aparecen aquí. Nos pueden servir para ver algunos rasgos comunes con otras personas que viven duelos semejantes, pero eso queda para el lector porque yo no pretendo tal. Lo que se encontrará aquí no es la manera adecuada de abordar tal o cual duelo. Las personas que hablan aquí solo son expertas en sí mismos, no en duelo.

Para mí, forma parte de la riqueza que nos llega desde las palabras que vienen a continuación el hecho de que se corresponden con momentos diferentes del duelo y, por eso, habrá testimonios que parecen muy antiguos por el nivel de elaboración con que se presentan y otros que parecen duelos agudos y recientes.

Me gustaría señalar el hecho de que hay palabras como «trauma» o «depresión» que nunca fueron pronunciadas en nuestros encuentros. Lo que a continuación se expone supone la síntesis que los dolientes hicieron con lo que ya traían. Como dije antes, palabras suyas y palabras tomadas del acompañante se entremezclan.

En los testimonios que vienen a continuación es posible encontrar todos los elementos que he ido comentando hasta aquí, por eso, leerlos se convierte en un ejercicio de descubrimiento.

CAPÍTULO 5

Duelos sin muerte que rompen la vida

Cuando lo que se pierde no es por muerte y sin embargo rompe la vida, no es solo por las consecuencias concretas que implica este tipo de pérdida, con ser este hecho importante, sino por los significados que desvela. Por eso, estos duelos nunca vienen solos, sino que estas pérdidas traen delante de nuestros ojos, la cuerda entera con sus nudos antiguos, olvidados. En los testimonios de esta sección se ve bien cómo los nudos, los significados de la vida de cada uno, tiñen estas pérdidas, dándoles un sentido de intensificación del sufrimiento.

No pretendo hablar de las características comunes de estos duelos ni de qué cosas o pasos diferentes presentan. Una vez más, este tipo de aproximación quedará para otro tipo de libro. Sin embargo, si los leemos con atención, vislumbraremos elementos que nosotros mismos podemos identificar como propios y comunes. Por eso, al final de toda esta segunda parte, concluiré proponiendo un ejercicio.

He perdido la casa y con ella…

«El año pasado me mude de la que había sido mi casa y a la vez mi cárcel.

Creía estar bien, haber superado las pruebas desagradables que había vivido, estar tranquila, con ganas de vivir y encarrilar mi vida, pero seguía teniendo muchas dudas, y he comprendido que no hay ningún manual de instrucciones que confirme que todo va a estar bien siempre por mucho que yo haga.

Mi propósito al conocer a mi acompañante era que me dijera qué era lo que estaba haciendo mal, qué tenía que cambiar para hacerlo mejor y no equivocarme, a día de hoy entiendo que ese no es el propósito de la vida en general.

Empecé a contarte mi vida, habían pasado años desde que se terminó la relación con una pareja, con la que decidí comprar un piso; las cosas no fueron como yo esperaba, y se rompió la relación. Antes de marcharse las cosas fueron complicadas, cambió por completo, no le reconocía, por momentos tuve miedo. Lo llevé bien al principio, además pensaba que era lo mejor para mí, después de ver como se había comportado. Creía que lo del piso lo iba a solucionar pronto y ya está, de alguna manera confiaba en mí, y sabía que tenía que solucionar el problema, así que manos a la obra. Hasta aquí había ido viviendo mi vida con ilusión, ganas, sueños… y tenía la certeza de que con ganas y trabajo se podía conseguir todo. Poco a poco me fui

encontrando mal, me diagnosticaron hipertiroidismo, no dormía bien, no era tan fácil vender, la letra era casi mi sueldo, y mis ahorros no daban para mucho, así que mi cabeza empezaba a no parar. Emocionalmente estaba KO, pero ni siquiera era consciente. Me sentía abandonada por parte de esta persona. Por otro lado, estaba mi familia; aunque sabía que no les iba a gustar lo ocurrido, creía que sí podía contar con ellos, pero las respuestas tampoco fueron lo que esperaba y necesitaba.

Me decía a mí misma que vale, que, aunque estuviese sola, iba a salir adelante, pero dolía mucho, así que tuve que dejar de sentir, porque, si no, no me hubiese levantado, y actuar solo con la cabeza para sobrevivir. Tenía miedo a todo, por la desconfianza que me generó la actitud de las personas que más quería, ¿en quien iba poder confiar? Todo lo que se llega a pasar por la cabeza es tremendo, no podía controlar los pensamientos, llevaba un año en Madrid y tampoco tenía amigos aquí. Llamé a una amiga mucho mayor que yo, ha estado siempre ahí como la figura de madre que necesitaba, y gracias a ella empecé a hacer cosas, hacía cursos que me llamaban la atención, a leer mucho, libros de auto-ayuda y crecimiento personal, me aislé bastante, pero leyendo en casa era donde mejor me encontraba.

Y cuando te conté que ya estaba superado, que todo eso ya había pasado, y que los entendía a todos, empezaste a preguntar que cómo me sentía yo, y puedo recordar alegremente ser capaz de llorar, hacía años que no me lo había permitido.

Me dijiste: «es tu armario», así que lo mejor era abrir y sacar lo que ya no necesito, hemos hablado de mi familia, revivido ciertos momentos que me habían marcado, aceptado lo que había pasado y sentido. Aunque ha sido difícil en ocasiones, es liberador, y sin esos pasos seguía reviviendo las mismas cosas con otras personas. A día de hoy entiendo a la perfección que todo viene de antes, de lo que hemos vivido de pequeños y que gracias a personas como vosotros se puede gestionar, entender y comenzar de nuevo.

Me ayudó mucho un ejercicio con frases que eran pensamientos que yo tenía y poner voces para saber de quién eran. Normalmente no las utilizo, pero estaban dentro, cogí cajitas y fui poniendo las que se me pasaban por la cabeza durante semanas, cuando las recopilé vi que realmente casi ninguna es mía, he analizado cada frase y lo que me hacen sentir, y me ha ayudado mucho para identificarme a mí misma e independizarme de algunas voces que solo machacan, me quedo con las positivas.

Me hablaste de la niña interior, viste que lo que había aprendido no es sano para mí misma. Aceptar todas esas cosas no es fácil, pero he logrado entender la forma de actuar que tenía por el miedo, por la indefensión, por un poco de atención. Escribí mi carta en este sentido para que no sean esas formas las que sigan dirigiendo mi vida, y sentirme bien conmigo misma.

No sé realmente cómo me viste el día que me diste mi varita mágica, me emociono al recordarlo, me gustaría que las cosas fuesen diferentes, escucharme, respetarme y vivir. En estos años no he sentido ni siquiera tener voz y voto en mi vida, pero no es de ahora, todo venía de antes.

GRACIAS por esa varita, por mostrarme que tengo derecho a decir que sí o que no sin sentirme obligada, sin sentir que no me van a querer si no lo hago, sin castigo, sin chantaje, sin decepcionar, sin culpa, con el pleno derecho de elegir con lo que yo sienta y considere sintiéndome bien conmigo misma.

Me sigue gustando «mi mundo», como lo llamas, el de valores que yo entendía, que todos entendíamos, cumplíamos; las normas básicas de convivencia. Me he dado cuenta que sin «mi varita» no era capaz de poner límites, y durante mucho tiempo personas cercanas no han respetado mi margen; ni yo misma, no entendía cómo eran capaces de hacer algunas cosas, y, aun así, yo callada. Los demás no son adivinos; aunque para mí sean básicas unas cosas, daba por hechas muchas cosas, pero el mundo de cada uno es diferente, las circunstancias son diferentes y los valores son diferentes, pero respetarme a mí misma es también expresarme y decir lo que pienso. La asertividad me ayuda mucho.

Todo este trabajo me ha ayudado a ver claramente mis heridas emocionales, mis carencias y por lo menos darme cuenta cuando está volviendo a suceder y poner solución. Aceptarme con mis cosas buenas y las más buenas, tal cual, respetarme a mí misma, escucharme.

Este verano decidí finalizar este capítulo, el de sufrir, el de que una hipoteca sea más importante que mi propia vida. El valor real es vivir, estar en el momento, mi casa será donde yo esté, respetarme mis tiempos. Me quedo con todo lo que he aprendido: a no juzgar, a saber que detrás de cada acto hay unas circunstancias, a pedir ayuda.

Cuidar sin descanso

Cuando la vida consiste en hacer que otro viva, ¿qué ocurre con la vida de uno mismo? El sentimiento de supervivencia que, gracias a Dios, conservamos genera contradicciones internas que se expresan en emociones en conflicto.

«Tengo 53 años y desde hace aproximadamente 20 mi marido está diagnosticado de esclerosis múltiple. La evolución de esta enfermedad es terrible, según la persona evoluciona de distinta manera, pero en la mayoría de los casos es incapacitante. Mi marido hoy en día es totalmente dependiente, con lo que esto significa; hay que hacerle absolutamente todo. No puede ni rascarse la nariz. ¡¡¡Es frustrante!!!

Hay que estar con él las 24 horas del día. Eso significa que no tienes un momento para ti de independencia, que si sales a comprar tienes que estar pendiente del reloj y volver a casa rápido por si necesita algo, no puedes quedar con una amiga a tomar café y si lo haces, pocos minutos antes tienes que anular la cita porque él te necesita. Anulada como mujer y persona. Así es como me sentía.

Sentimientos encontrados, de «teórico» amor y compasión y de real odio. Compasión porque no hay derecho que esta enfermedad la padezca nadie, y menos una persona brillante, trabajadora y buena como mi marido. Teórico amor porque

llevamos toda la vida juntos, de mis 53 años llevamos juntos 37. Miro para atrás y no tengo apenas recuerdos sin él. Le quise, le quise muchísimo y le admiraba aún más. Persona brillante, buen orador… muchas virtudes y por supuesto muchos defectos, como los tenemos todos. Hoy esa admiración ha cambiado.

Odio sentir odio hacia esa persona que ya no era la que yo había conocido, que seguía siendo brillante y desarrollando una carrera, distinta a la que empezó, pero pudiendo hacer algo y que a la vez le permitiese seguir creciendo como persona dentro de su enfermedad. ¿Que quedaba de mí? ¿Qué quedaba de mi proyección laboral y personal? Totalmente anulada. Así es como me sentía y aún hoy me siento, pero creo que voy saliendo o al menos estoy intentándolo con todas mis fuerzas.

Mis padres eran muy estrictos, más que estrictos diría que dictatoriales, especialmente mi padre. Él era el rey de la casa y todo debía funcionar sin molestarle a él. Por su parte nunca había sugerencias, siempre eran órdenes, con cambios de humor importantes. Todos intentábamos no irritarle, no molestarle para no sufrir su enfado, traducido en fuertes discusiones y alguna vez en alguna bofetada. La gente pensaba de él que era muy educado y agradable, su verdadera cara la dejaba para su familia, en su casa. Todos le temíamos, incluso mi madre que era a la que recurríamos cuando teníamos que pedir algo, ella mediaba entre mi padre y nosotros.

Nunca encontré refugio entre mis hermanos, somos cuatro, ellos son mucho mayores que yo y por falta de dinero tuvieron que empezar a trabajar muy jóvenes, con apenas doce o trece años en que nos tuvimos que venir del pueblo porque allí no podían mis padres cubrir las necesidades familiares.

Mi actitud ante esta situación familiar fue la de intentar pasar desapercibida. Si nadie notaba mi presencia, yo no tenía problemas ni discusiones, especialmente con mi padre. Siempre he intentado agradar y hacer que la gente se sintiese bien conmigo. Y ese ha sido uno de los graves problemas que he acarreado desde entonces, que ha marcado mi personalidad desde niña. Siempre he sido buena con la gente, con mi familia, amigos, con todo el mundo en general, olvidándome de mi.

La vida te va poniendo pruebas y dificultades en tu camino, a todo el mundo, no solo a mí, por supuesto. Y mi mundo empezó a derrumbarse cuando yo empecé a sentirme sola. Dos hijas adoptadas, que habían decidido irse a vivir lejos de nosotros, para evitar esa dura realidad que tenemos en nuestro hogar, la enfermedad de su padre, su total dependencia y necesidad de ayuda. Amigos de toda la vida, de los que crees que te van a ayudar cuando los necesites, o al menos eso nos decían a menudo, y al final te dejan solos. Tú mundo empieza a derrumbarse, no entiendes por qué, habiendo sido buena con todos ellos, habiendo intentado tener una buena relación con todos ellos, habiendo intentado agradar a todos, habiendo, habiendo, habiendo… estaba sola. Solo tenía a mis dos hijos que estaban con nos-otros un año antes de caer en depresión. Ellos eran los únicos que me ayudaban y que sentía que de verdad estaban ahí, pero todo lo demás se había derrumbado. El futuro que se me avecinaba era terrible, no lo quería ni pensar, pero ahí estaba, empeorando a medida que la enfermedad de mi marido empeoraba.

Caí en depresión, lloraba ante cualquier situación, estaba triste y me sentía tan sola que no sabía qué hacer, pensaba constantemente en ese futuro aterrador. Siempre he hablado mucho con mi marido, pero estos sentimientos no los podía compartir con él, especialmente mis sentimientos hacia él; esos, no me atrevía ni siquiera a verbalizar, a decir en voz alta, porque me sentía tan culpable de tenerlos, me sentía tan mala persona que no podía vivir con ellos; eran contrarios a mí, a mi actitud ante la vida y ante las personas de mi entorno. Esos sentimientos me mataban, como podía tener yo esos sentimientos. ¡¡¡Qué mala persona me sentía!!!

Un amigo me puso en contacto con el Centro de Escucha. Recuerdo el primer encuentro con él, como me explicó en qué consistiría mi terapia, el ejemplo que me puso para que yo entendiese mejor y me encontrase más a gusto con él. Me puso el ejemplo que entre los dos iríamos visitando mi casa, que era yo, y que iríamos parando en las distintas habitaciones, el tiempo que yo quisiera; que estas eran mis sentimientos, mis recuerdos, mis traumas, hasta llegar al armario donde realmente yo tenía encerrado todo aquello que yo no podía verbalizar y que quizás ni yo misma sabía que tenía. Todo esto llevaría un tiempo, sesiones de terapia que poco a poco me irían ayudando a llegar a ese armario, abrirlo y trabajar con mis traumas y dolencias.

Llegué a ese armario, me costó llorar mucho, pero sobre todo meterme en mi interior y decir en voz alta, a otra persona, todos mis sentimientos guardados bajo siete llaves que no me atrevía a decir a nadie, incluso me negaba a reconocérmelo a mí misma porque me hacían sentir tan mal. ¡¡¡Ser tan mala persona por tenerlos!!!

Han pasado varios meses desde que terminé mi terapia con V. Mi vida y mi realidad siguen igual, mi marido sigue empeorando, mi futuro no es bueno, pero yo estoy cambiando. He hablado con mis hijas, les he dicho cómo me he sentido y cómo me siento sinceramente, les he dicho la verdad. Con esos amigos, que han dejado de serlo, ya no tengo contacto y eso me hace bien. Pensar que tenía algo con ellos cuando no lo tenía, me hacía daño. Con otros amigos o familiares ahora soy realista y sé hasta dónde pueden llegar y trato de que me afecte lo menos posible. Laboralmente estoy intentando encontrar un sitio que al menos me sirva no solo económicamente, sino también para sentirme útil, para poder tener un tiempo y un espacio para mí, eso lo necesito como el comer y no ser una mera asistente de mi marido. Verbalizo mis sentimientos, sobre todo hacia mí y ya no me siento tan mal por sentir lo que siento hacia mi marido.

Él también tuvo terapia con otra persona que le hizo entender cómo me podía sentir yo y las personas de su entorno, las que le ayudamos y nuestra relación ha mejorado, aunque sigue siendo todo muy duro. Sé la realidad que tengo y espero poder afrontarla, pero si caigo otra vez tengo muy claro que pediré ayuda».

Hijos que no perdonan el divorcio

SAP (Síndrome de Alienación Parental). Mi trance. Mi duelo: las mujeres también

somos víctimas del SAP (Síndrome de Alienación Parental).

Estaba preparada para que mis hijos volaran del nido. Pero no de aquella manera… Cuando el famoso poema de Khalil Gibran sobre los hijos pasó por mis manos por primera vez, en mi adolescencia, supe como quería tratar, educar y preparar para la vida a los hijos que un día tuviera.

A día de hoy, pese a no estar preparada para la forma en que volaron de mi nido, creo que me ayudó a asumirlo el confiar en que los había preparado para afrontar la vida como seres libres y que los principios y valores que les he transmitido, algún día, cuando sean dos personas maduras, saldrán a la luz.

Llegué a la terapia de escucha en septiembre de 2015, a través de una charla sobre «Cómo manejar el duelo con adolescentes en el aula» en colaboración con el Centro de Humanización de la Salud. Al final de la charla el ponente propuso que quien tuviera un problema personal que quisiera consultarle, podía acercarse y comentárselo.

La vida, a veces te da oportunidades, y puedes perderlas por no apreciarlas. Así, después de escuchar con toda mi atención lo que se expuso, y de darle muchas vueltas durante el transcurso de la charla, me decidí a acercarme y comentarle mi caso e intentarlo una vez más, pues quizá tuviera otro punto de vista o propuestas diferentes para ayudarme con dos chicos adolescentes.

Así empezamos a desgranar y analizar mi vida, paso a paso, mano a mano, en busca de una salida, solución, o al menos tratar de entender, asimilar y aceptar aquella situación con mis hijos, que tanto dolor, tristeza y frustración me causaba. El me ayudó a desengranar algunos hechos, gestos y palabras que me habían marcado desde la infancia y que no había resuelto.

Mis hijos eran dos adolescentes de 16 y 19 años a los que había criado prácticamente en solitario desde que me separé cuando ellos tenían 3 y 6 años. Siendo de fuera de Madrid y no teniendo familia aquí, decidí quedarme y sacarlos adelante sola, creyendo que habría más posibilidades para todos que en una ciudad pequeña, como habíamos pensado su padre y yo cuando decidimos venirnos.

Creo que fueron creciendo felices, dentro de lo que es una familia desestructurada. Nunca les hablé mal de su padre o de la otra familia, hicimos un gran equipo los tres: entre semana con el colegio y el trabajo, las actividades extraescolares y los deberes, los baños y las cenas, los cuentos y las oraciones al acostarnos; los fines de semana que estaban conmigo hacíamos excursiones a la montaña, cumpleaños y actividades lúdicas, a veces los tres solos, a veces con amigos; en vacaciones siempre que pude les llevaba una semana a algún destino turístico con algún atractivo acorde a su edad, y el resto afortunadamente teníamos el pueblo, en el norte, en la playa, al fresquito… teníamos muchísima confianza, hablábamos de todo a medida que iban creciendo, de sus alegrías y sus penas, de sus amigos, de sus novias, de los estudios, de sexo, del futuro y la importancia de estar bien preparados.

Se iniciaron en los deportes que quisieron probar. En casa jugábamos, leíamos, y veíamos la televisión juntos. No teníamos apenas discusiones, eran dos chicos respetuosos, obedientes, educados, cuando empezaron a salir solos llegaban casa a la hora que se les proponía, y si alguna vez tuvieron algún imprevisto avisaban, y siempre estuve a su disposición para traerlos y llevarlos a ellos y sus amigos donde necesitasen.

Eran dos chicos inteligentes, sociables, deportistas, y buenos estudiantes, cada uno con su personalidad, el mayor era más absorbente de atención, y metódico, tenaz y constante para todo, y el pequeño era un espíritu libre, se buscaba la vida para resolverse sus cosas, había nacido alérgico a la leche y al huevo, y había aprendido a decir «no» aunque le apeteciera probar algo por las consecuencias que pudiera tener, era inquieto, se distraía con una mosca, pero cuando se ponía con sus obligaciones, era rápido y brillante para terminar cuanto antes y ponerse a jugar. Los eduqué igual en costumbres, principios y valores, pero viéndolos crecer entendí los motivos por los que cada persona es un ser único e irrepetible.

La plena efervescencia de la adolescencia llegó para ellos, y para mí una edad en la que mis hormonas empezaban a alterarse también, pero en otro sentido… Ellos se habían hecho fuertes, bellos, cultos, altos, y sus hormonas eran como las de dos caballos purasangre, a veces parecían gallos de pelea, discutían, pero que nadie les tocase a su hermano respectivo; a veces me metían a mí en medio buscando salirse con la razón, y yo, que estaba pasando lo mío, con mis tristezas, mi escasez de paciencia, mi descontrol hormonal, parecía que no acertaba nunca… y un mal día, recogiendo la mesa de la cena… aquello estalló. Una discusión con el pequeño, una amenaza de irse a casa del padre, y un desacertado reto por mi parte, una llamada al padre… Y el padre, agazapado, esperando este momento preparado y esperado por su parte, en lugar de mediar a favor del diálogo, aprovechó la ocasión y lo recogió. Al día siguiente lo trajo a por sus cosas, y se llevó también al mayor, que no quería separarse de su hermano.

Mientras el padre llegaba, en el intento de diálogo, observé que ellos ya estaban adoctrinados a que el día que decidieran irse de mi lado, el padre me «echaría» de la casa, porque «yo me lo había buscado», y seguros de que con su padre tendrían una vida mejor, y también mayor calidad de vida, a cuyo fin destinaría la pensión de manutención que yo tendría que pasarle para ellos.

A la semana siguiente recibí un mail diciendo que dejaba de pasarme la pensión porque nuestros hijos no vivían conmigo, que tenía intención de irse un año a Estados Unidos por trabajo y llevarse a nuestro hijo pequeño con él, y si no lo autorizaba, lo solicitaría al juzgado, que el mayor pasaría todo el verano con ellos y al ser mayor de edad, a su vuelta se quedaría viviendo ese año en su casa, y junto a ello, un borrador de cambio temporal de custodia y manutención, y la reclamación del dinero que había ahorrado a los chicos.

Fue como si me hubiera chocado a 1000 kilómetros por hora contra un muro de cemento. Como había podido ser tan boba, tan ingenua y no haberlo visto venir

después de separarnos, durante 13 años de odio, maldad, desacreditación, pleitos, y falacias constantes hacia mi persona.

Después de más de un año de fracasados intentos de conectar de alguna manera con ellos y viendo que no tenían ninguna intención, si no era a cambio de sacarme dinero extra para sus actividades deportivas, salidas con amigos y viajes, decidí tomar una decisión drástica. Asumí que la dignidad es lo último que se pierde, y… me tiré de cabeza al fondo del pozo y corté la relación con ellos.

Yo había nacido y sido educada en una ciudad pequeña y conservadora, fui la mayor de tres hermanos, y había de ser su ejemplo a seguir, y mi educación familiar fue enfocada a lo normal allí: formarse, casarse, y tener hijos. Fui una chica complaciente y agradecida a mis padres, y cumplí mi cometido.

Mi relación con mis hermanos no fue fácil, con mi hermano me llevaba 13 meses y con mi hermana 6 años; mi hermano y yo entablábamos constantes luchas de poderes edad-sexo, y mi hermana era la pequeña, que se aliaba con cada uno en función de su propio interés, todo ello sigue ocurriendo en la actualidad.

Cuando murió mi madre, a los 55 años, mi padre entró en depresión. Vivían con mis padres mi hermana pequeña y mi abuela. Él no supo, ni quiso, asumir las riendas de la familia. Eso era cosa de mi madre. Como hija y hermana mayor, pese a vivir a 400 kilómetros de distancia de todos ellos, me tocó asumir cometidos que ninguno de ellos quería afrontar, para luego no recibir apoyo ninguno de su parte.

Lo que hice cuando identifiqué aquel dolor fue aprender a no infravalorar, sino a escuchar y valorar a mis hijos, y a cada persona en cualquiera de las etapas de su vida que se encuentren.

No le veía sentido y creo que me sentiría mal revolviendo cosas a un anciano, que me hicieron daño a mí, y de las que él ni fue consciente, ni probablemente recuerda, y que no tienen resolución a estas alturas; únicamente, servirían para echar más leña al fuego que hay allí y dar nuevos argumentos a mis hermanos para ponerlo en mi contra. Tengo que ser prudente. Pero he aprendido a plantarles cara, y pararles los pies He perdido el miedo a sus desprecios y a su rechazo constante.

Hace 24 años inicié mi ilusa nueva vida en Madrid, después de 8 años de noviazgo con el hombre que me había casado, y dejando a 400 kilómetros a toda mi familia, amigos y un trabajo que me gustaba.

Después de 10 años de casados, 2 hijos de 3 y 6 años, y una hipoteca a 16 años en común, nos separamos para divorciarnos un año más tarde.

Tras la separación, inicialmente las cosas fueron relativamente suaves, él necesitaba de mi ayuda y apoyo para ganarse a los niños, que no querían ir con él, pues pasaba poco tiempo en casa y de nuestros hijos me ocupaba yo.

Con el tiempo, nuestra relación de divorciados se volvió una guerra, con ataques constantes hacia mi persona, mi vida, y mi gestión económica. Cosa que continúa haciendo a día de hoy, después de haber conseguido que nuestros hijos vivan con él, vender el piso de nuestros hijos, y haber conseguido salir adelante yo sola en la vida.

Como me generaba mucha ansiedad e impotencia, trataba de trasladar sus mails a mi abogada, y en ocasiones ella me redactaba, revisaba, o guiaba la respuesta a darle si lo consideraba necesario. Pero todos los intentos de cortar la comunicación con él han sido en vano; soy consciente de que mientras nuestros hijos dependan de nosotros, los utilizará como «arma arrojadiza» para atacarme. Pero he aprendido a plantarle cara, y pararle los pies. He perdido el miedo a sus desprecios, a sus ataques constantes. Ya no puede quitarme nada más, ni material, ni emocional.

Mientras estuve casada, mantuve exclusivamente relación con personas del entorno de mi exmarido, compañeros de trabajo y sus familias. No le gustaba conocer gente nueva por mi parte. Al separarme, aquel círculo se bloqueó para mí.

Entonces, cuando los niños estaban con él, y tenía tiempo para mí, me dediqué a abrirme al mundo y hacer nuevas amistades.

A día de hoy, no sé si tengo amigos, conocidos, o personas con las que comparto actividades y tiempo libre. No me siento sola, porque en Madrid el tiempo libre es muy escaso, y cuando se dispone de él, siempre hay algo que hacer. Pero a veces… cada vez más… me preocupa mi soledad.

Conozco muchas personas de distintos ámbitos por las actividades que hago, pero no conozco a nadie que pueda considerar amigo o amiga confidente. Cuando tienes problemas, la gente se desentiende. Y hay que tener mucho cuidado de en quien confías tu intimidad, porque esto se puede utilizar para hacerte daño, o en tu contra. Cada persona tiene su vida y sus propias complicaciones.

Habiéndome separado con dos bebés de 3 y 6 años, y en el transcurso de los 17 años hasta hoy, he tenido algunas relaciones, de las que mis hijos conocieron a quienes llegué a considerar mis parejas.

Siempre les dejé claro que ellos eran antes que nadie y que sin ningún temor me dijesen cualquier observación que les disgustase de esas personas.

Después de leer sobre asertividad, y un montón de información en libros e internet sobre el SAP (Síndrome de Alienación Parental), llegué a la conclusión de que hiciera lo que hiciera, mis hijos estaban ya abducidos, y aunque todo el mundo resumía mi situación en «volverán, ya verás como vuelven y pronto», lo que yo había vivido y leído era muy duro y no tenía eso tan claro; hijos divididos por sus sentimientos hacia sus progenitores, incluso los propios padres, en el afán de hacer daño a la madre, podían inducir a sus propios hijos al suicidio. Y, asustada, decidí quitarme del medio, tomarme mi espacio y mi tiempo y alejarme, como medida para minimizar el daño a mis hijos y, sobre todo, para minimizar mi dolor.

Un día, buscando la receta de la tarta de limón en internet, encontré un eslogan: «si la vida te da limones… ¡haz limonada!» y me la apunté. Pensé: qué cierto es que cuando alguien te quiere hacer daño, no hay nada que le fastidie más que volverlo en tu beneficio. Así, y habiendo antepuesto siempre lo de los demás y especialmente lo de mis hijos a cualquier necesidad o capricho mío, pensé que quizá había llegado el momento de ser un poco egoísta y pensar en mí, y cuidarme y mimarme, y hacer algo

que me hiciera ilusión, y regalarme algo que me mereciera.

Mi relación con mis hijos sufre vaivenes, como el mar. A veces está suave y se mece ligeramente, y otras veces rompe como las olas en un día de tempestad.

Entiendo que hasta que no se emancipen no podrán tener sus propios criterios, y solo me queda confiar en que los principios y valores que les entregué en su infancia y adolescencia, un día salgan a la luz.

Por mi parte, me siento como un perrillo vagabundo que ha sido maltratado, y huye y se escabulle para no sufrir y desgastarse más.

Intento sacar fuerzas y vivir la vida como buenamente puedo, sin meterme con nadie, y haciendo grandes esfuerzos para tratar de hacer lo que me gusta y ser feliz, aunque sea sola. Pero el ser humano está programado para vivir en sociedad, en familia, y a mí eso se me hace cada día más cuesta arriba.

Durante la terapia experimenté emociones contradictorias y tuve algunos altibajos personales, y también con el ayudante, que no entendía algunas de mis reacciones y mis decisiones; y tuve muchas dudas y temores ante la incertidumbre de a donde me conduciría el revolver las cosas que tanto dolor me producían.

No obstante, ha sido beneficiosa para mí, me ha ayudado a liberar duelos que llevaba dentro, y a sentirme más segura de lo que hago y de las decisiones que tomo, sacando fuerzas para enfrentarme y buscar nuevas alternativas para afrontar lo que tanto dolor me producía.

Si bien no me ha servido para recuperar la relación con mis hijos tal como era, el sentirme más segura y fuerte, ha contribuido a que, al menos, haya recuperado por un lado mi autoestima, y por otro un fino hilo de contacto con mis hijos, que, quiero confiar en que, aunque sea a largo plazo, vaya engrosando.

Cuando parece imposible emanciparse

Las palabras de Laura hablan de una muerte personal y una reconstrucción igualmente personal. Llamarlo «emancipación» tiene sentido para mí porque es la historia de muchos que cuando experimentan una pérdida descubren ese ahogo del que hablaba antes con los nudos. Sus palabras rezuman felicidad.

No sé muy bien por dónde empezar, así que empezaré por cómo me sentí cuando volví a Madrid: triste, nerviosa, confusa y con mucha ansiedad.

Hubo varias razones: hace años que no me hablaba con mi hermana Raquel y lo quería arreglar. Ella había tenido un niño y yo quería conocer a mi sobrino. Mi relación de expareja era tóxica, yo ya no me sentía en esa relación. Y, por último, la relación con mis padres, sobre todo con mi padre: tenía pendiente sanar a mi niña interior que me lo pedía a gritos.

Llegué en pedazos y me propuse no solo rearmarme sino también intentar entender ese puzle (yo) que tenía delante, entender quién era yo, ¡qué me estaba

pasando y cómo había llegado hasta ese punto! Eso fue mi primer y gran paso hacia una vida feliz :)

Hoy en día sé que conocerme es el fundamento para ser feliz en mi vida y tener relaciones sanas con los demás. Cuando empecé a hablar, las primeras semanas fue todo llanto, apenas podía hablar sin llorar, los «pufs» y «pafs» reemplazaron muchos verbos (aún me pasa, pero menos, y ya no me interrumpe el llanto cuando habló :)

Analizando la situación, pude ver qué es lo que me pasaba y de dónde venían mis bloqueos emocionales: El maltrato de mi padre, la pasividad de mi madre y la frialdad emocional durante mi infancia me habían marcado más de lo que pensaba, pero hoy, por fin, soy consciente de ello y puedo mejorar / cambiar esos patrones.

Llevaba muchos años sabiendo que algo no estaba bien en mí, no sé, es difícil de explicar, pero el alcohol fue un buen compañero durante toda mi adolescencia… bueno, vida. No podía hacer nada entonces, dado que no sabía que me pasaba y, ¿tampoco estaba preparada quizá? Tuve que llegar a ese punto de estar tan mal para cambiar mi rumbo. Ser consciente fue fundamental para poder entender y sanar mis heridas y solo así puedo modificar los patrones, que esto no termina aquí aún, el aprendizaje sigue.

Otra cosa fundamental fue hacerme responsable de mis heridas, yo me tengo que dar lo que yo necesito para hacerme feliz, nadie más. Yo tengo que aprender lo que mis padres no me pudieron enseñar y en eso estoy. «Esperar un cambio en tu vida sin hacer nada es como esperar a un barco en una estación de tren». Esto fue una de esas señales que se me cruzaron en aquellos tiempos y ¡es verdad! Puedo estar toda mi vida haciéndome la víctima, culpar otros y ser infeliz, o me hago responsable de mis necesidades y cambio. ¡Ser feliz es una decisión que tengo que tomar! ¡Dios, lo veo todo tan claro ahora!

Durante años no sentía ni rabia ni cabreo… ¡Como me voy a enfadar si necesito que me quieran! En los primeros meses de terapia sentía cabreo, primero con mi padre, luego con mi expareja y al final estuve solo cabreada conmigo misma, porque ¡yo fui la responsable! YO no había puesto límites, no fui clara con los demás y había permitido que me invadieran hasta tal punto de perderme en las necesidades del otro, ¡es de locos! Nadie te puede hacer daño si tú no lo permites, pero si no tienes autoestima es imposible.

Una vez sanadas mis heridas, entiendo como funciono, desaparecen los miedos (me tienen que querer, cómo le voy a decir eso, cómo voy hacer eso, no soy buena, el miedo a mi padre…) y la culpa (tengo que ser mala). La culpa en realidad no existe si aceptas que cada uno es como es y lo hace como lo hace porque no sabe hacerlo mejor.

Es curioso, pero llevaba mucho tiempo sin acordarme de mis sueños (¡imagínate la tensión y ansiedad que tenía!) y en aquella época (marzo) soñaba muchas veces que entraban en casa a robar. Fue mi subconsciente que me recordaba que me tenía que proteger de aquello que me amenazaba. Que no debía permitir a nadie que invadiera mi espacio, en todos los sentidos.

Me di cuenta de que siempre me desvivo por la otra persona sin pensar en mis necesidades y siempre he optado también por el papel de madre de mis exparejas. Cuando estoy sola me cuido muy bien, pero llega otra persona y como necesito que me quieran pues hago todo por la otra persona. Claro, esto se debe a la relación insana que tenía con mi padre, si miro mis relaciones con los hombres. Eso tengo que seguir trabajándolo, aunque he comprendido por fin que, si me quiero yo misma, no tengo la necesidad de que los otros me quieran. Mi mayor miedo (que no me quieran) y mi mayor deseo (que me quieran) cada vez son más pequeñitos y ahora espero poder modificar ese comportamiento/patrón.

Ya no quiero un hombre que me haga feliz. Quiero un hombre que comparta conmigo MI felicidad… en un futuro lejano, porque ahora me apetece estar sola y estoy tan feliz, que se me sale el corazón :)

Todos estos meses he pasado mucho tiempo sola, haciendo cosas que me gustan / ayudan y leyendo mucho sobre diferentes temas y escribiendo mi diario etc. Escribir es lo que más me ha ayudado para aclarar qué sentía en cada situación y el porqué. Al principio no podía ni poner nombre a mis emociones y cada vez me resulta más fácil. Calmar mi mente para dejar pasar miles de pensamientos sin dejarme llevar por ellos y volver a conectar conmigo misma en el aquí y ahora. He trabajado en todos los sentidos: emocional, psicológico y físico y ¡el resultado es espectacular! He recuperado mi confianza, mi voz interior / intuición y he cuidado de mí como no lo había hecho en muchísimos años.

Quererme, respetarme, poner mis límites y, sobre todo, aceptarme tal como soy (bueno y malo), abrazando a mi niña interior, me ha dado la felicidad y paz que tanto buscaba. Mi error antes: que siempre buscaba todo eso en otras personas y todos sabemos que a veces conoces a gente con quien fluyes y a veces no. Te cruzas con gente así para aprender y crecer como persona, aunque duela, todos tenemos cosas que aprender y cada uno necesitamos nuestro tiempo para hacerlo.

Me acuerdo que pensaba que mi ex podía cambiar. Me acuerdo un día hablando con él sobre mi sesión con V, yo estaba llorando por mi padre y él, mi ex, lo único que me dijo fue «¿Y por mí no lloras?».

Hubo varias conversaciones así y yo me quedé con la boca abierta, nada de compasión o palabra para subirme el ánimo, al contrario. ¿Cómo no me había dado cuenta de que en todos estos años el único que importaba en nuestra relación era él? Pero ¿por qué? Porque YO se lo había consentido. Más tarde ya no me importaba si él podía cambiar o no, porque fui yo la que ya no quiso estar con él. A veces, las decisiones duelen, ¡pero es necesario tomarlas por una misma!

He aceptado que cada uno es como es, que cada uno lo hace lo mejor que puede, pero si eso significa que me hacen daño, yo me doy la vuelta y me voy. Quiero estar con personas que me suman y no resten. El amor no debe doler. A veces me pregunto si yo he amado o fue mi necesidad / dependencia emocional. La felicidad aparece cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces está en armonía… Estoy de acuerdo contigo, señor Gandhi, pero cuando tu corazón te dice una cosa y tu cabeza

otra. es muy difícil y esto es justo lo que hay que trabajar siempre… Eso es la clave sin duda… ¡ser fiel a uno mismo, siempre!

He madurado un montón, ¡dios! Es raro decirlo, pero hasta hace unos meses me seguía sintiendo como una niña adolescente perpetua, suena ridículo, pero ahora me siento mujer, he dado un paso tremendo, lo siento en lo más profundo de mi ser. Creo que me ha bajado la regla a los 35… ¡jajajaja!

Este viaje de autoconocimiento (aún estoy al principio) es como jugar a «*escape room*». Entras en una habitación y hasta que no resuelvas el rompecabezas y encuentres la llave para salir, no puedes pasar al siguiente nivel (de conciencia). Me siento muy bien descubriéndome paso a paso, ¿será esto el camino a la iluminación de qué hablan los budistas? Tiene que serlo, estoy segura, porque en los últimos meses:

– Me separe de mi ex.

– He contactado con mi hermana y he conocido por fin a mi sobrino… incluso ya hemos quedado juntos con mis padres.

Fuera pasividad, hay que tomar decisiones para ser feliz. Con mis padres estoy mucho más tranquila también y mi padre creo que ha notado ese cambio en mí, las energías han cambiado. Él también está mucho más relajado conmigo.

Ser consciente de las heridas del pasado, perdonar y aceptar que todos lo hemos hecho lo mejor que pudimos, me ha devuelto la paz interior. Eso sí, si alguien no me acepta tal como soy o me hace daño, yo no se lo voy a consentir más.

Alberto, las drogas como duelo

Conozco la Unidad Móvil de San Camilo un día de invierno, hace dos años. Vino al paseo de Extremadura, creo que vino un chico solo, pero luego siempre venía con alguien. Ya luego estuve con María en el Centro de Escucha, una psicóloga voluntaria que tuvo mucha paciencia porque no se lo puse fácil. Acababa de llegar de Miami donde estuve viviendo y trabajando muy bien durante unos años, sin papeles, pero a punto de tenerlos. Tenía una pareja con la que estaba muy bien y me casé y vivíamos bien, los dos juntos y felices, aunque yo a veces tenía temporadas de depresión. Yo había ahorrado plata para una universidad para hacer una maestría. No era de las mejores, pero yo tenía mucha esperanza. Soy muy buen informático y dominaba muy bien el inglés, aunque, como me dijeron Valentín y María, luego tenía mis problemas y estos vinieron conmigo siempre. He sido y soy muy buen trabajador, mis jefes siempre me han elegido porque me entrego por las tareas y me gustan.

Cuando llegué a Madrid y les pedí ayuda, yo estaba muy mal y no quería vivir. Tenía que volver a empezar de cero y a mis 36 años ya estaba cansado de intentarlo. Hay en Miami una asociación parecida a San Camilo y estuve con una psicóloga seis meses. Luego ella dijo que había que dejarlo de momento y me quedé sin su ayuda

en el peor momento. Porque ya mi mujer y yo empezamos a tener problemas. Se me cayó el mundo encima porque no lo vi venir. Yo estaba concentrado, trabajando y llegaba bien tarde. Además, tenía que ocuparme de las delegaciones de Europa y eso hacía que tuviera que trabajar a otras horas. Es una vieja historia y al principio podíamos, pero mi mujer, que es muy buena, aunque era muy recta, no aguantó bien. Se me cayó el mundo encima. Nunca tuve demasiada suerte con las parejas, pero pensé que ya lo había logrado. Desde joven me fue fácil encontrar chicas, pero me dejaban siempre no sé por qué.

Al final Sofía se divorció de mí, y en poco tiempo pasé a estar de ilegal, como muchos otros, pero en la firma no podía seguir y me botaron.

Lo del divorcio fue bien duro. No lo vi venir. Y aún hoy lo lamento tanto. Duele mucho porque yo ya empezaba a estar tan bien.

Vine a España porque me prometieron que sería más fácil y aquí empecé de cero y no fue nada fácil. No encontré trabajo y no había papeles.

Cuando llegué al centro de escucha acaba de tener unos días muy malos. Estuve con compatriotas que conocí por Usera, donde vivo, y estuvimos tomando sin parar. Empezaba en viernes y hasta el domingo. A veces tenía que pedir plata, dejé a deber mucho. Con María hablé de una historia que yo pensé que ya no tenía y que estaba superada.

Desde los 13 años yo consumía drogas y además tomaba antidepresivos y otras ayudas. Mis padres me tuvieron muy jóvenes, mi papá no me hacía mucho caso nunca, yo me acostumbré a estar sin él desde el principio. Alguna vez lo vi por la calle y no me dio el apellido hasta que estuve en la Universidad y él tuvo que pagarme los estudios.

Mi madre trabajaba toda la semana con mi abuela, al principio. Bueno eso pensaba yo. Me dejaba toda la semana con unas tías mías que eran, como diría yo, muy rectas, había que estar muy quieto siempre. Pero luego venía mi madre y el fin de semana era una fiesta con ella y con mi abuela. No me gustaba mucho, estaba confuso, ni con mis tías ni con mi madre estuve bien. Luego mi madre dejó de trabajar y vivía de lo que mi abuela le daba y un tío mío. A mí me daba vergüenza. A los 15 tomaba ya cocaína, pero antes, a los 13, me echaron mis tías de la casa; estuve con mi madre que no trabajaba ya ni tenía disciplina y a veces veía a mi abuela. Trabajé en varios empleos y volví a estudiar. Al final entré y terminé la universidad y entonces mi padre me pagó y me fui a EE. UU. y luego a Miami y cuando mi mujer empezó la separación, le pedí que esperara, pero no quiso y vine para acá. En Miami trabajé muy bien, en una empresa que me pagaba bien y a veces salía, pero no tanto como en mi país.

En la terapia entendí que tenía mucha rabia con mi madre y yo no lo sabía, porque yo la veía y me daba pena, pero también me daba miedo porque iba a tener que hacerme cargo de ella. No sé por qué aún, pero en Madrid volví a tomar y alguna noche a consumir coca de nuevo. Aprendí que mientras mi madre y mis tías y mi padre eran «nudos», la droga era mi lazo, o algo así me explicaron, pero luego fui

viendo que todo me enganchaba. Tuve varias chicas, yo soy muy enamoradizo, pero luego me costaba mucho cuando me dejaban y volvía a las drogas.

Hubo una cosa que me dijeron un día que me impactó. Mi acompañante en duelo relacionó lo que pasaba cuando era niño, que tenía dos casas con dos reglas, con mi forma de vivir: que cuando trabajaba era muy buen trabajador, pero cuando terminaba era como cuando venía mi madre por mí, empezaba la fiesta. Luego con María y con ayuda del CAD tuve que entender más cosas porque yo sentía y no sabía que sentía. María me ayudó a recordar cómo me sentía años atrás, eso de los nudos que hablamos al principio con mi acompañante en duelo.

Un día María me preguntó cómo veía yo la vida que lleva mi madre y ahí recuerdo que estuve molesto, mucho, toda la sesión, ustedes lo llaman rabia, pero era ira y luego recordé un día que estaba con mi padre en la calle cuando tenía 12 o así y vimos a unos tíos míos y mi padre no me introdujo como hijo suyo y eso no lo pude olvidar. Una mezcla de humillación y sentirme nada y abandonado y miedo y tristeza muy fuerte y con ganas de echar. Un día vimos que a lo mejor yo empecé a tomar drogas para vengarme de mi padre.

Nunca pensé que tuviera tanta rabia en mí, contra mi padre, contra mi madre, contra mí mismo, porque no quería verme adicto. Vimos que yo me había sentido abandonado desde siempre casi, y que me da miedo que me abandonen. No lo entendí todo, pero me fui recuperando. Tuve suerte y encontré un empleo enseñando inglés y me fue bien otra vez y luego me ofrecieron trabajo en Colombia y viajé y ya terminé.

Ahora sé que tengo que tener cuidado siempre, me cuesta no enamorarme tanto, pero he logrado muchas cosas. Hablamos mucho de nudos que no entendía muy bien, pero el ejemplo me ha servido, porque cuando yo quería matarme tenía una cuerda y cuando me explicó lo de la cuerda y vi los nudos noté que lo tenía en la garganta y me dio miedo.

CAPÍTULO 6

Duelos de mucha muerte

El título de este capítulo simplemente muestra la diferencia entre estos duelos y los del capítulo anterior. Sin embargo, las mismas personas, como se verá a continuación, presentan varios duelos al tiempo. Somos personas anudadas, parece. Los testimonios que vienen a continuación son de personas que conocí por la muerte de un ser querido.

Tres casos de muerte por suicidio

María

Podría empezar diciendo que la historia de mi duelo comenzó el 16 de junio de 2016, cuando mi hermano Miguel dejó de caminar conmigo. No obstante, para ser sincera conmigo misma, he de confesar que el duelo es un proceso que he estado reprimiendo desde la primera muerte cercana que viví: el 4 de enero de hace ya muchos años, cuando mi abuela partió dejándome sola en mi recién estrenada pubertad. A partir de entonces, ya no volví a mirar la vida de la misma manera, ni el mundo ni a las personas, incluida a mí misma.

El mundo, la vida, el universo, todo parece un engaño. Respiras. Respiras y vuelves a la realidad cuando te miran los ojos de mamá, con las manos pequeñas de tus hermanos que te aprietan fuerte y te preguntan qué ha pasado. Respiras y haces como que lo entiendes: la vida es así. Nadie tiene la existencia garantizada ni es algo que se pueda comprar o adquirir mediante algún tipo de pacto con alguna criatura inmortal o semidiós. Nada se puede hacer contra la muerte y ahora toca enfrentarla y entenderla. O quizás no, no aún.

Años más tarde, van sucediendo más muertes a tu alrededor y te toca otra que te coge de improviso y te agita. Te revuelves y te resistes a mirarla de frente otra vez. Desvías la mirada y te dices a ti misma que ya habrá tiempo de sentarse a pensar en lo ocurrido; ahora no es el momento. Te engañas una y mil veces y piensas que el duelo es algo que solo debe pasar la gente que lo necesite. No es para ti, porque tú eres fuerte. Tú nunca te hundes y tú nunca tienes tiempo para enfrentarte con las piedras del camino. No, no hay tiempo. No es para mí.

El duelo es una etapa más de la vida, un proceso en el que hay que sumergirse tarde o temprano, independientemente de qué tipo de vida lleves, de cómo seas, de

quién seas o de qué lengua hables. Es un capítulo más en el libro de la vida que, tarde o temprano, te obliga a parar, a bajarte del tren y a desconectar del mundo para conectar con tu ser más profundo y es ahí cuando te das cuenta del agujero negro que causa el dolor en toda su expresión. Qué bonito queda cuando lo aprendes en algún libro, en alguna página de internet, en algún amigo o cuando se te graba con fuego en tu mente en el momento en que ya no soportas seguir metiendo la cabeza bajo tierra por más tiempo.

En mi caso, el duelo es algo que aprendí de la psicología. Algo teórico hasta que me topé con mi querido acompañante en duelo. Al principio me negué en rotundo cuando mi madre y mi hermana me dijeron que tal vez sería conveniente pedir ayuda. Quizás alguien te pueda ayudar con este dolor que sientes. Yo pensaba que era imposible manejar esa emoción: la sensación de que tu corazón ha desaparecido y has sentido cómo se ha carbonizado hasta que solo quedaron polvo y cenizas dentro de ti.

Antes de la muerte de Miguel estaba mal. Antes de que la vida me golpeara con el gancho más fuerte del que era capaz, yo ya estaba en un pozo oscuro y profundo. El trabajo me iba mal, ni me gustaba ni lo hacía bien porque no quería. Mis relaciones eran bastante superficiales y las que más me importaban, o se habían roto o estaban a punto de hacerlo.

Lo peor de todo es que el ser al que más odiaba era a mí misma. Yo era el blanco favorito de todos mis insultos, de mis culpas, de mis responsabilidades, de mis pesares… Todo lo malo me pasaba porque me lo merecía y sí, busqué durante mucho tiempo consuelo en todas las vías de escape que este mundo te ofrece: desde la más antigua hasta la recién inventada. Nada me calmaba. Nada me satisfacía. No tenía paz. Así todo, llegó un día en el que la idea de buscar ayuda no me pareció tan descabellada, a pesar de que me decía a mí misma que no tenía tiempo (como siempre) de mirar dentro de mí ni de pararme a pensar en lo que había pasado, por lo que finalmente hice caso del consejo que se me repetía una y otra vez y que me orientó hacia ella. Es así cuando conocí a mi querido Valentín.

El primer día que me encontré con él me preguntó si estaba allí por propia voluntad. Contesté que sí, aun cuando dentro de mí había una parte que oponía resistencia. Esa resistencia era a la ayuda. Para qué estaría perdiendo el tiempo cuando no hay nada que pudiera hacer que el dolor se marchara. No había solución para nada, porque el mundo iba a seguir siendo tal y como es y yo iba a seguir sufriendo por su culpa. Sin embargo, algo estaba a punto de empezar a cambiar.

Mi acompañante en duelo se presentó eso, como un acompañante, una persona que no me iba a solucionar la vida porque él no es el genio de una lámpara mágica. Es una persona que ha vivido y ha visto todos los tipos de golpes que la vida te da tarde o temprano. Es por eso que me inspiró confianza. Es por eso que me permití ofrecerle una sinceridad que no había tenido hasta ahora con nadie salvo conmigo misma. Sabía más que yo. Sí, es cierto que metí la cabeza cual avestruz una y otra y otra vez, y a pesar de todo veía y me decía en un leve susurro que las cosas no se

arreglan así. Tiene que haber otro camino; tiene que haber alguna solución por alguna parte y tengo que empezar a buscarla. Desde ese punto, la muerte de Miguel, es desde el cual empecé todo el nuevo camino que llevo recorriendo este último año.

Miguel, Miguel, Miguel. Miguel en el gimnasio. Miguel en el cruce de los semáforos. Miguel en los sueños. Miguel en su trabajo. Miguel y su coche… Miguel de día y de noche. Miguel, ¿por qué me has causado este dolor?, ¿por qué te has ido así?, ¿qué he hecho para que no quieras estar más conmigo?, ¿tan mala era tu vida que no había ninguna posible solución?, ¿por qué elegiste esa salida?, ¿era tan arduo y solitario tu camino que nadie el mundo podía acompañarte?, ¿por qué no me tuviste confianza?, ¿por qué no te fijaste en lo parecidos que éramos?, ¿por qué ignoraste todo lo que significabas y sigues significando para mí?, ¿por qué ya no te voy a volver a abrazar?, ¿por qué ya no vamos a seguir descubriendo el mundo juntos?, ¿por qué, joder, por qué? ¿Por qué este dolor no se acaba?, ¿acaso voy a morir yo también?, ¿acaso se puede vivir estando vacía? ¿Por qué Miguel, por qué? Es en ese estado en el que empecé a darme cuenta de todo. En ese estado empieza mi duelo. Aún a día de hoy siento dolor, pero ya no es el mismo; se va aminorando poco a poco el vendaval…

El duelo se hizo plenamente consciente en el momento en que mi acompañante me preguntó si sabía las etapas que tenía. Oh sí, las sabía y las negaba a la vez. Para mí era pura teoría, nada de valor y nada que realmente me ayudara a entender lo que sentía. Para mí el duelo y sus etapas no eran la respuesta a todas las preguntas que me formulaba una y otra vez, y que, aún a día de hoy, me sigo formulando ya más tranquila y débilmente. Sin embargo, algo en mí empezó a darse cuenta de la situación. El duelo y sus etapas; yo, ¿en qué etapa estaba? Lo pensaba y no me cuadraba nada.

A veces sentía una pena tan profunda que llegué a pensar que se podía morir por ella. Otras, sentía una ira descomunal hacia Miguel: me daban ganas de que volviera a la vida para matarlo con mis propias manos o de pegarle hasta que se me durmieran los brazos y las piernas. También estaba confusa puesto que no aceptaba ni por un breve instante la idea de que no lo voy a volver a ver más con mis propios ojos. No sé dónde está y no puedo llegar a él y entonces una angustia poderosa me envuelve y me agita como a una pequeña hoja en el ojo de un huracán. Estoy perdida y me duele todo. El dolor no se va.

Me intento refugiar en la oposición, en toda la cantidad ingente de temario que tengo que memorizar y me viene a buscar un miedo oscuro que grita que no voy a poder. En el gimnasio es distinto y a la vez igual; allí me duele todo el cuerpo, pero es un dolor casi placentero cuando lo comparo con el que siento por dentro. Sí, es soportable y al serlo me vuelve a invadir el verdadero dolor, el gran enemigo que acabo de hacerme y que, en realidad, no me daba cuenta de que era muy antiguo.

Según van pasando las semanas, me voy dando cuenta de que el gran dolor que siento con el duelo es en realidad un dolor viejo, añejo. Es un dolor que estaba debilitado en lo más profundo de mi interior y sin poder salir. Lo he estado

reprimiendo e ignorando durante muchos años y a cambio ha ido fortaleciéndose en lugar de desvanecerse y me atrapa. Toma el control de mi cuerpo. Me invade desde la coronilla hasta la punta de los dedos de los pies.

Todo duele: respirar, comer, dormir, ducharse, salir, entrar, estudiar, entrenar, hablar, conocer gente, cruzar el semáforo, coger el metro, lavarse los dientes… y lo que más duele es despertar un día más. ¿Hasta cuándo voy a seguir así?, ¿volveré algún día a sentir que vivo?, ¿volverá mi corazón, el cual se quemó con Miguel? El duelo es una etapa más de la vida, María. El duelo es el camino que hay que recorrer para reencontrarte de nuevo con el mundo. Te queda toda una vida por vivir… susurros del todo vacíos que no logran despistar a esa maldita emoción.

Van pasando los meses y mi acompañante en duelo me agradece la sinceridad. ¿Cómo demonios no voy a tener sinceridad con él si me está intentando ayudar y es la única persona que no me juzga cuando le digo las cosas?, me digo a mí misma. Vamos descubriendo mi pequeño gran armario interior y estamos abriendo los cajones y sacando todo lo que había dentro. Luego toca clasificarlo. Nos hemos dado cuenta que hay algo detrás del duelo. Hay mucho más. Siempre lo hay.

No te puede afectar únicamente la pérdida de un ser querido. Esa partida que experimentas revuelve y sacude toda tu vida. Agita hasta que se cae, o no, la cabaña que tienes de refugio contra el mundo. El duelo es un alto en el camino; es una parada que, tarde o temprano, resulta obligada.

En mi caso he de decir que el duelo ha abierto de par en par una herida que me hice en la niñez. En el *acompañamiento* han salido sentimientos, problemas, personas, formas de ver la vida y de entender el día a día, relaciones, proyectos, historias que creía acabadas y superadas… Va a resultar que sí que ayuda. Es una mano tendida que encuentras cuando estás en el suelo y no te quedan fuerzas para levantarte una vez más.

Esa herida, según ha ido pasando el tiempo, no se ha curado a día de hoy. No está ni siquiera cicatrizada, porque la estoy cerrando día a día. Hoy estoy mejor. No puedo decir que haya pasado el duelo; este es un proceso que lleva tiempo y lleva el tiempo que le tome a cada uno superarlo. No hay etapas precisas. Las cinco etapas del duelo (negación, ira, negociación, depresión y, finalmente, aceptación) no llevan aparejado un tiempo preciso que se pueda calcular de antemano. No son exactas ni hay que pasarlas todas. Ahora ya lo sé. Para ser honesta, solo he llegado a reconocer tres de ellas (negación, ira y depresión) y la aceptación la veo de lejos la mayoría de los días, lo que significa que en algún momento llegaré hasta ella.

Sí, realmente tenía razón. Nadie puede resolverme nada. Nadie puede arreglarme la vida. Nadie puede devolverme a Miguel. Lo único que pueden ofrecerme y, en mi afortunado caso he llegado a tener, es compañía en esos momentos. Se me ha ofrecido una luz en el camino. Ahora ya veo el sendero que no he escogido y por el cual camino desde entonces. Lo que sí es cierto es que la vida te da y te quita. En mi caso, me ha dado un compañero, una boya como mi acompañante en duelo ha dicho de sí mismo en alguna ocasión.

Me ha enseñado dónde tengo las herramientas que necesito para volver a construir mi cabaña. Me ha enseñado que bordeando el río no voy a encontrar el camino de vuelta ya que no hay camino de vuelta, sino solo de ida, y que la única opción viable que tengo es meterme en el agua helada hasta atravesarlo por completo. Me ha enseñado que tengo que tener paciencia conmigo misma y tengo que dejar de creer en las voces que no son mías y que me indican el sendero equivocado, tratando de cortar mis recién estrenadas alas. Me ha enseñado que no tengo que luchar por cambiar el mundo ni por entenderlo, sino por cambiarme a mí misma y que no puedo tener todo bajo control. La vida no es lógica; la vida no sigue un patrón que haya que descifrar con la lógica y el razonamiento matemático.

En resumidas cuentas, el acompañamiento en el duelo ha sido un viaje que no esperaba emprender y que, sin él, yo no habría descrito esta experiencia vital en estas pocas líneas.

No he superado el duelo y no sé cuánto me quede, y de lo único que estoy segura hoy por hoy es de que no soy la misma. Ya he descubierto en mí la fuerza y los recursos suficientes para luchar otro día más aquí, así como todos los que me resten.

Si la pregunta final se reduce a si me ha servido el acompañamiento, la respuesta no puede ser más nítida: sí. Volvería, sin dudarlo un segundo, a dejarme ayudar. Volvería, sin dudarlo un instante, a confiar de lleno en alguien.

Marina

«Muchas cosas me admiran en este mundo: esto prueba que mi alma debe pertenecer a la clase vulgar, al justo medio de las almas; solo a las muy superiores, o a las muy estúpidas les es dado no admirarse de nada. Para aquéllas no hay cosa que valga algo; para estas, no hay cosa que valga nada». (Larra)

Como bien dice el gran Mariano, mi alma debe ser vulgar y corriente, de las más, pues me causa admiración cualquier cosa desde mi primer instante (instante en el que nací con los ojos ya bien abiertos).

Ya sea en un estado sosegado de reflexión, como en un ir y venir cotidiano, así como cuando estoy de bajos humos y no tengo entusiasmo por nada ni por nadie… encuentro algo interesante de mi entorno.

¿Cómo es así que a mis veintiocho años aún no he encontrado la forma de comprender tantas cosas? Después de haber leído, estudiado, viajado y conocido tanto, aún sigo sorprendiéndome por cosas. Cosas como las flores.

¡Sí! ¡Las flores!, tan bonitas y coloridas, con sus asombrosas formas simétricas pero cada cual distinta de la siguiente, ¡con tantos tipos! De una misma familia, y siendo unas solteras y otras compartiendo tallo con sus hermanas. Dicen que si mezclases unas semillas junto a las de otras podrían no crecer, o crecer mal, así como cada una de ellas no crece en el mismo terreno ni lugar, tampoco es bueno tiempo de humedad o sequedad para todas… ¿Será lo mismo con las personas?

Hay personas necias y personas inteligentes. Personas bonitas y personas asimétricas cuya belleza es difícil encontrar a primera vista (y otras que ni a la tercera…), pero todas comparten una belleza vital. Dentro de las personas inteligentes, me cuesta, incluso hoy en día, distinguir de las buenas o las malas, de las inteligentes que lo son por su profesión o su alto grado de capacidad en una tarea, pero que luego del resto del mundo saben bien poco. También me cuesta mucho saber quién se «sabe lo que se hace» y quien es natural y de buen fondo, y quién es ambas cosas, pero sin malograrse, como las flores.

Me llamo Marina y nací y crecí (bastante) en Málaga, aunque nadie de mi familia es de allí, casi como la flor rara y exótica crece donde no estaba previsto, pero resulta más bonita así y la miran y ella mira todo con asombro y emoción infinitas. Me la he pasado moviéndome por España cada dos por tres, ambas cosas me han hecho una persona curiosa bilateralmente, desde dentro y vista desde fuera. He sido siempre muy observadora, y he creado cómodamente mi propio mundo, mi propia realidad, una forma muy distinta de ver las cosas que ha sido incómoda, a veces, pero puedo asegurar no haberme aburrido ni un momento.

He pasado por cosas muy duras que he olvidado hasta yo misma de tanto hacer como si nada. He sido actriz de muchos papeles para poder cohabitar como yo digo, en cada escenario. Lo malo de eso es que se el hábito se desdobla y la intérprete ya no vuelve a su camerino a quitarse el maquillaje, lo tiene siempre puesto para estar preparada para cada función, pero es una mezcla de maquillajes y vestuario que no pega, no casa bien entre sí, se hace raro.

Me acostumbré a pasar por todo como si lo feo no fuese tan feo, y de esa manera no sufrir tanto por situaciones y sucesos que me fueron sobreviniendo, no teniendo la casilla salvavidas de «casa» para echarte a un lado a descansar, pensando en que quizás, de mayor, todo lo bueno me llegaría de golpe y en gran cantidad para compensar todo lo anterior («no puede ser que la mala suerte sea para siempre, ahora debe de tocarme a mí ya un poquito de paz y alegría», me decía). ¿Mientras tanto? Hacerse fuerte. Comerse las penas y los golpes como magdalenas mojadas en leche, y vivir distraída. Sobre todo, eso…

Pero no todo ha sido malo, si echo la vista atrás, y por comparación con otros terrícolas (un hobby muy mío, como el que mira en un ensayo de baile al compañero para comprobar que «es así como se hace» o para ver que *también a otros* simplemente «no les sale»). Lo mismo es conveniente resaltar un par de cosas significativas para que el lector se ponga en antecedentes, pero no creo que hablar de *bullying*, (acoso escolar del duro, del largo y del colectivo) y violaciones sea algo que tenga cabida en este libro). Con todo, veo que con una sola cosa de las que me han pasado hay personas que se caen y no continúan adelante. Yo lo he hecho (¡mira por dónde!) y algún momento bueno he tenido, aunque los haya tenido que ir a pescar yo misma.

Antes de ayer, por fin, y pasando el escalón de los veinticinco, volví a ser feliz.

Estaba contenta a pesar de inconvenientes como no encontrar un buen trabajo

afín, tener poca autonomía económica, un familiar enfermo o alguna trifulca en casa. («COMO TODOS»). Salía, entraba, reía, estudiaba, me pintaba los labios y no me podía creer que «no pasase nada». Acostumbrada a que se sobrevinieran los problemas cada par de meses cuando volvía a estar tranquila, ya me había hecho a no bajar la guardia, a estar alerta, a no alegrarme mucho por algo ni celebrar un logro muy alto, no vaya ser que se estropease, como siempre… pero últimamente ¡no pasaba nada!, y ese no pasar nada, para mí era la felicidad, lo festivo, lo anómalo. Hacía actividades que antes simplemente no me llenaban porque sabía vivir despreocupada, sin reconcomes, cosas como escuchar música en alto, festejar dos veces seguidas, porque sí, mi plan era estar de buen humor porque «¿para qué estar de morros si lo pasado ya es pasado?».

Hubo gente desconocida que incluso me tildó de infantil, inmadura fantasiosa, que a todo le quita hierro, que se emociona por tonterías y está demasiado de guasa, si ellos supieran… pensaba, y pensaba (craso error) que no encontraría a nadie que me comprendiera puesto que nadie que pudiese ser mi amig@ había pasado por lo que yo, por una cosa sí, tal vez dos, pero no «todo junto», de modo que asumiendo que lo peor ya había pasado, que en realidad iba a estar sola en la vida pero no importaba ya, no me apegaba demasiado a nada ni contaba con nada ni con nadie, todo lo poco que hiciera alguien por mí era un regalo, puesto que no esperaba nada, y lo valoraba todo.

Lo empecé a celebrar todo, a convertir cualquier fracaso o imprevisto en un caprichoso designio del destino, pero algo mejor, todo, aprendizajes y frases de póster positivos, a brindar con cualquier excusa, a hacer lo que me daba la gana y a pasármelo bien. Ya era hora. Se me escuchaba decir que amaba la vida y que estábamos hechos para ser felices. Volví a ser yo, volvía a ser risueña, parlanchina y a participar en la fiesta en lugar de quedarme en lo gris observando y sufriendo y comparándome, resulta que era la reina del baile.

Pues bien, desde un puto martes cinco de julio a media tarde, mi vida, que, recordemos, ya había pasado bastante, cambió por completo, y desde ese mismo momento en que sonó el teléfono supe que era lo peor que me había pasado en la vida. Sudor, frío, ves el espacio en el que estás como otra dimensión, sabes que si recibes todo ese dolor de golpe te matará de un manotazo, por eso comprendí y entendí que tenía que repartirlo en cachitos en lo que me queda de vida.

No hay padre o madre destrozados, ni amig@, ni compañero que pueda entender tu dolor. Otros extraños te contarán penas que te parecerán menos que la tuya, incluso siendo menos de verdad, y testimonios que se pueden parecer de lejos a lo tuyo, lo que te ha tocado a ti, pero no es lo mismo. Además, tú tienes que cuidar de algunos de esos, a veces tienes que apoyarte y dejar que se apoyen en ti, aun estando temblando. Y a veces no hay una persona válida con un oído o un hombro incondicional.

Ese puto martes muere aquel que me dieron mis padres como un regalo. Para mí. Mi bello hermano de veintidós años.

Y yo justo estaba demasiado ocupada pasándolo bien, demasiado distraída, viviendo más de noche que de día, pensando que por fin vivía la mejor época de mi vida, sin sufrimientos, todo era buscar alegrías y gozos. Bebiendo, jugando, escapando, bailando, riendo, besando, viajando, «durrrmiendo», durmiendo y soñando. Sin quitarme la música al salir de mi cuarto, sin tiempo para él, ahora era el mío, durmiendo y no viendo que mi ángel se moría en el cuarto de al lado.

Tanto sufrimiento, tanto esperar a que llegasen cosas, tanto estar perdida o sentirse sola, y tenía a mi propio hermano, casi igual que yo a un metro. Él podría haber sido todo lo que yo buscaba fuera, lo era, lo es. Hay una cita célebre que dice que a menudo encontramos nuestro destino por los caminos que tomamos para evitarlo. Pero yo me he dado cuenta de las cosas demasiado tarde. Desde hoy ya no viviré distraída.

Cuando estuve en comisaría y ya me había casi creído lo que había pasado (aunque tuviera risa nerviosa y le dijera a mi madre que no podía ser verdad, aunque saliese a la calle a llamar, gritar el nombre de Ángel y preguntar que dónde estaba), una mujer del Samur me dio una hoja con un listado de sitios donde buscar apoyo para el duelo. Aunque me recomendó los Camilos, a mí, no sé muy bien por qué, se me antojó que sería el último número al que llamaría.

No me parecía que un nombre con connotaciones religiosas pudiese ayudarme ante el golpe más duro de mi vida. Pero llamé por fin, después de trabas y buzones de voz en otros números; alguien fue fulminante: necesitáis ayuda, una fecha, una hora, es verano, pero hay alguien que va a veros. «Hay personas buenas todavía», esa frase que se dice cuando alguien cura un perro herido, pero aun siendo un perro muy feo va y se lo queda, le pone la calderilla que le falta al de la fila del súper, el que te regala una sonrisa y una cálida cordialidad en la oficina a pesar de sus cosas, de las tuyas, del tiempo… Por supuesto que sí, yo los llamo ángeles, los hay de muchos tipos también, y yo he tenido el gusto de conocer, de entre todo el mogollón de los que estamos aquí, no uno sino dos, por lo menos: Ángel y Valentín (curioso nombre).

El que «me ha tocado a mí» resulta que es el del amor, qué casualidad… Cuando se tiene amor por el amor es lo que pasa. El amor de cuidar a otro ser vivo, a otro que le ha tocado estar aquí, contigo, al mismo tiempo. Una vez leí que no hay peor pecado que mirar a alguien que sufre y mirar para otro lado, y también que la soledad es la peor desdicha del ser humano, se convierte en tu guía caminando por ese trance.

Ahí es cuando viene mi acompañante en duelo, y va y te escucha durante un día, dos, veinte y ha pasado un año.

Y aunque el vecino quizás te haya oído gritar en un momento de furia que para qué coño estás en esta vida, que por qué recibir tantos golpes en un cuerpecito de mierda que ya tiene mil rotos, y haces la balanza y parece que te ha pasado más malo que bueno, que estás solo y aunque a veces estés rodeado estás solo porque nadie te entiende, y no pueden entenderte tampoco si no le has contado a nadie la mitad de la mitad de ti.

Aparece alguien que te envían desde alguna parte donde no hay ruidos ni juicios ni miradas al reloj, además del silencio la luz es verde (de todas las luces de la tarde que se filtran en esa sala yo recuerdo algo verdoso: esperanza) y eso que el teléfono sigue sonando… Y ese alguien se convierte en el ser viviente que más sabe de ti. Y pensar que los primeros días piensas «Y yo a este, ¿qué le cuento? ¿Se puede acaso contar en palabras un dolor incalculable en mi estómago, subiendo y abrasando mi garganta?».

Pues sabed, los que aún os preguntáis si aceptar ayuda, que es exactamente para eso, para que salga el fuego y el dolor negro pegajoso y tóxico como chapapote que terminará destruyéndote si no haces algo al respecto. Pero que salga poco a poco, hablando de esto y de lo otro, y de dónde vienes esta mañana y a dónde vas. Y llamas al timbre, cuando te decides a hacerlo, cada vez, pero no hace falta, porque la puerta está siempre abierta, porque la conversación siempre es atemporal y sigue abierta.

Y yo «¿qué cuento o qué anécdotas voy a enumerar ahora si lo importante es que ya no está?, ¡mi felicidad se ha esfumado para siempre!, ¿cómo podéis seguir dando empujones en la calle, cómo podéis seguir discutiendo, bebiendo, ligando, comprando, pasando por tu lado como una sombra fría mientras tú tienes la mirada fija en un punto, con la pena en suspensión en algún lugar por el pecho, pensando en que puede que sí, que consigas estar bien algún día, y salir al cine y querer y brindar y… Pero ya nunca, nunca jamás feliz. Pero, ¿qué ha pasado? ¡¿Cómo es que podéis comer tarta y estar tan contentos pese a todo?!».

Hay una primera vez –después de cuando vuelves al trabajo, cuando vuelve a sonar esa canción, cuando aparece por casa una toalla suya que sigue oliendo a él, cuando sigues usando un champú en la ducha con el que se lavaba él hace bien poco, y no lo quieres gastar–. Hay luego una segunda y una tercera vez cuando vas pasando por ese barrio, cuando ponen esa peli que os gustaba, cuando miras a dos hermanos por la calle, juntos…

Pero cada vez tus sentimientos se van acoplando y van viviendo esos momentos, tus emociones van evolucionando, y tienes recuerdos bonitos, enseñanzas e imágenes silenciadas en tu mente, y puede que los vivas sonriendo, con los ojos cerrados, y aun así caigan lágrimas sobre tus mejillas, pero eso es natural, ¿recuerdas lo que he dicho? Estás sonriendo también, porque has tenido el honor, el regalo, de haberlo conocido, de haber disfrutado de su compañía esos años, das testimonio y lo mantienes vivo hablándole de el a la gente, a todos, pero hay un testigo que acumula mil detalles y parece conocerlo y todo al final, tu confidente y compañero en el pasillo del duelo, hasta el otro lado donde está la calma entre otras cosas, y más amor. Y sí, estás sonriendo porque tienes la certeza de que volverás a estar con él, aunque sea solo un instante. Y si dentro de pocos o muchos años estás en tus últimos días rodeada de gente triste por tu partida, puede que vuelvas a cerrar los ojos, aparezca él, mirándote con amor y sonriendo, y tú llores emocionada, pero sonriendo también porque te ha esperado y vuelves a estar con él.

Poco a poco, a medida que vas abriendo la puerta, la puerta del centro, vas

abriéndola a tus pensamientos, tus sueños, tus preocupaciones que tienes zumbando en el careto y vas poniéndolos en palabras y estas suenan en alto, y tú misma te sorprendes y ¡anda! él no se cansa, no te juzga, no te regaña, no se va. Te acompaña en estos duros momentos, porque «estos duros momentos» pueden ser ya siempre, pero los de ahora son los peores.

Y bajas a la calle una y otra vez, al mundo, y vuelves a disfrutar de los pequeños placeres de la vida, vuelves a reírte progresivamente, vuelves a ser de alguna manera tú, más cambiado, más evolucionado, pero tú, nada de estar muerto en vida arrastrándote y lamentándote, nada de celebrar nada que no quieras o que te obliguen a estar contento, pero vive, pasea, besa, lee, reclama, piensa, duerme tranquilo, ríe, ríe por él y con él, y brinda por él y con él.

Y por fin, vuelves a salir a la calle con la herida ya cada vez más curada, aunque quede cicatriz. Respiras plenamente y miras al cielo…

…Qué cielos tan bonitos tiene Madrid a veces. Naranjas, amarillos y rosas. Aunque este, con mi acompañante en duelo, fue y es verde. Desde mi casa se ven, justo sobre la Casa de Campo y la vista de la silueta sugerente de la ciudad, ¿por qué saldrán unos días y otros no…? Agradecida me siento por asomarme casualmente a la ventana los días que sí están, o levantar la barbilla del asfalto, admiradora (con cuidado de que no me tache ningún transeúnte de no inteligente, claro). Y miro a las flores.

Sí, por supuesto, siento en mí una gran pena, pena aguda en mi corazón desde que, aquel que creció desde mi tallo fue arrancado, y desde entonces la savia que corría desde la tierra y mis enrevesadas raíces ya no circula igual. Pero, a pesar de eso, bajo estos cielos también están mis padres, mi pareja y mis amigos, y aquellos con los que me choco o conozco una noche efímeramente pero que sé que teníamos que encontrarnos, y V, y él ya sí sabe todo y me ha entendido, y ya siempre estaremos vinculados en esta vida, y también están abajo tantas y tantas personas que vienen y van, tal y como aquellos. Pero hay que seguir, por mí, por él.

En cuanto a Ángel, le quiero y querré siempre, diré la frase que decía cuando me hacía una buena travesura y me quejaba, pero luego se nos veía riéndonos a carcajada limpia a escondidas ya tarde en mi cama *¡es mi hermano!* Y siempre lo será, lo echaré de menos cada día que me acueste y me levante, en sus días y mis noches, y anhelo juntarnos y pasar todo el tiempo perdido hasta la eternidad. Pero aquí aún me queda tiempo, aún hay momentos por crear, aún queda un poquito de curiosidad por saber qué cielo habrá mañana, y el viernes, que es mañana, y el lunes, y qué personas vendrán a mi vida en lo que me queda, que, si mis cálculos no me engañan, es más que lo que llevo leído, estudiado, viajado y conocido.

¡Y muchas flores…!

Carol

Nunca sabes la fuerza que llevas dentro ni de lo que eres capaz de hacer por sobrevivir, hasta que la vida te obliga a ello. El 25 de octubre del 2015 tiñó mi existencia con un antes y un después. Este relato lo escribo en su memoria y en agradecimiento a todas las personas que pusieron sus manos para cobijarme en tan duro momento y que me ayudaron a aceptar su ida, especialmente a mi acompañante en duelo, que con sus palabras logró hacerme ver la realidad que estaba viviendo y a su vez desenmarañar la tela que llevaba muchos años trabajando. Encontré la respuesta a una infancia mal curada.

Suena el teléfono, sales corriendo sabiendo que ha pasado algo y llega el momento de la noticia: se ha suicidado. En ese momento los cimientos que tenía mi vida se fueron abajo, quedando un agujero que en ese momento y durante meses no volvió a llenarse.

No me creía lo que había pasado, miles de preguntas en mi cabeza, con miles de respuestas sin contestar, pues solo él podía hacerlo. En una semana íbamos a vivir juntos por lo que tenía casi todas mis pertenencias en su casa y tuve que traerlas de nuevo a mi domicilio. ¿Cómo me sentía?, perdida como mis cajas con mis enseres, con millones de recuerdos, desubicada, desordenada.

Es en ese momento cuando gracias a una amiga, mi acompañante en duelo aparece en mi vida y se ofrece a ayudarme e iniciamos el proceso de aceptación ante la pérdida de mi pareja.

Yo me sentía y así te lo expresé como una cucaracha boca abajo. Débil y con la vida al revés. Tú me hiciste ver que las cucarachas son animales fuertes y que realmente yo era fuerte y que podría con este suceso. Yo no paraba de llamarle cobarde por hacer algo así, fácil decía yo. Tú me hiciste ver que no es fácil una decisión así. Comparaste el duelo con el mar. Podía quedarme en la orilla y observar el mar, es decir, no pasar el proceso de mi duelo y quedarme ahí estancada o meterme de lleno en ese mar que unas veces estaba tranquilo y otras veces había marejada. Y así estuve durante las veces que nos veíamos, unas veces entraba en el mar, otras, me quedaba fuera. Me sugeriste empezar a limpiar mis «armarios» y colocarlos, es decir, reorganizar mi vida. Tal y como estaba mi casa era reflejo de cómo yo me sentía. Y así hice. Poco a poco empecé a tirar cosas de casa, quité armarios, pinté paredes para dar otro aspecto a la casa. Necesitaba luz y todo esto me iba ayudando a tenerla.

Durante ese tiempo no paré de buscar información sobre la posible causa del suicidio pues no era capaz de entender cómo había podido hacer algo así y encima dejarme como me dejó, no pensó en mí en ningún momento me decía. Un día llegué al centro de escucha y te comenté que tenía información que había estado recopilando de personas que le conocían, me dijiste que por qué buscaba tanta información, que de qué me servía, y tenías razón con lo que me dijiste, si él no quiso decirme algo es porque no quería y que tenía que respetar su decisión y así era, derecho a la intimidad. Pero es tan difícil de creer el suicidio, que llega un momento que enfermas por buscar sobre esa persona en el exterior intentando encontrar la

causa, colocar las piezas del puzle.

Un día me preguntaste si yo en algún momento de mi vida pensé en el suicidio y sí, pensé en esa salida un día que me encontraba totalmente perdida.

Me sugeriste hacer cartas donde escribía las cosas que tenía que decirle a modo de despedida, luego las quemaba. Y eso estuve haciendo, aunque siempre me dejaba algo para tener que escribir otra, no quería despedirme. Hasta que llegó la carta final, pero ya pasado tiempo.

Llegó un momento que ya dejamos de vernos, yo pensé que no podría hacerlo, pero fui capaz. El Reiki y la meditación fueron también parte de mi trabajo interno en estos meses.

Gracias a los intervalos de días entre consulta y consulta logré asentar en mi mente sus palabras de ayuda y llegué a entender, llegué a aceptar todo lo que había pasado. En ese momento sentí una paz interna tremenda. Se fue y fue su decisión, nada podía haberlo evitado pues él en ese momento decidió poner fin a su vida; es muy duro, no es entendible para la mente humana, pero estamos aquí para respetar las decisiones que cada persona quiera sobre su vida tomar. Y esto es todo lo que mi acompañante en duelo me ayudó, a ACEPTAR.

Han pasado ya más de 2 años desde que Ángel se fue. No pensaba decir su nombre, pero llegado este momento tengo que plasmarlo pues su paso por mi vida, aunque corto, dejó unas semillas que dieron como fruto la persona que soy ahora.

Duelo perinatal

La palabra perinatal es demasiado técnica, el duelo por perder un bebé cobra toda su dimensión cuando le damos voz. Este testimonio de una madre que insiste en la huella que deja su hijo es muy expresivo. Como prometí antes, como introducción quiero poner la letra (sin música) de una canción de Rogelio Botanz que tiene mucho que ver con esta pérdida y acaso con su resolución. Como sucede a menudo en la vida, los aprendizajes se generalizan y lo que tiene que ver con este duelo ilumina otros también, y al revés.

Cien millones de años y algo más
ardió una estrella y ya no está
su luz al menos queda, pica un ojo viene y va.

Veinte días fueron nada más
ardió Madrid tras el cristal,
pendiente de cada latido de una vida de titán.

La unidad de tiempo es el amor,
veinte años no son nada y veinte días
pueden abrigar toda una vida en su calor.

La unidad de tiempo es el amor

que das, que tomas, que te dan,
en un tic tac disparatado sin principio, sin final.

Hay besos que detienen el reloj
y esperas de minutos que son años,
que envejecen como inviernos que tu recuerdo no salvó.

Veinte días son la eternidad,
si hay quien te espera, quien apuesta
a tu carrera y se la juega por sentirte respirar.

La unidad de tiempo es el amor,
veinte años no son nada
y veinte días pueden abrigar toda una vida en su calor.

La unidad de tiempo es el amor

Una madre que perdió a su peque

He observado que, generalmente, se le roba el duelo a quien de verdad le pertenece, olvidando que no somos nosotros los dolientes, sino el fallecido. Esto lo hacemos nosotros mismos y la sociedad. Se olvida que el que ha sufrido y se está perdiendo la vida es el fallecido. Es algo que desde el primer día me empeño en recalcar: que yo puedo recuperarme y seguir, pero que él no, y como madre se me parte el corazón.

Con este texto, se me pide mi testimonio durante el primer año de duelo. Eso contradice lo que vengo reivindicando desde entonces: no quiero ni puedo apoderarme del duelo de mi hijo, mi peque. El duelo es realmente suyo. Yo solo soy doliente de su vínculo y de su vida rotos y, lo que es más duro, soy sujeto activo de lo que le pasó.

En otros idiomas «te echo de menos» se dice «tú me faltas». Él me falta, estuvo aquí y no le cuidamos ni tratamos como se merecía, sino que le abandonamos hasta que le quitaron de en medio. Y cada día me falta.

MADRE

Aquí expongo cómo me siento y algunas reflexiones. No es un texto agradable, porque es de un drama por negligencia médica y cada vez que lo releo cambiaría algunas cosas. Pero así me ha salido a la primera y así lo dejo y espero que ayude a alguien. Eso sí:

– lo escribo desde un solo punto de vista, porque es una de las diferencias del duelo de bebés con otro tipo de duelos, es el punto de vista del único al que le importa a largo plazo. Un hijo nunca se olvida.

– y hablo del duelo de un recién nacido, no de un niño de más edad ni de un adulto.

Porque para la gente son grados distintos. Cuánto más tiempo ha vivido el fallecido más se gana su derecho a ser recordado y se ve más normal que vivas un duelo prolongado.

DUELO = ANGUSTIA. Eso puedes sentir. En los próximos meses pasarás de pensar que no puedes vivir con tal angustia a vivir como antes, pero con el corazón triste.

Después, se irá reduciendo la angustia y de cara a la galería tendrás una vida «normal» e incluso empezarás a volver a disfrutar de la vida. Pero por dentro tú tienes a tu hijo cada día contigo. Nadie lo ve ni lo tiene en cuenta y te destroza que se esté perdiendo todo, que lo hayan barrido de este mundo. Y es que *tu bebé no ha tenido tiempo de DEJAR SU HUELLA*. Nadie lo conoce: no ha dejado amigos, pareja, vecinos…, no ha dejado objetos, anécdotas, rastro…, a nadie le importa. Solo a ti. Al principio te rebelarás contra esta idea, pero es demoledoramente cierta.

Tengas o no responsabilidad en lo que ha pasado, como eres madre puede que te sientas culpable. Ese sentimiento no te lo quitará nadie. Por eso el duelo en la madre pienso que es diferente, en intensidad y duración. Tanto si tu hijo se fue de este mundo porque no podía ser, y lo hizo en paz o con sufrimiento prolongado o se fue por negligencia… este texto puede que te ayude a saber algunas cosas que podrías sentir.

MI HIJO, MI PEQUE

Mi hijo sano, mi peque, enfermó y falleció al mes y medio de vida por negligencia médica.

Fue en unas vacaciones. Rompí aguas mes y medio antes (en la semana treinta y dos) y nos ingresaron en un hospital de playa sin UCI neonatal. Aunque tenía ya dos kilos, le dejaron en la bolsa rota nueve días, nueve ginecólogos, hasta que me puse grave. Este protocolo de dejar al bebé en la bolsa y no dejarle nacer todavía a veces tiene éxito y otras no. Es una ruleta rusa en la que te obligan a participar los médicos, ya que tu opinión no cuenta una vez estás hospitalizado. Si no se infecta la bolsa, el bebé tiene varios días más para madurar dentro de la madre, pero si se infecta, como un recién nacido no tiene defensas, suele pasar sus días en la UCI intentando superar la infección hasta que en algunos casos muere.

En nuestro caso, la bolsa se infectó con una bacteria multirresistente del hospital, y aunque me puse grave, los pediatras siguieron diciendo que él parecía que estaba bien aunque recibía antibióticos estándar por si acaso (que no valían para la bacteria que tenía), así que a los tres días de nacer, cuando ya era evidente que tenía sepsis (infección de toda la sangre), meningitis (infección de las meninges y el sistema nervioso) y fallo multiorgánico (le dio una parada cardio-respiratoria), por fin nos dijeron que tenía infección y lo trasladaron a otro hospital más preparado.

Para cuando lo trasladaron (en ambulancia, helicóptero y otra vez ambulancia) la bacteria, la falta de oxígeno, las horas de atención incorrecta y de traslado le habían destrozado el sistema nervioso, no podía moverse ni respirar.

Días después, por otra negligencia al intubarle y cambiarle una vía central, le provocaron un quilotórax: le rompieron los conductos torácicos del sistema linfático (fundamental para las defensas y la nutrición) que hacía que se escapara la linfa encharcando los pulmones.

Tuvo que vivir con cuatro tubos: uno para respirar, otro de drenaje en la cabeza y dos de drenaje en los pulmones. Esto, junto con los días que le aislaron por la infección, hizo que no pudiéramos cogerle. Solo le cogí dos veces: al conocerle al tercer día de nacer (porque estaba aislado en el nido y yo débil por la cesárea y la infección) y fue cuando le dio la parada cardiorrespiratoria en mis brazos, y de nuevo pude cogerle el último día, para morir (este abrazo duró más de dieciocho horas).

Mi hijo vivió siempre ingresado y enchufado a infinidad de máquinas y medicinas, excepto los dos primeros días que se las arregló él solo para respirar sin ayuda e incluso sonreír en las fotos. Y había llegado sano al hospital. Después solo movía los ojitos y fruncía el ceño por los dolores que tenía. Y alguna vez movía un brazo y los dedos y nos decían que eran espasmos. Se te rompía el corazón.

Cómo es posible:

- que lleves a tu hijo sano al hospital para que le ayuden a nacer, y
- te retengan nueve días con sus nueve noches hasta que se infecta y te pones grave y te hacen una cesárea y te sigan diciendo «tranquila, no te preocupes… que él está bien»,
- que cuando por fin puedes levantarte e ir a verlo te digan que creen que tiene una infección, pero que están averiguando de qué y que en ese momento se le pare el corazón y los pulmones y empiece la pesadilla.
- Meses después lees el historial y ves que desde el primer día le dieron los antibióticos equivocados y el único correcto no se le administró en el momento adecuado y que escriben en el historial que «llora y tiene arritmias y vomita» y le van haciendo pruebas serias como una punción lumbar y siguen sin decir nada a los padres.

Por eso siento que le abandoné. Pensé que estaba en buenas manos y le abandoné.

Debió pasarlo fatal: salir y no encontrar a su madre o aquello a lo que estás programado recibir que sea una sensación placentera, maternal: mamar, olor a leche, abrazo, calor de piel con piel, cariño, la voz de mamá, latidos del corazón que ya conoces.

No tuvo ni un día de vida parecida a la de un recién nacido, ni siquiera parecida a la de un ser humano. Fue un sistema de laboratorio, con mil tubos y líquidos entrando y saliendo de su cuerpo. Ni siquiera podía tomar la leche por el quilotórax que le produjeron. Pero él movía sus ojitos.

Es tal el daño infligido que yo no puedo perdonarme. Durante mes y medio él pagó las consecuencias de un trabajo mal hecho y de estar en el sitio equivocado en el momento equivocado.

MIS REFLEXIONES

MI APORTACIÓN

Me sentaba al lado de la incubadora y le cantaba todo el tiempo que podía. Era la única manera que tenía para que él entendiera que era la misma que le cantaba cuando estaba tan a gusto en la tripa y que era su madre. Era la única manera de decirle que no había desaparecido ni le había abandonado.

Esa es la única aportación cariñosa a la vida de mi hijo. Quitando tres besos que me dejaron darle metiendo la cabeza en la incubadora y dos abrazos, uno al darle la parada cardiorrespiratoria y otro al morir.

El mes y medio que estuvo ingresado solo pude mirar y cantarle. Bueno, y sacarme leche que congelaban, pues no podía tomarla porque es incompatible con el quilotórax que le provocaron.

Pasé mucho rato en la sala de lactancia con otras madres preocupadas por trivialidades, como si su peque había tomado bien el biberón o no. Todas esas conversaciones te hacen mucho daño, cuando tu hijo puede que no pase del día… Ninguno estaba en situación de riesgo, solo una peque y él mío. Intenté no perder la esperanza de que le pudieran dar la leche para darle defensas. Pero al final solo conseguí restar tiempo de estar con él.

BAJADA A LOS INFIERNOS

Cuando nos dijeron los daños y secuelas que tenía, bajé a los infiernos. Mi hijo precioso y sano que yo había llevado al hospital para que le dejaran nacer, estaba destrozado, de manera irreversible y ni sabían si iba a poder vivir así.

Es indescriptible cómo te sientes en ese momento en el que ves que él paga las consecuencias de las acciones de otros. En el que ves que su vida diezmada y con un sufrimiento indescriptible ni siquiera tiene descanso, sino que tiene que seguir porque ya no le dejan descansar. Una vez que entras en el hospital los protocolos deciden y la lógica y la humanidad no existen. Se estira la vida hasta límites insospechados. Se encarniza todo.

Una enfermera vino un día a decirme que paráramos todo, que él iba a sufrir cada vez más. Lo intentamos. Volvió el día que murió y me dijo «os lo dije».

AUTOANÁLISIS Y REPROCHES

Tras una muerte y negligencia, puedes sentir indignación, remordimientos, sentimiento de haberle abandonado. Puede que veas nítidamente tus fallos y debilidades.

Yo me sentía responsable de la rotura de la bolsa e intentaba recordar qué había hecho yo para romperla. En el hospital nos decían que la bacteria ya la tenía yo y que

por eso se rompió. Me sentía una asesina. En los siguientes meses busqué especialistas que me confirmaron que esa bacteria no rompe una bolsa y que si la infección se manifiesta tras 72 horas de ingreso es de origen hospitalario.

Los primeros años, si yo disfrutaba me daba cargo de conciencia y lo malo es que todavía me pasa a veces. Sientes que tenías que haber muerto tú y no él.

Soy una persona tremendamente empática, tranquila, cuidadosa, reflexiva y conciliadora, yo pensaba que era algo bueno, pero ahora veo que ayudó a que todo pasara. Si yo hubiera sido una persona «egoísta» me habría puesto a mí por encima de todo y sin saberlo estaría protegiendo a mi hijo. O si yo fuera una madre algo «nerviosa», habría ayudado cuando pasó todo, quizás no le hubieran dejado nueve días en la bolsa rota si yo me hubiera puesto a la defensiva. Colaboré con todos.

Tengo un cargo de conciencia y un vacío abismales. Sigo sin entender cómo pudo pasar algo así y cómo yo no reaccioné ni lo evité. Como mi confianza / empatía en los demás puede convencerme de que mi bebé en una bolsa rota está bien.

TRAUMA

En mi caso, me traumatiza todo lo que pasó y cómo. Fue demasiado brutal.

Puede que te quedes traumatizada con la forma de morir. En el caso de mi hijo fue lenta (tardó más de veinticuatro horas) y con encarnizamiento terapéutico. Se siguió un protocolo hasta para la forma de morir, haciendo que se prolongara una situación dantesca.

Verlo herido y muerto injustamente… Morir en mis brazos e incinerarlo me destruyó.

Me tortura saber cuánto ha sufrido y los dolores que tuvo que sentir. Tenía varios tubos, cables y vías entrando en su cuerpo para sacar líquidos suyos y meter medicinas y todo le hinchaba como un globo. No podía respirar solo. A veces se ahogaba porque fallaba el respirador o lo colocaban mal…

Todavía no puedo ver la cara a los bebés de pocos meses. Por no olvidar la de mi hijo y por un sentimiento interno que me incomoda porque me recuerda que mi peque no tiene una vida tan bonita (vida y salud).

Me marcaron unas palabras y contexto: la playa, vacaciones, la palabra «tranquila». Todo eso me produce rechazo. La palabra «tranquila» me la repitieron tanto los médicos, y fue tan desacertada su recomendación que me produce rechazo oírla. Me sentí y siento todavía verdugo partícipe. Fui su cómplice quedándome quieta esos nueve días de reposo forzoso. Y cómplice de cada escabechina que le hacían en la UCI porque lo único que puedes hacer es mirar y no puedes ayudarle en nada. Para una madre ver a tu hijo en manos de otros y con este resultado te tortura. Si le hubiesen dado una paliza en la calle todos lo entenderían, pero en un hospital si se equivocan nadie reacciona. El miedo a la playa y las vacaciones en nuestro caso es porque todo pasó estando de vacaciones. Tras su muerte me negué varios años a ir de

vacaciones. Y ahora todavía tengo pánico a que le pase algo a mis hijos si nos alejamos.

DOLOR

No paran de decirte mientras está ingresado que no te preocupes, que él no sufre. Pero tú ves su ceño fruncido y esa cara de dolor y no puedes creerles. Ya solo tener tubos entrando en tu cuerpo tiene que doler. Por no hablar del miedo. Debía estar aterrado.

Luego lees documentación científica y ves que tenías razón. Que la percepción del dolor es más aguda en recién nacidos por la inmadurez de sus conexiones nerviosas.

Así que cuando me duele algo, me da vergüenza permitirme quejarme.

TRISTEZA

He sentido tristeza profunda y desasosiego. Y sigo así después de años. Además, tengo ansiedad.

Soy una persona muy fuerte. Ahora lo sé y lo puedo decir. Pero sé que tendré la gran caída cuando crezcan mis hijos y ya no tenga que hacerme la fuerte.

AÑORANZA

Te puede molestar ver a otros bebés y niños. A mí me hace daño ver bebés, pues temo olvidar la cara del mío. Y ver la alegría inmaculada de otras familias es algo que me sigue molestando. Sueño despierta cómo sería la vida con todos mis hijos vivos. Qué embriaguez de orgullo y felicidad sentiría. Siento resentimiento porque esa sensación es la que nos han robado, a mi hijo, a mi familia y a mí.

INSTINTO

No me he equivocado con mi instinto. Aunque el gran tabú social sobre bebés fallecidos me recomendaba lo contrario, he puesto las fotos de mi hijo en casa y en el teléfono porque me negaba a desterrarle al anonimato más absoluto. Me he empeñado en poner sus fotos y en hablar de él cuando digo cuántos hijos tengo. Que le borraran otros de esta vida no significa que tenga que castigarle y que nadie le conozca. Lo hago con más ahínco aún si cabe. Otra cosa es hablar de él. Solo lo hago con quien sé que se puede.

Tampoco me he equivocado con mi otro hijo, entonces de dos años. Me decían que «cómo se me ocurría contarle la verdad a un niño». Siempre le hablé con sinceridad del tema, porque vi que él podía comprenderlo y que se portó de manera admirable durante el proceso. Y con el tiempo me han confirmado que es más precoz

para su edad.

DESCANSO

Los primeros meses tenía miedo a que llegara la noche. Me inundaba una tristeza y angustia vital y le daba mil vueltas sin parar al tema. Me oprimía. Dormía junto a mi otro hijo porque así se despertaba menos y yo reducía mis despertares angustiosos y porque su cercanía me reconfortaba.

Ahora mis ratos de descanso, en cualquier momento del día, suelen ser de dar vueltas al tema. En psicología se dice rumiar. No siempre rumio. A veces puedo desconectar y disfrutar. Pero generalmente acabo pensando otra vez en «cómo pudo pasar» e intento hacer reconstrucciones en las que intento evitar que pase y pienso cómo sería la vida con todos mis hijos.

DUELO CON HIJOS

Si tienes otros hijos serán un punto de mucha luz. Por ellos sigues. Se merecen que no les destrocen la vida a ellos también. Cantarás villancicos y celebrarás las cosas buenas como si tal cosa. Su vida tiene que ser tan bonita como iba a ser con su hermano. Pero permítete compartir con ellos el duelo, si no se sentirán excluidos de una parte de ti. Verte llorar les ayudará a gestionar el sentimiento de tristeza y cómo liberarlo. Puede que sean los que mejor te comprendan cuando llores. Más que los adultos. En mi caso, a mi hijo, aún pequeño, le salió natural consolarme cada vez que me vio mal y juntos hablábamos del tema, mientras que mi marido huía.

QUÉ DECIRLE A TUS HIJOS

Cuando falleció, con mi hijo decidí ser sincera y contestarle con la verdad. Es un niño muy listo y más maduro para su edad. No quería decirle lo de «está en el cielo», sino que le decía «está con nosotros y en tú corazón». Lo del cielo no quería por dos motivos, porque tengo que ser coherente (si no creo ya en el cielo a mi peque no le puedo decir eso) y porque no quería que pensara que su hermano está en otro sitio. Además, leí que algún niño desea la muerte porque quiere ir al cielo con su hermano.

PAREJA

Nunca sabré quién era mi marido en ese año de duelo. Su psicólogo-acompañante de los Camilos sí, pero yo no. Me habría gustado tener un intercambio de información, un traductor o mensajero para no hacernos más daño.

Yo necesitaba respuestas, disculpas, ayuda… y mi marido fue un muro blindado. Sí, me acompañaba a lo que yo necesitaba (que yo no comprendía por qué él no lo necesitaba con la misma intensidad que yo): hablar con médicos y expertos, buscar

abogado…, pero siempre iba como acompañante, no como motor impulsor. Si me echaba a llorar se iba por miedo a que le recriminara. No tuvo valor para estar a la altura ni en el duelo.

Esto es muy duro y él lo sabe.

Yo era muy feliz antes de que pasara y no puedo perdonarle por no ver también que lo tenía todo para ser feliz. Él desencadenó todo y no me dejó seguir con mi vida de gallina clueca (feliz con mis clases de premamá y preparando la casa para la llegada del bebé) y lo sufrió y pagó nuestro bebé. Le tengo rencor porque nos ha privado a mis hijos y a mí de tenerle y, a mí me ha sumido en esta congoja-agobio permanente. Yo me odio por ceder para ir de vacaciones, aunque no quería, y me odio por darle prioridad a él en vez de al bebé y a mí.

Durante el primer año de duelo, aunque teníamos mucho que reprocharnos, intentábamos no hacerlo para no hundirnos más ni destrozar más la familia. Ahora, en las discusiones, sale a veces el rencor y nos hace daño.

En cuanto al amor de pareja, como es lógico ya no es igual. Ya no soy tan cariñosa y hay un gran resentimiento. Seguimos juntos porque es mi familia y no lo hizo a propósito. Así que es un sufrimiento, pues hay días tensos según el humor de los dos y otros que parece un poco como antes. Es mi equipo, para bien y para mal, y el padre de mis hijos. Y ninguna otra pareja podría quererlos tanto ni entender la falta de nuestro hijo como él.

AMPLIAR FAMILIA

Me dieron el alta sin curarme de la bacteria. Meses después seguía teniéndola en el útero. Teníamos pánico a tener otro hijo y que pudiera morir. Así que durante un año visitamos especialistas en microbiología e inmunología, y elegimos un hospital con UCI neonatal de máximo nivel y un ginecólogo especialista en alto riesgo que nos devolviera la confianza. Tras encontrarlos, nos ayudaron a valorar si tener un hijo en esas circunstancias y gracias a ellos hoy tenemos a nuestra hija pequeña.

El miedo a coger nuevas infecciones se queda. Ahora ir a un baño público, a un hospital… me supone un poco de recelo.

AMIGOS

Puede que te sientas la más imbécil de tus amigos y conocidos. No es el «por qué a mí», porque sabes perfectamente por qué ha pasado y te tritura saber que ha colaborado cómo eres o de quien te has rodeado. Los amigos se reducen. O porque no te apetece ver a algunos o porque otros no saben reaccionar. Ahora me he quedado con menos amigos, pero de los de verdad. Amigos para lo bueno y para lo malo. Ahora priorizo el cariño de verdad.

FAMILIA:

Fuimos por vacaciones unos días, pero al final estuvimos dos meses desplazados / atrapados en otra ciudad. En un piso que yo decía «piso patera», pues nos dejó meternos un amigo y éramos muchos.

Mi familia se movilizó en cuanto rompí aguas y vinieron a vivir con nosotros para ayudarnos: mis padres, mis hermanos y sobrinos se iban turnando. Permanecieron los dos meses ayudándonos con mi otro hijo, ya que yo desparecí, literalmente, por estar ingresada o para acompañar en la UCI al pequeño. Y fueron a visitarle cada día incluso al morir.

Mis suegros son extranjeros y estaban con nosotros de vacaciones cuando rompí aguas y así siguieron, de vacaciones con mi marido, varios días más sin ir al hospital, solo el día que se iban para despedirse. No volvieron cuando nació, sino un mes después un par de días, que le vieron una vez pues decían que era demasiado duro. Volvieron de nuevo un mes después, no cuando falleció sino para el funeral.

Siempre me he llevado muy bien con mis suegros, pues son buenas personas, pero ahora me cuesta apreciarlos. Nuestra relación sigue siendo cordial y soy buena nuera, pero ya no los puedo querer.

TABÚ

La gente evita hablar del tema o preguntarte, temen entristecerte o no les apetece un mal rato. Y no saben que tú no te puedes olvidar de él y que no son ellos los que te van a despertar que le recuerdes y te pongas triste. Estás deseando que hablen de él. Que se haya muerto no significa que no exista. Sigue siendo tu hijo y deseas hablar de él con orgullo. Deseas decir su nombre.

Los mejores son los peques, sacan el tema con naturalidad.

LOS DEMÁS

La gente no quiere estar expuesta a un drama más tiempo del necesario. Produce rechazo. Por lo que gran parte del duelo será en soledad.

Además, las reacciones de la gente son infinitas. Puedes llegar a oír comentarios horribles y frívolos. Algunos te dirán que no es bueno que tengas sus fotos (¿tengo que condenarle al destierro más absoluto?), otros que «total solo era un bebé», otros que pases página (¿cómo vas a pasar página si se han cargado a tu hijo y él se está perdiendo su vida y tú la suya?)…

LOS DEMÁS Y TUS HIJOS

Con hijos ya no eres tú, tienes la responsabilidad de que eres la madre de tus hijos. Cómo actúes y cómo te sientes les influirá a ellos directa y socialmente.

No quieres que produzcan rechazo en los demás por tener un hermano muerto, así que pareces la madre más maja y alegre del barrio. En una charla sobre duelo lo representé llevando puesta una chaqueta azul oscuro, y echándome sobre los hombros otra de color rosa. Queriendo explicar cómo me siento por dentro (azul, triste), pero cómo quiere la sociedad que me sienta o parezca (rosa, feliz). Eso no quita que generalmente también me sienta feliz de verdad por mis otros dos hijos. Con ellos experimento lo que es la felicidad y el subidón y orgullo que te produce ser madre.

RESPUESTAS

La búsqueda de respuestas fue mi principal obsesión de los primeros meses de duelo.

Tras muchas dificultades administrativas, conseguí gran parte del historial médico. Después tardé varios meses en leerlo y estudiarlo. Eran más de mil páginas en letra de médico. Quería saber «qué, cuándo y quienes», para saber la verdad y para poder hablar con profesionales que me explicaran y dieran respuestas.

No entendía cómo podía pasar algo así y nos entrevistamos con muchos médicos y centros hospitalarios importantes. Todos nos repitieron que de estar en otro centro nuestro hijo seguramente estaría vivo, pues la misma casuística y la misma bacteria no se habrían dado. Fue una bacteria multirresistente del hospital y con dos kilos que ya tenía lo más normal en otros centros con UCI neonatal habría sido dejarlo nacer con cesárea y ayudarlo si hubiera sido necesario con respiradores o lo que hubiera necesitado.

Todavía me repito: «Cómo es posible que pasen cosas así con tanta gente preparada alrededor y tantos medios».

LA LUCHA

Si ha sido por negligencia médica se mezclan el sentimiento de rabia y de impotencia, pues están respaldados por protocolos, entre otras cosas.

Así que buscamos abogados, pero no fue fácil, ya que nos costaba confiar en las personas tras ver el final tan horrible al confiar nuestro hijo al sistema sanitario (pues fueron muchos médicos, ginecólogos y pediatras). Nuestro hijo ya no podía vivir, pero sentíamos que todavía podíamos defenderlo y hacerle justicia con un abogado. Así que estuvimos buscando el que fuera merecedor de tal trabajo. Han pasado varios años y todavía no hay respuesta del sistema sanitario.

Y para más inri, a los pocos meses de morir, nos llegó la factura de la seguridad social de esa comunidad autónoma. La factura de miles de euros por enfermar y matar a tu hijo. Nos explicaron que de nuevo había sido una equivocación.

CIELO

Siempre fui de ciencias y cristiana católica, por lo que creía en Dios, pero a la vez me cuestionaba todo.

Con la muerte de mi hijo me he hecho atea, pero no porque esté enfadada con Dios como puedan pensar algunos, sino porque ahora lo veo todo muy claro. Y lo más impresionante de todo es que no me genera angustia (si hay o no Dios o más allá o…), sino tranquilidad.

RITOS

A pesar de ya no ser creyente, sentí que un funeral era la manera correcta de darle a conocer, ya que es la forma socialmente aceptada para dedicarle un momento a alguien fallecido. Él nunca tendrá fiestas de cumpleaños o celebraciones en las que ser el centro. Pensé que el funeral era la única oportunidad de que le conocieran y le prestaran atención. Como madre, yo tenía esa imperiosa necesidad de que le prestaran atención y no le borraran.

Hicimos un vídeo con sus fotos, que, aunque eran duras, pues eran de un niño enfermo, eran su verdad, su vida. Y le presentamos en sociedad. Fue su momento. Su único momento. Así pudo dejar SU HUELLA.

A mis hijos les inculco poder hablar de su hermano fallecido y sentirse orgullosos de que sea uno más de la familia. Celebramos su cumpleaños con una tarta y soplamos las velas. Así intentamos que vean la parte bonita de la vida de la persona que se fue. Poder celebrar que existió.

ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO

Positivo: Mi acompañante en duelo, mi psicólogo-acompañante fue mi único cuenco en el que volcar todo, ya que mi marido no estaba para mí. Volqué mi indignación, rabia, tristeza, odio, hacia los demás y hacia mí misma.

No podía o no quería abrirme a los amigos o conocidos, porque me hacía sentir más vulnerable y porque no quería espantarlos. Necesitaba un confesor en el que quedara todo y no se esparciera.

Si tienes que hacerte la fuerte como todos te piden: «por tus hijos», «por ti»…, es más fácil si no has esparcido lo malo sino que tienes el escudo de «normalidad» o de «no te preocupes, no soy peligrosa, no me voy a poner a llorar ni te voy a amargar el rato».

Negativo: Del acompañamiento eché en falta un *feedback* del duelo de mi marido. Saber qué decía, sentía. Te aleja más no saber qué tiene dentro, cómo está viviendo el duelo…

FUTURO

Seguimos a la espera con los abogados y el sistema de salud. No estoy preparada para un fracaso legal, así que hasta entonces vivo con esa guillotina. Va a quedar impune y me va a destrozar.

Mi cuenta a pagar en el futuro sería conseguir que cambien algunas cosas para que no le pase a nadie más. Me gustaría crear una fundación con su nombre, para la defensa de la vida de los recién nacidos. Que erradique protocolos asesinos, promueva aquellos que garanticen la vida, reduzca los fallos en las UCI y asegure su humanización. Y también la promoción de la investigación y desarrollo de aparatología especialmente dedicada a ellos para que mejore su vida dentro y fuera del hospital. No sé si lo lograré, pero es evidente, que me siento en deuda con ÉL.

AGRADECIMIENTO

– Estoy muy agradecida con cuatro de las más de veinte enfermeras que lo cuidaban. A una de ellas la llamaba «su mamá de la UCI», pues solo con ella mejoraba y se le quitaba el ceño fruncido de la cara. Las ocho horas de su turno las pasaba trabajando con él sin descanso. Le hacía las curas, le cambiaba los vendajes y la postura y le daba masaje para que no le salieran escaras. Ella consiguió que me lo dejaran besar y muchas cosas más.

Y las otras tres buenas enfermeras hicieron lo posible por tratarle con dignidad y mucho cuidado y nos ayudaron durante su muerte y tras morir.

– Estoy muy agradecida a mi hijo mayor. Por entender que cada día mamá tenía que desaparecer para ir al hospital a estar con su hermano y saber afrontarlo. Porque esos dos meses nos perdimos mucho el uno del otro.

Y le estoy agradecida por darme tantísimo cariño cuando me veía triste durante el duelo.

– Estoy muy agradecida a mi familia. Nos dieron 2 meses de su vida, sumergiéndose en un drama diario, con la tensión y tristeza que eso supone.

– Estoy muy agradecida a Valentín y Chusa, nuestros acompañantes de los Camilos. Sin ellos el camino del primer año de duelo habría sido otro, mucho más duro.

La incertidumbre de una enfermedad larga que termina en muerte

Cuando me comentaron la idea de hacer una colaboración para un libro vinieron a mi cabeza muchos sentimientos encontrados. Por una parte, suponía una oportunidad para que toda la «locura» vivida pudiese tener un sentido, quizá mi experiencia pudiese ayudar a alguien en una situación parecida… por otra parte, miedo, miedo a volver a poner en mi cabeza todos los recuerdos y sentimientos que me gusta pensar que, aunque siguen vivos, están razonablemente tranquilos. Soy una persona de retos

y eso me hizo decir que sí o al menos intentarlo, pero lo que realmente me ha hecho decidirme es volver a ver la muerte de cerca. Ayer mismo murió la madre de un compañero de mi hijo y cuando fui al tanatorio y vi a su marido, cuando volví a ver esa mirada aturdida intentando agradar a todos los que le rodeaban, ese intento de esconder o racionalizar el dolor de cara al resto, ese montón de gente rodeándole y sentenciando cómo tenía que sentirse y opinando sobre cómo va a tener que organizar su vida, en ese momento decidí que realmente lo haría.

Para poder entender mi historia tengo que irme unos años atrás. Cuando mi segunda hija tenía 7 meses a mi marido le hicieron unas pruebas y le diagnosticaron cáncer de colon (o tumor, como prefieren decir los médicos). Estaba muy avanzado ya y era muy grave. Era la segunda vez que me enfrentaba a este tipo de enfermedad, mi padre había muerto de cáncer fulminante unos años atrás. Se me vino el mundo abajo, me veía sola con mis dos niños pequeños, pero por otra parte esta vez teníamos oportunidad de intentar superarlo y Javi no lo dudó «Quiero vivir y quiero ver crecer a mis hijos, solo dígame qué tengo que hacer doctora», le dijo… Si él estaba tan seguro y estaba dispuesto a luchar, yo quería acompañarle. Nos pusimos a ello e hicimos todo lo que los médicos nos dijeron, quimio, radio, ingresos, operaciones… nos metimos de lleno en el mundo de la oncología, siempre con la esperanza de que en algún momento iríamos a la consulta y escucharíamos esa maravillosa frase «está superado».

Pasaron cuatro años y seguíamos luchando. Hicimos de los tratamientos nuestra forma de vida… era «normal» convivir con el cáncer, hasta los niños veían normal todo aquello. En mi cabeza de alguna forma interioricé que aquella iba a ser la vida que me esperaba… pero me parecía injusto y me negaba a resignarme. Estaba cansada de tanta enfermedad, de médicos, de dolor y me obsesioné con la idea de que necesitaba algo en mi vida que me hiciese recuperar la ilusión. Quería volver a ser madre y disfrutar de ver crecer a mi bebé, ya que, con la anterior, con tanto médico, no había podido. Había ido dejando pasar el tiempo porque nunca era buen momento, pero pensaba que mi tiempo para ser madre se acababa así que lo hablé con Javi. Él tenía más dudas, pero yo lo veía claro, me veía con fuerzas suficientes como para seguir conviviendo con la enfermedad y sacar adelante a mis hijos. Yo me encargaría de todo.

El mismo día que me confirmaron que estaba embarazada le dijeron a Javi en sus pruebas que había empeorado. No tiene sentido entrar en detalle de lo que pasó los siguientes meses… no sabría cómo describir con palabras la sensación de ver cómo crece una personita dentro de ti mientras la persona que está a tu lado se apaga.

Pasaron unos meses y los médicos me dijeron (solo a mí) que ya no había solución, Javi se moría. Es curioso cómo el ser humano se niega a aceptar ciertas cosas. Las pruebas daban cada vez peores resultados, ya habíamos agotado todos los posibles tratamientos, hasta los médicos empezaron a plantearlo delante de él… pero Javi solo quería luchar y vivir. Intenté decírselo de la forma más suave que podía, pero me miró a los ojos y me dijo «entonces ¿qué quieres que haga? ¿Dejo, de

luchar? ¿Me muero y ya? No quiero perderme el ver cómo crecen, ¡quiero quedarme con vosotros!». Era desgarrador. Él no quería verlo y yo ya no me atrevía a decirle nada. Había leído bastante y todos decían que él lo tenía que asumir así que intenté que hablase con alguien, algún especialista en estas cosas, pero tampoco quería.

Por otra parte, además de Javi estaban mis dos hijos. ¿Cómo se les dice a dos niños de 8 y 5 años que su padre se muere? Ellos estaban acostumbrados a las ausencias de su padre en el hospital o por los tratamientos, pero aquello no tenía comparación. Más aún, ¿debía decírselo? ¿cómo? ¿cuándo? Seguí leyendo sobre el tema, intentando encontrar en alguna parte la respuesta a mis dudas, pero cuanto más leía más dudas tenía… y el tiempo se me acababa. Pregunté en el colegio, pregunté a conocidos, a amigos… Había gente que me decía que hablase con algún psicólogo… pero yo no tenía ni tiempo ni ganas de empezar a contarle mi vida a un extraño en un despacho. Vaya por delante que mi experiencia previa con psicólogos no era positiva por lo que esa opción la descarté. Necesitaba respuestas que no me generasen nuevas preguntas, respuestas rápidas, claras y concisas.

Un día una mamá del cole me habló de una asociación especializada en tema de duelos, en tratar con la muerte. La idea me parecía más coherente y más cercana a lo que yo buscaba. ¡Solo quería que alguien me dijese qué tenía que hacer con mis hijos! Cuando llegué a casa busqué en internet y lo que leí parecía una posible salida así que les mandé un email exponiendo el caso y pidiendo consejo. Lo cierto es que cuando lo envié, en el fondo esperaba algún tipo de respuesta estándar tipo «léase este libro o artículo…» o «pase por consulta…» o «necesitaríamos más detalle para poder emitir una opinión…», eso suponiendo que contestasen, claro está.

Javi ingresó de nuevo, ya era terminal y no iba a salir de allí, era cuestión de días y «pocos» según me dijo la doctora. Le hice prometer a Javi que me esperaría, que tenía que conocer a su hija. A la mañana siguiente me presenté en la consulta de mi médico y solo pude decirle «tienes que sacarla, ¡si no hay peligro para ella, tiene que nacer hoy! Su padre se muere y quiero que la conozca, tengo que volver al hospital con él» (la niña era grande, estaba bien y solo suponía adelantar el parto un par de semanas). Mi hija nació esa noche, una niña sana y preciosa y nunca tendré palabras suficientes de agradecimiento para mi médico y el maravilloso equipo que me atendió.

La misma noche en que nació mi hija me llegó el correo respuesta a mi petición de ayuda. ¡Me habían hecho caso, me iban a ayudar! Dentro de la situación en la que estaba me generó cierta sensación de «calma» el pensar que alguien que entendía del tema me tendía una mano. No había preguntas, solo un teléfono de contacto de un especialista que podría decirme qué hacer.

Salí del hospital con mi hija, Javi ya no atendía ni llamadas ni mensajes, nos comunicábamos a través de su hermana, pero yo mantenía mi petición. «Tienes que prometerme que nos esperarás, tienes que conocerla». No fui a verle la tarde que salí del hospital, algo me decía que solo me esperaría hasta conocer a la niña y luego se iría. Al día siguiente fuimos al hospital y Javi conoció a su hija, aunque ya no podía

cogerla, había empeorado mucho.

Esa tarde hablé con el especialista para cerrar cómo debía hacer con los mayores. No recuerdo del todo la conversación, solo recuerdo la sensación de sentir cómo alguien ponía algo de orden en todo aquello y el mensaje de que los niños debían despedirse de su padre. Javi no quería que los mayores le viesen así, pero no le di más opción, debía hacerlo por ellos, pero también por él.

No solo me escucharon y me orientaron, se presentaron en mi casa para conocer a mis niños y ayudarme a prepararlos para despedirse de su padre. Unos días antes yo misma les dije que su padre se moría. Jamás se me olvidará la expresión en los ojos de mi hijo… «¡Es mentira! No puede ser… se equivocan mamá, esos médicos se equivocan. Buscaremos otros, fuera, en el extranjero… ellos no saben. ¡Mamá, no se puede morir!».

La mañana que vinieron a mi casa estaba sobrepasada. Tenía a mi bebé de 4 días y luego tenía que llevar a los mayores a despedirse de su padre. Cuando la Unidad Móvil del Centro de Escucha vino, había dos personas. No entendía nada porque yo quería ayuda para mis hijos y una de las personas venía para verme a mí, para hablar conmigo y ver cómo estaba yo. ¿Yo? ¿Y qué más daba? Solo me preocupaban mis hijos y rechacé la ayuda para mí.

Les trajeron un cuento *Adivina cuánto te quiero*. Les contaron el cuento y luego teníamos que llevarlo para leérselo a su padre. Seguí todas las pautas que nos dieron lo mejor que pude y nos fuimos a despedir. Lo que pasó en la habitación del hospital me lo guardo para mí, solo decir que esa fue la última vez que le vieron, Javi murió a los dos días, pero estoy segura de que se fue tranquilo, sabiendo lo muchísimo que le queríamos.

Es curioso, desde muy pequeña me había planteado la posibilidad de ser madre soltera y la idea no me parecía mal. Estaba segura de que yo sería capaz de sacar a un hijo adelante aunque estuviese sola. Ahora me enfrentaba a todo aquello, pero no con un hijo, con tres, y lo enfrenté con una única obsesión, intentar que todo siguiese como si nada hubiese pasado, intentar que mis hijos notasen lo mínimo posible la ausencia de su padre. Había llorado muchísimo los meses anteriores, pero siempre sola, en mi coche, donde nadie me viese. No lloré en el funeral, no podía. Oía los comentarios de la gente «pobre, la que le espera», «pobres niños», «qué injusta es la vida»… Sentía que me rodeaba una sensación de victimismo que me superaba. Hasta mi madre me decía que no iba a poder con todo y se quería venir a vivir con nosotros. ¿Por qué no me creían capaz de seguir con mi vida?

No sabía muy bien cómo hacerlo, pero lo que tenía claro es que las lágrimas y el dolor me paralizaban así que las aparté. No soportaba ver lo que yo creía que era mirada de lástima en los ojos de los demás. Cogí a mis hijos y me fui sola con los tres de viaje unos días. Una locura, decían, pero me daba todo igual, mis hijos no debían notar la ausencia de su padre y quería alejarles del recuerdo y del dolor. Tenía en mi cabeza sus ojos cuando me habían visto llorar alguna vez y sabía que no quería ser yo el motivo de más dolor. Me prohibí que me viesen mal, me prohibí llorar

delante de ellos. Mamá era fuerte y ellos me tenían que ver segura y con ánimo para sentirse seguros y protegidos.

Tres niños pequeños dan mucho trabajo, por lo que de día no me quedaba mucho tiempo para pensar ni para descansar. Eso estaba bien, todo mi tiempo estaba ocupado entre la casa y ellos por lo que, aunque mi cuerpo estaba agotado, mi cabeza estaba distraída. Pero llegaban las noches, esa calma cuando les acostaba era el único momento en el que me permitía desahogarme y llorar. Quizá no me dolía tanto haber perdido a mi marido como haberme quedado sin mi mejor amigo, con el que hablaba, al que le podía contar las cosas y me entendía. Decidí seguir «hablando» con él y comentándole mis días y mis preocupaciones. Me calmaba el pensar que desde algún sitio me escuchaba. No necesitaba hablar con nadie más. La gente se empeñaba en preguntarme cómo estaba y yo no quería sentir. Me alejé de mis amigos y de todos aquellos en los que me parecía ver esa «mirada de pena». Me convertí en una experta en aparentar que todo estaba bien, dentro de lo difícil que era.

Cuando ya me había acomodado a mi nueva situación se me terminó la baja de maternidad y volví a trabajar. Un giro de tuerca más, una nueva complejidad. Yo seguía intentando llegar a todo, la casa, los niños, el trabajo y sentía que me pasaba el día corriendo de un lado a otro, pero no conseguía hacer nada bien. Por más que lo intentaba no llegaba, siempre me quedaban cosas por atender o no lo hacía como me gustaría. Me pasaba el día disculpándome por lo que hacía mal o por lo que no podía hacer y llegué hasta lo que consideré que era mi límite. Por primera vez sentí miedo de no poder hacerlo. Empecé a tener dudas y una sensación de fracaso personal. Me venía abajo y lo más preocupante, la sensación de querer tirar la toalla, de rendirme.

Cuando miraba a mi alrededor se me hacía más duro aún, me sentía un bicho raro. Veía a los otros padres y me recordaban todo aquello que yo había tenido y ya no estaba. Esa sensación de normalidad desapareció. No podía estar con ellos porque me ahogaba, no me sentía identificada con nadie y el miedo seguía creciendo. Volví a intentar encontrar una salida, a leer y buscar en internet algún relato de alguien que hubiese pasado por algo parecido. No me valía nadie de mi alrededor porque nadie había pasado por una situación similar. Solo quería leer que había una salida para todo aquello, pero quería oírselo decir a alguien que lo hubiese vivido en primera persona. Leí mucho sobre el duelo y sus etapas, pero sentía mi vida tan enmarañada que no identificaba ninguna. Entonces, un día leyendo un artículo sobre el duelo me vino una imagen a la cabeza. Me acordé de la última persona con la que había sentido esa sensación de paz. Busqué en la habitación de mi hijo y encontré el cuento que les habían regalado cuando su padre murió, lo leí y eso hizo que me terminase de decidir.

Rebusqué entre mis correos y volví a ponerme en contacto con quien me ayudó entonces. Escribí pensando que no se acordaría de mí, pero con la idea de que quizá él pudiese darme de nuevo una pista para saber qué hacer. Leí un montón de veces su respuesta, ¡se acordaba de mí! Había pasado casi un año, pero se acordaba de nosotros y me ofreció la posibilidad de vernos y hablar.

En condiciones normales nunca hubiese aceptado, pero me encontraba tan vacía que pensé que no tenía nada que perder. En realidad, yo no quería hablar con él, solo quería que me pusiese en contacto con alguna persona o algún grupo con experiencias parecidas. Ni siquiera quería hablar de mi caso, solo oír algo positivo. Volver a encontrar el camino para poder seguir luchando.

Quedamos en vernos en la Unidad Móvil. Un sitio que me parece muy útil, pero que particularmente no me gusta. Era íntimo, muy cuidado, pero tan grande y llamativo que no me terminaba de hacer sentir cómoda. No me gusta llamar la atención y en aquel sitio era imposible evitarlo, pero no me importó. Solo pensaba ir una vez y si me ayudaba a encontrar lo que buscaba, habría merecido la pena.

Me sentía rara hablando de cómo me sentía con una persona que en realidad era un extraño. Me propuse contarle las cosas igual que cuando vas al médico: no te gusta, pero sabes que tienes que hacerlo. Mi idea era salir de allí con unas pautas o con las indicaciones para asistir a algún grupo, pero me ofreció algo que no esperaba, vernos más veces para poder seguir hablando del tema. Todavía no sé muy bien por qué dije que sí. Lo he pensado muchas veces y creo que lo que me animó fue que podía hablar con alguien con el que al mirarle a los ojos no veía esa mirada de «pena». Más aún, no había juicio en sus palabras ni sentencias categóricas. Yo no había ido a hablar de mí sino de lo que me rodeaba, pero al contarle cómo me sentía, de alguna forma noté que aquello me hacía bien.

Recuerdo salir de mi primera sesión con la cabeza embotada. No sabía muy bien si iba a seguir con todo aquello, pero lo que tenía claro es que, si lo hacía, sería algo mío, era mi secreto. No me daba vergüenza que se supiese que había buscado ayuda, pero la sensación de tener algo propio me gustó.

La vida está llena de casualidades y al poco tiempo de tener mi primera sesión o quizá gracias a lo que sentí cuando salí de ella, empecé a poder hablar más con otro amigo. Es curioso, nos conocíamos desde hace tiempo, pero en realidad nunca me había sincerado con él. Decidí compartir con él mi «secreto» y me gustó ver que no solo me entendía, sino que me animaba a seguir por aquel camino. En poco tiempo pasé de sentirme «sola» a tener a dos pilares muy importantes para mí y a los que no me daba miedo ni vergüenza contarles cómo me sentía. Era como tener dos sesiones, la primera era de terapia y la segunda con mi otro pilar para hablar de lo que había pasado.

Las siguientes sesiones no fueron nada fáciles. En mi cabeza seguía pesando la idea de que «el terapeuta» (por darle un nombre) era un extraño y de una sesión a otra era como si mi cabeza se rearmase para ir a una batalla. Sabía que hablar con él a la larga me venía bien, pero también sabía que esa exposición de mis sentimientos estaba en contra de mi forma de ser. Más de una vez tuve el teléfono en la mano con la idea de llamar y terminar con las sesiones, pero mi otro gran apoyo en esos momentos me insistió en que no lo hiciese. Había empezado a abrirme y tenía que seguir. Uno de mis peores días me dijo algo que me dio mucho que pensar, «tienes que ir a la sesión, por primera vez en un año vuelves a tener vida en los ojos, ahora

no puedes parar». Era cierto, por mucho que me costase ir, por mucho que quisiese esconder mis sentimientos, lo cierto es que cuando exponía y lograba tranquilizarme, conseguía una sensación de paz que me hacía mirar a mi alrededor con otros ojos.

Me di cuenta de que me había centrado tanto en los demás que me olvidé de mí en muchos sentidos. Curiosamente, aunque el origen de las sesiones fue la muerte de Javi, a lo largo del tiempo iba siendo consciente de que la vida no es un hecho aislado. La muerte era el hecho evidente, pero mi forma de enfrentarla era el resultado de todas mis vivencias. Intenté afrontar la muerte de forma parecida a como lo hacía con otros problemas, pero estaba claro que en esa ocasión no funcionaba. Intenté cerrar los ojos y remar hacia delante, sin pensar en nada y sin querer sentir nada. Era como como correr una carrera en la que por mucho que te esfuerces, solo consigues agotarte, pero nunca llegar a la meta. Pensaba que el paso del tiempo aplacaría el dolor, pero lejos de eso, el dolor se sumó a otros «pesos» que ya había ido acumulando por el camino.

En las sesiones ya no hablaba únicamente de la muerte, contaba cosas de mi infancia o de otros momentos de mi vida, pero ¿por qué? No era el objetivo que yo me había planteado cuando empecé y desde luego airear ciertos recuerdos era muy incómodo. Nunca me sentí obligada a hablar de nada, pero tocar ciertos temas, sobre todo al principio me hacía sentir aún peor. En algún momento llegué a sentir que el problema de no saber cómo avanzar en mi vida no era por la muerte de Javi en sí, sino porque no había sabido enfrentar situaciones anteriores. Me sentía cada vez más pequeñita, como si mi vida estuviese llena de errores. No me sentía juzgada, pero sí con demasiados frentes abiertos. ¿Era necesario aquello realmente? Me sentía más tranquila con el tema del duelo, ¿por qué no parar? ¿Qué necesidad había de seguir abriendo la caja de los truenos?

Pero la idea de dejar las sesiones me hacía sentir como una desagradecida. Era yo la que había ido a pedir ayuda y ellos me la ofrecieron sin hacer más preguntas y sin ningún tipo de compensación por mi parte, ni siquiera económica. Quizá si el servicio no hubiese sido gratuito habría sido la justificación que me faltaba para dejarlo, pero no era así. Sentía que yo tenía una oportunidad que le estaba quitando a otra persona que quizá no se lo podía permitir, y eso me pesaba mucho. Tenía que intentar «resolver» todo lo antes posible para que pudiesen ocuparse de otra persona que lo necesitase más que yo.

En la primera sesión mi terapeuta me dijo algo que, aun respetándolo, reconozco que me chocó y no supe cómo tomarlo. Me dijo que aquello no era una relación de amistad, que trataríamos el tema y cuando terminásemos ya no nos veríamos más. Lo cierto es que en ese momento no me importó, porque como ya he dicho no tenía intención de verle muchas más veces, pero con el tiempo no se me iba de la cabeza.

A pesar de todas mis dudas y gracias al apoyo de mis dos pilares, me volvía a encontrar más fuerte. Empecé a ordenar parte de las piezas del puzle de mi vida. Inconscientemente me di cuenta de que buscaba ese desahogo que suponían para mí las sesiones. Me sentía bien hablando y los recuerdos ya no dolían tanto y en muchos

aspectos me sentía una persona nueva, capaz de afrontar otra vez retos. Y entonces, se acabó. Llegó el momento de dejar a uno de mis pilares. Por supuesto que estaba conforme con hacerlo, pero en mi interior me sentía como imagino que se sienten los pájaros cuando dejan el nido y les dicen que pueden volar. Me entró una especie de sensación de pánico. ¿Podría hacerlo realmente?

La respuesta fue SÍ. Mi «terapeuta - no amigo» ha seguido estando ahí. Miles de veces he recordado conversaciones que tuvimos. Algunas conclusiones a las que creí llegar después de mis sesiones me han ayudado para reafirmarme en lo que hacía y otras las he analizado y descartado porque cada momento de la vida creo que requiere de una actuación específica y lo que ahora te ayuda, quizá mañana no sea válido o no sea suficiente. Me ayudó a entender que todo en la vida está relacionado y que hay veces que hay que encontrar el origen de las cosas si realmente quieres avanzar, por mucho que ese origen duela. Que la muerte no debe parar la vida pero que hay que dedicarle un tiempo. Que llorar y sentir no tiene por qué ser malo y desde luego nada por lo que avergonzarse.

No puedo cerrar este capítulo sin un GRACIAS con mayúsculas a los que siempre serán mis dos pilares. Amigos, terapeutas… da igual el motivo por el que aparezcan en tu vida. Unos se quedarán en ella y otros se irán, pero para mí, siempre serán las dos personas que me ayudaron a encontrar una salida y me devolvieron las ganas de vivir.

Duelos que se acumulan

Con casi 23 años, mi vida se parecía a un cajón de sastre de los que nadie sabe cómo abrir. Hacía un año del fallecimiento de mi madre, y mis hermanos y yo convivíamos como podíamos en un piso de unos 60 metros en un barrio en riesgo de exclusión social. Aunque las miradas lo decían todo, las palabras de amor, cariño y consuelo brillaban por su ausencia, y nadie sabía muy bien qué pasaría a partir de entonces. La cabeza de familia, porque así lo había sido, sobre todo desde la muerte de mi padre (a causa de un accidente laboral, cuando yo tenía 6 años), se había ido y había dejado un vacío que nada ni nadie podrían cubrir.

En ese tiempo, en 2013, yo estaba terminando mis estudios de periodismo, con más indiferencia que alegría. Tras el golpe que me dio la vida, empecé a preguntarme qué estaba haciendo, qué iba a ser de mí con una profesión que no me entusiasmaba y que no obtenía unos resultados agradables para la sociedad, al menos desde mi punto de vista. También empezaba a plantearme si reconducir mi formación y estudiar otra carrera, algo así como una vía de escape al mundo del periodismo que, al final, también se convirtió en una vía de escape de mí mundo.

Entre tanto, mis hermanos continuaban con sus trabajos: Rober, el mayor, trabajaba en una consultoría de *fundraising*, que capta fondos en España a través de donaciones voluntarias. Pachy, el mediano, conservaba su puesto indefinido en una

empresa de artes gráficas de Arganda, nuestra ciudad, manejando troqueladoras y otras máquinas para la impresión de envases, cajas y otros productos. A finales de año Rober se fue a vivir con su novia a Madrid, lo cual hizo que la situación familiar se complicara un poco más. Seguíamos en contacto, y nos veíamos y hablábamos, pero el paso de cuatro a dos habitantes en un hogar es difícil, y eso me afectaba.

Con el 2014 las cosas no mejoraron. Otro accidente laboral azotó a nuestra familia, y perdimos a mi hermano Pachy. Nos quedamos desolados, no sabíamos qué ocurría, cómo podían cambiar tanto las cosas ni cómo debíamos actuar. Todo esto, en un contexto familiar en el que el hecho de compartir los sentimientos siempre había quedado relegado a un plano muy lejano.

Ante esta situación, yo empecé a vivir sola y a saber verdaderamente lo que significa la expresión «navegar sin rumbo». Estaba triste, dolida y llena de rabia, pero lo peor de todo era que no sabía cómo expresarlo. Simplemente, no me salía. Supongo que así se sentía también el resto de mi familia, pero no me atrevía a preguntarles.

Sin embargo, hubo alguien que sí se atrevió a preguntar y buscar ayuda. Mi madrina Belén aceptó el consejo de su médica y contactó con el Centro de Escucha San Camilo, para intentar encontrar un poco de luz en ese túnel que parecía interminable.

Acudí al Centro de Escucha San Camilo en febrero de 2014. O, mejor dicho, ellos acudieron a mí. Era martes por la tarde, si no recuerdo mal. Valentín y Elena se presentaron en mi casa. Allí estábamos mi tía Belén (algo más que una tía para mí) y mi perrito Robin. Al principio me parecieron dos personas muy amables y educadas. Escucharon mi relato y el de Belén, y rápidamente se pusieron manos a la obra.

Meses más tarde se convirtieron en algo más que personas simpáticas. Y no solo para mí, sino para mi familia también. No sé exactamente de quién fue la idea, pero el hecho de comenzar el proceso de acompañamiento en el duelo con varios componentes de mi familia fue un gran acierto. La cita llegaba cada jueves, siempre que las circunstancias lo permitían. Acudíamos mi abuela, dos de mis tías, algunos primos y yo. Al principio era raro, vernos ahí sentados, mirándonos, y abriendo nuestros corazones. Es curioso. Hemos coincidido a lo largo de nuestra vida en millones de ocasiones, alrededor de una mesa o en una casa todos juntos, y nunca antes habíamos estado tan cerca como entonces. Vivir un proceso de duelo es algo muy doloroso, pero si lo haces con tu familia, con tu gente, es un poquito más fácil. El hecho de poder escuchar la rabia de mi abuela, los sentimientos escondidos que tenían mis tías tras la muerte de mi padre, y lo dolidos y preocupados que estaban mis primos me dio fuerzas, me hizo ver que podríamos salir de esa situación, juntos. En mi caso, me vi arropada, me vi como parte de un grupo de personas que se preocupaban por mí y que, a la vez, me necesitaban para seguir adelante. Las sesiones familiares concluyeron de una manera natural, aunque continuaron de manera individual con la Unidad Móvil del Centro. Recuerdo perfectamente una de las frases de despedida de mi acompañante en duelo, algo así como: «Y esto es la

comunicación humana. Un proceso que llevamos a cabo en el día a día y que sirve para cosas tan importantes como esta: conocer un poco más a las personas que queremos y aprender a convivir con ellas. Verdaderamente os animo a seguir practicando este tipo de encuentros, a que habléis entre vosotros, y a que no ocultéis lo que sentís».

Por supuesto, el proceso que viví con los acompañantes del Centro de Ayuda también me sirvió para conocerme más a mí misma. Aunque era algo que no me imaginaba, me sirvió mucho en este aspecto. Fui capaz de abrirme, de expresar, oralmente y por escrito, lo que sentía y lo que había sentido años atrás, para poder encontrarme a mí misma en un camino que cada vez parecía más truncado. En ocasiones me parecía asombroso que mi acompañante en duelo supiera encontrar las preguntas exactas para que yo sacara a relucir lo que me ocurría, para que yo sola me diera cuenta. Encontró la manera en la que establecía mis relaciones sociales y conversamos mucho sobre este tema. Y no solo con los demás, sino también la relación que yo establecía conmigo. Me hizo ver que las comunicaciones violentas son poco recomendables, así como también lo son las películas que nos montamos en la cabeza por meras suposiciones. Preguntar qué es lo que ocurre, y no intentar adivinar lo que los demás están pensando es una buena costumbre que adquirí desde aquel año. Mi acompañante en duelo también me abrió las puertas de la asertividad (algo que le agradeceré eternamente) y me ayudó a ver la gran variedad de matices que existen entre el negro y el blanco. Asimismo, su compañía fue de gran utilidad para destapar mis miedos y verlos como lo que son, un sentimiento naturalmente humano. Su insistencia en llevar conmigo solo lo imprescindible dio sus frutos. Sin esta tarea de conocerme a mí misma no habría podido superar el duelo, convertido en una ardua y dura batalla.

Me gustaría mencionar también que en los encuentros con los miembros del Centro de Escucha el clima siempre era de respeto y sinceridad. Sin darme cuenta, mi acompañante en duelo fue ganándose poco a poco mi confianza, y con él sentía que podía sacar los pensamientos más profundos, aquellos que ni en soledad me atrevía a destapar. Sinceridad de mi parte, pero sobre todo también de la suya. Las palabras de aliento y de ánimo estaban cargadas de premisas verdaderas, así como las charlas en las que me advertía que las «cosas malas» seguirán pasando. Esto al principio me dio un poco de miedo, porque suponía escuchar, mediante el relato de un profesional, uno de mis peores temores: que la vida es inicio y fin. Sin embargo, la templanza y la empatía que mostraban los voluntarios me hacían sentirme protegida, en buenas manos. El hormigueo de preocupación continuaba en ocasiones, y aún hoy continúa, pero con la certeza de saber que esto es lo que tiene que ocurrir.

No lo había mencionado aún, pero la minicasita que se trasladaba todas las semanas hasta mi localidad era una ayuda extra. La Unidad Móvil realiza una gran labor social. Un día intenté adivinar los litros y litros de gasolina que invertiría en una jornada de visita a todas esas personas, pero me fue imposible. El depósito debería llenarse con cargo a los Presupuestos Generales del Estado, o algo así.

En mi caso particular, la fuerza y el cariño que me transmitieron mi familia y mis amigas y mis amigos fue imprescindible. Tras las sesiones que mantenía con mi acompañante en duelo, sentía que había aprendido algo más sobre mí, que había sacado algo de provecho, y así se lo transmitía a las personas más importantes de mi alrededor. No sé muy bien por qué, pero esto me ayudaba muchísimo. Como un niño que sale del colegio corriendo con ganas de contar a sus padres lo que ha aprendido hoy. Sin mi hermano Rober, mi perrito Robin, mi novio David, mi gran amiga Elisa y, en general, sin toda mi familia y amigas y amigos, nada habría sido igual. Hablar con ellos de esos pequeños grandes descubrimientos, de los pasos que iba dando y que, paulatinamente, se convertían en zancadas, fue un motor que me impulsó a seguir adelante.

Por supuesto, las experiencias que más me enriquecen en este mundo también lo hicieron en esos momentos. Sin dejar de lado la labor del Centro de Escucha San Camilo, los viajes, la música, la literatura y el deporte aportaron ese toque especial que hace que la vida siga teniendo sentido.

En definitiva, y siguiendo los versos de un poeta catalán, si hemos perdido, hemos ganado historias que contar. La convivencia con los ayudantes del Centro de Escucha San Camilo ha sido una experiencia más, que me ha enriquecido como persona, me ha hecho crecer y sentirme más humana.

Laura

CAPÍTULO 7

El deseo de morir cuando la vida se rompe

Los dos siguientes testimonios ponen el acento en la intensidad del dolor o de la culpa que hace que alguien quiera morir a consecuencia de la pérdida de un ser querido y desee hacerlo y procurarlo. El deseo de suicidio, dar vueltas a él, no es ajeno a muchos cuando la vida se rompe. En estos testimonios se encuentran pistas que pueden enseñarnos a todos sobre los anclajes que amarran a la vida cuando nos ponemos al límite de jugar con la idea de morir.

El primero es un relato en el que el suicidio aparece de forma clara como un precipitado, como una suma que dice que mejor morir que vivir cuando no hay paz. Aunque no es mi propósito hacer una exposición metodológica sobre cómo acompañamos estos momentos en la vida de una persona, quiero señalar palabras sueltas, casi como si entre todas formaran un índice de temas relevantes.

Aparece ambivalencia o contradicción, dos voces distintas. Aparecen grados en el deseo de morir que culminan en querer adelantar la muerte o en intentar hacerlo. Aparece el pacto con alguien para buscar juntos una solución mejor, aparece el vínculo como aval de este pacto. Aparecen los hilos que conectan a la vida, sutilmente débiles pero muy importantes cuando los descubrimos. Aparece lo esencial: tomarse en serio el deseo de morir cuando nos es confesado. Aparece la libertad y el respeto y las otras actitudes que logran que alguien sienta que igual sí merece la pena luchar.

Una culpa asfixiante y, en el fondo, antigua

En la universidad había conocido a Eva. Compartíamos piso de estudiantes. Uno de los años, habitación. Dos camas separadas por una mesilla. Algunas noches tardábamos en dormirnos. Escuchábamos la radio, o hablábamos.

Mis miedos eran mi obsesión.

–Eva, ¿tú a qué tienes miedo?

–Yo, a la llamada.

–¿A la llamada? ¿Qué llamada?

–A esa en la que te dicen que un ser querido ha muerto.

LA LLAMADA: ALEMANIA, AGOSTO DE 2012

Las tres amigas nos habíamos conocido en la universidad. En los últimos años, solíamos hacer las tres juntas un viaje, no muy largo, unos cinco días, una semana como máximo. Ese año el viaje era a Alemania.

Era viernes, 3 de agosto, regresábamos a Madrid el domingo 5. Eran las cinco de la tarde. Recuerdo perfectamente la calle, estábamos cruzando el paso de cebra. Sonó mi teléfono. No lo escuché, pero sentí que vibraba en el bolso. Ya en el otro lado de la calle, intenté cogerlo. No llegué. En la pantalla. Llamada perdida: Javier.

Javier era el hijo de Miguel. Tenía 13 años. Lo conocí cuando tenía 1 año y meses. Nunca me había llamado por teléfono. Algo iba mal lo supe al instante.

–Javier, cariño, ¿qué pasa?

–Papá, se ha puesto malo, estábamos en el cine y se ha puesto malo.

Le pregunté si había llamado a la abuela para decirle. Al segundo siguiente una mujer que se presentó como psicóloga del Samur me estaba contando que Miguel había entrado en parada cardiorrespiratoria.

Parada cardiorrespiratoria, ¿qué es eso?, pregunté no queriendo oír una respuesta que de antemano conocía. Aquella mujer colgó el teléfono, prometió llamarme en cuanto supiera algo.

Me senté en el escalón de acceso a una tienda. Pedí un cigarro a Elena. Les dije lo que me acababa de decir esa mujer. Y llamé a mi vecina, tenía que ir a recoger a Javier al cine. Marcos, su hijo, era el mejor amigo de Javier y yo sabía que tenía que tenerlo cerca.

Volví a marcar el teléfono de Javier. Se volvió a poner la joven del Samur. Esta vez me preguntó si Miguel tomaba medicación, o tenía alguna enfermedad previa. Me dijo que estaban intentando reanimarle, que había habido un momento que parecía que había salido de la parada, pero que ahora estaban intentando reanimarle de nuevo.

En ese momento, me vi caminando hacia el hostal. Iba deprisa. Y de repente el mundo se detuvo.

Nunca he sido creyente, ni siquiera espiritual. Pero sé que ocurrió.

Sentí ese preciso momento en el que Miguel estaba allí y Miguel dejó de estar. El mundo se detuvo, y cuando el mundo volvió a funcionar ya era otro. Su presencia, su olor, habían desaparecido. Escuché a Elena diciendo, tranquila, ya verás en unos meses estás dándole sopitas. Quería gritar, ¡cállate, Miguel se ha muerto! No sé si lo hice.

Fui directa al hostal. En menos de un cuarto de hora estaba en un taxi camino al aeropuerto. Cuando me dirigía con el billete a la puerta de embarque, llamó mi cuñado para decirme que Miguel había muerto. Me arrodillé allí mismo, me desgarré por dentro, grité.

Ese día, la muerte había corrido mucho, hasta casi alcanzarme, me había tocado la espalda, me di la vuelta y le miré la cara. Eso lo sé ahora, no entonces.

MIGUEL: MADRID, MARZO DEL 2001

Sé exactamente el día que empecé a salir con Miguel. Me besé con él un 26 de marzo.

Nada teníamos que ver el uno con el otro. Yo era ansiedad pura y él *trankimazín*. Yo charlatana, él discreto. Yo un desastre para las tareas domésticas, él orden. Yo un toro, él un torero. Yo me comía el helado rápido a mordiscos, él disfrutaba de paladearlo tranquilamente. Con la vida hacíamos igual. Vivíamos a las afueras de la ciudad en una enorme casa con jardín, yo deseaba vivir a 5 minutos de la Gran Vía. Desde nuestro primer beso, yo soñé con el día en que mirándole a los ojos le respondiera un sí quiero. Él nunca quiso casarse. De todas nuestras diferencias, estas dos últimas, fueron sin duda las que provocaban nuestras discusiones.

LA CULPA: AGOSTO DE 2012

De Barcelona cogí un taxi a Madrid. A las 8 de la mañana del 4 de agosto estaba en casa de su madre. Mi siguiente recuerdo es en el Anatómico Forense. Probable causa de la muerte: infarto agudo de miocardio. Causa real de la muerte: lo maté yo.

Miguel y yo habíamos discutido 23 días antes.

Durante meses conté a su madre, a sus hermanos, a mis amigos, a los vecinos, a los médicos cada uno de los detalles de esa discusión. Describía con todo tipo de detalles como yo ese día le rompí el corazón antes de dar un portazo para volver media hora después, abrazarlo, comerlo a besos, pedirle perdón y escucharle decir: en uno de estos acabas conmigo.

LA LOCURA

No sé cuántos días habían pasado, pocos, muy pocos, pero los suficientes para saber que Miguel había muerto, y el mundo… el mundo seguía girando. Dos hechos me hicieron darme cuenta.

Estaba en la calle del pueblo en el que habíamos vivido Miguel y yo los últimos 8 años. Oí reñir a una pareja. Discutían sobre lo que iban a comprar para la semana. No los conocía de nada, no los había visto en mi vida. Pero me dieron ganas de gritarles, pero ¿de qué estáis hablando? Miguel se acaba de morir.

El otro hecho fue en mi casa de mi pueblo. La primera semana mis padres me llevaron allí, yo me metí en la cama, no hablaba salvo para decir que yo tenía la culpa de que Miguel muriera, que en aquella discusión le había dado un infarto, que al no haber sido diagnosticado derivó en una muerte súbita. Durante esos días había leído todo lo publicado en español sobre infartos agudos de miocardio, disgustos, estrés, infartos no diagnosticados.

En ese momento escuché a mi hermana reír. Mi hermana no paraba de reír a dos metros de mí, y se reía con tantas ganas como no le había escuchado nunca. ¿Cómo

podía reírse así? Miguel se había muerto. Han pasado más de cinco años y el recuerdo de esa risa todavía me hiere.

No comía, no dormía. Miguel, la última vez que hablamos me prometiste que me abrazarías. Me ibas a abrazar el domingo.

EL DOLOR

¿Cómo puede alguien vivir con este dolor? ¿Cómo puede existir un dolor tan…? No hay adjetivo lo suficientemente descriptivo.

Volví a nuestro hogar una semana después. Mis amigos se turnaron para acompañarme.

Yo había encontrado dos remedios para el dolor, uno temporal, otro definitivo.

El temporal consistía en quemarme la pierna con un cigarrillo. El dolor físico distraía durante segundos al dolor emocional.

El método definitivo para acabar con ese dolor inadjetivable (la palabra no existe) también estaba decidido. Me mataría. Tenía claro que quizá con el dolor de la muerte de Miguel pudiera, pero con la culpa de haberlo matado, no. Esperaría al resultado de la autopsia, no dudaba que dejaría clara mi culpabilidad. Se vería que sufrió un infarto previo.

Fue entonces cuando uno de mis amigos me arrebató el *iPad* de la mano. Vio que estaba mirando formas de suicidio. Y llamó a mi familia.

VALENTÍN

Mi amiga Dolo es una de las responsables de que yo hoy esté escribiendo esto. No recuerdo si llamó para decir que había un centro de escucha en Madrid con psicólogos especialistas en duelo, o trajo el número cuando vino. A esas alturas yo ya me había salido de madre.

No dormía, no comía, lloraba, y no quería hablar con nadie. Solo con dos personas, cuando estaba en el pueblo de mis padres, con mi vecina que en ese momento padecía un cáncer con metástasis, tenía 45 años. También hablaba con mi suegra.

Yo no se lo decía a nadie, pero en mi cabeza, albergaba la loca idea de que si yo descubría qué había provocado el infarto de Miguel, todo se resolvería. Si había habido un infarto previo, me mataría. Si no, no sé, Miguel siempre encontraba la manera de arreglarlo. No sé cómo, pero volvería, me había prometido que el domingo cuando llegara de Alemania me daría un beso.

Todavía quedaba un mes hasta que nos dieran el resultado de la autopsia, no podía esperar tanto. Como tenía seguro privado, recorrí varios cardiólogos de mi cuadro médico. Quería que me dijeran por qué le había dado el infarto a Miguel, que lo salvarán, o quizá estaba pidiendo que me salvaran a mí, y me eximieran de la culpa.

Miré el papel escrito por Dolo: Centro de Escucha. Número… Preguntar por …

Llamé, no estaba. Prometió llamarme. Cumplió su promesa.

No recuerdo qué le dije, pero sí que se lo dije llorando, rota, tirada en el suelo del baño de la planta de abajo. Me citó para unos días después en el Centro de Escucha.

No fui sola. Me acompañó Eva. Yo conducía. Gracias Eva.

A mi acompañante en duelo le conté todo lo que acabo de escribir ahora. No tardé una hora, el tiempo estipulado. Quizá fueron dos o más Gracias

Quedamos en que volviera el jueves.

En medio de una semana de un desgarrador dolor de repente apareció un oasis, un oasis de una hora o algo más. El Centro de Escucha.

EL CENTRO DE ESCUCHA

Cuando llegué al centro de escucha, mis contactos con la psicología o la psiquiatría habían sido escasos y decepcionantes.

La única desconfianza que me generó acudir al Centro de Escucha era que estaba vinculado a los padres Camilos. Yo siempre había sido atea. El hecho de que Miguel muriera a los 48 de un infarto me hizo confirmar mi acierto a la hora de no haber elegido nunca religión. Pero alguien al otro lado del teléfono dijo que estaba dispuesto a ayudarme.

Supongo que dilatarme tanto en todo este preámbulo, X páginas, es porque me da miedo volver a entrar al Centro de Escucha, tal y como yo estaba en esos momentos.

Entré en el Centro de Escucha con un dolor incompatible con la vida, y con ganas de morir matando, y salí de allí meses después, triste, con herramientas para enfrentarme a problemas familiares, laborales y sentimentales, sin miedo, y viva. Viva con mayúsculas. Del Centro de Escucha salió otra persona.

EL DUELO. FINALES DE OCTUBRE 2012

En la sala de espera del Centro de Escucha hay un sillón verde. Y a los lados, dos estanterías con libros, libros sobre el duelo, libros sobre el acompañamiento a los enfermos, cuentos con poderes terapéuticos.

Como he dicho, esperaba ansiosa que llegaran los jueves, por eso, siempre llegaba a mi terapia de duelo antes, por lo menos media hora. Hojeaba los libros y se los compraba a mi suegra. Ella no sabe usar internet, no quería acudir a terapia de duelo, y leer las historias de otras madres la ayudó muchísimo.

A los tres meses de la muerte de Miguel, mi rutina era acudir al trabajo, puesta de *Orfidal*, y de allí ir a casa de mi suegra, ella sentada en la silla y yo en el sillón cogidas de la mano, llorando, repitiéndole mi mantra de «yo tengo la culpa». Ella tenía sus propios mantras, ¿por qué no le dio antes un aviso? ¿Por qué otros se salvan y él no? También compartíamos mantras, como, ¿por qué a él? ¿Por qué a Miguel?

Además de mantras, teníamos una costumbre: Enterarnos de muertes ajenas y comentarlas. Un operario de 20 años. Una joven de 35 que se había salido de la carretera. Es curioso, pero con la perspectiva del tiempo los muertos del primer año de la muerte de Miguel se convirtieron, en cierto sentido, en nuestros muertos. Pensábamos en «la llamada» a su familia, en su *shock* inicial y en el infierno que les esperaba.

Como decía, a los 3 meses había entrado en una rutina. Trabajo, visita a casa de mi suegra y a las 21:30, de vuelta a casa. ¿Hasta cuándo aguantaría esta culpa y este dolor? La respuesta estaba clara. Seis meses.

UN PACTO QUE ME SALVÓ LA VIDA

Creo que la primera vez que acudí a ver a V. solo lloré y balbuceé.

Las siguientes hablé, y hablé. Intentaba hacerle ver cómo yo con mi forma de ser infantil, rabiosa, egoísta, cruel. había matado Miguel. Y le anuncié la intención de matarme en cuanto llegase la autopsia. Él me pidió tiempo. Seis meses. No recuerdo cómo fue aquella conversación, sería útil recordar qué me dijo, para saber cómo fui capaz de aceptar prolongar 6 meses una agonía que se antojaba insoportable de sobrellevar tan solo un minuto más.

VIVIR SIN MIGUEL NO ERA VIVIR

X páginas y todavía no he escrito: «Miguel te echo de menos. No puedo vivir sin tu abrazo».

La culpa me había convertido en un ser más egocéntrico y egoísta. Miguel había muerto, y yo, en lugar de llorar por él y por la vida que iba a perderse a partir de ese momento, lloraba porque me sentía culpable de haberlo matado. Y eso me genera más culpa.

A esas alturas ya había llegado la autopsia, el culpable tenía otro nombre: arterioesclerosis. Volví a recorrer nuevos y los mismos cardiólogos, ahora con la autopsia en la mano. ¿Podía habérsele desprendido la placa en esa discusión y estar infartando 23 días?

Uno de los cardiólogos me aconsejó visitar al psiquiatra. Otro me dijo, «yo leo infarto agudo de miocardio, no sé qué pudo pasarle 23 días antes, pero te digo que si alguien viniera preguntándome si tiene la culpa le diría que no». Aquello no ayudó.

Lo que sí ayudó fueron los jueves con mi acompañante en duelo. Nunca me dijo haz esto o lo otro. Solo escuchaba. Y alguna vez preguntaba.

Sus preguntas me llevaron a contarle que Miguel nunca iba al médico. En 12 años que llevábamos juntos nunca había acudido al médico de cabecera, hasta una semana antes de que discutiéramos. Miguel ocupaba puestos de gran responsabilidad desde los 24 años, coordinando grandes equipos de trabajo. Yo había trabajado un tiempo

con él y había visto el aplomo y el respeto con el que gestionaba los problemas. Era admirable.

Una semana antes de nuestra discusión, Miguel acudió al médico, con un claro cuadro de estrés y un dolor de espalda. El médico no dudo en darle la baja.

En el Centro de Escucha, con mi acompañante en duelo. Con sus silencios, con mis monólogos, con sus preguntas, aprendí una nueva palabra: responsabilidad. Poco a poco, a ratos, en mi cabeza, la responsabilidad se empezó a hacer un sitio ganando terreno, poco, a la culpa.

NO PUEDO MATARME

El 13 de enero de 2013 cayó en domingo. Mi madre me llamó a las 12:00 de la mañana para decirme que mi vecina había muerto. A las 14:00 estaba camino de mi pueblo conduciendo mi propio coche. Hacía mucho frío, nevaba, y yo me salí de la carretera. Recuerdo perfectamente cómo fue el accidente, mi vida no pasó por delante, ni nada de eso. Intenté mantener el volante rígido. El coche se llevó varios metros de quitamiedos hasta que se detuvo. Yo sentí un calor inmenso en el lado izquierdo de la cara a la altura de la sien, toqué como un huevo, y empezó a sangrar. Salí del coche, intenté ver en qué kilómetro estaba para llamar a emergencias, pero me mareé. Mido 1,65, dudo que yo en esos momentos pesara más de 39 kilos. Llevaba desde agosto sin comer, y lo poco que comía lo vomitaba a continuación. Estuve a punto de morir en esa carretera. Y vi a mi padre, con cerca de 80 años, abrazarme al llegar a casa, con las manos y las piernas temblando, con los ojos llorosos. Vi su miedo, vi su dolor. Lo supe. Yo no podía matarme. No podía dejar a mi padre el dolor tan desgarrador que yo sentía por la ausencia de Miguel. ¿Qué tipo de persona sería si voluntariamente hacía pasar a mi padre por este dolor, que, como he dicho, es incompatible con la vida? Ya había sido suficientemente egoísta. Ese día empecé a comer. Ese día empecé a llorar, a llorar por fin, por Miguel y a llorar por ella.

Mi hogar eran los brazos de Miguel. Esto le dije un día a mi acompañante en duelo. Así que cuando el hermano de Miguel me entregó los restos de Miguel en una urna, comprendí que ya no tenía hogar al que volver. Así que invertí los papeles, hice de mis brazos el hogar de Miguel, dormí abrazada a la urna de Miguel durante meses.

Para la llegada del nuevo año ya podía recitar de carrerilla las etapas del duelo, me había descargado en PDF el libro de Elizabeth Kübler Ross, y había entrado, solo a leer, no a participar, en un foro de duelo; conocía las vidas y las muertes de todos los apodos.

Un jueves le hablé a mi acompañante en duelo de mi primer amor, Wenceslao. Mi primer beso con él a los 16; cómo dejamos de ser novios a los 19, y cómo fuimos amigos hasta su muerte a los 21. Descubrí, hablando de él a mi acompañante en duelo, que quizá yo no haya concluido ese duelo, aún 25 años después no he podido

visitar su tumba. No.

EPÍLOGO, 8 de OCTUBRE de 2017

De repente la historia se ha parado. En algún momento he sido consciente de que mi historia puede ser leída. Y se ha frenado.

Lo que yo estoy «escribiendo» ahora para mi acompañante en duelo carece de la confidencialidad de lo que yo «contaba» a mi acompañante en duelo. Ese es uno de los motivos por lo que a mí me resultaba tan útil acudir al Centro de Escucha, daba igual en que espacio físico me atendiera, las cuatro paredes del Centro de Escucha, fueran las que fueran, incluso aunque no fueran, eran un búnker para mis sentimientos. En el Centro de Escucha los sentimientos me brotaban, el dolor no entiende de remilgos. Me salían disparados, lo mismo lanzaba un remordimiento que un reproche, lo mismo daba las gracias a alguien por quien un segundo antes me había sentido abandonada. Lo mismo mi rabia me hubiera permitido levantar un coche que mi pena me incapacitaba para levantarme de la cama.

No era necesario un orden, el duelo no era cuestión de días ni de meses, había tiempo para que mis sentimientos se fueran asentando y encontrando su sitio. Yo entonces no era consciente de eso, para mí solo existía pasado, un pasado al que pensaba que podía volver para cambiar el presente. Mi acompañante en duelo era consciente de todos los tiempos verbales, presente, pasado y futuro. Y sus preguntas, sin yo saberlo, me hicieron poco a poco salir del pasado. Y esas horas, que pueden contarse por días, que mi acompañante en duelo me ha estado acompañando en el duelo, me han devuelto al presente.

No sé por dónde empezar a enumerar en qué me ha ayudado el Centro de Escucha, y tampoco sabría dónde acabar.

En el Centro de Escucha aprendí a conocer a la muerte, aprendí a vivir la vida, y aprendí a valorar el amor.

La muerte de Miguel es, sin duda, el gran punto de inflexión de mi vida. Yo era una persona antes, y otra muy diferente después, y gracias al Centro de Escucha soy no sé sí mejor persona en general, pero sí soy mejor persona para mí.

Ahora soy una persona sin miedo a morir:

En el Centro de Escucha he aprendido que la muerte es inevitable.

No pude salvar a Miguel. Miguel murió. Y mis «y si…» (*y si* yo no hubiera discutido con él 23 días antes, *y si* yo hubiera insistido para ir a urgencias, *y si* …) no sirven de nada. No puedo evitar que de vez en cuando me vengan a la cabeza, pero ahora sé cómo apartarlos.

Ahora soy una persona sin miedo a vivir:

En el Centro de Escucha fui paso a paso.

Pasé de querer matarme, a querer morir, luego a querer vivir sin miedo. La vida con miedo es agotadora, llega el momento de pasar a la práctica: vivir.

No sé exactamente cómo ocurrió ni cuándo. Hablando de él, le conocí más, hablando de mí, dejé al descubierto mi parte mala y mi parte buena, hablando de nosotros, entendí aspectos de nuestra relación. Y así poco a poco fui encontrando respuestas a los cómos, a los cuándos, hasta llegar a la gran pregunta: ¿por qué?, ¿por qué actué de una determinada manera en un determinado momento?

A mí, conocer la respuesta me trajo paz.

En el Centro de Escucha aprendí también a cambiar mis rutinas de muerte por rutinas de vida. Y aquí la gestión de la culpa ayudó.

Cuando llegué al Centro de Escucha, cualquier dolor añadido al gran dolor no solo no me importunaba, sino que lo entendía como merecida penitencia. Recuerdo perfectamente el día que hice la primera grieta al dolor.

El Centro de Escucha estaba cerrado, esperaba en la calle a que viniera V. Era uno de los primeros días de calor del año, hacía sol, y yo estaba disfrutando de cómo me daba en la cara.

Di una tregua al dolor, y después de ir a trabajar empecé a ir a nadar. Y llegar cansada a casa me ayudaba a conciliar el sueño, y eso me hacía sentirme mejor, y las grietas cada vez eran más grandes, hasta que el dolor dejó de ocuparlo todo.

Vivir con miedo es agotador, vivir sin miedo te permite hacer lo que siempre has querido, incluso peor, hacer lo que siempre creías que habías querido hacer.

Me cuesta escribir esto, es de ese tipo de sentimientos que prefieres que reboten en las paredes del búnker del Centro de Escucha. Pero ya es lo último. Cuando vivía con Miguel en un pequeño y tranquilo pueblo, daba estos adjetivos por negativos, yo quería una vida emocionante en sitios grandes y lejanos del mundo. Quería ver el *David* de Miguel Ángel en Florencia, cruzar el puente de Brooklyn en Nueva York, o perderme por los canales de Venecia. Quería el helado a mordiscos. Pues bien. Ya ninguno de esos lugares está en la lista de tareas pendientes. Y todos los kilómetros recorridos me han servido para saber que no hay paisaje ni monumento ni atardecer más bello que el amor.

Si tuvieran que resetearme y solo pudiera quedarme con un solo recuerdo, con un minuto de mi vida, tengo muy claro cuál sería.

Miguel y yo en el coche. Él conduce. Yo le miro, enamorada. Él me devuelve la mirada, sus ojos oscuros me dicen que me quieren. Sonríe. Sonrío. Apoyo mi mano sobre la suya, que sujeta la palanca de cambios. Los dos miramos a la vez hacia la carretera. Entonces, los dos teníamos una vida juntos por delante.

Gracias al Centro de Escucha he aprendido a sobrellevar esos momentos de desesperación y rabia, en los que pienso en que aunque dé 20 vueltas al mundo, llore, patalee, nunca más habrá momentos como ese. Su olor, su sonrisa, su abrazo ya no están aquí. La llamada. El mundo se paró. Y cuando volvió a girar, supe que él ya no estaba.

Este segundo testimonio, aun mencionando el deseo de morir de forma clara me parece

que apunta a una madurez en su proceso que le permite pasar de forma clara de este extremo de desasimiento vital a una confesión de amor por la misma y lo explica sin magias, como un proceso de duelo que culmina en esas ganas de seguir encontrando vida.

El amor de su vida

En mi proceso de duelo y en mi acompañamiento pude bajar a las profundidades de mí porque no fue pasar de puntillas. Yo creo que tuve que morir, me tuve que quebrar para luego construirme, porque yo creo que es así como funciona: primero te tienes que quebrar. Mi acompañante en duelo fue el que permitió unir los mil trozos en los que yo me había roto. De forma muy sutil y sigilosa, sin que yo me diera cuenta, fue dando luz en rincones distintos. Yo creo que para ayudar es preciso saber estar sin que se note.

Lo que más me ayudó fue que aun sufriendo mucho no intentó sacarme del sufrimiento ni protegerme de él. En el duelo, hay personas que se mantienen en un perpetuo sueño y les cuesta entrar en el duelo. A mí lo que me ayudó fue tomar conciencia de lo que había pasado, enfrentarme, morir para salir.

En este sentido, recuerdo que me impactó la imagen del agua helada frente a la que uno está. Me removió y movió a encontrar ayuda.

En el camino de volver a la vida, además, me ayudó mi familia. Ellos fueron una de las razones para seguir viviendo cuando no quise. Me ayudó volver a algunas cosas y también volcarme en ayudar a otros, me ayudó ser un escalón para otros para subir. Ayudar a la gente me ayudó, sin duda.

En mi duelo hubo una parte de suicidio. Tenía escritas incluso unas cartas de despedida. Estuve muy cerca de acabar con mi vida. A mí me funcionó mucho el tener a mi familia al lado, el pensar las consecuencias de lo que iba a hacer y lo que les podría causar. Me sirvió releer las cartas que yo había escrito e imaginarme cómo ellos las leerían, y eso me dio fuerzas para no hacerlo. Esto fue importante y quise luchar. Al final, el acompañamiento me dio una esperanza, porque además pude contarle todo a mi acompañante en duelo al no ser parte de mi familia, me dio una luz al pensar que podría vivir.

Poco a poco fui viendo que la vida merecía la pena. Todo este proceso me ha cambiado mucho, me siento una persona transformada y un poco distinta. El fin del duelo no es superar la muerte, sino el inicio de una nueva vida.

Porque, al menos como yo lo veo, el duelo me hizo dejar de ver la vida como en una burbuja. Cuando vives una desgracia como la que he vivido yo, luego te das cuenta de que en la vida había muchas pequeñas cosas que nunca habías visto antes.

El duelo primero te hace darte cuenta de lo vivido, luego te genera la esperanza y luego ya la vives. La persona que no está ya a tu lado va a estar siempre. Va a estar siempre, pero de forma diferente. Creo que si las personas que leen esto estuvieran al

principio del duelo no lo van a entender, pero yo ahora lo vivo así. Él va a estar siempre, es el protagonista, pero ahora es el protagonista que no necesita serlo siempre.

Tuve la suerte de haber vivido con él 17 años, me considero una persona muy afortunada por haber vivido a su lado. Tengo una amiga que me dice: me das tanta envidia porque nunca he conocido el amor como tú lo explicas. De hecho, yo sigo creyendo en el amor. Él seguirá conmigo, esté con quien esté. Cuando sales del proceso de duelo y te ilusionas con otra persona no comparas. Yo creo en el amor y en la vida y la vivo mejor ahora porque he aprendido que no sabemos cuándo nos vamos a ir.

El duelo me ha cambiado casi del todo y yo creo que ahora soy más humana.

Cuando te pasa algo como lo que me pasó a mí es importante revisar los orígenes, cómo evoluciona uno y por qué. Tu vida te marca y a veces no te enfrentas a cosas que has vivido. Cuando lo haces, encuentras un porqué y es más fácil cambiarlas y tomar las riendas de tu vida.

En la muerte de mi pareja hay unas cuñas de horror que ya no están en primer plano, no están diluidas, pero ya no forman parte de mi presente. Hay aspectos macabros que no menciono aquí, pero que estuvieron; no los olvido, pero ya no los recuerdo de continuo.

Pero, sobre todo, hay un momento que me marcó. Estando en el lugar donde lo perdí sentí que me decía: «Basta, tienes que dejar de llorar y empezar a vivir por ti, no por tu familia, no por los otros sino por ti y para ti». Desde ese momento él sigue estando, pero sonriendo conmigo.

Fue todo importante, todo lo que viví en el proceso, pero al final ese momento íntimo y, sola con él, lo cerró, y volví a querer vivir.

Ejercicio sobre toda esta segunda parte

A modo de ejercicio final queda como trabajo personal del lector descubrir qué elementos de estos testimonios coinciden con su propia experiencia de duelo y cuáles lo contradicen y, en general, qué enseñanzas sobre la vida, el duelo, la muerte, el amor, las relaciones humanas, las emociones, y más, es capaz de descubrir con su lectura y reflexión. A propósito, no he realizado este trabajo en esta segunda parte, para, así, no hurtar intensidad a las palabras de tanto doliente. Los comentarios quedan abiertos y, como he sugerido en otro sitio más arriba, parece buena idea compartirlos con alguien, hablarlos, intercambiar aprendizajes.

Interludio navideño: un padre agradecido

Querido amigo:

Me alegra muchísimo saber de ti, especialmente en estas fechas entrañables, mejor dicho, que recuerdo entrañables, familiares, felices; incluso se acrecentaba mi fe desde un punto de vista religioso. Te recuerdo a menudo −así como a Ana, Mariví y a los Camilos, así como a nuestros amigos del grupo, con los que también nos vemos regularmente, ya que ha surgido amistad del dolor compartido− y admiro el trabajo que realizas, por el que te doy gracias y mi mayor reconocimiento.

Sobre la Navidad…Veo las luces, los preparativos en comercios, en las calles, ya desde noviembre, y este año, la cuarta Navidad sin Alfonso, creo que no siento nada, hasta me extraña, viendo a la gente bulliciosa abarrotando las plazas y tiendas, que puedan sentir alegría. Pero esta sensación o sentimientos que albergo ahora no son los mismos que los del año anterior, ni los del otro anterior, ni los del primer año. Entonces sentía una tristeza y una angustia o pena que me resultaba muy difícil reprimir; la cama era el lugar en el que podía ahogar esa tristeza y angustia, a veces llorando, otras leyendo, y muchas recordando los momentos cruciales en la pérdida de Alfonso, intentando, cuando no encontraba salida, buscar pretextos para mitigar mi culpa.

Disculpa que divague y me vaya del sentimiento que nos despiertan estas fechas navideñas. No recuerdo realmente, en estos momentos, los sentimientos de los años anteriores. Quizá mucha tristeza y pena. Desde ese año no nos reunimos con la familia, a pesar de que ellos nos insisten. Este año ya no han insistido, ni se ha mencionado: deben de estar cansados de nuestras negativas, algo que agradezco, aunque la ley natural los lleve a ellos a que la pérdida de Alfonso y la empatía que sentían por nuestro dolor hayan quedado como un recuerdo, triste, pero un recuerdo.

Las navidades y las fechas cruciales las recibo con angustia. Es como cuando esperas realizar un viaje, o el de un ser querido, que los días anteriores estás intranquilo por todo lo que conlleva la despedida, la lejanía, no verlos, si ocurrirá algo… A medida que se acerca el momento, el día y la hora, crece esa angustia. Ves que llega esa hora, ese último minuto, y no quieres irte o despedirte, pero necesitas que llegue de una vez para aliviar la sensación angustiosa y triste. Llega el momento

en el que tanto se ha pensado y temido y, realmente, aunque se desborde la tristeza en lágrimas, liberas la tensión. Ya nos hemos ido, ya se han ido: ¡qué sosiego! Así recibo y paso las señaladas fechas navideñas. Sin nada especial, sin comida especial, un día más, una noche más, un rato o una hora un poco peor, o más triste…, pero se pasa. Otra noche, otra vez la cama, otra vez los recuerdos…, y mañana será otro día.

Pero en el fondo estoy tranquilo y con sosiego, con unos momentos lógicos peores, pero la lectura, la escritura, dibujar, trabajos manuales, jardinería y bricolaje, e intentar ayudar a los demás, me ocupan el tiempo, ya que anticipé la jubilación por una simple cuestión: me costaba levantarme y llevar esa rutina. Quizá el no pedir una baja laboral cuando ocurrió y el esfuerzo tan grande que tuve que realizar me llevó a eso, aunque el trabajo, mucho y con infinidad de problemas que resolver, me gustaba. Ahora madrugo sin tanta angustia, pero para realizar tareas que me llenan, sin horarios. Y esperar que pase el tiempo, sin pretensiones, al menos materiales, y procurando ayudar a mis hijos.

¡Os deseo a ti y a tu familia una Feliz Navidad!
Y un Buen Año 2019.

Un abrazo.

CAPÍTULO 8

Se me ha roto la Navidad

«Las navidades ya no serán nunca días de celebración.

Personalmente, me encantaban estas fechas, adornar la casa, cocinar, ir al cine, ver películas en familia, reunirnos con toda la familia de Vidal; y la mesa, quedar con amigos y, sobre todo, estar en casa con mis hijos, recibir a sus amigos… Eran unos días de ajetreo y felicidad.

La primera Navidad sin Alfonso fue terrible… La familia empequeñeció… Se notaba un vacío enorme, una gran tristeza. Su ausencia pesaba mucho y sentarse a la mesa era muy doloroso. En casa, con tres chicos, se hablaba mucho, se reía mucho, y esa primera Navidad la recuerdo como en silencio. Vidal encendió una vela en la mesa durante la cena del 24 y fue una cena muy triste, como toda la Navidad.

Las siguientes navidades… esta es la cuarta…, parecidas. Ya no hay alegría ni ganas de celebraciones. Espero que pasen pronto y trato de que sean unos días como otros, aunque es difícil de conseguir.

Ya no nos reunimos con la familia para cenar o comer… No nos apetece, aunque tenemos, afortunadamente, un gran apoyo familiar.

Sin embargo, sus hermanos sí quieren algo de normalidad y sí quieren reunirse con los tíos y primos, pero no quieren dejarnos solos a Vidal y a mí. Ahí tenemos algo que trabajar.

Estar en familia creo que ayuda mucho… Hace que, aunque sea por un rato, estés más distraído. Pero hay mucho contraste entre la felicidad de los demás y tu dolor… Piensas en la felicidad perdida… Que tu hijo no está… Cómo sería la vida con él… Bueno, un montón de cosas que acuden a tu cabeza, sin que las llames. Vienen solas. Y el dolor… Ese dolor que nunca se va…

Supongo que las cosas pueden ser diferentes si hay niños pequeños alrededor… nietos o hijos pequeños».

Estas palabras de una madre y el interludio previo, abren este espacio final que quiero dedicar a hablar de cómo las fiestas, todas, se rompen cuando se nos rompe la vida. La Navidad no es una más de ellas, porque tiene matices que la convierten con frecuencia en muy dolorosa. Como ocurre con cada aspecto de nuestras vidas, depende en cierto modo de lo importante que fuera para nosotros hasta el momento del duelo. Pero no solo;

la Navidad, en especial, suele agredirnos con una felicidad obligatoria, que hace que las personas que sufrimos estemos en fuera de juego, aún más en esos días, y recrudece la sensación de extrañeza que ya tenemos por ser supervivientes, apenas, en un tiempo donde se esperan sonrisas, dicha y reuniones. Las expectativas de que estas fiestas traigan felicidad y amor generan por lo común una profunda frustración.

No es infrecuente escuchar deseos navideños que rezan más o menos así:

«¡Ay, si me pudiera acostar y levantarme el día 8 de enero!»;

«…por mí, como si quitamos diciembre entero».

Este año, en el Centro San Camilo, quisimos preguntar a algunas personas que habíamos acompañado en el momento del duelo cómo vivían y cómo les afectaba la Navidad. Luego recogí sus palabras y las compartí durante una reunión que tuvimos para hablar de cómo se sentían las personas en duelo en ese tiempo y celebrar un sencillo rito que pudiera ser sanador.

La idea de este capítulo es ciertamente recoger y comprender todos estos sentimientos, pero también hablar de pistas para vivir unas navidades diferentes, tras el duelo o durante el duelo.

Esto decía un padre desolado:

> «Esta es la segunda Navidad sin mi hija. Te puedo resumir que el contraste entre nuestro día a día actual y esa agresión de felicidad forzada es más fuerte este año que el pasado. El año pasado el sufrimiento era más constante y prácticamente no hubo diferencia entre unos días y otros. Todos dolían. Este año, al menos en mi caso, he reducido medicación sustituyéndola por actividad. Eso me hace vivir de otro modo y a veces hasta con ilusión.
>
> En cambio, llegan estas fechas, la actividad laboral cesa y la reunión familiar es una auténtica agresión. En nuestro caso, además, hacía un año que no visitábamos el columbario donde están depositadas las cenizas de Patricia».

Otra familia que había perdido un niño de pocos meses decía:

> «Buenas tardes, la verdad es que, desde que se fue nuestro pequeño, las navidades perdieron sentido. Y las vivimos porque no nos queda otra, por nuestra pequeña (la hermanita). Pero en casa no hemos vuelto a tener un árbol ni nada navideño».

Después de perder a un hermano querido que había ocupado un lugar especial en la familia:

> «Aparentemente todo está tranquilo… pero por dentro queda un agujero enorme que no se llenará nunca, y que en fechas como estas parece que se hace más grande aún.
>
> Buscamos excusas para justificar que hay que seguir adelante, como mis hijos, mis padres o el resto de personas que tenemos alrededor… pero en el fondo parece una pequeña traición, porque lo que realmente me apetece es desaparecer hasta que se acaben estos días».

Partimos, por tanto, de una realidad no deseada: que la Navidad siga viniendo, que es como solemos hablar de ella. Y de un deseo intenso e imposible de que desa-parezcan días del calendario. Nuestro calendario tiene días que no querríamos vivir, días donde el vacío es más grande, y este hecho tiene que ver mucho con la sensación de no pertenecer al mismo mundo que el resto, que anda, quizá, celebrando la Navidad.

¿Por qué duelen las fiestas? ¿Cuánto tiempo duelen? Hay un poema de Miguel Hernández que expresa muy bien el duelo desde la realidad de tres heridas que van generando nuevas oleadas de dolor en diferentes tiempos verbales. Ana, a quien leímos al principio de este libro, un día compartió conmigo un escrito que había compuesto registrando y describiendo los sesenta y cuatro tipos de dolor que sentía.

Aunque no es el momento de comentar el poema con extensión, quiero copiarlo aquí y hacer alguna breve reflexión, porque en el encuentro navideño que tuvimos en el centro y que he mencionado más arriba, lo tuvimos presente a modo de villancico navideño.

Llegó con tres heridas:
la del amor,
la de la muerte,
la de la vida.

Con tres heridas viene:
la de la vida,
la del amor,
la de la muerte.

Con tres heridas yo:
la de la vida,
la de la muerte,
la del amor.

Este poema lo escribe Miguel Hernández en la cárcel, cuando muere de hambre su hijo. Algunas personas han analizado el poema como una forma de hablar de una herida que traspasa los tiempos hasta hacerse uno con el poeta. La herida permanece aun cuando el dolor pasase[21].

La herida vino desde que el amor dolió (en pasado), porque el amor nos hacía temer que el amor moriría y eso teñía de dolor la vida, aprendiendo que esta está transida de limitación y muerte; Como dice C. S. Lewis en la película *Tierras de Penumbra*: «La felicidad de ahora es parte del dolor de después» y «el dolor de después es parte de la felicidad de ahora». Después duele (en presente) la vida, porque duele el amor que sentimos cuando alguien nuestro, en este caso del poeta, muere. Ese dolor intenso espera mitigarse, pero el poema termina sin verbo ni tiempo, como si el poeta quedara hecho pura herida: el amor no triunfa sobre la muerte, sino que, con la muerte, duele amar a la

persona querida y al final el amor no consuela, sino que recrudece la herida.

Me pareció muy oportuno relacionarlo con el tiempo navideño y otros tiempos festivos en los que lo que se propone es recordar a los que uno quiere y lo que suele ocurrir con tantas personas dolientes: que el amor lleva al dolor y reabre la herida.

Recuperar un sentido en la Navidad

Si duele tanto la Navidad, con su felicidad obligatoria en la que se habla de que alguien viene o «vuelve a casa, vuelve», ¿qué podemos hacer?

Podemos retomar el sentido de la fiesta como una celebración lo cual no necesariamente nos lleva a la dispersión. La Navidad, esa que consideramos «de toda la vida», no había sido fiesta de luz y color hasta el siglo XIX.

Cuando hablo de recuperar el sentido, hablo de acudir a dos posibles tipos de contenido de la fiesta:

El solsticio de invierno

La Navidad cristiana hereda y reformula la fiesta del solsticio de invierno. Esta era previa a la cristianización. El solsticio es el día más corto del año y muchas culturas lo consideraron el comienzo de este. En las culturas celta y romana las fiestas del solsticio celebraban el nacimiento del sol. Aunque se celebraban bailes y fiestas, este tiempo se vivía también como una manera de acompasarse al ritmo de las estaciones. Como me dijo una voluntaria muy querida esta navidad pasada:

> «El tiempo del solsticio de invierno ya no se celebra como antes, con entendiendo que es un periodo de "descenso" y de "descanso", de ir dentro de nuestros hogares, dentro de nosotros mismos y asimilar todo lo que hemos pasado en este año que llega a su fin.
>
> Como en la naturaleza y en el reino animal que nos rodea, esta época de "hibernación" es muy necesaria para nuestros miembros cansados y nuestras mentes agobiadas.
>
> La cultura moderna nos enseña a evitar al máximo este momento: luces, compras, exceso de trabajo, gastos excesivos, comidas, viajes y consumismo.
>
> Sin embargo, el tirón natural para ir hacia adentro, como lo hacen casi todas las criaturas, es fuerte, y el clima es tan amargo que la gente siente que el invierno es duro. Mientras que, de hecho, el invierno es amable, nos señala el camino suave y tranquilo hacia nuestro ser interior, hacia este tiempo anual de paz y reflexión, abrazando la oscuridad, perdonando, aceptando y amando.
>
> El invierno elimina las distracciones y los ruidos, y nos presenta el momento perfecto para descansar y retirarnos en un útero como el amor, trayendo fuego y luz a

nuestro hogar.

Y luego, a la vuelta de la esquina, el nuevo año comenzará, y como una semilla plantada en las profundidades de la tierra, tod@s nos levantaremos con energías renovadas una vez más para bailar bajo la luz del sol».

La Navidad cristiana

La fiesta del nacimiento del sol se convirtió en la fiesta del Hijo de Dios. Jesús es el sol que nace de lo alto y ese es el contenido de la fiesta. La Navidad como fiesta cristiana celebra la empatía de Dios: un Dios que se acerca para nada y por nada, por compartir sin obligar. En la óptica cristiana, Dios también tenía un bello plan, al igual que nosotros, que se rompió. Lo que la tradición cristiana y judía afirma es que el creador imaginó un hermoso jardín donde vivir feliz con los suyos, pero este se estropeó y decidió inventar un plan menos perfecto, alternativo, con más imprevistos y que tardó miles de años. En cierto sentido se deduce que la Navidad vino de un duelo, fue la respuesta final a un duelo y alumbró una nueva manera de ser humano: vulnerable e imperfecto y nos dio el regalo de la empatía.

El silencio favorece aprender cosas nuevas y madurar antiguas. El vino se hace en lo oscuro como es sabido. Todo es tiempo de dejar paso al tiempo y al sol. De Botanz tomé la observación de cómo en los asfaltos más firmes, la lluvia y el aire van abriendo huecos hasta que vemos cómo pequeñas hierbas se abren paso y lo agrietan. Él canta que todo es cuestión de lluvia y tiempo y de dejar el paso al sol. La Navidad cristiana celebra el tiempo que se tomó Dios para abrir hueco.

De todas las palabras que se pronunciaron, lo cristiano celebra que hay una sola palabra más (que es Jesucristo encarnado), y cuya acogida madura y crece en la escucha. La Navidad cristiana no fue un niño hasta san Francisco de Asís. Era, sobre todo, el Verbo, la Palabra del prólogo del evangelio de san Juan.

La navidad cristiana tiene como contenido un amor que se va haciendo en presencia y ausencia para ser eterno y solo así se hace verdaderamente eterno.

Encontrar maneras nuevas

«Nosotros intentamos seguir en Navidad… Pero, en mi caso, el dolor que es muy fuerte en estas fechas, que se hace más potente, ahora, con el paso del tiempo (5 años más tarde), a la vez aparece ¿dulcificado…?

Como te digo, estas serán las quintas navidades sin nuestro querido hijo: las primeras las vivimos en un estado de *shock*. Ahora, estas quintas navidades siguen siendo durísimas; pero yo ya sé que físicamente Javi no está ni estará, lo acepto… Sigue siendo durísimo, pero hay un sentimiento de dolor envuelto por ¿nostalgia?, ¿mucho cariño? y ¿esperanza y consuelo? el consuelo de entender AHORA que él, Javier, nuestro hijo, un ser tan especialmente excepcional, allí donde esté ¡sé que

estará muy bien!

La esperanza de que, de alguna manera podamos reunirnos con él: esto es lo que para mí ¿dulcifica? este dolor… Consuelo y Esperanza… Camino con esperanza por el sendero de la vida que me queda».

Un posible contenido que dar a la Navidad es que tenemos derecho a cambiar la forma de vivirla, en la medida de lo posible, sobre todo si nuestro desacuerdo con la fiesta es previo a la pérdida que hemos experimentado.

«Para quien no vive la navidad espiritualmente o desde su fe religiosa debieran ser otros días cualquiera más, salvo porque aumenta el vértigo, la necesidad inconsciente de esa especie de llenado del vacío que resulta una vida sin sentido; paradójicamente, ese llenado del vacío nos lleva a mayor sensación del mismo vacío.

He empezado diciendo que estos días debieran ser unos días cualquiera y, aunque mi cerebro diga esto, el resto de mí no se lo cree.

Hace tiempo que no me gusta cómo vivimos estas fechas y llevo pensando y diciendo unos años que debiéramos dejar algo de amor para abril, por ejemplo. Es como una obligación de ser más fraternal y dar menos coces al vecino. No sé la fecha oficial en que se puede retomar lo de las coces… ¿Después de los Reyes Magos? (he aprovechado para dar una coz yo, que me permito seguir haciéndolo incluso en navidad :)

Me gustaría ser tan fuerte-frágil como yo soy, como a mí me gusta ser, en estas fechas en que nos duelen más las ausencias, porque al reunirnos en familia echamos en falta gente muy querida a la que no vemos, no escuchamos, no podemos abrazar ni comer las uvas con ellos ni desearnos un feliz año tan plenamente como cuando estaban con nosotros. No tan plenamente por la tristeza. Y porque sabemos que eso siempre va a ser así. No están, estamos tristes por hoy y por mañana y por pasado mañana; que no están es un hecho irreversible.

Me gustaría ser tan fuerte-frágil, pero yo, como todo el mundo, hago lo que puedo. A mi alrededor hay tanta gente que me quiere o aprecia (incluso gente desconocida) y lo sé porque no me piden que haga otra cosa distinta a lo que hago –pero siempre alimentando mi coraje–. Porque no quieren más ausencias. Porque respetan mis decisiones. Porque quieren que viva.

Y esto me lleva a la parte práctica de vivir la Navidad. Nos podemos equivocar en las decisiones que tomamos, pero tomar decisiones te ayuda a gestionar las cosas de determinada manera, no dejas hilos sin atar.

Es como lo de abrir las aletas de la nariz para respirar de otra manera (también te hacer subir el mentón y enderezar el cuerpo).

Así que me devuelvo mi mensaje al revés: del amor de abril dejemos algo para la Navidad; esto es un mensaje muy para mí, porque siento mucho rechazo hacia lo que percibo estas fechas y me cierro a ellas, y esto me hace vivirlas como si estuviera aguantando un asedio tras una muralla. Por ejemplo, me sienta mal que me deseen

feliz Navidad. ¿Por qué feliz? Pero luego, si lo piensas y devuelves el buen deseo de forma que no sea una fórmula, a lo mejor es que es feliz Navidad para esa persona a la que se lo deseas, porque la intención es importante.

No hago lo que se supone que hay que hacer, porque si no quiero reunirme de la manera habitual para comer o cenar en "fechas señaladas" no lo hago. Eso yo, porque yo soy así. Quiero decir que nada de lo mío vale, *a priori*, para otros.

No decoro la casa. Esto ya pasaba antes. Eso o decorar y luego acordarnos de quitarlo en marzo.

No canto villancicos porque tengo ese problemilla semántico :). No me gusta lanzar al éter mensajes que no siento, a no ser que tenga un enfoque más estético que semántico, como en otras canciones que canto. A mí esto es lo que me mata la vida, hacer cosas que no sean verdad».

Se puede intentar repetir lo que siempre nos sirvió tal cual o cambiando el significado porque necesitamos mantener algo en pie de nuestra antigua casa y, en cierto sentido, llevarlo en nuestro camino y reproducirlo al llegar a la otra orilla, aunque sea una autentica lucha a veces hacerlo así.

«Hace tiempo que tengo ganas de escribir en un papel, o de expresar con alguien, las emociones y los sentimientos que nos invaden a las personas que hemos perdido a alguien y para quienes, a raíz de ello, la Navidad parece haber cambiado de significado. A veces es complicado encontrar las palabras exactas que transmitan el cúmulo de sensaciones que experimenta tu cuerpo, pero tengo entendido que el lenguaje siempre ayuda a ordenar y estructurar nuestro pensamiento.

Coincido sinceramente con la expresión de que la Navidad nos agrede con la "felicidad obligatoria". Es más, creo que no hay verbo más acertado que agredir, porque de repente llega una época del año en la que parece que algo o alguien nos imponen ser de una manera. Todo tiene que ser bonito; todos debemos mostrarnos alegres por la llegada de la Navidad, las cenas en familia, los regalos, los árboles, las decoraciones tradicionales, las compras compulsivas…

Desde hace cuatro o cinco años atrás, siento que la Navidad y yo peleamos de una forma agotadora. Intento aceptarlo, pasar desapercibida en unas fiestas que son dolorosas, y especialmente cuando recuerdas cómo eran hace años, y cuando te das cuenta de que esos momentos serán irrepetibles y se fueron para no volver. Me embarco en una aventura de compras de regalos para intentar evadirme, y aprovechar la compañía y la fortuna que siento al tener a mis seres queridos, a los que aún están.

Pero no puedo dejar de sentirme sola, desdichada y desgraciada porque no están todos los que son. Uno de los momentos más duros llega cuando planeas con la familia las cenas y las comidas típicas para estar todos los tíos y tías, primas y primos, abuela, hermano, novio y amigas y amigos que también son familia. La postura de mi abuela y alguna de mis tías coincide con aquella que piensa que no se

sienten a gusto celebrando la Navidad, pero que lo hacen por nosotros, los más "pequeños". Y en ese momento me invade la tristeza y la angustia, porque se dan por vencidas en la batalla con la Navidad. Al verlas así, el duelo crece y se hace más fuerte, y parece que ya no puedes con él, como si los últimos días del año coincidieran con tus últimos suspiros.

A pesar de esto, y creo también que muy en contra de lo que desearían algunos de mis familiares, las fiestas navideñas se celebran. Se prepara comida, se ponen los manteles, las copas y la cubertería elegante. Y yo lo agradezco. Porque si no fuera por esos pequeños impulsos, estos momentos de mentiras piadosas, la Navidad sería realmente horrorosa.

Me acuerdo la primera vez que se plantearon no celebrar nada, comer y cenar cada uno en su casa. Yo me vi asustada, comiendo y cenando sola en una casa llena de recuerdos que, paradójicamente, me iba a comer a mí.

No. Yo necesitaba un poco de aire fresco, un aliento externo que me sacara de allí y me hiciera ver que, al menos, tenía que celebrar que seguíamos juntos los que todavía sobrevivíamos. Una de las personas más importantes en mi vida me explicó que nunca me dejaría que pasara eso, y, por el momento, lo está consiguiendo.

Además de la negatividad y los recuerdos, el ambiente navideño en familia suele generar una tensión creciente. Ha pasado la Nochebuena y he visto, otro año más, cómo ciertas opiniones y costumbres acaban chocando. Surgen pequeños debates y discusiones, que a veces duelen, pero que quizás también sean necesarios.

Otra de las escenas más difíciles que nos toca vivir llega con las campanadas. El momento de felicitar el año nuevo es especial, y nos deja un sabor agridulce que, parece, degustaremos de aquí hasta que seamos mayores.

En definitiva, en eso se resume mi Navidad. Una fusión de sentimientos que no sabes cómo dominar. Un duelo que parece que se acentúa, una confrontación entre lo que sientes y lo que te ves obligada a expresar, unas miradas de complicidad que hablan por sí solas, un aparentar estar bien, feliz, estupendamente, como todos los demás. Aunque no sea así. Aún no he podido ganarle el combate a la Navidad, pero poco a poco empiezo a aceptar que llegará y, por suerte, se irá, un año más.

La tristeza como derecho

Frente a la alegría urgida y obligatoria en la que nos hemos criado incomprensiblemente, tenemos derecho a reivindicar la tristeza como un modo legítimo de vivir la Navidad. (y, en general, toda la vida tras el duelo). Es bien conocido el texto de Doug Manning[22] sobre el derecho al duelo en un texto titulado «No me quites mi duelo».

> El duelo es tan natural como
> llorar cuando te lastimas,
> dormir cuando estás cansado,

comer cuando tienes hambre,
estornudar cuando te pica la nariz.
Es la manera en que la naturaleza
sana un corazón roto.

Como decía uno de los testimonios que acabamos de leer, lo importante será vivir lo verdadero. Cuando la vida se rompe, se desnudan los ropajes del mundo y queda lo real, muchos dolientes dicen, decimos, que no tenemos nada que perder y, por eso, tras el duelo nos atrevemos a más cosas: acceder a nuevos conocimientos, hacer una lista de actividades pendientes y otras menores como elegir con cuidado las personas que queremos que estén con nosotros. Uno de estos atrevimientos es a estar tristes sin que nos importe qué piensen de nosotros.

No es fácil para nosotros estar prolongadamente tristes. Desde niños nos enseñaron a no perdurar en este sentimiento y, a veces, este hecho ha dado como resultado un cierto miedo a la tristeza, con el argumento de que la depresión nos espera si nos abandonamos a este estado de ánimo.

El duelo nos enseña a estar tristes, de forma indefinida a veces, porque desde ahí nos posibilita tomar conciencia de la pérdida y del tamaño de la misma. Quizá sería una buena idea permitir la tristeza en Navidad como si no fuera contradictoria, como si no hubiera que esconderla, como si fuera la otra cara de la moneda de estos días.

Llenar las navidades, aun desde la tristeza, parece ser una mejor idea que saltárnoslas, dormir hasta que se pasen o vivirlas con vacío aun siendo estas opciones posibles también. La tristeza de estos días, en los que la distancia entre la vida de un antes hermoso y un hoy vivo pero dolorido, vivida como derecho, es un modo de amor.

---

[21] Tomado no literalmente de J. E. M. MORENO, «La herida del amor más allá de la muerte. Análisis del poema "Llegó con tres heridas" de Miguel Hernández»: *Espéculo: Revista de Estudios Literarios*, 41 (2009), 48.

[22] D. MANNING, *Don't take my grief away from me: How to walk through grief and learn to live again*, In-Sight Books, Oklahoma City 1979.

Palabras finales
a modo de despedida

A ti que has leído estas páginas, gracias. A lo largo de estas reflexiones y testimonios me he dirigido a nosotros, como seres humanos sujetos al cambio y a romper esquemas y vidas de forma voluntaria e involuntaria, y a nosotros, seres solidarios que queremos apoyar a semejantes que necesitan de alguna palabra o actitud serena y sabia.

A modo de palabras finales y conclusivas de este libro escrito con tanto amor, dolor y catarsis, quiero decir que cuando una persona dice lleno de dolor: «Se me ha roto» y ese roto se refiere a su propia vida, a «su mundo asumido», todo el proceso mira a un solo y sencillo aprendizaje: «el paso de amar en presencia a amar en ausencia».

El duelo, protagonista de estas páginas, se ha constituido en escuela de vida para mí, que acompañaba como boya en el mar a estas personas, y también para ellas y ellos que dan hermoso contenido a sus vidas cuando incorporan a la misma la herida y la sanación. Su aprendizaje ha sido ese paso de una forma de amar a otra. No ha sido fácil y, por eso, hemos expuesto tantos testimonios de duelos elaborados y otros que aún están por elaborar.

En la travesía hemos aprendido, además, a querernos, los dolientes y los acompañantes. Si la singladura del duelo busca llegar a otra orilla donde podamos encontrar acaso personas nuevas, el vivir el duelo acompañado permite abrirse a esa primera confianza porque, al final, en este navegar del duelo, navegantes y boyas flotantes hemos aprendido a querernos y eso nos une sin tiempo ni espacio y ayuda a entender la dimensión profunda de la existencia humana vivida desde el amor[23].

Quizá ese amor transforma el vacío en dolor, porque al final del duelo, como en el poema de Miguel Hernández, quedo yo: solo, vivo, herido y con un amor que duele desde la ausencia, pero que, si aprende a seguir siendo amor, cambiará mi manera de estar en el mundo y me hará mejor persona.

[23] Necesito y quiero recomendar aquí el sapiencial libro de T. ATTIG, *Catching your Breathe in Grief... And Grace Will Lead You Home*, Breath of Life Publishing, Victoria (B.C.) 2012. Es hermoso, es sabio y es sencillo. De mayor quiero ser como él.

Índice

Portada 3
Créditos 5
Índice 6
Agradecimientos 9
A modo de introducción 10
Cuando la vida se rompe 14
Interludio: el testimonio de Ana 21
PRIMERA PARTE REFLEXIONES DE UN ACOMPAÑANTE EN EL DUELO 26
Capítulo 1 Cosas a tener en cuenta para ayudar a alguien roto 27
Lo que dicen los dolientes que ayuda 31
Ejercicio 34
La ayuda: arte y artesanía 34
Capítulo 2 Aprender la artesanía de acompañar: la metáfora de la casa 39
Momentos de visita a una casa 39
La llegada 39
El armario nunca abierto 42
Ordenar el armario 44
Ejercicio 45
Capítulo 3 Los nudos de la vida 47
La metáfora de la cuerda 47
La historia vincular 50
Ejercicio 53
Interludio. Una cuerda llena de nudos: el testimonio de María José 54
Capítulo 4 La travesía del duelo 57
El estado previo 57
El tsunami de la pérdida 58
La casa en ruinas 61
Entrar en el agua helada o caminar por la orilla 63
Vientos y tormentas. Para navegar el mar del duelo, las emociones 65
Aprendiendo a navegar. 67
Navegar el duelo: un tiempo para deshacer nudos y reconstruir lo roto 68

La otra orilla, una nueva casa 68
Cosas que ayudan cuando la vida se rompe 70
Interludio: el testimonio de Gabriela 74
SEGUNDA PARTE TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS 77
Capítulo 5 Duelos sin muerte que rompen la vida 79
He perdido la casa y con ella… 79
Cuidar sin descanso 81
Hijos que no perdonan el divorcio 83
Cuando parece imposible emanciparse 88
Alberto: las drogas como duelo 91
Capítulo 6 Duelos de mucha muerte 94
Tres casos de muerte por suicidio 94
Duelo perinatal 105
La incertidumbre de una enfermedad larga que termina en muerte 117
Duelos que se acumulan 124
Capítulo 7 El deseo de morir cuando la vida se rompe 128
Una culpa asfixiante y, en el fondo, antigua 128
El amor de su vida 137
Ejercicio sobre toda esta segunda parte 138
Interludio navideño: un padre agradecido 139
Capítulo 8 Se me ha roto la navidad 141
Recuperar un sentido en la Navidad 144
El solsticio de invierno 144
La Navidad cristiana 145
Encontrar maneras nuevas 145
La tristeza como derecho 148
Palabras finales a modo de despedida 150