ALBA PAYÀS PUIGARNAU

EL MENSAJE DE LAS LÁGRIMAS

Cómo vivir la pérdida de un ser querido

PAIDÓS Divulgación

Capítulo 1

EL DUELO ES COSA DE TODOS

¿Por qué me dicen que aprenderé de la muerte de mi hijo?
¡Yo no quiero aprender de eso!

La gente me dice cosas muy extrañas... Que creceré como persona, que podré ayudar a otros padres, que con el tiempo lo llevaré dentro... ¿Es eso lo que tiene que ayudarme a aceptar lo que me ha pasado? ¿Pensar que surgirán cosas positivas de algo tan negativo? ¿Que las pérdidas son lecciones? Si es así, ¡yo no quiero mejorar, no quiero crecer! No quiero ayudar a otros padres, quiero volver a tener a mi hijo conmigo, poder volver a tocarlo con mis manos. Es lo único que podrá aliviar el dolor que siento ahora. Me callo por respeto, porque supongo que me dicen todo eso con buena intención, pero en el fondo estoy muy enfadada. ¿Es eso lo que se espera al final del duelo? ¿Es este el consuelo que los padres debemos esperar?

La mayoría de los que tenéis este libro en las manos habéis sufrido alguna pérdida significativa en vuestras vidas, y si no es así, muy probablemente la sufriréis en el futuro. También es posible que estéis al lado de alguien que ha experimentado la muerte de un ser querido.

Este libro se dirige a todas las personas que se encuentran en un proceso de duelo, y también a las que desean ayudar a quie-

nes han vivido una pérdida, ya sea un amigo o un familiar. Y es también para todos aquellos a los que, sin pertenecer a ninguno de estos dos grupos, os interesa el tema y queréis estar informados y preparados.

> *Solo existen dos cosas ciertas en la vida: los impuestos y la muerte.*
>
> Benjamin Franklin

No podemos vivir al margen del sufrimiento, y a pesar de esta verdad universal, nadie nos enseña a hacerle frente. Cada año nos enfrentamos a la declaración de la renta. Le dedicamos tiempo, nos informamos e incluso pedimos ayuda a alguien que sepa más que nosotros. No nos podemos librar de esa tarea, del mismo modo que no podemos librarnos de la muerte y del duelo. ¿Y cuántas horas de nuestra vida hemos dedicado a aprender a vivir una separación afectiva o la enfermedad de un ser querido? ¿Y a prepararnos para la muerte que a todos nos llegará algún día? ¿Qué formación hemos recibido para entender qué es una emoción, qué función desempeña, cuándo es buena para nosotros y cuándo no lo es, cómo gestionarla, qué cosas nos ayudan y cuáles no cuando vivimos una pérdida, qué podemos hacer para aliviar el sufrimiento y la añoranza? Seguramente, la respuesta que daríais muchos de vosotros es: «NINGUNA».

Aunque tenemos la certeza de que en algún momento de la vida pasaremos por una experiencia de separación, enfermedad o muerte, no dedicamos tiempo a prepararnos. Y cuando lo tenemos encima, nos faltan herramientas y ánimos para gestionar el dolor y el duelo.

No tengo respuesta para la mayoría de las preguntas que me plantean las personas en proceso de duelo: «¿Por qué tiene que morir un bebé?»; «¿Por qué tengo que ver cómo sufre mi hijo?»;

«¿Por qué mi hermano, un joven lleno de energía, se ha quitado la vida?»; «¿Cómo puedo vivir la muerte de mi gran amor, la persona con la que he compartido toda mi vida?». Hace aproximadamente veinticinco años que acompaño a personas durante el final de su vida y en proceso de duelo, y sigo sin tener respuestas para muchas de estas preguntas. Por eso, si lo que buscas en este libro son respuestas explícitas al sentido del sufrimiento, tendrás una decepción. Nadie puede explicar el *porqué* y el *cómo; la muerte y el duelo te sitúan en un viaje que debe hacerse en soledad*. Lo único que te puedo decir es que irás encontrando las respuestas en el camino de tu propia experiencia. Es la diferencia entre leer un libro sobre determinado viaje y hacer ese viaje; las recomendaciones del libro nunca sustituirán a la experiencia directa, pero sí pueden servirte de guía.

El camino del duelo no tiene respuestas como destino.
Al recorrerlo y avanzar, las respuestas se van desvelando.

Este libro puede darte algunas pistas que te ayudarán a identificar el sufrimiento necesario que tendrás que aceptar incondicionalmente como parte del proceso de recuperación, y el sufrimiento innecesario, que no lleva a ninguna parte y que solo provoca más fragmentación y destrucción, que constituye un peligro que puede hacer que tu duelo se cronifique (es decir, que pasen los años y no te recuperes).

El hecho de no recuperarte de tu duelo puede tener consecuencias devastadoras para ti y para tus seres queridos.

Tampoco sabemos cómo ayudar a las personas en proceso de duelo. ¿Cuáles son las verdaderas palabras de consuelo cuando asistimos a un funeral? ¿Qué gestos son los adecuados para acoger

a una madre o a un padre que acaban de perder a un hijo? ¿Cuándo es bueno acercarse y cuándo es correcto alejarse para dejar espacio y permitir que la persona afectada tenga intimidad?

Sin formación, nuestro instinto nos lleva a hacer cosas por los demás: cuidar, dar consejos, resolver problemas, animar... Pero ¿qué podemos hacer por unos padres que acaban de perder a un hijo?

¿O por una amiga cuyo hermano se ha suicidado? Cuando un ser querido se enfrenta a sus últimos momentos y ya no queda nada por hacer o decir, ¿qué podemos ofrecer? Podemos decir algunas palabras que le hagan bien, sí. Y también podemos decir, sin querer, algo que le haga daño. Por lo tanto, ¡alerta!

La buena intención con la que decimos cosas a la persona que sufre no garantiza que no le hagamos daño. Muchas palabras de consuelo mal entendidas son dardos helados que le rompen el corazón.

En el acompañamiento de personas que en su fragilidad y su vulnerabilidad piden ayuda, muchas veces vemos que quien ofrece apoyo, a pesar de sus buenas intenciones, provoca un sufrimiento añadido a la persona en proceso de duelo. ¡Qué triste! Seguramente, todos hemos experimentado la decepción de esperar que aquella persona concreta nos apoyase y recibir en su lugar un consejo innecesario, una crítica de cómo lo estamos llevando o una minimización de lo que expresamos. Este libro pretende dar claves específicas sobre la ayuda que contribuye a aliviar el dolor y distinguirla de la ayuda que hace daño. Y esto resulta útil tanto si acompañamos para dar apoyo como si la pérdida nos afecta a nosotros mismos.

Este libro está escrito desde el corazón: solo se puede hablar de duelo si se hace así, desde la emoción de la experiencia vivida, desde el hecho de haber pasado por esas dificultades, conociendo el color y el olor de las lágrimas. Intento hablar más desde la propia experiencia personal, como persona en proceso de duelo que soy, que desde la perspectiva profesional. Es preciso que la teoría sea consecuencia de la realidad y no que la realidad encaje en una teoría.

La mente crea un abismo que solo el corazón puede cruzar.

Stephen Levine

Cuando sufrimos, podemos reflexionar sobre el dolor, analizarlo, discutirlo, estudiarlo, pero nada de eso lo aliviará. Un libro de ayuda para el duelo debe afectarnos, tocarnos, transmitirnos sentimientos: las emociones nos señalan algo importante, nos señalan la profundidad de la integración de la experiencia. Cuando hablamos de nuestras pérdidas, tenemos que hacerlo desde el corazón; si no es así, solo estaremos trabajando desde la mente, y con la mente no podemos resolver las experiencias de pérdida. La mente, si no va acompañada de la emoción, nos aleja de la realidad. Solo podemos hablar del dolor en primera persona, desde la experiencia de cómo nos afecta personalmente. Todos los testimonios que aparecen en este libro son reales; son las voces de personas en proceso de duelo que nos hablan, que expresan su opinión, que rebaten o incluso contradicen la teoría. Esperemos que nos ayuden en el camino del duelo, que es el camino del corazón.

El duelo es un camino con corazón.

Te recomiendo que leas este libro siguiendo el orden de los capítulos. Te será mucho más útil que si lo lees de manera desordenada. La secuencia de los capítulos pretende ser una especie de guía temporal de lo que nos iremos encontrando a medida que avanzamos en el camino del duelo.

En el siguiente capítulo veremos que el duelo es una experiencia natural, no una enfermedad ni un trastorno. El ser humano está abocado, tanto si quiere como si no, a vivir esa experiencia. ¡Tener el corazón roto no es un diagnóstico médico ni una patología!

También veremos que este proceso parece producirse por fases: no son cajones separados que todos abrimos secuencialmente de la misma manera, sino más bien descripciones que intentan servir de guía en la parte de la experiencia que parece común y que en el tiempo se desarrolla de una manera específica para cada ser humano.

Es posible que no te identifiques con todo lo que escribo en estas páginas. Son cosas que he aprendido de todas las personas a las que he acompañado en estos años, experiencias que han compartido personalmente, observaciones acumuladas a lo largo del tiempo y recomendaciones que he comprobado que les resultaban útiles.

Sin embargo, no todo lo que he escrito en estas páginas es igual para todo el mundo. Quédate con lo que te sirva y descarta lo que veas claramente que no es para ti.

Nadie puede decirte cómo vivir esta experiencia. Tienes que dejarte guiar por lo que te dice el corazón, pero eso no implica no tener en cuenta lo que te dice la razón.