IDEAS CLAVE

- **Tras superar el estado de shock que sucede a una muerte, hay que aceptar que la pérdida es real.**
- **El duelo nos sumergirá en una etapa de sentimientos extremos.**
- **Adaptarse al nuevo entorno sin el otro y aflojar los vínculos con él son pasos esenciales para avanzar.**

Renacer con el duelo

Vincular muerte y crecimiento personal suena a broma macabra. Pero el duelo profundo deriva, se quiera o no, en un renacimiento hacia certezas distintas y otro lugar en el mundo. Lo analizamos coincidiendo con la celebración del día de Todos los Santos.

Un azote seco y brutal contra los pilares que nos sostienen. Un puñetazo al alma. El único golpe en sentido figurado que suele abatir físicamente al que lo recibe. Cuando pasa muy cerca, por detrás, sin avisar, como un bandido que rapta de noche lo más preciado de la vida, la muerte parece arrebatarnos casi todo. No existen, en el negro abanico de infortunios, un antes y un después tan contrastados. La pérdida súbita neutraliza incluso nuestra capacidad de reacción frente a la tragedia. El estado de shock –tan manido en una sociedad que adora las expresiones de impacto– nos cuelga en un limbo incorpóreo de conciencia reducida y anestesia sentimental.

EL COLAPSO DE LA PÉRDIDA SE AMORTIGUA SI LA MUERTE UTILIZA LA ENFERMEDAD COMO MENSAJERA

UN TIOVIVO EMOCIONAL

Ocurre raras veces, sólo a algunas personas y en circunstancias muy concretas. Pero casi todos lo experimentamos cuando fallece, de pronto, la pareja amada, un hijo, quizá también la madre que aún nos cobija o nuestro mejor amigo. Como un "tiovivo sin espacio ni tiempo", lo describe Mercè Castro, que perdió a su hijo de 15 años en un accidente de coche y ahora ayuda a otros dolientes a superar ese desagradable trance al que tantos tienen que enfrentarse. El colapso se amortigua si la muerte utiliza la enfermedad como mensajera. Pero siempre quedará grabado ese día en que un vendaval destruyó, como poco, nuestra fachada de rutinas, aunque éstas ya sólo fueran esperar el fin de la agonía. Esa ▸▸▸

▸▸▸ sensación única de empezar de cero sin una pieza clave en el engranaje que mueve nuestras vidas.

CARRUSEL DE VACÍOS

Al aturdimiento inicial sobreviene el cara a cara con la peor de las noticias. Lentamente, con un goteo de terrible realidad, nos inunda la tristeza más honda y descarnada. Miramos a nuestro alrededor y sólo vemos huecos por rellenar, un carrusel de vacíos existenciales. "Sufrimos también un echar de menos físico: no ver al otro, no oír su voz, sus sonidos, tu propia voz cuando le hablabas. Es algo que afecta a los cinco sentidos y que provoca una especie de síndrome de abstinencia", explica Anji Carmelo, autora filipina afincada en Barcelona con varias obras publicadas sobre el duelo.

En el horizonte esperan meses de recuerdos confundidos con presente, de lloro compulsivo y sin consuelo, de largas jornadas en las que la pesadilla empieza cuando abrimos los ojos por la mañana. Un proceso natural y absolutamente necesario para seguir caminando luego en paz, con la herida cicatrizada, y no sólo cubierta de gasas que detengan la hemorragia.

¿DUELO O DEPRESIÓN?

La brusca pérdida de energía y los sentimiento de absoluta desolación e infinita tristeza que definen el duelo no distan demasiado de la sintomatología propia de una depresión severa. Muchas veces, resulta complicado distinguir cuándo el proceso sigue su curso natural de intenso sufrimiento y cuándo empieza a derivar hacia un trastorno depresivo. Con años de experiencia en la atención psicológica al doliente, Sara Losantos recurre a Freud para trazar una línea divisoria que ayuda a establecer diferencias: "Él decía que lo que distingue un duelo de una depresión es que, en el primero, lo que se vuelve oscuro es el mundo, y en la segunda, es la persona misma. En el duelo no suele haber pérdida de autoestima, y en la depresión sí".

Responsable de asistencia psicológica al doliente en la Fundación Mario Losantos del Campo, Sara Losantos cuenta que muchas personas llegan a terapia con el "duelo encapsulado" tras años negándolo, mirando hacia otro lado. Aferrándose a un imposible borrón y cuenta nueva para monopolizar la energía vital en sacar a la familia adelante, en el trabajo obsesivo y en adicciones que aplacan el dolor.

CUATRO TAREAS TRAS LA PÉRDIDA

Según el norteamericano William Worden –quizás el mayor experto sobre duelo a nivel internacional–, la muerte de un ser querido obliga a hacer frente a cuatro tareas inéditas en nuestro repertorio de **experiencias vitales.** La primera pasa por "aceptar la realidad de la pérdida", algo que se impone por el peso de la evidencia cuando el sujeto abandona el estado de shock. Tras **asumir** que la muerte es real y que no hay vuelta atrás, hemos de "experimentar el sufrimiento del duelo" y enfrentarnos a su catarata de emociones y sentimientos extremos. Las otras dos tareas entran de lleno en la fase de **renacimiento** del doliente. Por una parte, resulta imprescindible "adaptarnos a un nuevo entorno en el que la persona fallecida ya no está". Y, por último, casi simultáneamente, el individuo tendrá que "reinvertir energía en la vida, aflojar vínculos con el fallecido y forjar una nueva relación basada en la memoria, el espíritu y el amor".

RECONSTRUCCIÓN INTERIOR

Como en el bombardeo de una ciudad, tras la parálisis y el silencio llegan el recuento de daños y la desolación. Y cuando comprendemos que ya no tiene sentido continuar entre ruinas, es hora de emprender una ardua tarea de reconstrucción interior.

Con alta probabilidad, la nueva ciudad se edificará sobre materiales más nobles. Empatía, solidaridad, compasión, facilidad para identificar lo que de verdad importa. Son virtudes que casi siempre salen reforzadas en el proceso. "Nadie elegiría la muerte de un hijo para crecer espiritualmente, para ser mejor persona, pero el hecho es que la oportunidad es real", admite Castro.

ES FRECUENTE QUE EL ENTORNO FUERCE AL INDIVIDUO A ZANJAR SU DUELO ANTES DE TIEMPO, LO QUE IMPIDE UNA RESOLUCIÓN NATURAL

El duelo y su consiguiente renacer se solapan en un choque de fuerzas tremendamente poderosas. De un lado, la avalancha de emociones límite que provoca la muerte y el desgaste que ocasiona a todos los niveles. Del otro, el instinto de supervivencia y la obligatoria búsqueda de un lugar en el mundo distinto al que ocupábamos antes.

"Una ausencia no tan evidente es la de tus propias capacidades –explica Carmelo–, que en muchos casos se ejercían, ante todo, para con el otro. Por eso es habitual que emerjan recursos y cualidades para salir del bache." Losantos añade que resultan lógicas las preguntas sobre "quién era esa persona para ti y quién eras tú para ella, porque a lo mejor ese papel ha quedado anulado. Ya nunca serás, por ejemplo, la niña bonita de tu padre". Tal detonación psicoemocional sirve también a muchos para rendir cuentas con su yo más oculto, despojado ahora de la pátina de convención y apariencia que, en cierto sentido, borra de un plumazo el duelo.

CULPA EN VARIOS FRENTES

Más allá del dolor esperable, infinidad de trampas dificultan o impiden sobreponerse a la partida de uno de esos semejantes que conforman nuestro núcleo duro. La culpa se erige como la principal, ante todo porque actúa en varios frentes. Cuando pensamos que pudimos hacer algo para evitarlo. Cuando sentimos no haber querido lo suficiente al que se ha ido. Cuando llegan las primeras señales de mejoría y nos convencemos de que cualquier emoción positiva supone una traición para su memoria. Otro escollo habitual nace al hacer una evaluación poco realista –distorsionada por opiniones externas y recomendaciones lanzadas a la ligera– sobre la duración de nuestro duelo. Un juicio que atiende a la presión social, y no a las necesidades e idiosincrasia del doliente. Puede que en un pasado no lejano fuera al revés, pero hoy es más frecuente que el entorno fuerce al individuo a zanjar su duelo antes de tiempo. "Llega un momento –sostiene Carmelo– en el que las personas que te rodean, por su propio bien, quieren verte a ti bien. E intentan acelerar el proceso: te dicen que salgas, que te lo debes a ti, un montón de argumentos para que te pongas en marcha. Esto no funciona." Como dice Losantos, en esos casos, "la persona bloquea el dolor, que siente pero no expresa, e impide una resolución natural".

RODRIGO SANTODOMINGO

PARA LEER

Déjame llorar. Anji Carmelo. Taranna Edicions. 13 €

Volver a vivir. Mercè Castro. RBA Libros. 12 €