

Texto Jordi Jarque
Fotos Ana Jiménez

“De la muerte se habla poco y de la muerte de un hijo mucho menos, pero los padres y las madres que hemos pasado por el horror de ver morir a un hijo necesitamos, desesperadamente, expresar nuestros sentimientos. Es, creo, una necesidad vital que nos aleja de la locura y nos ayuda a encontrar, de nuevo, el sentido a la vida. Porque, aunque parezca mentira, es posible renacer después de un golpe así. Hace ya más de once años que Ignasi murió y la buena noticia que quiero compartir es que un hijo nunca muere. Esto lo saben todos los hombres y mujeres que mantienen en sus corazones el amor de sus hijos muertos. El amor es lo que nos permite volver a la vida”. Esto afirma Mercè Castro, madre de dos hijos, Ignasi y Jaume, de los cuales el primero murió con 15 años el 26 de diciembre de 1998 en un accidente de coche en el que iba toda la familia. “Tal vez una de las secuelas que nos quedan a pesar de los años pasados es que por las fechas navideñas no cogemos el coche, y cuando veo las luces de Navidad, todavía me remueve”.

¿Es posible superar la pérdida de un hijo? Mercè Castro cuenta: “Nunca me hubiera imaginado que el duelo fuera tan intenso. Algunos días me sentía en la raya de la locura”. Otros padres contactados para realizar este reportaje declinaban hablar aunque hubieran pasado bastantes años de la muerte del hijo: “Es como si fuera ayer mismo y no me gusta remover”, aseguraba uno de ellos. “Perder a alguien querido siempre resulta doloroso, pero

cuando lo que se pierde es precisamente un hijo, la intensidad del dolor se multiplica”, explica Cristina Llagostera, psicóloga y terapeuta familiar. “Esos padres ya no volverán a ser los mismos. Hace unos años se decía que era necesario pasar página, pero ahora ya no, porque el hijo sigue presente”, comenta Alfonso García, antropólogo, presidente de la Sociedad Española e Internacional de Tanatología. En ese sentido, Cristina Llagostera también explica que, al contrario de lo que suele creerse, “el tiempo no lo cura todo. Aunque es cierto que cada proceso tiene su ritmo y necesita tiempo, la persona y su voluntad también cumplen un papel importante”. Además, a pesar de esos años transcurridos, “hay padres que siguen en el punto cero porque no ha habido un proceso emocional. Puede haber actitudes evitativas que dificultan realizar el proceso del duelo. El duelo, como bien sugiere la palabra, es el camino del dolor. Es un proceso que transforma poco a poco la aflicción y el caos emocional que sigue a una pérdida en otra cosa: en aceptación y renovada esperanza. Sin embargo, no existe un itinerario fijo, pues cada persona vive, expresa y asume de manera distinta el hueco que ha dejado aquello que irremediabilmente ha perdido”.

Cada persona es un mundo, y la diferencia entre hombres y mujeres, más. “Hay padres que prefieren ni ver fotografías de su hijo muerto, o de los tiempos en que vivía su hijo, mientras que las madres se vinculan más con los espacios de los hijos”, asegura Alfonso García. Alba Payás, psicoterapeuta con más de veinte años de experiencia en el acompañamiento de personas y familias que afrontan pérdidas, y formada con la renombrada psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, explica que los hombres también viven el dolor, pero que en general también “sienten el fracaso del rol protector y de alguna manera se culpabilizan por la muerte de su hijo. A eso se une que en general tienen más dificultades en poder expresar el dolor. En los grupos de apoyo es más fácil ver madres que padres”. Sea así o no, el caso es que uno de los padres entrevistados ha preferido que incluso no saliera su nombre, pero sí quiere decir que está muy agradecido a todos sus amigos. “Nos ha salvado la relación con los amigos y el trabajo. Las primeras semanas siempre había alguien en casa y eso se agradece mucho. Porque llega un momento en que te pegas un tiro o sigues adelante. Y decidí seguir adelante; pero prefiero que no se nos identifique”. Otro de los padres contactados sí que da su nombre. Se llama Francisco, tiene 76 años, pero no quiere hablar de su hijo Joan, que falleció en el año 1991, con 28 años; aunque poco a poco se va soltando y comparte con ES algunas vivencias. “Joan dormía en casa y ya no se despertó. Vivía con nosotros. Murió el último día de vacaciones por una arritmia debido al estrés, según los médicos. Me dejó muy tocado. Me sentía culpable por no estar presente cuando se murió. También tal vez por no convencerle de que bajara el ritmo de su estrés”. Agradece el acompañamiento de sus amigos y de su esposa, Francisca, “pero después de 18 años la angustia persiste”. El proceso de su esposa Francisca, de 72 años, ha sido distinto. “Mi hijo Joan siempre está presente, incluso llevo a todas partes una ▶

ANTES SE
DECÍA QUE
SE DEBÍA
PASAR
PÁGINA,
AHORA NO

EL DUELO ES
EL CAMINO
DEL DOLOR
Y CADA UNO
NECESITA SU
TIEMPO

SUPERAR LA PEOR PÉRDIDA

Ante la muerte de un hijo no hay palabras que valgan, pero algunos padres afirman que tras esta tragedia es posible volver a sonreír

pequeña fotografía suya. Ahora puedo hablar de él y me sienta bien hacerlo. Lo he disfrutado mientras lo he tenido, y esto siempre lo agradeceré, porque si no hubiera nacido me habría perdido disfrutarlo. Y con su muerte he aprendido a disfrutar y ser más cariñosa con mis otros tres hijos y con mis nietos. Pero no ha sido fácil llegar hasta este punto. Me costó cinco años superarlo. Los primeros años no paraba de llorar. Mi hija Anna me ayudó mucho. Al día siguiente de la ceremonia me hizo salir de casa a comprar. Da igual lo que se comprara, lo importante era salir y abrirse para no encerrarse herméticamente. Al cabo de cinco años hice un clic, sobre todo al soñar que venía mi hijo Joan y que me decía un montón de cosas muy interesantes. Cuando desperté estaba muy feliz. Mi estado de ánimo cambió de un día para otro, como si todo cobrara un nuevo significado. Al fin y al cabo lo que se muere es el cuerpo, pero no el ser. El cuerpo no es nuestro, pertenece a la tierra. Por eso esparcimos sus cenizas en Alp. Pero el ser permanece, es ser. Y eso da significado a la vida”.

Alba Payás comenta que en ese tránsito por el dolor “es fundamental el apoyo de la gente de alrededor y la lucha por encontrar sentido, ese es el camino. Vivir el sentido a través de la propia vida”. Alfonso García dice más o menos lo mismo. “Es muy importante dar significado. Si se considera que el ser humano sólo es un cuerpo físico, se le roba todo simbolismo” y no hay manera de darle significado ▶

Factores que influyen

Mercè Castro, al escribir el libro *Volver a vivir. Diario del primer año después de la muerte de un hijo* (Ed. Integral) y pasar por todo el proceso de duelo, dedica un capítulo a ofrecer unas sugerencias que a ella le han sido muy útiles. Aquí sólo se recogen algunas, como pedir ayuda especializada: “Una de las primeras actuaciones a realizar es recurrir a un profesional especializado (médico, psicólogo, psiquiatra o terapeuta) en el que se confíe o que haya sido recomendado por alguien en quien se confíe”. Llorar: “Las lágrimas consuelan el alma; los niños, después de llorar mucho, suelen quedar plácidamente dormidos; llorar es bueno y, entre otras cosas, permite reír en otros momentos”. Gritar: “Es una forma de liberar la agresividad y la rabia que produce la situación; si los gritos se acompañan de

golpes en la cama con un palo contundente, mucho mejor”. Buscar el bienestar: “Hay que evitar los ‘¿para qué voy a comer, si no tengo hambre?’, o los ‘¿para qué voy a ir al cine, si no me importa nada?’; es una actitud comprensible, pero hay que intentar hacer lo contrario; hay que intentar superar el sentimiento de negación de la propia vida; quedarse sólo con lo malo no ayuda; es un mal negocio”. Acercarse a la naturaleza: “Es una obra perfecta que armoniza; mirar el mar, el horizonte, sentarse encima de una roca, tomar el sol, respirar hondo, andar descalzos por la arena, pasear por el bosque y abrazar los árboles da energía”. Expresar verbalmente los sentimientos. Ser bondadoso con uno mismo: “Tenemos que perdonarnos, mimarnos y querernos como a nuestros propios hijos; ofrecernos lo mejor en cada momento; ¡somos tan pequeños ante la complejidad de la vida...!”.



Mercè Castro, uno de cuyos hijos murió con 15 años, asegura que ahora valora más los regalos de la vida

No negar el estado de ánimo: “Hay que dejar salir el humo negro, a su ritmo”. Superar el egoísmo: “Al morir un ser querido es natural sentir nostalgia, rabia o sentimientos similares; pero los reproches del tipo ‘¿por qué te has ido?’ o ‘si estuvieras aquí todo sería perfecto como antes’, no conducen a nada; los que se van de este mundo están siguiendo su camino; hay que aprender a vivir sin su presencia física”.

Aceptar los cambios: “La vida cuenta con infinidad de variables y es cambiante por definición; nada es para siempre, todo se renueva constantemente; este es un principio inmodificable que no hay más remedio que aceptar; la resistencia a los cambios que depara la vida tiene un efecto nocivo; sólo cayendo muchísimas veces es posible llegar de pie; hay que insistir y no renunciar ante los primeros reveses”.

HAY MADRES QUE TRAS ESA PÉRDIDA EXPRESAN MÁS SU CARIÑO



Tras la muerte de su hijo, Lluís ha empezado a pintar cuadros y Mercè ha escrito un libro y ha creado un blog

► ni encontrar sentido a la muerte de un hijo. “La verdad es que la siempre difícil cuestión de dar respuestas o significados a la pérdida incluye preguntas y respuestas al proceso del morir, al dolor. Padres y madres buscan desde la conexión con sus hijos encontrar sentido a qué vino a hacer su hijo en este mundo; cuál fue el aprendizaje que trajo. Y son ellos los configuradores de dicho sentido en la continuidad de vínculos. Necesitamos dar sentido a todo lo sucedido para crear un hilo conductor que una pasado, presente y futuro. Es importante transformar el dolor en significado”, termina por decir Alfonso García.

Mercè Castro, la madre de Ignasi y Jaume, también ha buscado ese significado. Una de las maneras de buscarlo ha sido escribiendo un libro, *Volver a vivir* (Ed. Integral). Y hace un año creó un blog, www.comoafrentarlamuertedeunhijo.blogspot.com. “Desde la muerte de Ignasi, tengo la sensación de que lo que llamamos vida es como ir a la escuela y que vivimos tantas veces como lecciones tenemos que aprender. He podido comprobar que a fin de cuentas sólo importa el amor que somos capaces de dar y recibir. Lo demás es anecdótico. Lo mismo da que la vida sea larga o breve. Lo fundamental es que sea plena. La muerte es un paso más. Perderle el miedo abre nuevas y maravillosas perspectivas. Saber que

no hay cuenta atrás me da alas para ser más libre. Desde siempre, las personas nos hemos preguntado por qué estamos aquí, por qué morimos, por qué nacemos, por qué existen la injusticia y la crueldad. Pues bien, me parece que estoy aquí para aprender. Me gusta pensar eso, y que el conocimiento completo es nuestra finalidad y que todos lo alcanzaremos algún día. Para conseguirlo necesitamos el amor, nuestra única guía. Cualquier situación, aunque parezca difícil y complicada, puede ser una bendición porque nos permite descubrir una nueva parcela de conocimiento. La vida es mucho más interesante de lo que puede parecer a simple vista, y eso me entusiasma”. Mercè Castro explica que algunos científicos importantes que han estudiado casos de personas que han estado en el umbral de la muerte aseguran que la vida no se acaba aquí. “Me gustaría creer que es cierto, y vivir como si lo fuera. No sé, me da fuerzas. De hecho noto la ayuda y el cariño de mi hijo muerto, y es una experiencia que también me han comentado otras madres cuyos hijos también se han muerto. Los seres unidos por lazos de amor siempre están juntos”.

Pero para llegar hasta este punto Mercè Castro ha tenido que sufrir. “Los primeros tres meses estaba en estado de shock, hasta que mi hijo Jaume, que entonces tenía sólo 13 años, nos dijo a mí y a Lluís

“HAY QUE DEJAR UN ESPACIO PARA LOS OTROS HIJOS”

“ES POSIBLE DAR UN NUEVO SIGNIFICADO A LO QUE HA SUCEDIDO”

(mi compañero de vida y padre de Ignasi y Jaume): ‘Hemos tenido dos vidas, la de antes y la que tenemos que construir ahora’. Reaccioné y decidí volver al trabajo. Es muy peligroso quedarse atrapado en el hijo muerto. Decidí no hacer un santuario de mi hijo muerto. Ignasi, con el cariño ya tiene bastante, pero el resto, los que están aquí, necesitan además los abrazos. Hay que dejar un espacio para los otros hijos”. Eso no quiere decir que no haya fluctuaciones. “Cuando se acercaba el primer aniversario de la muerte de Ignasi, por Navidades, no me sentía con fuerzas, pero tuve un sueño muy bonito. Soñé con mi hijo Ignasi como si lo tuviera delante. Todo fue tan real que parecía que soñaba despierta. Me pedía con insistencia que dejara de sufrir: ‘Mami, mamita, sufrir no sirve para nada, te lo aseguro. No puedo volver. Yo ya he hecho en la Tierra lo que tenía que hacer, mamá. Sólo muere el cuerpo, pero el ser sigue’. Me dijo que debía aprender a vivir. A ser yo misma. Me desperté con alegría. Me hizo experimentar un cambio profundo”.

A Lluís, el padre, le costó unos años más. “Cinco años después de la muerte de Ignasi empecé a pintar. Pintaba su ausencia, y con la pintura empecé a sacar las emociones, la rabias, la tristeza, la pena”. Ahora es capaz de expresar las emociones. “Es como haber salido del armario porque ya no me produce vergüenza abrazar a mis amigos y amigas, tocar, besar a las personas que quiero”. Mercè y Lluís aseguran que con la muerte de su hijo se dan cuenta de que lo más importante es el amor. Ambos aconsejan no esperar a vivir una situación límite para dar amor.

Mercè Castro quiere dejar claro que la muerte de su hijo es la experiencia más dolorosa que ha vivido. “Sin embargo, el camino recorrido ha sido también el que más me ha fortalecido. Nadie puede separar el dolor de la vida, lo que sí podemos hacer es resignificar lo que ha sucedido. Para ello contamos con la palabra, con los amigos y con nuestra inmensa capacidad de querer y ser queridos. Mientras podíamos explicar lo que sentimos y coger de la mano a alguien que nos mire con afecto, no tenemos que temer nada: estamos vivos. Y así, cuando llegue nuestro último suspiro, podremos mirar atrás y recordar con dulzura todos los abrazos. La herencia que podemos dejar es el cariño. La herencia de Ignasi es aproximarnos a la vida”. ■