

# SOS Détresse

## Duelo y crisis — Encontrar nuevas perspectivas

Todo duelo es una pérdida, una pérdida de algo que estima. Perder a un ser querido es verse privado de alguien que significa mucho para usted. No le han preguntado si lo deseaba, sino que se ve catapultado —de un momento a otro— a una realidad que no ha elegido. Las vías del duelo son muy distintas de una persona a otra, y duran el tiempo que cada uno necesita. Y llevan emparentadas crisis que hay que superar y de las que en última instancia —como la luz al final del túnel— pueden surgir nuevas perspectivas.

*Hace poco tiempo la anciana decidió, junto con su hija, que había llegado el momento de irse a una residencia asistida. En el último año había ido perdiendo cada vez más energía vital, estaba olvidadiza y frágil, ya no podía seguir viviendo sola. La decisión había sido difícil también para su hija, que, en las últimas semanas, volvía a casa después de cada visita con el leve temor y la tristeza de que podría haber sido la última. Un día suena el teléfono... y a la hija le da un vuelco el corazón al recibir la infausta noticia.*

*La esposa tiene que agarrarse al marco de la puerta, porque siente que le fallan las piernas: tiene delante a dos policías que le comunican que su marido acaba de fallecer en un accidente de moto. Les oye decir: “Lo sentimos, no pudimos ya hacer nada por él” y ya no entiende lo siguiente que le dicen. Todo se le arremolina en la cabeza, el corazón le late aceleradamente y un grito se le ahoga en la garganta.*

*La pareja se alegraba infinitamente de esperar un segundo hijo. Hasta el comienzo del octavo mes, todo había sido normal. El médico, en la última visita, le había recomendado a la embarazada algo más de descanso. Y ayer tuvo contracciones adelantadas. Fue a la clínica con su marido, relativamente relajada pese a todo, dejando al mayorcito con sus abuelos. En la clínica, todo se precipitó de modo frenético. En su cabeza no deja de resonar la palabra “mortinato”. Apenas puede apartar la mirada de su hija, que yace a su lado.*

Un vacío sordo, los latidos del corazón que resuenan en la cabeza, un silencio en sordina, aunque el entorno sea ruidoso. Quizá recuerde la sensación que tuvo cuando le dieron la noticia de la muerte de una persona querida. Lo que sintió en el primer momento, que quizá se le haya grabado en lo más profundo.

## Facetas del duelo

A partir de ese momento, se vio empujado a un proceso de duelo contra su voluntad, sin haberlo decidido; a un proceso que le acompañará y le cambiará de por vida.

Las vías del duelo son tan distintas como las personas. La suya será diferente de la de otras personas. Por eso, el duelo puede describirse como diversas facetas que se entremezclan, se repiten o se solapan<sup>[1]</sup>.

*En los primeros días tras la muerte de la anciana, la hija tiene mil cosas que organizar: la funeraria, los anuncios en el periódico, el servicio religioso, escribir unas palabras, reservar restaurante o recoger el cuarto de su madre. Y va haciendo todo lo necesario como en un trance.*

*La esposa está rodeada de muchos amigos y familiares que le ayudan a sobrellevar los primeros días tras la muerte accidental de su marido. Está ahí sentada, casi indiferente y en estado de shock. También le ayudan con todos los trámites. Apenas consigue resistir el funeral.*

*Los días que siguen al parto los vive la madre como a través de un velo. Le cuesta ímprobos esfuerzos ocuparse del hijo mayor. Su marido se ocupa de los muchos trámites, con lo que puede distraerse un poco de su dolor. Muchos familiares y amigos del pueblo se reúnen en torno a la familia.*

En los primeros días que siguen a la muerte de una persona hay muchas cosas que organizar, cosas que usted o sus parientes cercanos tienen que hacer. Estas cosas pueden distraerle, como también pueden convertirse en una carga adicional. Y, por banal que resulte y aunque precisamente en estos momentos le cueste, hay que comer, beber, dormir y ocuparse de los hijos.

En un momento así le surgen muchas preguntas: ¿cómo me las arreglaré? ¿cómo puedo resistir y aguantar esto? ¿quién me ayuda? Quizá también ¿en quién puedo confiar ahora? ¿qué funeral hubiera querido el difunto? ¿cómo hubiera querido ser enterrado?

Hasta ahora, tal vez estaba usted acostumbrado a hacerlo todo por sí mismo en su vida cotidiana. Y quizás ahora lo que ocurre es que necesita aceptar la ayuda y el apoyo de otros que, a su vez, lo puedan aceptar a usted.

*La hija toma realmente conciencia de que ha muerto su madre al recoger las cajas que se trajo de la residencia de ancianos. La ropa conserva restos del perfume de su madre, y encuentra objetos que ya de niña le gustaba tocar. La ausencia se le hace palpable y dolorosa; se acabaron las habituales llamadas telefónicas. Y deja por primera vez que corran las lágrimas.*

*Muy poco a poco, la esposa toma conciencia de que su marido ya nunca entrará por la puerta, de que ya no le dará un beso al llegar. A veces, aún tiene el impulso de escribirle un SMS para decirle algo. El choque sigue siendo profundo. Se siente muy lejos de sí misma y de los demás.*

*Hoy es la primera vez que la madre entra en la habitación de la niña, amorosamente amueblada. Y toma dolorosamente conciencia de que nunca oirá a su hija reír o llorar en ella. Permanece un buen rato sentada llorando en la quietud del cuarto.*

Progresivamente, va usted dándose cuenta de que la persona por la que está de luto ya no existe; de que la persona querida está muerta. Puede ser que esto tenga ahora para usted un significado diferente. Lo que hasta ahora solo les pasaba a otros, de repente lo tiene ahí. Quizá piense en cómo fueron los últimos momentos antes de la muerte de la persona, o tal vez se sienta muy cerca de ella, en diálogo mental con ella. También es posible que cambien sus pensamientos e imágenes sobre lo que viene después de la muerte.

*Después del vacío y el silencio que rodean a la hija, ahora se apodera de ella una gran fatiga. Con todo, siente asimismo mucha gratitud por lo que su madre le transmitió. Y cólera contra su hermano, que se desentendió de todo el proceso y ni siquiera quiere tener un contacto más cercano con ella. Y nota cómo la cansan estos sentimientos tan encontrados.*

*En la estupefacción y el shock de la esposa hay un componente de desesperación: se pregunta cómo va a salir adelante. Todo lo que se le avecina le parece una montaña enorme. Se siente culpable porque poco antes se habían disputado por una nadería, que ya no podrán hablar. Considera una gran injusticia que se le hayan llevado así a su marido: esa camioneta que no respetó la prioridad.*

*“¿Por qué nos ha tenido que pasar esto a nosotros?” se preguntan los jóvenes padres una y otra vez. El padre llora desconsolado, la madre tiene una tristeza infinita y una profunda desesperación; siente el vacío en su vientre, echa de menos tener a su hijita en brazos, lamenta no poderle dar el pecho. Casi no soporta pasar cerca de un cochecito de bebé. Su hijo está enfadado y se lo muestra también a sus padres, que no tienen tiempo que dedicarle. Los padres lo saben y se sienten culpables.*

*A veces también sucede que las personas en duelo viven fugaces momentos de felicidad. Por haber conocido al difunto, aunque en ocasiones haya sido solo brevemente. Otras veces, del interior profundo surge la risa y relaja la tensión.*

¿Qué emociones se le producen a usted? Quizá por momentos se sienta abrumado por los sentimientos tan diferentes, tenga miedo de perder pie, o la sensación de que no se reconoce, de que ya no puede fiarse de sí mismo ni de las decisiones que toma. Sepa que no es el único en tener estos pensamientos, preguntas y sentimientos abrumadores, pues forman parte del proceso de duelo y aparecen en su recorrido personal cuando “corresponde”.

*Más allá de la tristeza, la hija se da cuenta de que quiere decidir cómo hacer frente al enojo y la ira que siente hacia su hermano. Aunque le cueste y requiera mucha reflexión sobre sí misma y su familia, lo ve como una oportunidad de crecimiento personal. Los amigos le reprochan que se ha ensimismado y no cuida las amistades.*

*Los esposos se habían hecho una casa hace unos pocos años, pidiendo juntos un crédito importante, que ella sola no podrá devolver. Además, ella no hace más que pensar en su difunto esposo: su muerte es para ella una herida que no quiere*

*cicatrizarse. Después de la primera ola de apoyo de su entorno, ahora se siente en gran medida sola, lo que le resulta una carga adicional, sobre todo, porque antes no se ocupó personalmente de muchas cosas. No ve la manera de regresar al trabajo en este estado. Su desesperación la impulsa a llamar al Teléfono de la Esperanza, donde por primera vez habla libremente sobre su dolor. Su interlocutora le da la dirección de un centro especializado, en el que ella pide cita. Tras la primera cita se siente aliviada porque siente que alguien la ha estado escuchando.*

*Los jóvenes padres se sienten solos sin su hija, le dan muchas vueltas a la cabeza y se disputan cada vez más. Lo hablan y expresan el temor de irse alejando entre sí y de no ser buenos padres para su otro hijo. En la siguiente visita al pediatra, la mujer ve un folleto de un grupo de autoayuda para padres que han perdido a un hijo. Su esposo y ella se proponen ir a la próxima reunión.*

No es solo el hecho de que usted haya perdido a una persona importante, sino también que tiene que proceder a muchas adaptaciones: en su vida cotidiana, en su profesión o en su círculo de amigos.

Se añaden a eso los muchos pensamientos invisibles de tristeza que no se abren camino hasta el exterior, sino que solo usted conoce y percibe, y que pueden alejarlo mucho de los demás. Puede ser que necesite dedicar toda su atención a sí mismo, lo que puede hacer que no esté atento a los demás, y también que descuide lo que tiene que hacer. Pregunte a la gente de su entorno, también a su patrono, si esto es importante para ellos.

La adaptación a la nueva situación puede ser un proceso difícil para ambas partes, para los familiares y amigos y para usted: usted tiene que poder resistir la insistencia de los demás en que “tiene que estar bien” y los demás tienen que sobrellevar que, de momento, no esté usted mejor.

Busque la compañía de quienes tengan tiempo, paciencia y una buena dosis de atención y comprensión. Personas que le dejen evolucionar a su ritmo, a la vez que puedan darle orientación.

*La hija ha puesto algunos recuerdos de su madre, importantes para ella, en lugares donde los ve a menudo. En su vida cotidiana piensa en su madre. También ha llegado a comprender las expectativas que tenía para con su hermano, y que este no puede colmar, con lo que se encuentra más en paz consigo misma.*

*La esposa está orgullosa de haber conseguido vender la casa y mudarse a un apartamento más pequeño. Se siente bien acompañada en su proceso de duelo. Es importante para ella ver que puede tomar por sí sola decisiones que antes tomaban juntos. Esto le da fuerzas y nueva energía vital para prestar otra vez más atención a los demás.*

*A los padres les vino bien charlar con otros padres en el grupo de autoayuda. Eso contribuyó a que cada uno encontrara su propia manera de hacer frente a la muerte de su hija, lo que también les ha fortalecido como pareja. El cumpleaños, al mismo tiempo día de la muerte, se convierte en un momento especial del año.*

¿Qué recuerdos tiene del difunto? ¿Qué reviste particular importancia? ¿Qué le resulta útil? ¿Hay recuerdos que son más bien un lastre? ¿Hay personas con las que pueda compartir esos recuerdos?

Cuidar los recuerdos significa también preservar algo valioso. Puede tratarse de un espacio, un lugar donde encontrarse con el fallecido, de la manera en que a usted le convenga. También puede consistir en tener sueños o percepciones que le recuerden a esa persona y lo mantengan unido a ella.

*El encuentro entre ella y su hermano ha servido para aclarar las cosas y superar algunos malentendidos anteriores, lo que les ha unido de nuevo. La hija siente que la pena la ha hecho más fuerte y se ve lista para nuevos desafíos profesionales. También quiere hacer realidad un deseo personal, que su madre con sus miedos siempre consiguió impedir: aprender a volar en ala delta.*

*Para la esposa, al principio no era concebible una vida sin su marido. Ha aprendido mucho; por ejemplo, a lidiar sola con determinadas situaciones de su vida cotidiana. Ha ganado en autoestima y fuerza. También gente que la conoce desde hace mucho le confirma que se está abriendo, que ha cambiado a mejor. Sigue sintiéndose muy unida a su difunto marido y, al mismo tiempo, se siente lista para el contacto con otras personas. Ahora empieza a poder imaginarse lanzarse a una nueva relación.*

*Una vez que la joven familia emergió más fuerte de la crisis, hay buenas noticias: otra vez esperan un bebé, de lo que todos se alegran. Ella disfruta el embarazo y ambos mantienen una actitud positiva de cara al parto. También hablan abiertamente de sus inquietudes. Ambos están involucrados en el grupo de autoayuda, porque les parece importante apoyar a otras personas en situaciones similares.*

Las vías del duelo enumeradas son simples ejemplos. Usted tiene (o ha tenido) la suya propia, con sus desvíos, callejones sin salida y pistas sin asfaltar. Su camino es intransferible, como también los cambios que la pena trae consigo.

¿Puede decir en qué observa cambios en sí mismo? ¿Su trayectoria ha hecho que cambien algo sus planteamientos o sus valores? ¿Tiene otra visión, o una escala de prioridades distinta de antes? Quizá tenga la sensación de estar, por fin, viviendo lo que desea vivir. ¿Ha cambiado algo en su vida en relación con otras personas? ¿Se ha modificado su posición en temas de sociedad?

Tal vez algunas de estas preguntas le resulten familiares, o quizá se haga otras muy diferentes. Puede ser que, en su proceso de duelo, le hayan quedado claras algunas cosas que antes no había visto. Y a lo mejor consigue descubrir en el dolor algo nuevo, que le abra nuevas perspectivas y le deje vivir su vida — aun de modo impensado.

\* \* \*

*Las personas entran en nuestra vida  
y nos acompañan un trecho.  
Algunas se quedan para siempre  
porque labran una huella  
en nuestro corazón.*

---

*En cada muerte se anuncia una nueva vida.  
Morir es mudarse a otro lugar.  
De la niebla ha ido subiendo hacia el sol.  
Donde acaban las palabras comienza la música.  
Ponte de frente al sol y las sombras quedarán detrás de ti.*

*(Proverbio etíope)*

[1] Chris Paul, Kaleidoskop des Trauerns, [www.trauerinstitut.de](http://www.trauerinstitut.de)