

ACOMPañAR Y VIVIR SANAMENTE EL DUELO

José Carlos Bermejo



*Sobre este tema, véase el libro para quien
ha perdido un ser querido:*

BERMEJO J.C., *“Estoy en duelo”*, Madrid, PPC, 2005.

Siempre hay más personas en duelo, afectadas por la muerte del otro, que personas que mueren. Cada muerte afecta a un grupo importante de personas que sufren por la pérdida, ya antes de que se produzca, cuando ésta no es de manera repentina.

Y, sin embargo, la reflexión sobre el duelo, sobre la pérdida de un ser querido, sobre el modo de acompañar a quien vive este sufrimiento, es bastante escasa. De alguna manera, de la mano de la muerte, el duelo constituye uno de esos temas tabú sobre los que tampoco somos educados a vivirlo sanamente si no es por la fuerza de la experiencia próxima cuando ésta sea capaz de transmitirnos alguna clave.

¿Es posible pensar que la muerte del otro, además de desgarrar, puede enseñar a vivir y humanizarnos? ¿Hay acaso algo de positivo que podamos encontrar en la muerte o en el proceso del morir o del acompañamiento a quien vive su propia muerte –si no se la expropiamos–, que nos pueda aportar algo para ser más felices? ¿No es la muerte de un ser querido una pérdida dolorosa que, sobre todo, nos desgarrar y nos pone en crisis?

Sí. Lo es. Y, sin embargo, el morir y la muerte reclaman verdad y verdades que aprender y pueden contribuir a humanizarnos.

La muerte nos pone irremediabilmente ante el misterio de la vida. Nos impone silencio, y el silencio vacío, y el vacío reflexión inevitable. Y, de alguna manera, nos hace a todos filósofos, pensadores sobre el sentido último de la vida, de las relaciones, del amor. Pero no es un pensar cualquiera el que desencadena la muerte, sino un pensar sintiendo intensamente, un vivir ante el enigma que nos embaraza a todos de posibilidad de engendrar y parir sentido. La muerte, así, puede enseñar a vivir y humanizarnos.

Enseña a vivir porque reclama valores que fácilmente pueden estar relegados en la cotidianeidad, valores evocados más por el sen-

timiento que por la razón, valores que reclaman relación y acompañamiento.

Ese “no saber qué decir” propio del acompañamiento en el duelo es tan significativo como que revela nuestra identidad de limitación, de vulnerabilidad, de pobreza; revela el valor de nuestra presencia silenciosa, el valor del abrazo y de la mano tendida, de la mirada y de la caricia sincera; revela el poder de lo pequeño, de lo sencillo, la necesidad de lo simbólico para sobrevivir, para seguir viviendo.

QUÉ ES EL DUELO¹

En efecto, el duelo es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras con ocasión de la pérdida de algo o alguien con valor significativo.

Hay diferentes tipos de duelo. Vivimos un duelo anticipatorio antes de que la pérdida se produzca, que, en la mayoría de los casos, contribuye a prepararse a la misma. Vivimos un impacto normal en el momento de la pérdida, que dura un tiempo diferenciado según cada persona y el valor de lo perdido (duelo normal). Otras personas tardan en reaccionar en su vivencia y manifestación del dolor y hablamos entonces de duelo retardado. No falta quien no consigue colocar dentro de sí la propia historia y puede caer en un duelo crónico o incluso patológico.

En todo caso, el duelo por la pérdida de un ser querido es un indicador del amor hacia la persona fallecida. No hay amor sin duelo. Alguien tiene que perder al otro, antes o después. Se diría que, por doloroso que resulte, forma parte de la condición humana. Incluso, por extraño que pudiera parecer decirlo, si la muerte no nos arrancara a los seres queridos, si viviéramos indefinidamente, la vida perdería su color, moriría la solidaridad ante la vulnerabilidad ajena,

¹ Más reflexiones sobre este tema y algunas de éstas, pueden encontrarse en J.C. BERMEJO, (ED.) *La muerte enseña a vivir. Vivir sanamente el duelo*, San Pablo, Madrid 2003.

la eternidad nos quitaría sabor a las experiencias humanas que lo tienen también por ser finitos, limitados, mortales.

Pero no es la razón precisamente la instancia que más nos ayuda en los momentos de dolor por la pérdida de un ser querido, aunque a veces pareciera que lo deseáramos y que pretendiéramos hacernos estoicos e intentar consolarnos con argumentos en lugar de con afectos. Nunca, en el dolor por la pérdida de un ser querido, alcanzará ningún razonamiento ni ninguna frase, por bien intencionada que sea dicha, el valor y la densidad de un signo que exprese cercanía y afecto, comunión y acompañamiento en el sentimiento –cualquiera que sea– que se vive.

M. Klein dice que el proceso de elaboración del duelo significa reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos, darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un perseguidor interior que genere culpa, sino buen recuerdo, con la dosis correspondiente de melancolía que Freud nos ayudó a comprender que va asociada al duelo.

Resuena también la respuesta que Buda dio a diferentes personas que se le acercaron cuando él estaba reunido con sus discípulos.

- ¿Existe Dios?, le preguntó uno que se le acercó por la mañana.
- Sí, respondió Buda.

Después de comer, se acercó otro hombre.

- ¿Existe Dios?, quiso saber.
- No, no existe, dijo Buda.

Al final de la tarde, un tercer hombre hizo la misma pregunta.

- ¿Existe Dios?
- Tendrás que decidirlo tú mismo, respondió Buda.
- Maestro, ¡qué absurdo!, dijo uno de sus discípulos. ¿Cómo puedes dar respuestas diferentes a la misma pregunta?
- Porque son personas diferentes, respondió el Iluminado. Y cada una de ellas se acercará a Dios a su manera: a través de la certeza, de la negación y de la duda.

LA MUERTE ENSEÑA A VIVIR. DESDE LA EXPERIENCIA PERSONAL

Así he titulado el último libro que he coordinado con otros compañeros del Centro de Humanización de la Salud de los Religiosos Camilos: “La muerte enseña a vivir. Vivir sanamente el duelo”.

Y así es, en realidad. Repasando mi experiencia personal de pérdida de algunas personas significativas, puedo constatar que la muerte tiene ese poder de enseñar a vivir, de entregarnos un paquete de lecciones capaces de humanizarnos a la vez que de rompernos el corazón.

Recuerdo perfectamente los duelos más significativos de mi vida. No sé si, en realidad, nuestra vida no quede marcada en muy buena medida por los duelos y por el modo cómo los vivimos. Recuerdo el primero, el de mi abuelo, a mis 9 años. Me despertó mi padre por la mañana llorando y diciéndomelo. Y me acompañó a verle cuando me vestí. A los pies del féretro, en mi fría casa, estaba mi abuela llorando “como ante un dormido encajonado”. Aquello se me clavó en mis células como no podía ser de otra manera.

¡Cómo no me iba a enseñar algo aquella muerte!

La vida no consistía sólo en ir a la escuela y jugar con la bicicleta, mi compañera preferida de entonces, y asar castañas en la cabaña de maderas y chapas construida en el corral de mi casa. Mi abuelo me había hecho promesas... que no se cumplirían nunca; ya no me llevaría a escondidas en el remolque al campo, en contra de la voluntad de mi padre... Los familiares se reunían todas las tardes durante un mes a rezar el rosario juntos en la cocina: ¡qué solidaridad aquella para con mi abuela!

Recuerdo, ¡cómo no!, la muerte de mi hermano a sus 19 años. Yo tenía 14. Una llamada de teléfono, un helado tirado a la basura, un viaje de 250 kilómetros (de los de entonces) “matando a cada uno de los 7 hermanos” mentalmente porque no sabía cuál de ellos había sido el que se había ahogado, una madre desesperada, un padre que habría preferido ocupar el puesto de su hijo que llevaba su mismo nombre.

¡Cómo no me iba a enseñar algo aquella muerte!

La vida no se termina siempre con la vejez. La culpa irracional es un huésped cruel que cumple una función de adaptación progresiva (¡qué discusión más tonta habíamos tenido unas semanas antes por un simple carrito de fotos y qué difícil era que se fuera!). El sinsentido también cabe. Las fiestas del pueblo no son obligatorias y no pasa nada si uno no las celebra. Aquel compañero mío no tuvo vergüenza de llorar ante el cadáver y ¡cómo impresionó a mi familia su sensibilidad y “compasión”!...

Y cómo no voy a recordar la muerte de mi padre, a sus 64 años después de años de acompañamiento en los procesos de enfermedad.

¡Cómo no me iba a enseñar algo aquella muerte!

La inminencia de la muerte se puede comunicar, y yo lo hice. Se puede acompañar a arreglar algunas cosas antes de que sea tarde. Se puede decir “te quiero” y “gracias” llorando y no pasa nada que no sea bueno. Se puede preparar el funeral (incluso antes del fallecimiento en algunos aspectos). Se puede celebrar la misma muerte desde la fe. Uno se puede dejar abrazar y querer en la debilidad: ¡qué abrazos tan fuertes y aplastantes recibí, sin agujeros! Se puede debilitar el sistema inmunitario (aquella gripe era oportunista a los 10 días, seguro). Se puede hablar abiertamente del fallecido y no hace más que bien...

En efecto, la muerte enseña a vivir. El duelo enseña a vivir. El duelo o nos humaniza o nos enferma. O nos hace blandos, ayudándonos a relativizar, acompañándonos en el descubrimiento de nuevos y sólidos valores y en el reconocimiento de los valores ya vividos y que persisten en el recuerdo, o nos lanza al abismo de la oscuridad, del sinsentido, de la soledad y los márgenes.

Quienes desean acompañar a personas en duelo han de ser conscientes de la importancia, dureza y el influjo del duelo sobre la vida entera, han de ser conscientes de su naturaleza, su proceso, su función y su diversidad. Afortunadamente esta sensibilidad ante el tema está aumentando, como aumentan también las acciones formativas que tienden a capacitar a profesionales y no profesionales de la ayuda en el conocimiento de la problemática asociada.

Algunos autores han investigado sobre la existencia de duelos no resueltos detrás enfermedades psiquiátricas y problemas de salud en general, constatando que no son pocos los casos en los que estos trastornos son indicadores de pérdidas significativas que no han sido afrontadas con la suficiente atención. El duelo aumenta, pues, la morbilidad física y psiquiátrica.

Mi experiencia me dice también que detrás de personas en situación de exclusión y marginación se encuentran, con frecuencia, experiencias de duelo no vivido sanamente. En la historia de transeúntes, personas sin techo, drogodependientes y otros muchos colectivos particularmente vulnerables, fácilmente hay pérdidas no elaboradas.

Un buen acompañamiento en el duelo tiene, por tanto, una valencia preventiva. Pero no sólo. Quizás una sociedad pueda juzgar su grado de humanidad también por el modo como afronta el duelo. En él se percibirá si lo esconde, lo privatiza, lo niega, o si por el contrario lo socializa, lo comparte, lo expresa y aprovecha de él a la búsqueda del sentido del vivir.

No podemos amar sin dolernos. El duelo es un indicador de amor, como el modo de vivirlo lo es también de la solidaridad y del reconocimiento de nuestra limitación y disposición al diálogo. De igual manera que hay duelos mal elaborados en la raíz de situaciones de enfermedad y de exclusión y marginación, hay también duelos que constituyen una oportunidad para reconstruir lazos que estaban rotos o debilitados, para aprender de nuevas relaciones, para dejarse cuidar y querer, para cultivar el sano recuerdo y darle el valor que tiene a la memoria, para reconocer el poder humanizador de las lágrimas y... del pañuelo.

La vocación de “pañuelo” en medio del duelo puede ser una manifestación de la disposición a caminar juntos en la oscuridad, siendo unos para otros anclas que ofrezcan un poco de confianza en medio de la tempestad, símbolos de la esperanza, esa que es como la sangre que llevamos en las venas, que no se ve, pero sin la cual no hay vida.

El duelo apunta en el cuaderno de la vida una nota de verdad. No permite, como otras situaciones de la vida, un total ocultamien-

to. Reclama verdad. También por eso surgen dificultades relacionales entre familiares (y en otras ocasiones es ahí donde se resuelven), porque revela verdad, nuestra verdad más hermosa (el valor del amor) y nuestra verdad más trágica: la soledad radical y las tendencias egocéntricas e interesadas.

Quien, con ocasión del duelo no aprende la lección, se vuelve más apático. El que aprende de él, se humaniza. Jesús no nos dio claves para vivir el duelo, pero mirando a la Última Cena me gusta encontrar allí un sano modo de vivir el duelo anticipatorio: recapitulación de la propia vida y su significado (resumiéndolo en una frase: “amaos como yo os he amado”, a modo de testamento), simbolización del sentido de su vida “rompiendo el pan (él mismo) y repartiéndolo (-se)”, e invitación a recordarle así, en memoria suya.

A quienes se despiden de su ser querido en el final de sus días bien les vendría esta fórmula: recapitular en pocas palabras el significado de cuanto vivido, expresar en clave de agradecimiento cuanto se ha compartido, entregado y recibido, y disposición a cultivar el recuerdo. Porque está claro que lo que es olvidado no puede ser sanado. Y el duelo reclama zurcir los “rotos” del corazón que se hacen con la pérdida, y aquellos otros descosidos que aparecen del pasado, sanando con paciencia, al hilo de la soledad y, en el mejor de los casos, de una buena compañía, la nueva vida.

¿NEGAMOS O HABLAMOS DE LA MUERTE Y DEL DUELO?

Parece que en estos últimos años, junto con la tendencia a negar la muerte, manifestada de múltiples maneras (desde el cambio de escenario –la muerte institucionalizada–, hasta los profesionales del ocultamiento de la muerte maquillando los cadáveres –tanatopractas–, etc.) estamos asistiendo a algunos signos de retorno de la muerte antes negada. Quizás no tanto en la práctica cuanto en la reflexión.

La literatura le está dando un espacio cada vez más abierto a la muerte. Los problemas éticos del final de la vida son de interés para

los medios de comunicación. La medicina paliativa, con sus implicaciones prácticas –nuevas unidades hospitalarias o centros de cuidados paliativos, asociaciones a nivel estatal o autonómico, programas de asistencia domiciliar, etc.) son signo de una cierta aceptación de la muerte y de la decisión de salir al paso de la posible deshumanización de la misma despersonalizándola por sobredosis de tecnología.

Los cuidados paliativos, cada vez más extendidos, constituyen esa dimensión femenina de la medicina que ha hecho la paz con la muerte y que se dispone a cuidar siempre, aunque curar no se pueda. La particular atención a la familia (y no sólo al enfermo), la “blandura” (humanización) de las normas de las instituciones que desarrollan tales programas, la atención delicada al control de síntomas, al soporte emocional y espiritual y el reconocimiento del peso específico de la relación y de la responsabilidad del individuo en su propia vida, dibujan un nuevo panorama menos paternalista de la medicina y más en sintonía con la integración de nuestra condición de seres mortales.

La consideración de la necesidad de apoyo en la elaboración del duelo en los mismos métodos de diagnóstico de enfermería, las diferentes iniciativas de formación centradas específicamente en el duelo y la literatura sobre el tema (aunque escasa) reflejan que también esta experiencia vital ineludible es objeto de atención e interés y que ayudar requiere identificar estrategias oportunas y específicas.

VIVIR SALUDABLEMENTE EL MORIR Y EL DUELO

Nadie se escapa de acompañar a otros en el duelo. Acompañar en el duelo constituye, por tanto, un reto para todos. No sólo para los profesionales de la salud, sino un reto para todos porque todos perdemos seres queridos. ¿cómo hacer de la muerte y del duelo una experiencia biográfica, es decir, un experiencia personal que humanice, no una experiencia únicamente de vacío y pérdida?

En efecto, la muerte ajena puede humanizarnos. El poeta Rilke, en “El libro de la pobreza y de la muerte” empieza señalando que muchos no saben morir, que no llegan a madurar y a elaborar su pro-

pia muerte, por lo que su vida les es arrebatada desde fuera, muriendo de una muerte en serie, que nada tiene que ver con ellos. Mientras que el anonimato y la banalidad convierten en horrorosa la muerte ajena, la muerte propia se constituye como el objetivo de toda la vida, que se tensa como un arco hacia ese momento de máxima intensidad vital que es la muerte propia.

El poeta aboga por “vivir la propia muerte” como posibilidad humana de ser sí mismo hasta el final. Rilke explica también por qué nos es dada la posibilidad de morir nuestra muerte propia. Justo porque hay en nosotros algo eterno, nuestra muerte no es similar a la animal... Exactamente en la medida en que hay algo de eternidad en nosotros, podemos elaborar y trabajar nuestra propia muerte, lo que nos distingue radicalmente del resto de los animales. Pero ocurre que no sabemos hacerlo y que traicionamos nuestra más alta vocación, de manera que nuestra muerte no llega a vivirse siempre dignamente. Como tenemos demasiado miedo al dolor y al sufrimiento, nos empeñamos en vivir la vida sin anticipar su final, en vivir ciega y estúpidamente, como si fuéramos inmortales; y como no llegamos a madurar nuestra propia muerte, parimos en su lugar un aborto ciego, una muerte inconsciente de sí.

En la medida en que la muerte es vivida y no negada, el duelo es no sólo más fácil de elaborar, sino que se puede convertir en una experiencia de crecimiento y humanización. Vivir la propia muerte consiste en elaborar sanamente el duelo anticipatorio, en hacer de la experiencia de pérdidas una oportunidad para buscar sentido en las relaciones interpersonales y en los valores que pueden cualificar el mismo hecho de perder.

LA MUERTE EXPROPIADA

Ha sido Tolstoi en “La muerte de Iván Ilich” el que ha formulado con absoluta nitidez tanto en qué consiste la diferencia entre la muerte propia y la ajena, como cuál es la causa de tal distinción. Que todos los hombres son mortales explica el fallecer anónimo del otro, pero no el mío, o el de la persona amada.

En el momento en que Iván Ilich experimenta la comprensibilidad de la muerte propia, la más profunda soledad y angustia ante

ella, es torturado por la mentira sistemática ante su estado. “Le torturaba aquel embuste, le atormentaba que no quisieran reconocer lo que todos sabían y sabía él mismo, y en vez de ello deseaban mentirle acerca de lo terrible de la situación en que él se hallaba y querían obligarle a que él mismo participara en aquella mentira”. “La mentira, –continúa Tolstoi concentrando toda la tesis de su novela en una sola frase– esa mentira de que era objeto en vísperas de su muerte, una mentira que debía reducir el acto solemne y terrible de su muerte al nivel de las visitas, las cortinas, el esturión de la comida... era algo atroz para Iván Ilich”². Pretenden reducir su muerte al nivel de una contrariedad, de una “inconveniencia”, de una falta de decoro. Cuando necesita más que nunca ser comprendido y consolado, mimado, sólo el joven Guerásim es capaz de entenderle y aliviarle, permitiéndole así compartir los sentimientos propios del duelo anticipado.

EL DOLOR DE LA PÉRDIDA

En el escenario frecuente de muerte expropiada y de frecuente falta de autenticidad en el proceso de morir acontece el duelo. “El dolor del duelo forma parte de la vida exactamente igual que la alegría del amor; es, quizá, el precio que pagamos por el amor, el coste de la implicación recíproca”³. El papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido para reinvertirla en nuevos apegos, como indica Freud⁴.

En el ser humano, al dolor de la pérdida, precio del amor, se une la conciencia de la pérdida. Lewis, en “Una pena en observación”, relata: “Permanezco despierto toda la noche con dolor de muelas, dándole vueltas al dolor de muelas y al hecho de estar despierto”. Esto también se puede aplicar a la vida. Gran parte de una desgracia cualquiera consiste, por así decirlo, en la sombra de la desgracia, en

² L. TOLSTOI, *La muerte de Ivan Ilich*, Salvat, Estella 1970, p. 62.

³ PARKES C.M., *Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti*, Feltrinelli, Milán 1980, p. 18.

⁴ Cfr. S. FREUD, *Duelo y melancolía*, en “Obras completas” VII, Biblioteca Nueva, Madrid 1983.

la reflexión sobre ella. Es decir en el hecho de que no se limite uno a sufrir, sino que se vea obligado a seguir considerando el hecho de que sufre. Yo cada uno de mis días interminables no solamente lo vivo en pena, sino pensando en lo que es vivir en pena un día detrás de otro⁵. Lewis lo dice mientras elabora la pérdida de su amada.

En la elaboración del duelo, no es infrecuente el sentimiento de culpa. No sólo por cómo fue vivida la relación y por aquellas áreas oscuras que pudo haber en la misma, sino también por cómo se vivió la última etapa, experiencia que puede ser especialmente significativa y quedarse grabada intensamente en el recuerdo del superviviente. De ahí la importancia de promover un acompañamiento basado en la autenticidad de las relaciones, favoreciendo una muerte apropiada.

El sentimiento de culpa puede permanecer incluso más tiempo, hasta experimentarse culpa incluso por estar superando el duelo. Las palabras de una persona en esta situación pueden servir para comprenderlo: "Amor mío, recuerdo con nitidez tu cuerpo frío, mudo, doloroso, yacente en la gélida cámara frigorífica del hospital donde te abracé. Cuando te contemplé por última vez, supe que me quedaba para siempre sin tu presencia y hubiera deseado conservarte en aquella frialdad para poder llorarte mi amor a diario y escapar del tormento que produce tu ausencia..." Y quien le acompañó añade: "Aparecen sentimientos contradictorios. Mikel comienza a sentirse culpable al no tener constantemente en el pensamiento a su amada y desea... "Que aparezcas entre las sombras de la habitación, en la nebulosa de las alucinaciones y tenerte en mis brazos, besarte y amarte..."⁶.

LAS INÚTILES PALABRAS HUECAS

En el intento de acompañar a quien vive el duelo, no es infrecuente encontrarse con un cierto lenguaje exhortatorio, que a veces

⁵ C.S. LEWIS, *Una pena en observación*, Barcelona, Anagrama, 1994, p. 17-18.

⁶ E. CLAVÉ, *Ante el dolor. Reflexiones para afrontar la enfermedad y la muerte*, Madrid, Temas de hoy, 2000, p. 289.

invita a olvidar al ser querido, otras a pensar en otra cosa, otras a recordar lo que no se ha perdido aún, además de la colección de frases hechas que, antes o después, son pronunciadas con deseo de consolar o, quizás, de apaciguar la angustia producida por el silencio y salir al paso del no saber qué decir.

Sabemos que los falsos consoladores de Job, que representan la tan arraigada tendencia a consolar con frases hechas y con esquemas racionales, siguen vivos y alrededor del hombre sufriente, representado en el personaje de Job, paradigma de quien vive perdiendo (muere) y es acompañado por sus amigos.

A veces, es tan fuerte esta tendencia a consolar que se llega a una evidente situación de ridículo en la relación con el enfermo terminal. Así, narra Kant:

“Un médico no hacía sino consolar a su enfermo todos los días con el anuncio de la próxima curación, hoy diciéndole que el pulso iba mejor, mañana que lo que había mejorado era la excreción, pasado que el sudor era más fresco, etc. El enfermo recibe la visita de un amigo: ¿cómo va esa enfermedad?, le pregunta nada más entrar. ¡Cómo ha de ir! ¡Me estoy muriendo de mejoría!”⁷.

Igualmente, en el duelo es fácil encontrar este tipo de frases superficiales en clave de exhortación. Algunas que todos reconoceremos como más o menos frecuentes son: “Trata de olvidar; mejor así; ahora es más feliz en el cielo; Dios lo ha querido; sólo los buenos se mueren jóvenes; Dios lo necesitaba; echa una losa sobre el pasado; mantente fuerte por los niños; suerte que tienes otros hijos, etc.”.

EL ARTE DE SEPARARSE

Si morir es triste, morir los unos para los otros antes de morir es mucho más triste. Caminar juntos sin comprender el dolor ajeno por

⁷ I. KANT, *Si el género humano se halla en progreso constante hacia mejor*, en *Filosofía de la historia*, FCE, México 1979, p. 118.

las separaciones es caminar solo, es muerte. Y esto es lo que sucede cuando tanto las palabras como el silencio imponen su lado trágico. Queriendo evitar el drama de la verdad, caemos a veces en la soledad y el abandono a quien elabora su duelo.

Acompañar a vivir el duelo supone considerar la muerte como el fin de una biografía humana reconociendo lo específicamente humano que hay en la vivencia de la separación. Porque la muerte reconocida únicamente como el fin de una biología da paso a la deshumanización y a la despersonalización en la elaboración de la pérdida.

Es cierto que el silencio puede ser un saludable correctivo a la retórica banalizante de las palabras y pudiera ofrecer quizá el consuelo que viene de la muda solidaridad, pero puede revelar también sólo un vacío de palabras poco elocuente.

El encuentro en la verdad, en cambio, el diálogo con quien vive su duelo basado en la autenticidad, genera libertad. Produce cierto pánico, pero da paz al superviviente y serenidad a quien escribe el último capítulo de su vida.

Todos, familiares como profesionales del acompañamiento, pueden llegar a sentirse bloqueados y culpados por no sentir con la misma intensidad la muerte de un ser querido. Al fin, es él el que ha perdido. Comunicar con la persona en duelo en este estado de angustia resulta difícil. Es como si todo lo que se dice sonara un poco a incoherencia y a pobreza o artificialidad. Es incómodo y doloroso estar junto a quien elabora su duelo, como sentirse acusados por el silencio del otro, por quien no se puede hacer nada para restituirle lo perdido.

Superadas las barreras, el encuentro en la verdad ayuda al enfermo terminal a elaborar su duelo anticipatorio por lo que prevé y experimenta que está perdiendo, y ayuda al ser querido o profesional a elaborar el dolor que producirá la pérdida y que se empieza a elaborar de manera anticipada también antes de que acontezca. Ayuda a vivir sanamente y elaborar el sufrimiento por la persona perdida. Constituye un modo de acompañar a hacer del sufrimiento un acto biográfico en el que la vida se narra y recibe una nueva luz de sentido.

No cabe duda, acompañar a quien *narra su vida* está cargado de contenido simbólico, porque narrar la propia vida supone un verdadero esfuerzo. Es poner en perspectiva acontecimientos que parecen accidentales. Es distinguir en el propio pasado, lo esencial de lo accesorio, los puntos firmes. Contar su vida permite subrayar momentos más importantes, e, igualmente, minimizar otros. Se puede, en efecto, gastar más o menos tiempo en contar un acontecimiento que en vivirlo. Para contar, es necesario escoger lo que se quiere resaltar, y lo que se quiere poner entre paréntesis. Contar crea una inteligibilidad, da sentido a lo que se hace. Narrar es poner orden en el desorden. Narrar la propia vida y las propias relaciones es un acontecimiento de la vida, es la vida misma, que se cuenta para comprenderse. Narrar no es fabular. Contar los acontecimientos que se han sucedido en la vida permite unificar la dispersión de nuestros encuentros, la multiplicidad disparatada de los acontecimientos que hemos vivido. Relatar la vida, le da un sentido.

PREPARAR LA ELABORACIÓN SANA DEL DUELO

La elaboración sana del duelo depende de muchos factores. Depende del modo como tiene lugar la pérdida, del significado de la misma, de los sentimientos que produce en los supervivientes, de los recursos personales con los que éstos cuentan (particularmente la capacidad de vivir con la frustración), del apoyo social que se recibe y la calidad de las relaciones de ayuda, de los recursos espirituales (valores, creencias, apertura a lo trascendente), de las experiencias previas y del entrenamiento en el arte de perder y separarse, etc. Cuando el fallecimiento no se produce inesperadamente, la elaboración sana del duelo puede prepararse.

LA AYUDA DEL MISMO MORIBUNDO

Si la relación humana está basada en una buena dosis de autenticidad y sencillez, los acompañantes de los moribundos reconocen con mucha frecuencia cuán importante y enriquecedor ha sido para ellos acompañarlos.

El que muere suele dar algo muy importante: la capacidad de aceptar la muerte y de dejarse cuidar en medio del sentimiento de impotencia, dando mucha importancia al significado de la presencia y de la escucha del mundo interior, así como la servicialidad para satisfacer todas las necesidades.

Es fácil que el cuidador desee más bien tener algo que dar, algo con lo que evitar lo que se presenta como inevitable. Y el sentimiento de impotencia le embarga con frecuencia. Pues bien, podríamos decir que cuando un cuidador o un acompañante toca su propia sensación de impotencia es cuando está más cerca de quien sufre. Mientras nos negamos a aceptar nuestros límites, mientras no asumimos nuestra parte de impotencia, no podemos estar realmente cerca de quienes van a morir.

Por eso, junto al que se encuentra al final de la vida, podemos aprender a desaprender las tendencias a querer dar siempre (razones, palabras, cuidados...), y comprender la importancia de dejarse querer y cuidar, la importancia y elocuencia del silencio y de la escucha.

Entonces, el que muere ofrece la lección que se ha de rumiar en el duelo, la lección de la importancia de conjugar el verbo amar en pasiva: dejarse querer, dejarse cuidar, manejar el silencio y contarse para dejarse ayudar en las heridas propias del duelo.

Pero además, la muerte de las personas queridas nos hace concebir mejor nuestra propia muerte. En vez de comprender a los demás a partir de nuestra propia experiencia, nos comprendemos a nosotros mismos como configurados y conformados por los otros. El otro, si es un ser querido, no sólo muere, sino que se nos muere y con él, muere algo nuestro.

PREPARAR EL DUELO APRENDIENDO A DESPEDIRSE

Es posible ejercer el arte de decir adiós, aprender junto al que vive su última etapa. Hay personas que no saben despedirse, que niegan las despedidas, que las posponen o que las viven sólo como experiencia negativa, con reacciones poco constructivas.

Aprender a despedirse puede encontrar en Jesús, en la Última Cena, un modelo ejemplar. Estando Jesús al final de su vida, reúne a

sus amigos y las tres dimensiones del tiempo son manejadas con sabio arte.

Jesús cena, celebra la Pascua con sus amigos. Celebra. En la celebración hace memoria del pasado, sintetizando el significado de la relación en pocas palabras. Les recuerda a sus amigos el núcleo del mensaje que ha pretendido comunicarles: “amaos como yo os he amado”. Con ello les da una consigna para el futuro que le permitirá estar vivo en su corazón y les invita a recordar (el poder terapéutico de la memoria) lo vivido juntos y a experimentar el presente entre ellos. Les prepara así para el duelo. Vive el presente del pasado (recuerdo), el presente del presente y el presente del futuro (la espera).

Despedirse saludablemente significa ser capaces de verbalizar con quien se va, el significado de la relación (a veces con la necesaria solicitud de perdón por las ofensas), y asegurar a quien se va que seguirá vivo en el corazón del que queda. Expresar los sentimientos, aprender a nombrarlos abiertamente, constituye no sólo una posibilidad de drenar emocionalmente y liberarse de buena parte del sufrimiento producido por la separación, sino también dar densidad y significado a la separación, escribir el último capítulo del libro de la vida de una persona y levantar acta de la propia muerte. Aprender juntos a despedirse es garantía de un duelo elaborado sanamente porque éste no será otra cosa que seguir el proceso iniciado antes que la muerte tenga lugar.

HUMANIZAR EL ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO

Las separaciones son sinónimo de sufrimiento. Y el deseo de ayudar puede fácilmente interpretarse como un deseo de consolar. Pero una tentación del acercamiento humanista consiste precisamente en dulcificar las separaciones, la muerte, con una especie de nueva religión, la del acercamiento psicológico, filosófico, que pudiera tender a negar la angustia existencial.

Es obvio que corremos el riesgo de vernos sumergidos en un consuelo barato que quita al dolor de la separación su aguijón y que

podría hacerle perder también su valor mayéutico, impidiendo que produzca sus beneficios, aunque sean fruto de la amargura.

Elaborar el duelo supone no sólo integrar la pérdida, asumir la desaparición del ser querido, aceptar que murió, sino también integrar la propia mortalidad, cuya conciencia se hace más patente con ocasión de la muerte de la persona querida. También hay muerte, pues, en los supervivientes. Como dicen San Agustín: “De aquí nace aquel llanto y lamento cuando muere algún amigo; de aquí aquellos lutos que aumentan nuestro dolor; de aquí el tener afligido el corazón convirtiéndose en amargura la dulzura que antes gozaba; y de aquí la muerte de los que viven, por la vida que han perdido los que mueren”⁸.

Para humanizar el acompañamiento en el duelo, proponemos algunas claves a continuación, sin pretensión de ser exhaustivos, que complementarían cuantas pistas han ido surgiendo ya más arriba.

LAS LÁGRIMAS QUE SANAN LA HERIDA

El llanto es una de las expresiones más frecuentes en el duelo. Es una reacción natural a la pérdida, que algunas personas viven con más naturalidad y facilidad y otras intentan esconder o se lo permiten únicamente en soledad.

Llorar tiene un efecto benéfico de liberación: relaja, desahoga, produce descanso y tranquilidad de espíritu, reconcilia consigo mismo y con los demás, repara, restablece orden y equilibrio en el pasado para permitir vivir el presente serenamente, ablanda, deja visible la debilidad o, si se prefiere, la fortaleza de los sentimientos y del aprecio por el ser querido. Y ablandarse es humanizarse.

San Agustín expresa este efecto benéfico de las lágrimas en sus *Confesiones*, a la pérdida de un amigo: “Pues ¿en qué consiste que el gemir, el llorar, el suspirar, el quejarse se tiene como un fruto suave y dulce que se coge de la amargura de esta vida? ¿Acaso lo que hay dulce y gustoso en el llanto es la esperanza que tenemos de

⁸ SAN AGUSTÍN, *Confesiones*, IV, 9.

que Vos oigáis nuestros suspiros y lágrimas? Pero esto era bueno para que lo dijéramos de los ruegos y súplicas que os hacemos, porque siempre van acompañadas del deseo de llegar a conseguir algo. Mas en el dolor y sentimiento de una cosa ya perdida, y en el triste llanto de que entonces estaba yo cubierto ¿podremos por ventura decir lo mismo? Porque yo no esperaba que mi amigo resucitase, ni con mis lágrimas pretendía tal cosa; sino solamente era mi fin sentir su muerte y llorarla, porque me hallaba infeliz y miserable y había perdido lo que causaba toda mi alegría. ¿O es acaso que siendo amargo el llorar, nos causa deleite cuando llegamos a tener disgusto y aborrecimiento de las cosas que gozábamos antes con placer y alegría?⁹.

Pero aún siendo conscientes del poder terapéutico de las lágrimas, aún sentimos a veces vergüenza por llorar o culpa (y pedimos perdón) o llegamos incluso a exhortar a no llorar. Ciertamente, consolar al que llora por la pérdida de un ser querido no se hace invitando a no llorar. ¡Qué empeño tan estúpido ese de invitar a no llorar! En tono poético, y por tanto sin aires masoquistas, José Benjamín escribe: “¿A quién suena la música bien, pudiendo escuchar el llanto?” Y elogiando la bondad y poder humanizador de las lágrimas, si nos hubiéramos olvidado de llorar, podríamos aprender de nuevo escuchando a Gandhi que decía: “Toma una lágrima y deposítala en el rostro del que no ha llorado”¹⁰.

Cuando San Pablo invita a “llorar con los que lloran” (Rm 12,15), lo hace también exhortando a no complacerse en la altivez ni en la propia sabiduría, e invitando a ser humildes, como si estuviera definiendo, con palabras de entonces, el significado de la empatía, del abajamiento personal y del arte de entrar en el mundo del otro para comprender y comunicar comprensión.

Las lágrimas son palabras pronunciadas (¡las hay de muchos tipos!), sentimientos drenados. Acompañar a quien llora significa intentar recoger los significados de estas “palabras”, escucharlos y

⁹ SAN AGUSTÍN, *Confesiones*, IV, 5.

¹⁰ Cfr. J.C. BERMEJO, *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1999, p. 90-91.

más veces responder con el silencio que hacer grandes discursos sobre ellas. Comprender empáticamente pasa también por poner en alguna palabra propia o en algún gesto la expresión de haberse hecho cargo del significado. Y hacerse cargo del mundo ajeno libera y descarga un poco del peso del sufrimiento.

Permitir desahogarse o incluso invitar expresamente a hacerlo llorando, puede ser el mejor camino, sencillo, pero comprometido emocionalmente, para acompañar a quien llora.

EL CONTACTO Y EL ABRAZO QUE CONSUELAN

El contacto físico tiene mucho poder. A través de él somos capaces de comunicar mil significados. Tocarse puede ser también algo frío y rutinario: hay que saludarse. Pero tocarse puede ser comunicarse afecto íntimo y gozoso, acoger tangible y epidérmicamente la vida del otro que se hace próxima.

El abrazo sincero, el abrazo dado en medio del dolor (como en medio del placer) implica comunión, permite hacer la experiencia de romper la burbuja dentro de la cual nos podemos esconder o aislar. El abrazo auténtico, el que no deja agujeros entre uno y otro porque aprieta al darse, recoge la fragilidad, la descarga de su virulencia, mata la soledad que mata, sostiene en la debilidad, rompe la distancia que duele en el corazón.

Quizás sea éste abrazo una de las experiencias más intensas de trascendencia y de vida. El que abraza y es abrazado está vivo, acoge y es acogido, sale de sí y es recibido, recibe y se deja acoger. El abrazo es un modo de contacto corporal denso, quizás difícil de vivir en medio del dolor. Puede resultar incómodo por dejarnos desprotegidos, por la desnudez que le suele acompañar, pero nos pone en relación íntima y acogedora y descarga sobre nosotros y sobre el otro emociones fuertes: la gran satisfacción de la cercanía y la reconfortante comunión.

Así también, apretarse las manos, acariciarse, es una experiencia que levanta el ánimo, reconstruye a la persona, sobre todo si en las manos está el corazón. San Camilo de Lelis, experto en la atención en el sufrimiento, les decía a sus compañeros hace cuatro siglos:

“más corazón en esas manos, hermanos”. Es que las manos, el contacto corporal, tienen mucho poder cuando en ellas está puesto el corazón. Acariciar, tocar en medio del sufrimiento por la pérdida de un ser querido permite licencias que no se dan en otros contextos. Aquí el abrazo y la caricia están llenos de significado solidario, de comunicación generosa y libre.

LA ESCUCHA QUE SANA

Es el título de un libro: “La escucha que sana”¹¹. Nunca será suficiente cuanto se insista en la importancia de la escucha. Escuchar puede, efectivamente, ser la mejor terapia en medio del sufrimiento por la pérdida de un ser querido. Escuchar activamente significa entregar el interés sincero por el mundo ajeno, acogerlo y encontrarse en la verdad de la experiencia.

Encontrarse gracias a la escucha significa aventurarse a la proximidad, al riesgo de cargar sobre sí el peso del dolor ajeno, a la experiencia de actualizar la pobreza personal que supone el no saber qué decir ni tener nada que entregar para anular la causa del sufrimiento más que a sí mismo para compartirlo.

Invitar a narrar y preguntar cómo han sucedido las cosas, cómo ha vivido los últimos días, suele ser una estrategia que desencadena fácilmente el drenaje emocional, a no ser que lo mismo lo hagan excesivas personas y se someta a quien vive el duelo a tener que contar siempre y a muchos lo mismo, lo cual se puede convertir en un peso más que en un alivio.

Escuchar activamente, si realmente se hace bien e inspira libertad y confianza, suele desencadenar la expresión de sentimientos y la narración de momentos significativos. Permite poner nombre a algunas elaboraciones interiores que acontecen no siempre de modo controlado. Es el caso del frecuente sentimiento de culpa.

La soledad será una compañera necesaria para aceptar e integrar el vacío y la ausencia generada, pero la soledad sola puede ser mor-

¹¹ Cfr. J.C. BERMEJO, *La escucha que sana*, San Pablo, Madrid, 2002.

tal. El equilibrio entre soledad y compañía no sólo ha de ser tarea de la persona en duelo, sino también de quien desea acompañar.

La escucha, la verdadera escucha es la herramienta principal de la buena compañía en el dolor. El que se siente solo “es como si fuese “único” en todo el universo que, por su ajenidad, le desborda y le angustia. Únicamente un cambio significativo en su ambiente psicológico podría aliviar su sufrimiento. Algo que le hiciera apreciar que “pertenece” a alguien y que sus posibilidades de despliegue en el cauce de un “otro” permanecen intactas”¹².

La escucha es la herramienta con la que matar la muerte social, la soledad. En la película “Johny cogió su fusil” (1971), en la que se narra la vida de un soldado que pierde los brazos, las piernas, la vista, el oído y la boca, pero que conserva la percepción por las sensaciones de la piel y las vibraciones, así como la lucidez mental, es interesante notar cómo la elaboración del duelo por las pérdidas acumuladas sólo puede ser acompañada significativamente a partir de la creatividad de quien está dispuesta a escuchar lo que no se dice, pero se puede –con un arte especial– descifrar porque llegan por diferentes canales de comunicación no verbal. De hecho, una de sus lamentaciones es la de “no ser escuchado”, aunque en realidad no puede hablar. En efecto, así como comunicar es mucho más que hablar, escuchar es mucho más que oír.

EL VALOR TERAPÉUTICO DEL RECUERDO

El recuerdo es el presente del pasado. Cuando un ser querido muere, nos queda el recuerdo. Es más que la memoria. La memoria es una propiedad común al hombre y al animal, mientras que el reconocimiento de eventos pasados en cuanto pasados es propiedad exclusiva del hombre.

También el recuerdo puede constituir un gran tesoro y puede ser terapéutico si bien utilizado. Puede cubrir el vacío generado por la pérdida constituyendo el presente de lo que fue y ya no es. Invitar a

¹² V. MADOZ, *Soledad en: IDEM., 10 palabras clave sobre los miedos del hombre moderno*, Verbo Divino, Estella 1998, p. 284.

olvidar en la elaboración del duelo no es la indicación más adecuada. Quien no consigue, por otra parte hacer que el recuerdo no pase a ser una obsesión, probablemente necesite ayuda profesional. Es normal, en todo caso, que en los primeros momentos el recuerdo se imponga con sus leyes y los sueños cumplan también su función adaptativa a la nueva situación de pérdida.

Séneca, en las *Cartas a Lucilio* habla del recuerdo en estos términos: “Ahora tú eres el guardián de tu dolor, pero también cae para aquel que lo guarda, y cuanto más vivo es ese dolor, más pronto termina. Procuremos que el recuerdo de los que hemos perdido nos sea agradable. Nadie vuelve de buen grado a aquellas cosas en las cuales no puede pensar sin sentirse dolorido; en verdad, no puede dejar de ser que el nombre de los difuntos que amamos nos sea recordado sin que veamos nuestro corazón transido, pero aun esta emoción tiene su deleite. Porque, como solía decir nuestro *Atalo*, “la memoria de nuestros amigos difuntos es como algunas manzanas que tienen una suave aspereza, como el vino muy viejo en el cual encontramos un amargor delectable”¹³.

Acompañar a recordar sanamente supone, una vez más, dar espacio a la narración del pasado, de su significado, utilizando la evocación de hechos, de imágenes, utilizando objetos, fotografías, etc., que contribuyan a colocar al difunto en un lugar adecuado del corazón, donde no haga daño, donde constituya, como tal recuerdo un valor del presente.

EL VALOR TERAPÉUTICO DE LOS RITOS Y DE LA FE

Todos los ritos tienen una función en todas las culturas, tanto los individuales como los comunitarios. Dentro de los comunitarios, tanto los ritos de solidaridad como los de transición cumplen una función relevante en la vida de los grupos. En el caso del fallecimiento de un ser querido, la comunidad ha previsto siempre ritos apropiados para humanizar la experiencia compartiéndola. Durkheim, estudioso de los ritos, los considera como los que marcan los

¹³ SÉNECA, *Cartas morales a Lucilio*, Libro VII, Carta LXIII.

acontecimientos, diferenciando los momentos ordinarios de los especiales y haciendo penetrar lo sagrado en lo profano y expresando, de forma simbólica, la pertenencia del individuo a la comunidad.

La muerte nos pone ante el misterio y nos hace a todos filósofos. Pero no es un filosofar especulativo el que desencadena la muerte, sino que es, como dice Juan Masiá, “un pensar callando, escuchando y caminando; un pensar quizás menos occidental es el que necesitamos para pensar y filosofar ante el enigma de la muerte. (...) La muerte pone al ser humano en estado de pensar, lo deja en estado, lo deja embarazado de la filosofía”¹⁴.

En esta situación, los ritos pueden salir al paso de verdaderas necesidades. Si no están deshumanizados, contribuyen a vivir el paso, a adaptarse a la pérdida, a socializar sanamente lo que realmente es un acto social: la muerte de un ser querido.

La sabiduría popular y la tradición secular han ido dando formas distintas a los ritos, pero siempre con el valor del soporte de la comunidad a los más heridos. El toque de las campanas (con su repercusión en la naturaleza y su código de comunicación), el acompañamiento en la casa, la liturgia desde la fe, son elementos que pueden realmente expresar el acompañamiento en los sentimientos y en el vacío que produce la pérdida.

No es que la fe sea un anestésico o ansiolítico de las humanas reacciones ante la muerte y el duelo. El mismo Jesús manifestó claramente sus sentimientos de tristeza. “La espantosa noche de terror (“me muero de tristeza”) es uno de los más valiosos relatos que tenemos sobre Jesús, porque nos lo revela en toda su humanidad. Ese miedo y esa angustia, tan difíciles de soportar, forman parte de la condición humana”¹⁵. Así mismo, al enterarse de la muerte de su amigo Lázaro, Jesús no se ahorró la expresión de su tristeza llorando (Jn 11, 35). La clave es poder compartirlos con los demás y con el Padre y aprender juntos a seguir creyendo y confiando.

¹⁴ J. MASIÁ, *El animal vulnerable. Invitación a la filosofía de lo humano*, Universidad Pontificia de Comillas, Madrid 1997, p. 276.

¹⁵ S. CASSIDY, *La gente del Viernes Santo*, Sal Terrae, Santander 1982, p. 87.

La fe, como la oración, pueden ser purificadas al tocar el final de la vida de un ser querido. Las palabras y los signos han de ajustarse con fidelidad a la experiencia vivida, también las palabras del rito porque si el rito humaniza, el rito deshumanizado es denigrante. San Camilo, patrono de los enfermos, enfermeros y hospitales, y cuyos seguidores han sido reconocidos durante tiempo como “los Padres de la buena muerte”, decía: “Yo no sé en mis oraciones andar por las copas de los árboles”. Su espiritualidad, como refiere Pronzato, no se asemeja al aire con que se llenan los globos de colores, tan hermosos a la vista, sino al aire que sirve para llenar los neumáticos. Es una espiritualidad que le resulta indispensable para caminar y doblar el espinazo y servir a los que sufren la pérdida de un ser querido¹⁶.

Quienes acompañan en el duelo, podrían estar animados por esta misma espiritualidad y poder decir con orgullo lo mismo que Pablo: “De esta manera, amándoos a vosotros, queríamos daros no sólo el Evangelio de Dios, sino incluso nuestro propio ser, porque habíais llegado a sernos muy queridos”. (1 Ts 2, 8).

La literatura de Grecia y de Roma clásicas desarrollaron el consuelo como un conjunto de argumentos que se ofrecían al doliente en forma de simples cartas o de tratados filosóficos. Del conjunto de los argumentos que se utilizaban, eran frecuentes los que hacían referencia al hecho de que todos los hombres son mortales, que lo importante no es haber vivido mucho sino virtuosamente, que el tiempo cura todas las heridas, que lo perdido era sólo prestado, que el que lloramos no sufre, etc. Eran lugares comunes a los que a veces se añadían elogios del muerto y ejemplos de hombres que sobrellevaron la desgracia con valor.

Este tipo de consuelo se presentaba poniendo, normalmente, a la razón como consolador supremo. No obstante, Séneca considera “el afecto de los familiares como principal fuente de confortación”. Y los viejos consoladores cristianos, aún recurriendo a argumentos paganos, pudieron renovar el género por la importancia que daban a la

¹⁶ A. PRONZATO, *Todo corazón para los enfermos. Camilo de Lellis, Sal Terrae, Santander 2000*, p. 365.

emoción y por las fuentes de su inspiración, que eran a la vez bíblicas, éticas y místicas.

Hoy estamos lejos de la tradición estoica, seguida por Cicerón, que concibe los sentimientos y las emociones como desórdenes del alma y a las personas por ellos afectadas, poco prudentes y sabias. Pero quizá no estamos todavía tan lejos de la tradición que llevaba a consolar con frases hechas.

El afecto sincero, comunicado entrañablemente con nuestros sentidos, mucho más que la razón, serán el camino más apropiado para acompañar a quien vive la pérdida de un ser querido y elabora el dolor por la misma.

