

CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Margarita Bravo Mariño

Tanatóloga, Psicoterapeuta Corporal y Psicoterapeuta Boyesen.

margaritabravom@hotmail.com

www.tanatologia.entornomedico.net

CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Resumen:

La muerte siempre acontece. Hemos aprendido a lo largo de la vida, que este suceso inevitablemente ocurre. Pero, también, podemos llegar a aprender que es posible llenar de sentido una pérdida, y dar significado a una muerte y no solo ser sus espectadores mudos o sufrientes. Que la muerte de alguien amado no necesariamente es una experiencia para ser cargada en la columna de las pérdidas sino, tal vez, la oportunidad de un nuevo comienzo. El descubrimiento de un nuevo horizonte, no advertido hasta ese momento, para los que quedamos vivos.

Palabras clave: Muerte / duelo / pérdida / vida / Tanatología

HOW TO FACE THE LOSS OF A DEAR BEING

Abstrac:

The death always happens. We have learned along the life, that this event inevitably happens. But, also, we can manage to learn that it is possible to fill with sense a loss, and to give meaning to a death and not only to be their mute spectators or sufrientes. That the death of someone loved not necessarily is an experience to be loaded in the column of the losses but, maybe, the opportunity of a new beginning. The discovery of a new horizon, not warned up to this moment, for that we remain vivacious.

Keywords: death / duel / loss / life / Tanatologia

Introducción:

La muerte es una separación. Una experiencia de desprendimiento tanto para el que muere como para los que quedamos vivos. Morir no es sólo perder el cuerpo, es algo más profundo y doloroso, que implica siempre la posibilidad de un aprendizaje. Morir es aprender a despedirse y lo curioso es que el hombre sabe desde niño que la muerte ocupa un lugar en su vida y en cierto modo se prepara para ese acontecer, pero la muerte, por mejor dispuesto que se esté hacia ella, siempre sorprende.

Esta investigación tiene como objetivo principal el ayudar a los lectores a encontrar, a través de la elaboración del proceso de duelo, un nuevo sentido de su vida sin la presencia del ser querido, principio fundamental de la Logoterapia sumado a la Tanatología.

Víctor E. Frankl psiquiatra y escritor, precursor de la Logoterapia, cita en su libro: *El hombre en busca de sentido*, a Nietzsche: "Quien tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo".

El proceso de duelo

*"Porque aunque no nos acordemos,
aunque levantemos un muro de olvido,
aunque no lo veamos, el sol siempre está".*
Eduardo Grecco

Aunque cueste incorporar incluso la palabra "duelo" en nuestros días, la verdad es que recuperar el sentido del duelo es más necesario que nunca. Precisamente porque en nuestras sociedades se niega o se regatea este espacio, este tiempo, donde la persona deberá hacer todo un proceso para poder recuperarse de la pérdida, en el sentido más amplio: volviéndose a encontrar, a recuperar las partes de ella misma que parece que también han desaparecido con la pérdida y el sufrimiento que ésta conlleva.

El tiempo del duelo es un tiempo precioso y necesario. Es el tiempo que necesitamos para poder reajustar nuestra vida a la nueva situación que la muerte de un ser querido nos ha provocado.

La persona que está pasando por ello, sabe normalmente que es necesario, que necesita ese tiempo. Es preciso que su entorno, sus familiares, amigos, compañeros, también lo sepan y lo respeten. Que comprendan que es el único tiempo que la persona tiene para poder deshacer todos los nudos que se le han hecho por dentro.

Necesita poder vivir su sufrimiento. Si en ese tiempo encuentra la comprensión y la compasión que precisa, entonces encontrará también la forma de recuperarse, e incluso, de salir mejor y enriquecida, en paz con la vida.

No existe un tiempo fijo para vivir el duelo. Cada cual necesitará su tiempo. Y sólo nosotros podemos marcar el tiempo que necesita nuestro ser para poder considerarse recuperado. Todo ello a pesar, de que muchas veces nuestros familiares y amigos, nos apremian, quisieran vernos en la normalidad ¡ya!, tal vez porque así ellos tampoco sufrirán tanto... Pero sólo cada uno de nosotros sabe lo que necesita

Integrar el duelo es todo un proceso que tiene como intención reconocer el dolor que nos produce la pérdida. Aceptar que nos duele, aceptar las ausencias, aceptar que ha muerto, manifestar el dolor e iniciar el camino de regreso a la realidad y a nuestro propio orden de las cosas. Reacomodar todos aquellos asuntos que quedaron dispersos, resolver pendientes, retomar arraigo, llenando nuevamente los espacios. Recordando lo vivido con esa persona, recordarlo dentro de nuestra existencia tal como fue mientras vivía, aceptando que ha muerto. Nos queda el tenerlo presente, en nuestro corazón, no lo que fue, sino lo que nos hizo ser, hijo, hermana, padre, esposo, amiga...

Los factores que influyen en la elaboración del duelo son: familia, dinero, madurez emocional, edad, relación (cercana, lejana) que hubo con la persona que murió, sexo, religión, cultura, rol familiar, personalidad del doliente etc. Por ello el duelo de cada persona es único e irrepetible, por que cada persona es única. Y el duelo por pérdida de un miembro familiar lo va a vivir cada uno de los familiares de distinta manera.

Es importante hacer énfasis que cuando una persona está enferma, se van viviendo poco a poco pequeñas pérdidas, pequeñas muertes y se van presentando muy seguidas unas de otras.

Hay etapas por las que pasamos cuando estamos viviendo un proceso de duelo, etapas que vivimos, muchas veces, sin darnos cuenta.

Etapas del duelo

Como menciona Judith Viorst, autora del libro: *El precio de la vida*, -"la manera en que asumimos y concluimos el duelo dependerá de lo que percibamos como pérdida, de nuestra edad y de la de los seres queridos". Así mismo, dependerá de lo preparados que estábamos, de la manera en que ellos sucumbieron ante la muerte, de nuestras fuerzas intelectuales y de los apoyos exteriores. Y seguramente dependerá de nuestra historia con la gente que murió y de nuestra propia historia de amor y pérdidas. Sin embargo parece haber un patrón típico en el duelo normal del adulto, a pesar de las características individuales. Parece haber un consenso general sobre el hecho de que pasamos por etapas cambiantes, aunque sobrepuestas, de duelo. Y que después de alrededor de una año, a veces menos, aunque a menudo más, "completamos" una parte significativa del proceso de duelo.

Ahora bien, muchos de nosotros encontramos difícil hablar de las etapas del duelo sin sentir una reacción de asombro, sin pensar que están tratando de proporcionarnos una receta paso a paso para el dolor perfecto. Pero sí podemos escuchar hablar de las etapas no como algo que nosotros –o los demás- hemos sufrido o estamos sufriendo. Quizá podamos llegar a entender por qué el "dolor no es un estado sino un proceso".

*Es peligroso vivir de la memoria, del pasado.
Sólo el presente está vivo. Es el ahora lo que importa,
porque ahora es la vida, ahora es todo posible,
ahora es la realidad.
Anthony de Mello*

Las etapas del duelo varían de autor a autor, basándome principalmente en las investigaciones y publicaciones de Judith Viorst, Christine Longaker, Eduardo H. Grecco y en mi propia experiencia considero que es difícil hablar de las etapas del duelo sin sentir una reacción de asombro, ya que no podemos proporcionar una fórmula exacta para el duelo "perfecto". Pero sí podemos escuchar hablar de las etapas no como algo de "debemos sufrir", sino como algo que puede iluminar los que hemos sufrido o estamos sufriendo. Y quizá podamos llegar a comprender que el "dolor no es un estado sino un proceso".

1.- Negación

Y la primera etapa de este proceso, haya sido o no anticipada la pérdida, es “la conmoción, el sentimiento de insensibilidad y de incredulidad”. ¡Esto no puede estar sucediendo!, ¡No, no puede ser! Quizá nos lamentaremos y gritaremos de dolor; quizá nos quedemos ahí, inmóviles; quizá las olas del dolor alternarán con momentos de perplejidad e incomprensión. Nuestra conmoción puede ser leve si hemos vivido lo suficiente como para entender el desenlace de una agonía larga e inminente. Nuestra conmoción puede ser menor. Pero el hecho de que alguien que amamos en el tiempo y en el espacio ya no existe no nos parece enteramente real, está mas allá de nuestra credulidad.

Aunque una muerte esperada a menudo nos impresionará menos que una muerte inesperada, en el caso de las enfermedades mortales nuestra impresión más grande quizá corresponda al momento en que la enfermedad es diagnosticada, y aunque en los momentos que preceden a la muerte a veces podemos sufrir de un “duelo anticipado”, nos será difícil asimilar la muerte de una persona querida. La muerte es uno de los fenómenos de la vida que reconocemos más con nuestra mente que con nuestro corazón. Y a menudo, a pesar de que nuestro intelecto reconoce la pérdida, hay una parte de nosotros que intentará negarla intensamente.

La incredulidad y la negación pueden permanecer después de la conmoción inicial. De hecho, puede exigir todo el proceso de duelo para hacer de la imposible muerte una realidad.

2.- Enojo, ira

Después de la primera etapa del duelo comenzamos con una etapa más larga de intenso dolor psíquico, de lamentos y de llantos, de cambios emocionales y de quejas sobre nuestro estado de salud, de letargos o hiperactividad, de regresiones (a una etapa mas desvalida en la que pedimos socorro), de total desesperanza y ansiedad por la separación. Y también de furia. Hay quienes insisten en que la furia hacia los otros y también hacia los muertos es parte invariable del proceso de duelo.

De hecho una gran parte de la furia que proyectamos sobre quienes nos rodean es la que sentimos, pero no podemos manifestar contra los muertos. Sin embargo, a veces lo expresamos directamente: “¡maldito seas, maldito seas por haber muerto!”, son las palabras que una viuda recuerda haber dirigido al retrato de su marido muerto. Al igual que ella, queremos a nuestros muertos, los necesitamos y los llamamos insistentemente, pero también nos da rabia porque nos han abandonado.

Sentimos furia y odio hacia los muertos de la misma manera que un niño odia a su madre cuando ésta se va. Y, al igual que ese niño, tememos que sea nuestra furia, nuestro odio y nuestra maldad lo que los ha hecho desaparecer. Sentimos culpa intensa por lo que hemos hecho y por lo que hemos dejado de hacer.

Los sentimientos de culpa –la culpa justificada y la culpa irracional- también son a menudo una parte del proceso de duelo. Esto es así porque la ambivalencia que caracteriza a nuestras relaciones amorosas más intensas ya influía en nuestro amor por los muertos cuando aún estaban vivos. Los considerábamos menos que perfectos y los amábamos de una manera imperfecta; quizás hemos deseado fugazmente que muriesen, pero ahora que han muerto sentimos vergüenza por nuestros sentimientos negativos, y empezamos a reprocharnos el haber sido tan malos. “Debería haber sido mas generoso”, “Debería haber sido mas comprensiva”, “Debería haber tratado de llamar a mi madre más a menudo”. “Ahora es demasiado tarde.”

Es evidente que hay momentos en que debemos sentirnos culpables por la manera en que hemos tratado a los muertos. Se trata de una culpa apropiada a los daños inflingidos, a las necesidades que no pudimos satisfacer. Pero, a pesar de todo, cuando los amamos realmente mucho, quizá aún encontremos pretextos para hacernos recriminaciones.

Sentimos culpa por nuestros fracasos con alguien que amamos cuando él o ella muere. También sentimos culpa por nuestros sentimientos negativos. Y lo que podemos hacer para defendernos de o aliviar nuestra culpa es insistir decididamente en que la persona que murió era perfecta. La idealización -"mi mujer era una santa", o "mi padre era más sabio que el Rey Salomón"- nos permite mantener nuestros pensamientos puros y nuestra culpabilidad a distancia. También es una manera de rendir tributo a los muertos, de compensarles por el daño que les hicimos, -o imaginamos haberles hecho.

La canonización -idealización- de los muertos es frecuentemente una parte del proceso del duelo.

La furia, la culpabilidad, la idealización -además de los intentos de reparación- parecen sugerir que sabemos que los muertos están muertos, aunque alternativa e inclusive simultáneamente podemos seguir negando esa muerte.

En las fantasías y los sueños, en todas nuestras búsquedas de los muertos, intentamos negar lo definitivo de la pérdida. La muerte de alguien que amamos reaviva nuestros temores infantiles de abandono, reaviva la antigua angustia de ser pequeños y vernos abandonados. Al invocar a los muertos a veces podemos persuadirnos de que la persona que perdimos aún está ahí, que no hemos sido abandonados.

En esta aguda fase del dolor algunos de nosotros tendremos un duelo silencioso. Otros lo expresaremos, aunque no corresponda a nuestro estilo rasgar nuestras vestiduras y arrancarnos el pelo. Pero, de diferentes modos, tendremos que pasar por el terror y las lágrimas, la furia y la culpabilidad, la ansiedad y la desesperanza. Y, a nuestra manera, después de haber logrado superar las pérdidas inaceptables, podemos empezar a vislumbrar el final del duelo.

Empezando por a conmoción, y pasando luego por la etapa de dolor agudo psíquico, nos dirigimos hacia lo que se llama el "final" del duelo. Y aunque en alguna ocasión todavía añoramos y lloramos a nuestros muertos, el final significaría un importante grado de recuperación, de aceptación y de adaptación.

3.- Aceptación y adaptación

Judy Tatelbaum, autora de: *Valor para afligirse*, escribe: "Recobrase totalmente de una pérdida significa acabar o desprenderse totalmente. Recobrase de la muerte de una persona querida no es eliminar el amor o los recuerdos, significa aceptar su muerte, que disminuyan el dolor y la pena, y sentirnos libres para ocuparnos de nuevo de nuestra vida".

Al dejar ir a alguien a quien queremos mucho, todos nosotros nos enfrentamos con el mismo compromiso consciente: llorar y desprendernos del pasado para poder dar forma a la nueva vida. Somos conscientes de la realidad de la impermanencia y la muerte, que no hacen concesiones, pero tenemos que resistirnos a la tentación de dejar que se cierre nuestro corazón, de decidir no volver a amar o confiar en otra persona. Si sucumbimos a esa tentación, inmovilizamos nuestra vida en el pasado, y acabaremos proporcionándoles un sufrimiento indecible a aquellos que nos aman, y en especial a nuestra pareja e hijos. Tratando de defendernos del dolor, perdemos contacto con la fuente de amor que hay en nuestro corazón y sin darnos cuenta causamos más dolor a nosotros mismos.

Ser conscientes de que tarde o temprano perderemos a todos los que queremos, ya que no son inmortales, puede ayudarnos a que decidamos aprender a apreciar mejor a las personas que hay en nuestra vida. Entonces se hace más sencillo perdonar y dejar ir, o a decir a otra persona lo agradecido que estamos por lo que aporta a nuestra vida.

El proceso de adaptación de nuestra pena puede ayudarnos a vivir con más plenitud, a apreciar cada día a toda persona como regalos irremplazables. Christine Longaker en su libro *Afrontar la muerte y encontrar esperanza*, escribe: "En el duelo tendremos que desprendernos finalmente de nuestro apego a la persona que se ha ido, pero podemos conservar nuestro amor por ella". No quedamos abandonados en el duelo, podemos alimentar nuestros recuerdos de amor y permitir que éste siga fluyendo hacia nosotros.

Aunque la persona que hayamos perdido sea la más importante de nuestra vida, podemos expandir la expresión de nuestro amor después de su muerte. Una viuda comentó: " Lo más difícil no ha sido perder el amor de mi marido, porqué esté donde esté aún puedo sentir su amor por mí. Lo difícil es sentirme imposibilitada para expresar mi amor de alguna forma. Por eso quiero ser voluntaria."

Cuando nuestra aflicción acabe, necesitamos encontrar la forma de aportar algo al mundo, de dedicar nuestra vida a algo más importante que nuestros deseos y necesidades personales. Incluso podemos dedicar nuestro trabajo a la memoria del difunto. Pero, una advertencia: es importante mantener un equilibrio. Algunos se refugian en esa nueva actividad de servicio y dejan que se consuma todo su tiempo y su energía, y de ese modo evitan su viaje por la pena y desatienden a las personas vivas que quieren.

Encontrar sentido a nuestra nueva vida

Sabemos que las pérdidas son inevitables, pero ahora sabemos además que recuperarnos de nuestras pérdidas puede ser también inevitable. E incluso podemos hacer de esa pérdida un testimonio de amor a la persona fallecida, un paso en nuestro crecimiento, un momento positivo y decisivo en nuestra vida.

Mientras caminamos por esas dolorosas experiencias de la vida, no debemos olvidar nunca que tenemos una increíble capacidad de adaptación y supervivencia. Como los grandes bosques que se queman y vuelven a crecer de nuevo, como la primavera que sigue al invierno, esa es la naturaleza de todo; sea cual sea nuestro sufrimiento, podemos seguir creciendo. Se necesita valor para creer que sobreviviremos, que creceremos. También hace falta valor para vivir ahora y no posponer la vida para un vago mañana.

Comprender la realidad de la muerte, también nos puede ayudar a darnos cuenta de que estaremos a merced de nuestros temores y apegos egocéntricos a menos que nos comprometamos a un camino espiritual.

Es muy importante recordar que cuando vivimos un duelo, somos más que nuestro sufrimiento y que, podemos trascenderlo, que tenemos que abrir nuestro corazón con amor para no perder nunca nuestra visión panorámica. Todos estamos en un mundo de sufrimiento; la pérdida,, la enfermedad la muerte y la pena, no son cosas inusuales, son transiciones muy fuertes, pero también oportunidades para despertar de nuestra forma egocéntrica y materialista de ver la vida.

No nos encaramos nunca con nosotros mismos hasta que tenemos que afrontar la muerte de forma inequívoca. Si en vez de huir en dirección contraria, mirásemos hoy a través del espejo de nuestra muerte, ello nos motivaría a buscar una dirección que diese sentido a nuestra vida. Si supiéramos que nos queda un tiempo limitado, seguramente descubriría lo limitadas que han sido nuestras prioridades, y reorganizaríamos nuestro tiempo y actividades en consecuencia, (como también un compromiso espiritual) para que reflejen nuestros verdaderos VALORES.

Con esto se hace necesario evaluar nuestras prioridades en la vida y nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Hay algo más que la vida de consumo. "HAY UN MOMENTO EN EL QUE TENEMOS QUE DARNOS" y es algo realmente importante, en ese momento probablemente tendremos la sensación de que tenemos que dar más de nosotros mismos en la vida y con esto a la vez descubriremos las verdaderas riquezas que están dentro de nosotros.

A continuación se enlistan algunas de las preguntas que nos ayudarán a descubrir uno de tantos sentidos a la vida:

- ¿Qué he logrado realmente en la vida?
- ¿Qué es lo que he aprendido en el camino del amor y la sabiduría?
- ¿Cuál ha sido mi disponibilidad para ocuparme de los demás para escucharles y atenderles cuando necesitaron mi ayuda?
- ¿Cuánto respeto y comprensión he puesto en mis relaciones?
- ¿Con qué frecuencia he estado dispuesta para ir más allá de mis límites y cambiar, con valor para sanar las viejas heridas y vivir auténticamente?

Christine Longaker menciona que si queremos encontrar sentido a nuestra vida así como a nuestra muerte, deberemos asumir los siguientes tres compromisos:

- a) Ser conscientes de nosotros mismos y aceptarnos.
- b) Proponernos un diálogo auténtico con los demás
- d) Decidir adoptar una dirección positiva de crecimiento.

a) CONCIENCIA Y ACEPTACIÓN DE UNO MISMO:

Para encontrar sentido a nuestra vida debemos querer SENTIRNOS VIVOS, y esto significa ser plenamente conscientes de nuestra experiencia presente y aceptarla. Por el contrario, la mayoría nos pasamos la vida intentando vivir de acuerdo con LOS PAPELES que nos han asignado otros "nuestros padres, la pareja, o los hijos" o, constreñidos por la imagen que nos imponemos a nosotros mismos. Reprimimos nuestros sentimientos naturales al intentar acoplarnos a esos moldes restrictivos, y así vamos perdiendo gradualmente el contacto con lo que somos y con lo que sentimos realmente.

Así cuando sufrimos o morimos, nos encontramos frente a frente con esos aspectos de nosotros mismos que estuvieron largo tiempo enterrados, con sentimientos de los que ni siquiera conocíamos su existencia, con anhelos y miedos profundos que no habíamos verbalizado. Preocupados por NO PERDER EL CONTROL, juzgando con dureza nuestras emociones dolorosas, temiendo que si parecemos vulnerables los demás nos pierdan el respeto, no sabemos ni por donde empezar a aceptar esas partes desconocidas de nosotros mismos de las que ahora nos hacemos conscientes.

Cuando no encontramos una salida al sufrimiento, con frecuencia nos escondemos detrás de una concha de aislamiento. Intentando filtrar de la consciencia cualquier sentimiento desagradable o que nos dé miedo. Limitamos además nuestra capacidad para experimentar todo lo que puede darle valor a la vida: el sentimiento de estar vivo y de alegría, de paz interior, de compasión auténtica, de juego y curiosidad, de apertura y confianza para dar y recibir amor.

Para sentir que nuestra vida tiene sentido es necesario romper con esas viejas "protecciones", estar abiertos a experimentar nuestros auténticos sentimientos, sean los que sean y aceptarnos con comprensión

y con compasión.

El paso por las cinco etapas del duelo es un proceso en el que se avanza hacia la bendición, la "aceptación", pero sólo podemos realizar plenamente ese proceso cuando sentimos la aceptación de otra persona.... La "aceptación" de nuestro propio ser, es decir, reconocer nuestro valor como personas, depende de saber que somos aceptados por alguien o algo más grande que nuestro yo individual... La aceptación es el comienzo del crecimiento.

b) PROPONERNOS UN DIÁLOGO AUTÉNTICO CON LOS DEMÁS:

El segundo compromiso para encontrarle un sentido a la vida es proponernos una relación auténtica y un diálogo creativo con los demás. Tenemos que asumir el riesgo de abrirnos y mostrarnos como somos, aunque sólo sea ante una persona, estableciendo una comunicación auténtica y sincera. Al comprometernos con un verdadero diálogo, tenemos que estar dispuestos además a escuchar y aceptar a la otra persona y su experiencia.

Lo que nos hace sentirnos desvalidos no es lo difícil de la situación; es quedarnos aislados en el sufrimiento, el temor o la pena, y no poder conectar con los demás. Tarde o temprano, tendremos que soltar nuestro orgullo y nuestros temores y decir la verdad. Tenemos que empezar por salir y pedir la ayuda que necesitamos. Si en los periodos más oscuros de nuestra vida, conectamos auténtica y sinceramente con al menos una persona, eso nos dará un rayo de esperanza.

El primer compromiso significa en realidad dejar de ocultarnos a nosotros mismos. En el segundo compromiso se nos invita a dejar de ocultarnos a los demás y a conectarnos humanamente y con sentido, a valorar a los demás como hemos empezado a valorarnos y aceptarnos a nosotros mismos. Las relaciones abiertas y auténticas que hayamos cultivado a lo largo de la vida son unos recursos inapreciables, que nos ayudarán a afrontar las pérdidas y el sufrimiento inevitable.

c) DECIDIR ADOPTAR UNA DIRECCIÓN POSITIVA:

Si falta dirección o propósito a nuestra vida, no viviremos realmente, sólo existiremos. Y así, cuando tengamos que afrontar las inevitables pérdidas de la vida, nos parecerá que nuestra existencia no es más que un sufrimiento sin sentido y no nos quedará otra cosa que el desvalimiento y la desesperación.

Debemos comprometernos con una meta en la vida que vaya más allá de la satisfacción de nuestros deseos personales mundanos, y encontrar un modo de dar algo a la vida. Entonces sabremos qué es lo más importante para nosotros. Entonces y a pesar de los placeres, los cambios, el sufrimiento o el dolor que conlleva la vida, nada nos apartará del propósito principal. Las circunstancias dolorosas y el sufrimiento no nos convertirán en víctimas de la tragedia, las veremos como parte del camino de la vida, como oportunidades para la transformación y el crecimiento. Si elegimos una respuesta creativa ante cualquier situación o dificultad en que nos veamos, iremos definiendo día a día, hora a hora, el sentido de nuestra vida.

Para responder a las circunstancias en un modo que resulte transformador, necesitamos encontrar una dirección en nuestra transición, preguntándonos:

Puesto que tengo que desprenderme de todos modos, ¿qué puedo dejar ir conscientemente?, ¿Qué me gustaría crear, o en qué me gustaría convertirme?, ¿Cómo quiero que sea mi nueva existencia?

Aquella que consideramos la mejor parte de nuestro ser, es a la que tenemos que entregarnos en lo que nos quede de vida.

La finalidad de la muerte es desafiarnos a tomar una decisión, la de estar plenamente presentes en el aquí y el ahora, y empezar de ese modo la vida eterna. Por que la eternidad bien entendida no es la perpetuación del tiempo que no cesa, sino más bien la superación del tiempo por el ahora que no pasa.

El momento decisivo de la vida espiritual es aquel en el que el tiempo que se acaba se transforma en tiempo de plenitud. Este permanecerá con nosotros, tanto si la muerte es un apagarse cuando se acaba el tiempo como una explosión en la lentitud del tiempo en el ahora de la eternidad.

*La verdad es que no puedo echarle de menos
porque estoy lleno de ti.*
Anthony de Mello

Recuperamos nuestra estabilidad, nuestra energía y esperanza, nuestra capacidad de gozar y de tener confianza en la vida. Aceptamos, a pesar de nuestros sueños y fantasías, que los muertos no volverán a nosotros en esta vida. Nos reintegramos, aunque con enormes dificultades, a las circunstancias de nuestra vida que ha sido alterada, modificando -con el fin de sobrevivir- nuestra conducta, nuestras expectativas y las definiciones de nosotros mismos.

George Pollock, que ha escrito abundantemente sobre el tema del duelo, lo ha definido como "una de las formas más universales de adaptación y crecimiento". El duelo exitoso, señala, es mucha más que tratar de sacar el mejor partido posible de una situación desfavorable. El duelo, dice, puede conducir a un cambio creativo.

Al interiorizar a los muertos, haciéndolos parte de lo que sentimos, pensamos, amamos, deseamos y hacemos, podemos retenerlos o dejarlos ir. Cuando mueren nuestros seres queridos podemos enfrentar su muerte de dos maneras: o nos inhibimos para no enfrentarla o nos quedamos "atascados" en el proceso de duelo.

Durante un duelo prolongado o crónico no pasamos más allá de la segunda fase. Nos quedamos atascados en un estado de dolor constante e intenso. Y, aferrados irremediamente a él, a la furia, a la culpabilidad, al odio de nosotros mismos y a la depresión, incapaces de continuar una vida normal. Resulta difícil dar a alguien un itinerario del duelo; pero llegará un momento en que estaremos dispuestos a desprendernos de una relación perdida. Nuestro duelo se vuelve patológico cuando no podemos y no queremos desprendernos de él.

Así, la única oportunidad que tenemos es elegir lo que hacemos con nuestros muertos: morir cuando ellos mueren o vivir como lisiados, o forjar, a partir de los recuerdos, nuevas maneras de vida. A través del duelo sentimos ese dolor y podemos superarlo. A través del duelo dejamos que los muertos se marchen y los incorporamos a nosotros. Llegamos a aceptar los difíciles cambios que las pérdidas deben traer consigo, y es en ese momento cuando empezamos a vislumbrar el final del duelo.

Aprender la lección que la muerte de un ser querido nos plantea no es tarea sencilla, porque generalmente no estamos preparados y predispuestos para ello. De modo que debemos, muchas veces, apoyarnos en una ayuda necesaria para transitar este dolor. Una ayuda válida que se basa en no suprimir, en no adormecer, sino en hacernos despertar aunque esto implique un sufrimiento inicial mayor. No debemos buscar alivio sino la comprensión, o puesto de otro modo: sólo la comprensión nos dará verdadero alivio.

*No cometan un error: éste no es un camino fácil.
Pero la dificultad no es fija e inmóvil,
La dificultad existe en una falsa creencia
que está dentro de nosotros.
Hay que cambiar esa creencia
y luego será fácil decir adiós.
El Guía, Pathwork*

Conclusiones

La muerte es una experiencia. A veces aparece de un modo progresivo, en otros casos de manera inesperada, pero anunciada o sorpresiva, siempre llega a tiempo. Cada persona muere como vive y como crece; de modo inconsciente, cada ser humano planea su propia forma y momento de vivir.

La muerte es inevitable y puede ocurrir de mil maneras, pero en lo que nunca debe convertirse es en una muerte sin sentido, ya que toda muerte trae consigo un mensaje para los que quedamos vivos. Aprender la lección que nos enseña evita que una muerte sea un sacrificio inútil.

Bibliografía

FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*, Editorial Herder, 1998.

GRECCO E. *Muertes inesperadas*, Biblioteca del nuevo tiempo, Eleven, 1997.

LONGAKER C. *Afrontar la muerte y encontrar esperanza*, Grijalbo Mondadori, 1997.

KÜBLER ROSS, E. *Sobre la muerte y los moribundos*, Barcelona, Grijalbo, 1975.

VIORST, J. *El precio de la vida*, Emecé.