

# LA MUERTE Y EL DUELO

[ a través de los cuentos ]

Carmen Moreno Lorite



KOLIMA  
BOOKS

# **La muerte y el duelo a través de los cuentos**

CARMEN MORENO LORITE



Título original: *La muerte y el duelo a través de los cuentos*

Primera edición: Octubre 2015

©2015 Editorial Kolima, Madrid

[www.editorialkolima.com](http://www.editorialkolima.com)

Autor: Carmen Moreno Lorite

Maquetación de cubierta: Patricia Fuentes

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

Maquetación: Sergio Borrás Martín

©sattva78/shutterstock

ISBN: 978-84-163644-4-2

*Impreso en España*

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

*A mi padre, que me contaba cuentos y lo sigue haciendo con las historias de su vida.  
A mi madre, por su humor y la energía que nos contagiaba.  
A Jose, por transmitirnos en el día a día su sabiduría andina y a nuestros tres hijos—  
Alberto, Olga y David—  
con los que compartir cuentos, risas y descubrimientos se hace la aventura más  
emocionante de la vida*

*Si la muerte no fuera el preludio a otra vida,  
la vida presente sería una burla cruel*

MAHATMA GANDHI

# Introducción

*Es muy importante que hagáis  
lo que de verdad os importe...  
Sólo así podréis bendecir la vida  
cuando la muerte esté cerca.*

ELISABETH KÜBLER-ROSS

En este libro iremos recorriendo la muerte y el duelo a través de reflexiones y cuentos que nos ayudarán a mirar ambos procesos, y a entender y salir fortalecidos recorriendo todos los aspectos involucrados. Elegí realizar este libro porque es un tema que personalmente me atrae intensamente, aunque el proyecto no estaba exento de dificultades.

Recuerdo que de adolescente a una vecina se le murió su querido canario Pichi con el que cantaba a diario y pasaba muy buenos ratos. En una conversación con mi madre escuché que nuestra vecina afirmaba: «Nunca más voy a tener un canario, aunque me encanten, porque luego se mueren y lo pasas muy mal». En ese momento me impactó la frase –por eso la recuerdo hasta hoy– y no estuve en absoluto de acuerdo con ella pues ya con mi mentalidad de entonces, pensé: «¿Pero y todo el tiempo que habéis vivido juntos, eso no sirve para nada? Si uno no puede querer a alguien por miedo a que se muera, entonces, ¿para qué vivir?»

Pasado el tiempo he comprendido a mi vecina; la entiendo perfectamente ya que las pérdidas nos causan un tremendo dolor y vacío, pero creo que el miedo al dolor nos impide vivir. También he llegado a entender y a experimentar por mi misma que sí es posible atravesar el dolor, aunque a veces parezca imposible, y salir fortalecido de él en sensibilidad, en esencia, en conocimiento y gusto por vivir.

Años más tarde, andando ya por el mundo del *counselling*, el duelo y la biografía, he llegado a ver que, más técnicamente, esto se llama «elaboración del duelo».

En el capítulo 1 he buscado recoger algunas preguntas esenciales, algunas reflexiones que nos hacemos cuando la muerte se acerca a nosotros o a un ser querido nuestro. En ese momento nos volvemos más sabios y, con frecuencia, más luminosos. Iremos haciendo un repaso a las fases que describe la maravillosa psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross y, por supuesto, cuentos y anécdotas queridísimos nos acompañarán en cada fase, en cada momento, acunándonos para que la muerte no sea siempre esa fría oscuridad que nos causa pavor, sino una cálida compañera que nos acompaña y puede convertirse en nuestra gran maestra.

En el prólogo del libro *La muerte íntima* de Marié de Hennenzel, Francois Miterrand hace una interesante reflexión:

«En estos momentos parece que no hay lugar para la muerte. La cubrimos como si se tratase de algo sucio y vergonzoso. No vemos en ella más que el horror, el absurdo, un sufrimiento inútil y penoso, algo escandaloso e insoportable, cuando en realidad es el momento culminante de nuestra vida, su coronación, aquello que le confiere valor y sentido.

No por ello la muerte deja de ser un misterio insondable, un gran signo de interrogación que llevamos en lo más íntimo de nuestro ser. Sé que tengo que morir algún día, aunque no sepa cómo ni cuándo. Hay un rincón dentro de mí que conoce esta verdad. Sé que un día deberé decir adiós a los míos, salvo que sean ellos los que se vayan primero. Esta certeza, la más íntima y profunda que poseo, es paradójicamente aquello que tengo en común con el resto de los seres humanos. Es lo que hace que la muerte del prójimo me afecte y lo que me permite penetrar hasta el corazón de la única y verdadera pregunta: ¿qué sentido tiene mi vida?»

Tranquilo, no hace falta que contestes ahora, deja que vivan en ti las preguntas... como muy bellamente lo expresa Rainer María Rilke:

*Ten paciencia con todo aquello  
que no está resuelto en tu corazón  
e intenta amar las preguntas mismas,  
como cuartos cerrados y libros escritos  
en un idioma muy extraño.  
No busques ahora las respuestas,  
que no se te pueden dar  
porque no podrías vivirlas.  
Y se trata de vivirlo todo.  
Vive ahora las preguntas.*

En el capítulo 2 transitaremos por el duelo y los cuentos. Hay mucha bibliografía y muy buena relacionada con el tema. También hay muchos cuentos referidos a esto. Este libro no pretende ser exhaustivo ni abarcar demasiado, pero sí dar unas pinceladas en el gran lienzo de la vida, la muerte y el duelo. De cada una de nuestras vidas.

Del duelo como de la muerte quisiéramos salir corriendo, pero es mejor mirarlos cara a cara que intentar escapar de nosotros mismos.

El duelo es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras cuando perdemos a alguien o algo significativo para nosotros.

Es decir, mejor llevarnos bien con él, porque la vida es cambio y los cambios siempre van acompañados de pérdidas. No se puede amar y pretender que no nos duela perder a quien queremos. O nos pierden o perdemos, o les duele o nos duele. Pero también ahí hay espacio para sonreír o volver a reír.

En este capítulo, de la mano de los cuentos y de explicaciones que nos faciliten la tarea, caminaremos por las tareas que nos propone el psicólogo William Worden y por

otros aspectos de mi propia cosecha. El libro también está pensado para que sea útil a personas que están atravesando la cercanía de la muerte o el duelo y a quienes queremos ayudar y acompañar.

Gran parte de los relatos que aparecen en este libro son cuentos populares o cuentos de hadas de diferentes tradiciones y lugares del mundo. Otros son cuentos, historias o anécdotas actuales. Todos ellos se han seleccionado por las enseñanzas esenciales que nos transmiten. Nos hablan en un lenguaje que va más allá y de forma más profunda que nuestra razón; dejémoslos llevar por ellos para que nos lleguen y nos acaricien como una cálida brisa reconfortante, sin más, sin buscar explicaciones, simplemente viviéndolos, y por supuesto, contándolos. Leámoselos a nuestros niños, ya sean nuestros alumnos, hijos, nietos, sobrinos, amigos o vecinos. Será un momento de silencio en el alma entre el ruido cotidiano, en el que nuestro espíritu sonreirá y nos sentiremos un poquito mejor. Leamos éstos y otros cuentos, pues son un baño limpio de sabiduría.

El capítulo 3 está dedicado a la muerte, el duelo y los niños. El tema en niños es complejo porque su manera de elaborar el duelo está en relación con la manera de educar a ese niño para la vida. Es necesario y urgente abordar la vida. Enseñar al niño a perder y a ganar, a renunciar y a poseer, a tener y a ceder, como un aprendizaje previo para que, cuando llegue la realidad doliente de la pérdida de un ser querido, sepa, por extensión, renunciar y aceptar la situación.

Así que, junto a los cuentos que nos acompañan y nos habitan a lo largo del libro, también habrá una exposición de aspectos que nos pueden ayudar a preparar a nuestros niños para el duelo, es decir, a prepararlos para vivir.

Mi padre nos contaba cuentos cuando éramos pequeños. Me fascinaba ese momento en el que el príncipe luchaba contra la serpiente de siete cabezas intentando superar el tremendo peligro en el que se encontraba. Muchos años después he tenido la suerte de recuperar este hábito con mis hijos y seguir dejándome llevar por la magia que transmiten los grandes cuentos.

Y es que los cuentos de hadas hacen que los niños ansíen lo bueno y lo hermoso –¡sin tener jamás que sermonearles!– puesto que todos los niños aman siempre a los buenos espontáneamente y desearían ser como ellos, mientras que las brujas y los ogros les caen pésimamente. Además, los cuentos de hadas nos obsequian con otro precioso regalo que necesitamos muchísimo en nuestro paso por la vida: la fe inquebrantable en el poder de la transformación<sup>[1]</sup>.

Y ahora quiero empezar este libro con un cuento que me recomendó mi hijo mayor y que creo que nos viene bien escuchar bajito y con calma.





*Érase una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:*

*–He encargado que me fabriquen un precioso anillo, para el que he conseguido uno de los mejores diamantes del mundo. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude también a mis herederos y a los herederos de mis herederos, para siempre. Tiene que ser un mensaje breve, de manera que quepa debajo del diamante.*

*Todos los que escuchaban eran instruidos, grandes eruditos: podrían haber escrito grandes tratados, pero no un mensaje de no más de dos o tres palabras que le pudiera ayudar en momentos de desesperación total... Reflexionaron y buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada.*

*El rey tenía un anciano sirviente que lo había sido también de su padre. La madre del rey había muerto de joven, y fue este sirviente el que cuidó de él. Por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó. Y éste le dijo:*

*–No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje que tienes que llevar en el anillo. Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión conocí a un místico. Era invitado de tu padre, y mientras estuvo en palacio, me pusieron a su servicio. Antes de marcharse, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje –el anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey–. Pero no lo leas ahora –le dijo–, manténlo escondido en el anillo. Léelo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a una situación.*

*Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido, y el rey perdió su reino y emprendió la huida en su caballo para salvar la vida mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: delante de él se abría un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya podía escuchar el trote de los caballos. No podía seguir hacia delante y no había ningún otro camino...*

*De repente se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso. Simplemente decía: «Esto también pasará».*

*Mientras leía «Esto también pasará», sintió que se hacía a su alrededor un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o tal vez se hubieran equivocado de camino, pero lo cierto es que, poco a poco, dejó de escuchar el trote de los caballos.*

*El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido.*

*Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino. Y el día en que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música y bailes... y él se sentía muy orgulloso de sí mismo.*

*El anciano estaba a su lado en el carro y le dijo:*

*–Este momento también es adecuado: vuelve a leer el mensaje.*

*–¿Qué quieres decir? –preguntó el rey–. Ahora he vencido, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado y no me encuentro en una situación sin salida.*

*–Escucha –dijo el anciano–, este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso. No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero.*

*El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: «Esto también pasará», y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba; pero el orgullo, el ego, había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Se había iluminado.*

*Entonces el anciano le dijo:*

*–Recuerda que todo pasa. Ninguna cosa ni ninguna emoción es permanente. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la Naturaleza, porque son la naturaleza misma de las cosas.*



Sin más, te presento el primer capítulo sobre la muerte y los cuentos.

# Capítulo 1

## La muerte y los cuentos

*Así como una jornada bien empleada  
produce un dulce sueño,  
así una vida bien usada  
causa una dulce muerte.*

LEONARDO DA VINCI

No hace mucho tiempo, los hombres y las mujeres celebraban la muerte tanto como la vida. Cuando un niño nacía, se le vestía con un trajecito y se mostraba a la comunidad; cuando un anciano moría, se le vestía con su mejor traje y se mostraba a la comunidad. En su primera noche de muerto se le acompañaba para que no estuviera solo; también se acompañaba a sus familiares. «Te acompaño en el sentimiento», se decía a quienes lloraban la pérdida en los velatorios (que así se llamaban porque todos los que allí estaban velaban, es decir, permanecían despiertos, acompañándose). En esos velatorios, a veces las mujeres mayores, las viejas, contaban cuentos de risa, «consejas» se llamaban. De ahí la expresión «de la vieja la conseja», que no es un consejo como tanta gente cree, sino un «cuento»<sup>[3]</sup>.

No hay que irse tan lejos en el tiempo ni en el espacio. Mi padre, que ha cumplido 88 años, nos cuenta con mucha gracia una experiencia suya relacionada con la muerte que tuvo cuando era niño en un pueblo de Jaén.

*Todo fue por unas entradas al cine que gané. Mi maestro normalmente no me metía en la rueda de preguntas para ganar las entradas, pero ese día yo sabía la respuesta a la pregunta que había hecho y estaba muy nervioso porque los demás niños decían provincias que no eran. Así que el maestro me dijo:*

*–A ver tú que parece que tienes azogue y no paras. ¿Qué capital de provincias tiene más vocales «a»?*

*–Guadalajara –le dije.*

*–Muy bien –me dijo mi maestro.*

*Y entonces me dio una entrada para el cine, no para ese día sino para el día siguiente que era domingo, ya que entonces íbamos al colegio los sábados por la mañana.*

*Fui a casa de mi abuela materna, con la que viví pues mi mamá estuvo varios años en el hospital en Jaén donde estuvo ingresado mi papá hasta que murió, y le dije:*

*–¡¡Madre, madre, que me he ganado una entrada para ir al cine!! –Y es que llamábamos madre a la abuela y mamá a nuestra madre.*

*Y una vecina que estaba allí me dijo:*

*–Tu mamá está en casa de tu abuela Gabriela, que tu abuelo Felipe se ha muerto.*

*Yo me fui a casa de mi abuelo Felipe y cuando llegué allí estaba ya mi abuelo paterno muerto y amortajado. Yo me acerqué a mi mamá y le dije:*

*–Mamá, me he ganado una entrada para el cine para mañana.*

*Y ella me dijo:*

*–Dásela a tu primo José o a tu primo Antonio para que vayan pues tú no puedes ir porque mañana se entierra a tu abuelo, que está de cuerpo presente.*

*Pero yo no se la di a nadie y al día siguiente en el velatorio antes del entierro yo iba, entraba, besaba a mi abuelo, miraba a mi mamá y ella movía la cabeza; sin hablar me decía que no. Y cuando decía que no a mí me daba pena y me ponía a llorar y salía corriendo.*

*Estaba un rato en la calle, miraba al sol a ver cómo avanzaba la sombra. Cuando la sombra llegaba a la mitad de la calle había que irse al cine para llegar a tiempo porque sino llegabas tarde.*

*Y venga una y otra vez, entraba a besar a mi abuelo, miraba a mi mamá a ver si me dejaba ir al cine, ella me decía que no con la cabeza y yo me echaba a llorar.*

*¡Y a mí me dio aquello una fama! Las señoras que estaban allí –porque se acostumbraba a poner cosas de comer y beber–, decían: «¡Cómo quiere a su abuelo!» Y es que ningún primo ni nieto lloraba al abuelo. Y otras decían: «Claro, es que lleva su nombre»; «sí, pero hay otros tres primos Felipes y no lloran al abuelo».*

*Y durante mucho tiempo las señoras decían: «¡Ay, que niño más bueno! ¡Ay que chiquillo, cómo quería a su abuelo!» Y me daban unos besos...*



Pero con el paso del tiempo hemos ido dejando la muerte y todo lo relacionado con ella relegado al cajón de las cosas que nos dan miedo, que mejor no mirar y menos aún hablar de ellas! Ha sido como un instinto de querer alejarla de nosotros, como si con ello hiciéramos un conjuro mágico que impidiera que se acercaran a nosotros. Sin embargo, ha sucedido que no sólo no las hemos podido alejar –claro dirás «eso es imposible»–, sino que, además, al perder la conciencia de la muerte, hemos olvidado lo necesaria que resulta y su relación con la vida. El miedo a la muerte nos ha hecho coger un gran miedo a la vida, y cuando tenemos miedo bien sabemos que andamos encogidos, inseguros, ansiosos... y todo ello nos dificulta vivir plenamente, vivir en paz y con satisfacción cada día, cada momento.

He tenido la gran fortuna de vivir y trabajar en otros países, entre ellos Mauritania y Perú, y ver una relación diferente y en ocasiones mucho más directa con la Tierra, con la Naturaleza y con su proceso de vida-muerte-vida.

## **En Perú**

*Un día, cuando vivía en una aldea andina de unos 300 habitantes, empecé a escuchar música de instrumentos en directo y, como no había en esos momentos ninguna fiesta prevista, se me hizo extraño. Al preguntar me dijeron:*

*–Es que se ha muerto Alejandro y le están haciendo el velorio, es allí en su casa.*

*El «velorio», como allí decían, duró tres días para «despedir al muerto que ha pasado a mejor vida». Durante este tiempo se acercaron todas las personas que quisieron, y fueron muchos; no sólo los familiares o amigos, ya que es momento para acompañar las veinticuatro horas a la persona que acaba de fallecer y a sus seres queridos. Esa reunión es un tiempo para contar anécdotas de la persona fallecida y también hay espacio para el llanto, para comer platos típicos y se bebe; habitualmente se bebe mucho alcohol por lo que es común –como fue en ese caso–, que muchos de los asistentes acaben borrachos contando todo tipo de historias y chistes de la vida del muerto.*



En ese momento recuerdo que me sentí impresionada y hasta un poco «escandalizada» de algo que en mi cultura sería inaudito. Tiempo después por ésta y otras experiencias peruanas me he dado cuenta de la sabiduría que este acontecimiento implica, de la facilidad para relacionar vida-muerte-vida y de la espontaneidad con la que se habla y se tiene en cuenta la muerte en países como éste en muchos momentos. Algo muy sabio en ello que nos sirve para vivir bien nuestra vida.

En nuestra cultura y en nuestra sociedad hemos alejado la muerte de nuestra vida cotidiana. Es extraño hacer el velatorio en nuestra casa o empieza a ser raro ver a niños y adolescentes en los velatorios, en los entierros, en las misas o en los actos de despedida de una persona fallecida, ya sea cercana o más lejana. Esconder y alejar todo lo relacionado con la muerte es humano y comprensible, pero también es dañino.

Desde luego, detrás de esta actitud hay cariño y la intención de los padres de protección y de que no sufran sus hijos. Pero al hacerlo les privamos del aprendizaje de tres experiencias imprescindibles en la vida:

- Que tanto la vida como la muerte nos acompañan en un proceso natural
- Que la vida es permanente cambio y tenemos que afrontar constantes despedidas, adioses, pérdidas. Pensemos, más allá de los fallecimientos de nuestros seres queridos, en todos los adioses que decimos ya desde niños: acabamos el colegio y pasamos al instituto, se va nuestro mejor amigo a vivir a

otro lugar o nos tenemos que ir nosotros mismos, nuestros padres se separan... y tantas pérdidas y cambios

- Que pasamos momentos de tristeza, angustia, momentos muy dolorosos. Pero si ellos pueden experimentarlos tanto como nosotros, sus adultos de referencia, tras el sufrimiento y el llanto todos volveremos a reír y ser felices. Y a los niños les será mucho más fácil expresar sus emociones si nosotros las expresamos

Si les privamos de la vivencia de los adioses en el fallecimiento de familiares o amigos un poco lejanos, antes o después tendrán que pasar por ello con los cercanos, y se encontrarán indefensos pues no tendrán ninguna experiencia previa que les ayude a ver la luz desde la oscuridad del dolor.

Marie de Hennenzel, psicóloga francesa que lleva muchos años acompañando a personas al final de la vida, dice: «Después de años acompañando a personas en sus últimos momentos, nada he llegado a saber de la muerte que no supiera antes, pero mi confianza en la vida no ha hecho sino aumentar. Sin duda vivo más intensa y conscientemente lo que me ha tocado vivir, las penas, las alegrías y también todas esas pequeñas cosas cotidianas que nos salen al paso, cosas tan cercanas como el simple hecho de respirar o caminar.

Quizás me he vuelto un poco más atenta hacia los que me rodean, consciente de que no siempre estarán a mi lado, deseosa de descubrirlos y de contribuir a que lleguen a ser aquello para lo que están llamados».

Esta idea, esta esencia, la expresa muy bien el gran pensador libanés G. Jalil Gibrán en su maravilloso libro, *El profeta* [\[4\]](#), que como cualquier gran enseñanza transita entre distintas culturas y religiones con comodidad:

*Entonces habló Almitra diciendo:  
«Ahora quisiéramos preguntarte sobre la Muerte».  
Y él dijo:  
«Conoceréis el secreto de la muerte. Pero, ¿cómo lo encontraréis si no buscáis en el corazón de la vida?  
El búho no puede desvelar el misterio de la luz,  
porque sus ojos se hallan prendidos de la noche  
y son ciegos para el día.  
Si verdaderamente queréis contemplar  
el espíritu de la muerte,  
abrid vuestro gran corazón a la vida.  
Pues la vida y la muerte son una misma cosa,  
así como el río y el mar son uno».*

Jorge Manrique lo expresa diciendo: «Nuestras vidas son los ríos que van a dar al mar, que es el morir».

Pensemos que convivimos con la muerte más de lo que imaginamos. Cada siete años se han renovado todas las células de nuestro organismo y no queda nada del cuerpo que había antes. No deja de ser un tránsito. El cuerpo que teníamos hacía diez años está muerto. Esto sin considerar a todos los procesos anímicos y espirituales que vamos pasando a lo largo de nuestra biografía<sup>[5]</sup>. O como expresa San Pablo: «Mientras que nuestro hombre exterior camina hacia su ruina, nuestro hombre interior se renueva día a día».

*Si he de morir,  
sentiré la oscuridad como una novia  
y la estrecharé entre mis brazos*

WILLIAM SHAKESPEARE

Al preguntarnos y mirar a la muerte, inevitablemente nos vendrán preguntas sobre la vida y la esencial pregunta: «¿quién soy?» Es muy normal y humano sentir temor ante la muerte. ¿Por qué? Creo que básicamente porque queremos vivir. Es una gran noticia. ¡Queremos vivir! ¡Quiero vivir! Entonces es un regalo pararnos un momentito a mirar a la muerte, la mía, la tuya, la de nuestros seres queridos, es un regalo de vida, de conciencia de que cada momento es maravilloso porque es único y especial, irrepetible. La vida es y puede ser magnífica y, en los momentos en que la oscuridad nos empieza a invadir, podemos echar mano de ella y decir: «¡Tengo este momento ahora! ¿Cómo quiero vivirlo?»

Cómo quiero vivir yo y coger las riendas de mi mente, que a veces nos juega malas pasadas y nos lleva por un camino muy negativo de pensamientos dañinos y autodestructivos. ¿Te suenan algunas frases como: «Para qué luchar si nada vale la pena», «todo es mentira», «esto es una m...» «soy un/una (adjetivo descalificativo)» y otras? Recordar que esto pasará nos puede ayudar enormemente a centrarnos a vivir como queremos y a hacernos conscientes de que sí podemos ser felices y vivir con plenitud.

La conciencia de la muerte –mi muerte y la de mis seres queridos–, es una conciencia muy sana, no es enfermiza ni morbosa; bien empleada, es una conciencia de vida. Con este libro quiero ir de tu mano para acercarnos a la vida a través de nuestra compañera la muerte. Al tener más conciencia de la muerte tendremos más conciencia de la vida, de la nuestra y de la de quienes nos rodean. Esto y vivir más plena y agradecidamente cada momento es todo uno.

Hay un dicho popular que viene a decir que uno se da cuenta de lo que tiene cuando lo pierde, ya sea una persona, un trabajo, una casa, un amigo, su juventud... y así podemos seguir y seguir la lista, tanto de cosas materiales como intangibles.

Pues si podemos aprender e interiorizar esta sabiduría –que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida– antes, ¿no será ésto mejor y más sano?





Los primeros seis meses que viví en Perú fue en la selva, la majestuosa amazonia peruana. Al principio tenía la sensación de haberme metido en un bonito documental de la 2. Estaba haciendo realidad un sueño y por eso me era difícil entender por qué a veces estaba triste y «rara». Luego me di cuenta justamente de que la vida es constante cambio y despedidas, ya sean éstas temporales o definitivas.

Regresé al final del invierno a Madrid. ¡Como agradecí el frío acariciando mi rostro tras seis meses de tórrido y húmedo calor! Poco a poco fui aprendiendo a apreciar cada estación así como las pequeñas cosas que nos facilitan la vida, ¡como abrir el grifo y poder beber agua potable!

### ***El momento presente***

*Un amigo del viajero decidió pasar algunas semanas en un monasterio del Nepal.*

*Una tarde entró en uno de los muchos templos del monasterio y encontró a un monje, sonriendo, sentado en el altar.*

*–¿Por qué sonríe usted? –le preguntó al monje.*

*–Porque entiendo el significado de los plátanos –dijo el monje abriendo una bolsa que llevaba y sacando un plátano podrido de su interior.*

*»Ésta es la vida que pasó y no fue aprovechada en el momento preciso; ahora es demasiado tarde.*

*Acto seguido, sacó de la bolsa un plátano todavía verde. Se lo enseñó y volvió a guardarlo.*

*–Ésta es la vida que todavía no ha ocurrido; hay que esperar el momento preciso –dijo.*

*Finalmente, sacó un plátano maduro, lo peló y lo compartió con mi amigo, diciendo:*

*–Éste es el momento presente. Aprende a vivirlo sin miedo [\[6\]](#).*



Afortunadamente, cada vez más volvemos a recuperar al ser humano en un sentido integral, holístico y nos hacemos conscientes de que nuestras diferentes «partes» están interrelacionadas entre sí para constituir esto tan maravilloso y complejo que cada uno de nosotros somos, un ser humano único interrelacionado con el todo. Un ser humano que camina por la vida con un cuerpo físico, nuestro cuerpo de vida o «cuerpo etérico» como lo denominan en algunas tradiciones (que es lo que hace que nuestro cuerpo esté



vivo, sino sería un cadáver), con emociones, pensamientos y comportamientos –nuestra alma o «cuerpo anímico»– y nuestro Yo espiritual (también conocido como Yo superior y que no hay que confundir con nuestro ego). Un ser humano que siente y actúa y que transita por las preguntas «¿quién soy?», «¿de dónde vengo?», «¿adónde voy?», tan de moda en todos los tiempos para ayudarnos a saber quiénes somos y cómo vivir con mayor plenitud.

Y ser conscientes de nuestra propia muerte y vivir la de nuestros seres queridos va acompañado de aprendizajes esenciales de vida, aunque desde luego el proceso no está exento de miedo, rabia, tristeza y otros sentimientos y preguntas. Pero integrando nuestra muerte estaremos integrando nuestra vida a cualquier edad y en cualquier circunstancia. Aunque esto no sea tan sencillo, el sólo hecho de ponernos en ese camino ya nos garantiza un mayor desarrollo personal.

Y es que, aunque la muerte nos avise, no siempre es fácil escucharla.

## **Los mensajeros de la muerte**

*Una vez –hace de ello muchísimo tiempo–, pasaba un gigante por la carretera real, cuando de repente, se le presentó un hombre desconocido y le gritó:*

*–¡Alto! ¡Ni un paso más!*

*–¡Cómo! –exclamó el gigante–. ¿Un renacuajo como tú, al que puedo aplastar con dos dedos, pretende cerrarme el paso? ¿Quién eres, pues, que osas hablarme con tanto atrevimiento?*

*–Soy la Muerte –replicó el otro–. A mí nadie se me resiste y también tú has de obedecer mis órdenes.*

*Sin embargo, el gigante se resistió y se entabló una lucha a brazo partido entre él y la Muerte. Fue una pelea larga y enconada pero al fin venció el gigante que, de un puñetazo, derribó a su adversario, el cual fue a desplomarse junto a una roca. Prosiguió el gigante su camino, dejando a la Muerte vencida y tan extenuada que no pudo levantarse.*

*«¿Qué va a ocurrir –se dijo–, he de quedarme tendida en este rincón? Ya nadie morirá en el mundo y va a llenarse tanto de gente que no habrá lugar para todos».*

*En esto acertó a pasar un joven fresco y sano, cantando una alegre canción y paseando la mirada en derredor. Al ver a aquel hombre tumbado, casi sin sentido, se le acercó, compasivo, lo incorporó, le dio a beber de su bota un trago reconfortante y aguardó a que se repusiera.*

*–¿Sabes quién soy y a quién has ayudado? –preguntó el desconocido, levantándose.*

*–No –respondió el joven–, no te conozco.*

*–Pues soy la Muerte –dijo el otro–. No perdono a nadie, y tampoco contigo podré hacer una excepción. Mas para que veas que soy agradecida, te prometo que no te llevaré de manera imprevista, sino que te enviaré antes a mis emisarios para que te avisen.*

*–Bien –respondió el joven–. Siempre es una ventaja saber cuándo has de venir; al menos viviré seguro hasta entonces.*

*Y se marchó, contento y satisfecho, viviendo en adelante con despreocupación. Sin embargo, la juventud y la salud no le duraron mucho tiempo; pronto acudieron las enfermedades y los dolores, amargándole los días y robándole el sueño por las noches. «No voy a morir –se decía– pues la Muerte me debe enviar a sus emisarios; sólo quisiera que pasasen estos malos días de enfermedad».*

*En cuanto se sintió restablecido volvió a su existencia ligera, hasta que, cierto día, alguien le dio un golpecito en el hombro y, al volverse él, vio a la Muerte a su espalda que le decía:*

*–Sígueme, ha sonado la hora en que tienes que despedirte del mundo.*

*–¿Cómo? –protestó el hombre–. ¿Vas a faltar a tu palabra? ¿No me prometiste que me enviarías a tus emisarios, antes de venir tú a buscarme? No he visto a ninguno.*

*–¿Qué dices? –replicó la Muerte–. ¿No te los he estado enviando, uno tras otro? ¿No vino la fiebre, que te atacó, te molió y te postró en una cama? ¿No te turbaron la cabeza los vahídos? ¿No te atormentó la gota en todos tus miembros? ¿No te zumbaron los oídos? ¿No sentiste en las mandíbulas las punzadas del dolor de muelas? ¿No se te oscureció la vista? Y, además, y por encima de todo esto, ¿acaso mi hermano el Sueño no te ha hecho pensar en mí noche tras noche? Cuando dormías, ¿no era como si estuvieses muerto?*

*El hombre no supo qué replicar, y, resignándose a su destino, se fue con la Muerte.*



Los cuentos nos rescatan del olvido de la muerte y su relación con la vida, porque los cuentos populares que todavía hoy se cuentan, se forjaron en esos tiempos en los que el ser humano descubrió que, si uno entierra una semilla en la tierra, crece una planta, que una vez cortada, una vez muerta, nos alimenta. Estos cuentos populares también nos cuentan que quien se pone en camino para superar sus dificultades sin miedo a la vida, sin miedo a la muerte, acaba siendo rey, es decir: soberano de su propia vida<sup>[8]</sup>.

Ana Cristina Herreros nos cuenta en su maravilloso libro *Cuentos populares de La Madre Muerte* que estos cuentos nos muestran la muerte no como contraria a la vida, sino como su culminación, como una compañera, como una madre, símbolo de justicia que a todos nos iguala, como algo tan necesario como la vida, porque sin muerte la vida no podría suceder. Tan humana se vuelve la muerte que incluso sufre las tretas de los humanos y es burlada, aunque quien la burla acaba comprendiendo lo muy necesaria que es, pues es la que nos enseña, la que nos conecta con nuestro ser espiritual. Vida y Muerte se alimentan la una de la otra en una rueda infinita, eterna.

Pero no sólo hermana nuestro destino común, también ese dolor ante la muerte, y la pérdida, nos une en eso que llamamos «compasión» y que no es otra cosa que padecer

juntos, sentir juntos.

Y en la transmisión de los cuentos es esencial la idea de que la muerte no es el fin sino el comienzo de otra vida. Y, como decíamos antes, que la verdadera guadaña que nos siega la vida es el miedo a morir. Ese miedo es el mismo que hoy nos conduce a negar la muerte, a que no quieran mirarla cara a cara sino sólo unos pocos, a que escondamos a los muertos, a que nos neguemos el duelo...

Los cuentos nos ayudan a sacar a la muerte del escondite donde la habíamos colocado, nos enseñan a confiar, suceda lo que suceda, y nos ayudan a vivir y a superar el miedo que nos conduce también a negar la vida.

Parte de los cuentos populares y cuentos de hadas provienen de la tradición oral de diferentes lugares que recoge una gran sabiduría que nos habla en un lenguaje simbólico, con imágenes y símbolos, como corresponde al alma del niño y a la del adulto en nuestras zonas esenciales. En este sentido, a principios del XIX, los hermanos Grimm en Alemania recopilaron un buen número de ellos: *Hansel y Gretel*, *Cenicienta*, *Blancanieves*, *El sastrecillo valiente*, *El lobo y las siete cabritillas* y muchísimos más.

Antes que ellos hubo dos escritores de cuentos de hadas que han llegado hasta nuestros días. Uno de ellos fue el francés Charles Perrault en el siglo XVII (autor de *Caperucita Roja*, *El gato con botas*, *La Bella Durmiente*, *Cenicienta*, etc.) y en el siglo XIX el escritor y poeta danés Hans Christian Andersen (*El patito feo*, *La sirenita*, *La reina de las nieves* y otros muchos). Leamos los cuentos clásicos y los cuentos de hadas de estos tres autores y de otros con el espíritu abierto, no con la mente racional, y nos alimentarán y darán luz porque llevan impresos grandes mensajes. Y leámoselos a nuestros pequeños sin miedo, con la tranquilidad de que contienen enseñanzas esenciales e imágenes positivas que ellos necesitan para su desarrollo.

Los cuentos son para ser vividos y sentidos a cualquier edad, no para ser explicados, aunque en algunos momentos pueda ser interesante hacerlo para ayudarnos a su comprensión y a sacar a la luz su sentido profundo. Ahora bien, lo mejor es simplemente leerlos... o escucharlos. Sin más, les invito a seguir disfrutándolos.

*Madre del cuento de hadas,*

*Tómame de tu mano.*

*Navegando en tu barco*

*Llévame en silencio.*

*Madre del cuento de hadas,*

*Llévame a tu gran país.*<sup>[9]</sup>

***El Güercu***<sup>[10]</sup>

*Nadie sabe bien cómo es el Güercu, pero se aparece con la figura de un hombre vestido de negro y callado, muy callado, y cuando alguien lo ve, se acabó. A veces se aparece en forma de pájaro negro.*

Dicen que una vez se presentó el Güercu en forma humana a un paisano que tenía muchos hijos porque hacía mucho que estaba casado. Y dicen que al Güercu debió de darle pena el paisanín y todos aquellos hijos que se quedaban sin padre, porque se le apareció mientras estaba cavando en la huerta el día antes de que le tocase llevárselo y le dijo:

–Xuan, eres el próximo en mi lista, así que mañana a las doce de la noche voy a venir a por ti: te aviso para que te prepares, que sé que tienes mujer y todos esos hijos, así que te quiero avisar para que no anden diciendo por ahí que no tengo corazón.

Y se fue.

Xuan se quedó frío, terminó lo que estaba haciendo y se volvió a su casa, más muerto que vivo. Cuando vio a su mujer, le contó lo que le había sucedido, y la mujer, toda acelerada, comenzó a dar voces:

–¡Ayyyyyyy! ¡Qué va a ser de nosotros! ¡No puede ser, no puede ser, hay que hacer algo porque esto no puede ser!

–Mujer, ¿qué quieres hacer? Me tocó y me tocó...

–Pues no, de ninguna manera, si el Güercu quiere trabajar, que se vaya a otro lado a buscar a quien llevarse. ¡No puede ser y no puede ser!

–Pero ¿qué vamos a hacer? Estoy en la lista.

–¡Pues ya sé lo que vamos a hacer! Tú eres muy peludo, y encima vas por ahí con esas greñas que metes miedo. Voy a cambiarte tanto que parecerás otro y así no te conocerá. A ver si nos libramos de ésta.

Con que agarró al hombre, lo bañó bien bañado, le cortó el pelo y le rapó hasta las pestañas, pidió un traje prestado a las vecinas y, al día siguiente, a las once de la noche, lo mandó a la taberna. Lo echó de casa tan limpio y repelado que no lo conocía ni la madre que lo parió.

A eso de las once y media llamó el Güercu a la puerta:

–¿Anda Xuan por aquí?

–No, Xuan se fue, no sé dónde andará –contestó la mujer al Güercu.

El Güercu echó a andar y, como no lo encontraba, se fue a la taberna a buscarlo. El tabernero estaba en una esquina del mostrador y Xuan estaba sentado en una mesa en el rincón más oscuro de la taberna. El Güercu entró y preguntó:

–¿No han visto por aquí a Xuan de la Quica?

El tabernero se quedó callado.

–No, hoy no lo he visto. Lo vi ayer que se iba del pueblo –contestó Xuan con una voz que apenas le salía de la garganta.

–Pues tengo que encontrarlo –dijo el Güercu, y se marchó.

Xuan respiró. Cuando faltaba un minuto para la medianoche, se abrió la puerta y se oyó que el Güercu decía:

–Bueno, no encuentro a Xuan y no puedo perder el viaje, así que me voy a llevar a ese calvo de ahí que con el traje que lleva nos ahorramos el sudario.

Y se acabó.



Y como los cuentos, los refranes también nos acercan y recogen temas esenciales sobre la muerte:

- A todos nos llegan:

*A la vejez y a la juventud les espera el ataúd.  
Muérese el rey, el Papa y el que no tiene capa.  
Por comidas y cenas, y por rubias y morenas, están las sepulturas llenas.  
La muerte, sin tener llaves, todas las puertas abre.*

- Inevitable:

*La muerte es tan cierta como la vida incierta.  
Morir habemos. Ya lo sabemos.*

- Imprevista:

*La muerte siempre es traidora; nunca dice el día y la hora.  
El morir es cierto; el día y la hora incierto.*

- Ciclo de vida:

*Nacer es empezar a morir, y morir es empezar a vivir.  
Mueren unos para que vivan otros.  
En la muerte está la vida en que habrá dicha cumplida.  
Quien teme a la muerte no goza de la vida.*

- Con humor:

*Más vale estar a dos velas, que entre cuatro.  
Que Dios te depare tanta paz como descanso dejas.  
Ayer quería comerse el mundo, y hoy se lo comen los gusanos.*

- Con simplicidad y sentido práctico:

*A quien se muere lo entierran  
El muerto, al hoyo, y el vivo, al bollo.*

Los refranes hablan el mismo lenguaje simbólico que los cuentos. Muchas veces vemos que hay un refrán que dice una cosa y otro su contraria. Cuando el refranero dice:

«Agua profunda es tranquila», habrá otro quizá que replique, partiendo de la imagen externa, que eso es completamente falso, que las más de las veces las aguas quietas no son profundas, sino más bien bajas e incluso muy bajas, en tanto que un mar agitado con furia puede ser inmensamente profundo. Más quien entienda el *lenguaje figurado* de los refranes, comprenderá que no hay que tomarlo literalmente, sino que expresa *simbólicamente* una verdad que atañe a las personas.

Con el lenguaje de los cuentos, especialmente de los cuentos clásicos y cuentos de hadas, ocurre lo mismo: las cosas que nos refieren, vistas literal y exteriormente, son a menudo imposibles de todo punto o nos «rechinan» por comportamientos que consideramos fuera de esta época o irracionales. No obstante, en forma de imágenes, expresan verdades muy grandes y profundas. La única diferencia entre refrán y cuento es que lo que nos dice el refrán se refiere a la vida conocida y es comprensible para todos, mientras que el auténtico contenido del cuento de hadas y del cuento clásico llega a profundidades tales, que incluso el adulto no alcanza a comprenderlas sin más<sup>[11]</sup>.

Aquí sólo quiero compartir el impulso de dejarnos llevar, sentir y transportarnos por el cuento. Sin diseccionarlo, sin exprimirlo racionalmente porque le haríamos perder su esencia. Dejar que nos abarque en cuerpo y alma para que nuestro espíritu salga reconfortado. El cuento hará su trabajo... sólo hay que dejarlo entrar.



Elisabeth Kübler-Ross<sup>[12]</sup> (1926-2004) fue una psiquiatra y escritora suizo-estadounidense y una de las mayores expertas mundiales en la muerte, personas moribundas y cuidados paliativos. Ella, con su larga experiencia de trabajo con personas al final de la vida, nos describe magistralmente las cinco fases por las que suele pasar una persona cuando tiene una enfermedad incurable que la lleva inexorablemente a la muerte y que también suelen aparecer en personas que están en duelo:

1. Fase de negación y aislamiento
2. Fase de ira o rabia
3. Fase del pacto
4. Fase de la depresión
5. Fase de la aceptación

A continuación vamos a explicar un poco cada fase con el deseo de que pueda ser de utilidad para acercarnos a la muerte y el duelo tras la pérdida de un ser querido.

## **1. Fase de negación y aislamiento**



Tanto cuando se da una enfermedad muy grave en un proceso terminal como cuando ha fallecido un ser querido, una reacción muy común es negarlo: «No, no puede ser. Yo no», «A mí, o a el/ella no». Nos llega una noticia tan importante y trascendental que para aceptarla se necesita tiempo. Esta negación es una defensa provisional y en bastantes ocasiones será sustituida por una aceptación parcial por parte de la persona enferma.

La familia sigue muchas veces en esta negación con posterioridad a la noticia. Esto significa que cuando el enfermo ya ha empezado a aceptar su realidad, sus seres queridos todavía no lo aceptan. Es humano porque cuando queremos a alguien y nos dicen que la muerte nos lo va a arrebatar, aceptarlo será lo último que queramos y podamos hacer. Durante un tiempo esto es lógico ya que hay que luchar por salvar a nuestro ser querido, no perder la esperanza. Pero si llega el momento en que ya no es posible luchar porque nuestra compañera de vida, la muerte, va a venir a buscarlo, entonces sería muy positivo e importante para quien se va y para quien se queda, aceptar, acompañar y despedirse, si podemos hacerlo.

Pero aceptar que nosotros o nuestros seres queridos parten de la mano de la muerte no siempre es fácil. Si puedes lograrlo te esperará una despedida en profundidad, con amor y perdón en muchos casos y compañía, muy diferente del aislamiento que llamamos «conspiración del silencio», que es una situación triste y de vacío que se da cuando una persona que está muy enferma sabe o intuye que se acerca el fin de esta vida como la conocemos, pero no puede expresarlo ni compartirlo con sus seres queridos pues éstos siguen en un proceso de negación o no pueden hablarlo.

Como decía, si se puede evitar este aislamiento, facilitaremos la partida de quien va a morir, que continuará su viaje lejos corporalmente de nosotros y facilitaremos el proceso de duelo y superación de la pérdida a quienes nos quedamos.

Pero como esto es difícil, también hay quien ha buscado el lugar donde nunca se muere...

## ***El lugar donde nunca se muere***<sup>[13]</sup>

*Cuentan que un día dijo un joven:*

*–A mí eso de que todos tengamos que morir no me gusta nada. Iré en busca de un lugar donde no se muera.*

*Y se despidió de su padre, de su madre, de sus tíos y de sus primos, y se fue. Caminó y caminó días y días, caminó y caminó semanas, caminó meses, y a todo el que se encontraba le hacía la misma pregunta:*

*–¿Sabe usted si hay un lugar donde no se muera?*

*Pero nadie lo sabía. Un día llegó a un bosque espeso, tan espeso que casi no se podía caminar entre los árboles, y tan grande que parecía no tener fin. Allí halló a un viejo con la barba blanca hasta el pecho, que cortaba ramas con una navaja.*

*–Discúlpeme –le dijo el joven–, ¿usted sabría decirme si hay un lugar donde no se muera?*

*–Si buscas un lugar donde no se muera, quédate conmigo –le dijo el viejo–. No morirás hasta que haya talado todo el bosque con mi navaja.*

*–¿Y cuánto tardará?*

*–Cien años*

*–¿Y después tendré que morir?*

*–¿No te basta?*

*–No, no me basta. Yo busco un lugar donde uno no muera nunca. Éste no es el lugar que busco.*

*Y el joven siguió caminando hasta que un día llegó al pie de una montaña y allí se encontró con un viejo con la barba blanca hasta el ombligo que llevaba una carretilla llena de piedras.*

*–Buen hombre, ¿sabría decirme si hay algún lugar donde no se muera? –le preguntó.*

*–Si buscas un lugar donde no se muera, quédate conmigo. Hasta que yo termine de transportar con mi carretilla piedra a piedra toda la montaña no morirás.*

*–¿Y cuántos años tardará?*

*–Quinientos años necesitaré.*

*–¿Pero después tendré que morir?*

*–Seguro.*

*–No, no es éste el lugar que busco. Yo quiero encontrar un lugar donde uno no muera nunca –y se despidió del viejo y siguió adelante.*

*Meses después, llegó a orillas del mar. Allí había un viejo con barba blanca hasta las rodillas que miraba fijamente a un pato que bebía agua de mar.*

*–Discúlpeme, ¿sabría usted dónde queda un lugar donde no se muere?*

*–Si tienes miedo a morir, quédate conmigo. Hasta que este pato no termine de beberse el mar, no morirás.*

*–¿Y cuánto tiempo le llevará?*

*–Mil años.*

*–¿Y después tendré que morir?*

*–¿Y qué quieres?, ¿cuántos años quieres vivir?*

*–Quiero vivir siempre. Éste tampoco es el lugar que busco. Quiero encontrar un lugar donde uno no muera nunca.*

*Y siguió su camino. Un día, al atardecer, llegó a un majestuoso palacio. Llamó a la puerta, y le abrió un viejo con la barba blanca hasta los pies:*

*–¿Qué deseas, muchacho?*

*–Estoy buscando el lugar donde nunca se muere.*

*–Aquí es. Ya has llegado al lugar donde nunca se muere. Mientras estés conmigo, no morirás.*

*–¡Al fin! ¡Caminé tanto! ¡Éste es justo el lugar que buscaba! ¿Puedo quedarme?*



–Quédate conmigo si así lo deseas. Estoy muy solo y, si tú te quedas, me harás compañía.

Y el joven se instaló en el palacio con el viejo. Años, años y años pasaron sin que se diera cuenta, llevando vida de señor. Un día el joven le dijo al viejo:

–La verdad es que estoy muy bien aquí con usted, pero me gustaría visitar a mis parientes para saber cómo les ha ido en todos estos años.

–No tienes ya parientes a quienes visitar. Ha pasado tanto tiempo que están todos muertos.

–Aún así, me gustaría ir. Tengo muchas ganas de volver a ver mi pueblo, y quién sabe si no me encontraré con los hijos de los hijos de mis parientes.

–Veo que se te ha metido en la cabeza la idea de volver a tu pueblo y no hay manera de sacártela. Te enseñaré, pues, lo que tienes que hacer. Ve a la cuadra y ensilla mi caballo blanco, que corre como el viento, y galopa y galopa. Él te conducirá a tu pueblo. Pero nunca desmontes del caballo suceda lo que suceda porque, si pones los pies en el suelo, morirás.

–No desmontaré, quédese tranquilo.

Fue a la cuadra, ensilló el caballo blanco, lo montó y galopó tan veloz como el viento. Pasó por el lugar donde había encontrado al viejo con el pato; donde estaba el mar ahora había una gran pradera. En el medio vio una pila de huesos blancos: eran los huesos del viejo y del pato. «Hice bien en seguir adelante», se dijo el joven. «Si me hubiese quedado aquí, ¡ahora también estaría muerto!»

Y siguió galopando hasta que llegó al lugar donde viera al viejo con su carretilla acarreando las piedras de la montaña. Ahora había una llanura llana como un plato llano. En el medio de la planicie, un montón de huesos blancos. «Menos mal que no me quedé con este viejo, porque ahora estaría tan muerto como él», pensó el joven.

Y galopó y galopó hasta que llegó hasta el lugar donde había encontrado al viejo con su navaja talando el bosque. En lugar del espeso bosque se hallaba un desierto ralo, sin árbol ni arbusto, y en medio, un montón de huesos blancos. El joven no pudo contener otra exclamación:

–¡Si me hubiera quedado aquí, ahora estaría bien muerto!

Y siguió galopando hasta que por fin llegó a su pueblo, pero estaba tan cambiado que apenas lo reconoció. Buscó su casa, pero no quedaba ni siquiera la calle. Preguntó por los suyos, pero nadie había oído jamás su apellido. Se sintió mal, muy mal. Era como si no hubiese ninguna huella de su paso por aquel lugar. «¿Qué hago yo aquí si no queda nadie que me recuerde? Más vale que vuelva enseguida al lugar donde nunca se muere» se dijo. Hizo girar el caballo blanco y emprendió el regreso. Pero aún no había hecho la mitad del camino cuando vio un carro tirado por una yunta de bueyes, parado en el borde del camino. El carro iba lleno de zapatos viejos, rotos. El carretero, con una rueda en la mano, se dirigió al joven:

–¡Por caridad, señor! ¿Podría usted bajar un momento y ayudarme a poner esta rueda que se me salió el eje.

*–Lo siento, buen hombre, tengo prisa y no puedo desmontar de mi caballo ni un sólo momento –dijo el joven.*

*–Hágame el favor, mire que soy muy viejo, estoy solo y ya anochece...*

*El joven sintió pena por aquel viejo desvalido y desmontó para ayudarlo. Aún tenía un pie en el estribo y otro en tierra cuando el arretero le agarró un brazo y le dijo:*

*–¡Ah! ¡Al fin te atrapé! ¿Sabes quién soy? ¡Soy la Muerte! ¿Ves todos estos zapatos rotos que hay en el carro? Son los que he gastado siguiéndote todos estos años. ¡Pero ya te tengo!*

*Y en cuanto puso el otro pie en la tierra al joven le llegó la hora de morir.*

*Y colorín colorado este cuento se ha acabado.*



## **2. Fase de ira o rabia**

Cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase de la negación, ésta es sustituida habitualmente por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Lógicamente surgen las preguntas: «¿Por qué yo?» «¿Por qué él/ella?» «¿Por qué en este momento?» Es una situación muy difícil para el paciente enfermo y las personas que le rodean ya que lo que esperaban hacer en esta vida de pronto se ha venido abajo.

Y la muerte, la propia o la de un ser querido, es muy difícil de asimilar, pero sobre todo es terriblemente dolorosa y nos hace tambalearnos en cuerpo, alma y espíritu llenándonos muchas veces de dudas, rabia y de una ira tremenda contra lo mundano y lo divino que nos inunda y sobrepasa.

Y envueltos en rabia, en ira queremos salir corriendo...

### **Salomón y Azrael<sup>[14]</sup>**

*Un hombre, con el rostro pálido y los labios descoloridos, vino muy temprano a presentarse en el palacio del profeta Salomón. Éste le preguntó:*

*–¿Por qué estás en ese estado?*

*Y el hombre le respondió:*

*–Azrael, el ángel de la Muerte, me ha dirigido una mirada llena de cólera que me ha impresionado. ¡Manda al viento, por favor te lo suplico, que me lleve a la India para poner a salvo mi cuerpo y mi alma!*

*Salomón mandó, pues, al viento que hiciera lo que pedía el hombre. Y, al día siguiente, el profeta preguntó a Azrael:*

*–¿Por qué has echado una mirada tan inquietante a ese hombre que es un fiel? Le has causado tanto miedo que ha abandonado su patria.*

*Y Azrael respondió:*

*–Ha interpretado mal esa mirada. No lo miré con cólera, sino con asombro. Dios, en efecto, me había ordenado que fuese a tomar su vida en la India, y me dije: «¿Cómo podría, a menos que tuviese alas como el viento, trasladarse a la India?»*



Y tras la fase de la negación y el aislamiento y la fase de la ira y la rabia pasamos a la fase del pacto.

### **3. Fase del pacto**

El pacto es un intento de posponer los hechos; fija un plazo de «vencimiento» impuesto por uno mismo para el fallecimiento (por ejemplo, «Dios mío, que pueda vivir hasta la boda de mi hijo») y la promesa implícita de que el paciente no pedirá nada más si se le concede el aplazamiento de su muerte.

Hace unos años estuve durante un tiempo enferma, sin saber los médicos de diferentes especialidades de qué se trataba. La angustia y el miedo a mi propia muerte me aumentaban con los síntomas, las pruebas y que no llegaba el diagnóstico curativo. En ese momento sentí con claridad esta fase de pacto en mí misma ya que, al ser muy pequeños mis hijos, sólo pedía «por favor, son muy pequeños, que pueda acompañarlos hasta que crezcan». Afortunadamente mi problema de salud tuvo solución, aunque el pacto se ha quedado internamente.

Sabemos que somos mortales pero curiosamente parece que a cada uno de nosotros no nos va de tocar o que será lejos lejísimos.

La muerte ha sido desde muy joven un tema que me ha interesado especialmente, estudiarla, acompañarla, reflexionar sobre ella. Me ha interesado a la vez que le he tenido un grandísimo miedo... Otra experiencia que me hizo mirar cara a cara a la muerte fue anterior a la que contaba; se trató de un golpe de estado que vivimos cuando estuvimos trabajando un año en Mauritania con nuestros hijos de un año y de tres. Algo muy imprevisto ya que Mauritania era considerado un país muy tranquilo y apto para familias. Durante tres días y dos noches, los tiros y las bombas estallaban a nuestro alrededor, tan cerca que mi mente se quedó por momentos cubierta de una especie de tela de araña gris que me impedía pensar. En ambos casos tuve que enfrentarme a mi propio terror a la muerte para descubrir que se me había ido gran parte del miedo al hecho en sí de morir; lo que había salido a la luz era la angustia de dejar a mis hijos huérfanos o que a ellos les pasara algo.

Fue todo un descubrimiento ya que desde entonces esa angustia vital sobre mi muerte ha disminuido y he aprendido a vivir mucho más intensa y felizmente cada día de vida, mucho más plenamente. Es como si éstas y otras situaciones me hubieran hecho tocar el fino hilo entre la vida y la muerte y a darme cuenta de lo afortunados que somos viviendo cada momento con todos sus colores y sabores, dulces y amargos. En fin, aquello tan cierto de «no hay mal que por bien no venga».

Pero eso no quita que uno piense a veces en cómo engañar a la muerte...

## **La muerte madrina**<sup>[15]</sup>

*Había una vez un hombre muy pobre que tenía doce hijos, y, aunque trabajaba de día y de noche, apenas ganaba para darles pan. Al venir al mundo el que hacía el número trece, no supo ya qué hacer, y salió al camino real dispuesto a rogar al primero que pasara que fuese padrino del último hijo.*

*Se encontró, en primer lugar, con Dios Nuestro Señor quien, conociendo la cuita del pobre padre, le dijo:*

*–Buen hombre, me das lástima; yo seré padrino de tu hijo, cuidaré de él y de su felicidad sobre la Tierra.*

*Le preguntó el hombre:*

*–¿Quién eres?*

*–Soy Dios Nuestro Señor.*

*–Pues no me convienes para padrino –replicó el hombre–. Tú das al rico y dejas que el pobre pase hambre.*

*Y, dejando al Señor, siguió su camino. Se topó luego con el diablo, el cual le preguntó:*

*–¿Qué buscas? Si me eliges para padrino de tu hijo, le daré oro en gran abundancia y haré que disfrute de todos los placeres del mundo.*

*Le preguntó el hombre:*

*–¿Quién eres?*

*–Soy el diablo.*

*–No me interesas para padrino –repuso el hombre–. Tú engañas y descarrías a los hombres.*

*Siguió adelante y le salió al paso la descarnada Muerte, diciéndole:*

*–Acéptame como madrina.*

*–¿Quién eres tú?*

*–Soy la Muerte, que os hace a todos iguales.*

*Y dijo el padre:*

*–Tú eres la que me conviene, pues tratas lo mismo a los ricos que a los pobres. Tú serás la madrina.*

*Y respondió la Muerte:*

*–Yo concederé a tu hijo fama y riquezas, pues quien me tiene por amiga no puede carecer de nada.*

*Dijo el hombre:*

*–El bautizo es el próximo domingo: sé puntual.*

*Acudió la Muerte el día y a la hora convenidos, tal y como prometiera, y actuó de madrina con todas las de la ley.*

*Cuando el niño se hizo mayor, se le presentó un día su madrina y le dijo que la siguiera. Lo llevó al bosque, le mostró una planta que allí crecía, y le dijo:*

*–Voy a darte ahora mi regalo de madrina. Haré de ti un médico famosísimo. Cuando te llamen al lecho de un enfermo, siempre me verás allí. Si estoy a la cabecera del enfermo, puedes afirmar con fiadad que vas a curarlo; le das de esta hierba y sanará. Pero si estoy a los pies de la cama, entonces es mío y debes dictaminar que no tiene remedio y que ningún médico podría curarlo. Guárdate muy bien de usar la hierba contra mi voluntad, pues lo pagarás caro.*

*Al poco tiempo, el joven era ya el médico más renombrado del mundo entero. «No tiene más que echar una mirada al enfermo y enseguida sabe cómo está, si se restablecerá o si debe morir», decían de él las gentes; y de todas las tierras acudían a buscarlo para llevarlo al lecho de los enfermos, pagándole tanto dinero que muy pronto se hizo rico.*

*Un día, el rey enfermó. Llamaron al médico y le preguntaron si podría salvarlo. Al entrar en la alcoba, vio que la Muerte estaba a los pies de la cama; de nada servirían, pues, las hierbas.*

*«¡Si pudiera jugarle una treta a la Muerte! –pensó el médico–. Cierto que se lo tomará a mal, pero soy su ahijado; mucho será que no haga la vista gorda. Voy a intentarlo».*

*Y levantando al enfermo, lo colocó al revés, de modo que la Muerte quedó a su cabecera. Le administró entonces la hierba milagrosa, y el rey se repuso y volvió a estar sano en poco tiempo.*

*Pero la muerte se presentó al médico con cara de pocos amigos, y, amenazándolo con el dedo, le dijo:*

*–Me has hecho una mala jugada. Por una vez te la perdono porque eres mi ahijado; pero si te atreves a reincidir, lo pagarás con tu cabeza; tú serás quien me llevará.*

*Poco tiempo después cayó gravemente enferma la princesa, hija única del rey. El soberano lloraba día y noche, hasta el punto de que se le cegaron los ojos y mandó pregonar que quien salvase a su hija se casaría con ella y heredaría la corona. Al penetrar el médico en la habitación de la enferma, vio a la Muerte a los pies de la cama. Debiera haberse acordado de la advertencia de su madrina, pero la belleza de la princesa y la perspectiva de ganarla por esposa lo aturdieron de tal modo que echó en olvido todas las recomendaciones. Sin ver siquiera que la Muerte le dirigía miradas furibundas y que, alzando la mano, amenazaba con el puño cerrado, levantó a la enferma y la puso de manera que le quedase la cabeza donde antes tenía los pies. Dióle luego la hierba y al momento un rubor tiñó las mejillas de la princesita y la vida volvió a palpar en ella.*

*La Muerte, al verse defraudada por segunda vez y privada de lo que era suyo, se dirigió a grandes zancadas al encuentro del médico y le dijo:*

*–Estás perdido; te ha llegado la hora –y, sujetándolo con su gélida mano con una fuerza tal que el mozo no pudo oponer resistencia, lo condujo a una caverna bajo tierra. Vio allí miles y miles de luces en hileras infinitas; unas ardían con poderosa llama; otras, con llama mediana; y por fin, otras con una pequeña llamita. Continuamente se apagaban algunas y se encendían otras, como en una danza de luces–. Estas llamas que ves –dijo la Muerte– son las vidas de los humanos. Las grandes corresponden a los niños; las medianas, a los adultos que están en la plenitud de sus años; las débiles son de los ancianos. Pero también hay niños y jóvenes que sólo tienen una lucecita pequeña.*

*–Y la mía, ¿cuál es? –preguntó el médico, pensando que sería una muy grande.*

*Pero la Muerte le mostró una velilla a punto de apagarse:*

*–Ahí la tienes.*

*–¡Querida madrina! –exclamó el médico, asustado–, ¡enciéndeme una nueva, hazlo por mí, para que pueda disfrutar de mi vida, para que pueda ser rey y casarme con la princesita!*

*–No está en mi poder el hacerlo –respondió la Muerte–; no puede empezar a arder una nueva sin que se haya extinguido otra antigua.*

*–Pues aplica la vieja a otra nueva, que prenda en el momento en que se apague aquella –suplicó el médico.*

*La Muerte hizo como si quisiera satisfacer su deseo y trajo una vela nueva y larga; pero como quería vengarse, se descuidó intencionadamente al cambiarla y la velita débil cayó al suelo y se apagó. En el mismo momento se desplomó el médico, quedando en manos de la Muerte.*



#### **4. Fase de depresión**

Cuando el paciente desahuciado no puede seguir negando su enfermedad, empieza a tener más síntomas o se debilita más, no puede seguir haciendo del mal tiempo buena cara. Su estoicismo, insensibilidad, ira o rabia son sustituidos por una gran sensación de pérdida. Hay muchas pérdidas a las que tiene que enfrentarse una persona al final de la vida, pues está a punto de perder todas las cosas y las personas que quiere. Y es que la gran pérdida, el gran duelo, seguramente sea nuestra propia muerte.

Las personas que trabajan y acompañan a las personas que están muriendo ven que si a éstas se les permite expresar su dolor, su tristeza, su rabia, lo que sienten y no se les intenta animar ni decirles que no estén tristes, encontrarán mucho más fácil la



aceptación final; también ayuda mucho tener los asuntos cotidianos y prácticos resueltos.

Igualmente podemos observar con frecuencia que si la persona al final de su vida, en esa despedida más o menos consciente, empieza a ocuparse más de lo que le espera más allá de esta vida que de lo que deja atrás, suele haber menos interés por las cuestiones prácticas y cotidianas. En estos momentos es esencial el acompañamiento en aspectos espirituales.

Y es que muerte se aparece con diferentes ropajes...

## **Doña Miseria**<sup>[16]</sup>

*Doña Miseria era una mujer vieja, muy muy vieja. Pero ella no quería morir. Por eso, después de pensárselo muy bien, se fue a ver al Señor para pedirle un favor.*

*–¿Quién eres? –le pregunté el Señor cuando la vio delante de él.*

*–Mira, Señor, es que tengo un peral en el corral, que es lo único que tengo, y lo cuido mucho. Pero todos los chicos vienen y me cogen las peras y me dejan sin ninguna a mí, que tanto trabajo me da. Por eso, yo querría que todo el que se suba a él no se pueda bajar en castigo por su glotonería y mala fe.*

*Al Señor, que la vio tan vieja y tan inofensiva, le dio lástima.*

*–Está bien, eres muy vieja y poco mal o ninguno le puedes hacer a nadie. Así que te concedo lo que me pides. No bajará nadie que se suba a tu peral a menos que tú lo bajes.*

*Doña Miseria se volvió a su casa.*

*Entretanto, en el infierno, el demonio, que estaba viendo quién le faltaba, le dijo a la Muerte:*

*–Escucha, ya es hora de que vayas a buscar a Doña Miseria, que ya ha vivido bastantes años y ha llegado la hora de que se venga al infierno con nosotros.*

*En esto que llega la Muerte a casa de doña Miseria y le dice:*

*–Ale, prepárate para venirte con nosotros, que ya es hora. Eres demasiado vieja y te toca.*

*Doña Miseria, mostrándose afligida, le respondió:*

*–Si es ése mi destino, me iré contigo. Pero, para el viaje, quisiera llevarme unas peras por si me entra el hambre. ¿Te importa subirte a ese peral para cogerme un puñado de peras? Yo estoy ya muy vieja y no puedo. Las compartiré contigo.*

*–Eso está hecho. Seguro que a mí también me apetecerá cuando nos hayamos puesto en camino –contestó la Muerte.*

*En fin, que la Muerte se subió al peral y se puso a coger peras. Pero, cuando intentó bajar, sintió como si una fuerza invisible le impidiese poner los pies en el suelo.*

*–¡Cómo te he engañado, ¿eh?! ¿Creías que podrías llevarme contigo? ¡Pues no! Solamente hay una manera de bajar de ahí, y es que yo suba a por ti. Pero eso no lo pienso hacer, que no soy tan boba –le dijo Doña Miseria.*

*Y allí se quedó encima del peral la Muerte, un día y otro y otro más y más. En el mundo, como ahora la Muerte no trabajaba, no se moría nadie y ya no cabían de tanta gente como había. Los obreros se caían de los andamios y no se hacían nada. Los marineros naufragaban, pero no se ahogaban. Los viejos se hacían más viejos y se enfermaban, pero no se morían. Pasaba el tiempo y Doña Miseria seguía allí porque la Muerte no se la podía llevar, aunque cada vez estaba más vieja, más arrugada y más cansada.*

*En el infierno, el demonio estaba muy extrañado de que la Muerte no le llevara a nadie. Así que decidió averiguar qué estaba pasando y se dirigió, naturalmente a casa de Doña Miseria, que era el último lugar adonde había enviado a la Muerte. (Hay que decir que al diablo le costó mucho llegar porque había gente y animales por todas partes, como si todos los días fueran domingo y hubiese feria). Finalmente, consiguió llegar a casa de Doña Miseria y allí en el corral se encontró a la Muerte subida al peral.*

*–Pero ¿qué haces tú ahí arriba?*

*–Pues ya ves, resulta que vine a llevarme a la tía Miseria y ésta me mandó que me subiera al peral para recoger unas cuantas peras para el viaje, y aquí arriba que me quedé.*

*–¡Baja de ahí arriba ahora mismo! –le gritaba el demonio, que no se lo acababa de creer.*

*–¡Qué más quisiera yo! Es que sólo podré bajar si Doña Miseria sube a buscarme...*

*En esto, salió Doña Miseria al corral y el demonio se le puso delante y le dijo:*

*–Doña Miseria, le pido por favor que deje bajar a la Muerte del peral.*

*–No, que me lleva con ella.*

*–Créame, señora, que ella se vendrá conmigo sola.*

*Doña Miseria no quería que la engañasen:*

*–Sólo subiré a por ella si me promete que no me moriré nunca, que la Muerte nunca vendrá a buscarme.*

*El demonio y la Muerte estuvieron un rato discutiendo y finalmente decidieron aceptar la propuesta:*

*–De acuerdo –dijo el demonio–. Se lo prometemos, Doña Miseria. Usted se quedará para siempre aquí en la tierra, pero tiene que bajar a la Muerte del peral. Al fin y al cabo, con el genio que usted tiene, no la querrán ni en el infierno.*

*Una vez conseguida la promesa del demonio y de la Muerte, Doña Miseria accedió a lo que le pedían: bajó del peral a la Muerte, que se fue de allí corriendo con el demonio.*

*Y cuentan que es por esta razón por la que siempre ha habido Miseria en el mundo, aunque no sabemos si algún día Doña Miseria, cansada de tanto vivir, será ella quien busque a la Muerte.*





Quando tenía 30 años –ahora tengo 46–, se me murió una amiga de un cáncer. Entonces yo no había estudiado duelo, ni *counselling*, ni biografía o acompañamiento como hice después, sólo la carrera de psicología social, pero por algo innato en mí me ha sido fácil entablar un contacto profundo con las personas en momentos de dificultad y también de cercanía a la muerte.

Recuerdo que, en su casa primero y luego en el hospital, hablamos de temas muy profundos: del sentido de la vida, de la muerte, de la reencarnación –que ella intuía desde su momento final según me expresaba–, de sus temas sin resolver –algunos de los cuales prefería no tratar–, de Dios. Me compré una biblia para leerle algunos párrafos ya que me expresó su sed de espiritualidad y religiosidad.

Recuerdo uno de los últimos días en el hospital antes de que falleciera. Ella estaba consciente. Habíamos estado las dos solas, primero llorando y ella me expresaba su angustia de «¿y si no encuentro el camino?» y luego riendo mientras le peinaba el finísimo pelo que le había quedado tras su tratamiento y me bromeaba acerca del peinado que le estaba haciendo.

De pronto llegó su marido con sus hijos con forzado ambiente festivo como si estuviéramos allí para empezar las vacaciones de verano. Luego fueron llegando otros familiares; unos pusieron la tele muy alta y hablaban de cualquier cosa, otro empezó a hablar del calor que empezaba a hacer y le decían a ella: «Este verano nos vamos todos a la piscina y verás que bien», de lo ricos que estaban las sandías en esas fechas. De pronto ella empezó a estar nerviosa, inquieta, desorientada y, sobre todo, a sentirse rodeada de una gran y profundísima soledad. Le dieron un fuerte sedante para tranquilizarla y yo me fui invadida por la tristeza de su aislamiento.

Después entendí que cada uno vivimos el final de la vida y lo acompañamos como podemos, que no es fácil ni nos han enseñado a hacerlo –menos aún en estos tiempos que vivimos en los que la muerta se oculta– pero que si llegado el momento podemos abrir nuestro corazón y acompañar desde ahí a nuestros seres queridos, con amor, con lágrimas, con nuestra propia vulnerabilidad y temor pero sin falsas apariencias, estaremos haciendo un gran favor a quien despedimos y a nosotros mismos y también a nuestro posterior y más favorable proceso de duelo.

Acompañar de la mano de nuestro temor a la muerte...

## ***El emperador que temía a la muerte***<sup>[17]</sup>

*Han Wudi había sido un buen emperador. Había logrado hacer de su reino el más podero de todos y sólo vivía para su pueblo. Sin embargo, a medida que se hacía viejo, iba perdiendo la ilusión y estaba cada vez más triste.*

*–¿Qué es lo que os pasa? –le preguntó la preferida de sus concubinas–. Si seguís así, terminaréis muriéndoos de pena.*

*–Ésta es precisamente la razón de mi tristeza –respondió Han Wudi–. Tengo cuanto quiero, pero nadie podrá librarme de la muerte.*

*De esta forma, se fue olvidando poco a poco de sus obligaciones como rey. El pueblo empezó a pasar hambre y ya nadie bendecía el nombre de su soberano.*

*Un día se presentó en su palacio un hombre llamado Li Shaoyun. Tenía la barba y los cabellos blancos, pero su piel era tan rosada como la de un niño.*

*–Yo conozco el secreto de la inmortalidad –dijo a los guardianes–. Si me lleváis ante vuestro señor, jamás probará la muerte.*

*Han Wudi saltó de su asiento, alborozado. Sin embargo, al ver a Li Shaoyun, pensó: «Debo tener cuidado. Todo el mundo sabe que soy muy rico y muchos intentarán engañarme».*

*Tomó, pues, una campana de bronce y se la entregó a Li Shaoyun, al tiempo que le preguntaba:*

*–¿Sabes quién hizo esta campana?*

*Li Shaoyun la miró atentamente y después respondió:*

*–Pertenece al virtuoso emperador Qin Shihuang. Siempre la tenía a la cabecera de su cama y fue fundida en el décimo año de su reinado.*

*Todos estaban asombrados, porque así había ocurrido en realidad. Han Wudi le llevó a sus aposentos y le dijo:*

*–Ahora sé que no eres un farsante. Dime cuanto antes el remedio para no morir, porque es lo único que me falta para ser feliz.*

*Li Shaoyun se mesó la barba y contestó:*

*–Si quieres ser inmortal, reza a los dioses de la cocina.*

*–¿Eso es todo? –preguntó el emperador, extrañado.*

*–Sí –volvió a responder Li Shaoyun–, porque, con la ayuda de los espíritus y demonios de la cocina, conseguirás que la arena se convierta en oro, y éste, en comida. Aliméntate con ella durante diez días y podrás ver la isla de Penglai Shan.*

*Han Wudi creía que esa isla estaba en sus dominios y exclamó:*

*–¿Y para ver una isla he de tomarme tantas molestias? Haré que me lleven a ella y me convertiré en inmortal.*

*–Esa isla no está en tu reino, nadie sabe dónde está –le explicó Li Shaoyun–. Es la isla de los inmortales.*

*–¿Tú cómo lo sabes? –volvió a indagar el emperador.*

*–Porque una vez me topé con un hombre llamado Hanchi Shen y me lo dijo. Todo lo que sé lo aprendí de él. Tenía más de mil años y vivía mirando siempre al mar.*

*A Han Wudi no le quedó, pues, más remedio que invocar a los dioses de la cocina. Pero los días pasaron y no logró convertir en oro ni un solo grano de arena.*

*«Será que no soy lo suficientemente virtuoso, –se dijo apenado–. Pero no importa. Enviaré a mis más fieles servidores a la isla de Penglai Shan y así haré realidad mi sueño».*

*Sin embargo, no regresó ninguno de los trescientos barcos que envió. Desalentado, mandó llamar a Li Shaoyun.*

*–Lo sentimos mucho –le informaron sus criados–. El sabio que buscáis murió hace cuatro semanas.*

*–No importa –replicó Han Wudi–. Abrid su ataúd. Estoy seguro de que ha dejado algún mensaje para mí.*

*Levantaron la tapa y se quedaron todos boquiabiertos. El cuerpo de Li Shaoyun había desaparecido, aunque sus ropas aún estaban allí. El emperador dio un salto y exclamó:*

*–¿No os lo decía? Se ha ido a la isla de los inmortales. Ahora mis problemas han terminado, porque me hará saber la manera más rápida de arribar a ella.*

*En efecto. A los ocho días se presentó un bonzo con una barba muy larga y dijo:*

*–Vengo de parte de Li Shaoyun. Si quieres convertirte en inmortal, vete a las montañas más altas del mundo. En ellas hay un lago de vino que ningún hombre ha visitado jamás. Bebe de él porque es el licor de los inmortales.*

*Han Wudi se puso muy contento. Pero Dongfang Shuo, su primer ministro, se acercó al bonzo y le preguntó:*

*–¿Por quién me tomas? ¿Piensas acaso que estoy borracho? En ningún lugar existen lagos de vino.*

*El emperador se puso furioso:*

*–¡Qué sabrás tú de las cosas del cielo! –le regañó con severidad–. Si ese sabio dice que los hay, nosotros no podemos contradecirle –e inmediatamente envió una expedición a las montañas más altas del mundo.*

*La comonían más de tres mil carromatos y ochocientas parejas de niños. Al frente de ellos iba el bonzo de la barba larga.*

*–No regresarán –decían los consejeros reales–. Ojalá Han Wudi deje de hacer disparates y recobre su buen juicio.*

*Pero a los diez meses alguien gritó por las calles:*

*–¡Los niños están de vuelta! El bonzo los ha traído sanos y salvos a casa.*

*El emperador en persona salió a recibirlos a las puertas de la capital. No habían perdido ni un carromato y traían un tonel enorme.*

*–¿Se puede saber qué contiene? –preguntó Han Wudi con ansiedad.*

*El bonzo sonrió, satisfecho, y respondió:*

*–¿No os dije que íbamos en busca del vino de los inmortales? Pues lo hemos encontrado y aquí os traemos la prueba.*

*Han Wudi tomó un vaso de jade blanco y se lanzó sobre el vino. Pero el bonzo se lo impidió, diciendo:*

*–No puedes hacer eso. ¿Piensas que este licor es como los demás? Si quieres que produzca el efecto deseado, tendrás que ayunar durante siete días. Durante ese tiempo sólo podrás comer verduras y hierbas.*

*El emperador inició en ese mismo momento su ayuno. Todos estaban admirados pensando que lo hacía por un fervor religioso, menos el primer ministro Dongfang Shuo. «Si nuestros enemigos deciden atacarnos –pensaba, profundamente preocupado–, no podremos defendernos. Tengo que hacer entrar al rey en razón».*

*Cuando pasaron los siete días, Han Wudi se acercó al tonel.*

*–Por fin ha llegado el día más importante de mi vida –comunicó a sus concubinas–. Cuando esta noche venga a veros, seré ya un inmortal.*

*Sin embargo, el tonel estaba vacío. El emperador hizo añicos la copa de jade y empezó a gritar, como si estuviera loco:*

*–¡El que se haya bebido este vino lo pagará muy caro! Nadie se burla impunemente de Han Wudi.*

*Aún estaba hablando cuando por una de las puertas apareció el primer ministro Dongfang Shuo. Venía dando tumbos y parecía estar borracho. El emperador se acercó a él y, agarrándolo del cuello, le preguntó:*

*–¿Eres tú quien se ha bebido el vino? Si es así, te haré despellejar para que aprendas a serme fiel.*

*Dongfang Shuo soltó un eructo. Después, riéndose como si las palabras del emperador le hicieran mucha gracia, contestó:*

*–No puedes hacerme nada. ¿No te das cuenta de que ahora soy inmortal? Los cuchillos rebotan sobre mi cuerpo como si estuviera hecho de piedra.*

*Han Wudi lo agarró del cuello y sintió su pulso latiendo. Si apretaba un poco más, acabaría con su vida. Al fin, se le abrieron los ojos: la verdadera inmortalidad comenzaba con la muerte. Ése era el mensaje que le había querido dejar Li Shaoyun con aquel falso vino de la inmortalidad. Soltó a su fiel ministro y, echándose a reír, dijo:*

*–Pero ¡qué estúpido he sido! La forma de permanecer es quedarse en la memoria de los que siguen viviendo. La inmortalidad de un emperador es servir a su pueblo. ¿Quién podrá olvidarme si soy justo?*

*Y a partir de aquel día volvió a dedicarse a las labores de Estado. Su reino continuó siendo muy poderoso y nunca más les faltó el arroz a sus súbditos.*



## **5. Fase de aceptación**

Si una persona, al final de la vida, ha tenido bastante tiempo, es decir no sufre una muerte repentina, y se le ha ayudado a pasar por las fases anteriores (negación, rabia, pacto y depresión), dice Elisabeth Kübler-Ross que es muy posible que llegue a una fase en la que aceptará su destino, su situación con relativa tranquilidad, sin que ello suponga que esta aceptación sea necesariamente una fase feliz. Es un momento tremendamente doloroso para la familia y cuando el afectado más apoyo necesita. Pero es una bella oportunidad para cerrar con broche de oro una vida.

En muchas ocasiones esta aceptación se da en mayor medida en la persona que va a morir antes que en sus seres queridos, lo cual dificulta esa comunicación sincera y profunda, esa despedida con dolor pero con amor, la oportunidad para pedir perdón y sanear las relaciones, como decíamos antes.

Sólo escuchemos y acojamos con el corazón, tanto si estamos cercanos a la muerte como si acompañamos a quien lo está. Numerosas personas que se acercan a la muerte expresan la sensación de una gran paz y una profunda tranquilidad.

## **Lo inevitable**<sup>[18]</sup>

*Cuentan que una mujer pobre se acercó a Buda para pedirle su favor. Su hijo había sido picado por una serpiente, y el veneno, decían los médicos, lo mataría irremediablemente. El Buda, imperturbable, le dijo:*

*–Mujer, ve al pueblo y pide un grano de mostaza negra en aquella casa donde no haya habido ninguna muerte. Si me lo traes, tu hijo no morirá.*

*La mujer, desesperada, fue de casa en casa. Pero, ante la pregunta, en todas las casas le respondían lo mismo: que allí había habido una muerte. Así que en ningún sitio pudo conseguir el grano de mostaza negra para llevárselo al Buda.*

*Cuando regresó ante su presencia, le dijo:*

*–No he encontrado ni una sola casa en la que no hubiera habido alguna muerte.*

*El Buda, compasivamente, le dijo:*

*–¿Te das cuenta? Es inevitable. Todos hemos de morir. Anda, ve ahora mismo al lado de tu hijo y no te separes de él. Cuando muera, entierra su cuerpo.*



¿Cómo hay que morir?, nos pregunta Marié de Hennenzel

Ésta es una pregunta que nos asusta y a la que nuestro mundo da la espalda. Ha habido civilizaciones que miraban a la muerte cara a cara, sociedades que tenían bien trazado, el camino final. Le daban un sentido a la conclusión del destino, le conferían toda su riqueza. Seguramente nunca en el pasado las relaciones con la muerte han sido tan pobres como en estos tiempos de sequía espiritual en que los hombres, apremiados por existir, parecen eludir el misterio. Ignoran que, de este modo, privan al gusto por la vida de una de sus fuentes esenciales.

*La muerte de un ser querido nos pone irremediablemente ante el misterio de la vida.*

*Nos impone silencio; y el silencio, vacío; y el vacío, reflexión inevitable.*

*Se puede decir, de alguna manera, que la muerte nos hace a todos filósofos, pensadores sobre el sentido último de la vida, de las relaciones, del amor.*

JOSÉ CARLOS BERMEJO<sup>[19]</sup>

## Vida-muerte-vida

*El alma humana es como el agua:  
del cielo viene,  
al cielo se eleva  
y debajo de nuevo  
a la tierra desciende,  
en cambio eterno*  
GOETHE

Los cuentos nos traen en muchas ocasiones la vivencia de que todo en el universo tiene un ciclo natural que se respeta para mantener la total armonía. La noche sigue al día inevitablemente como el otoño al verano y luego el invierno hasta el renacer de la primavera. Nosotros despertamos para volver a dormir tras un periodo de tiempo; luego volvemos a despertar y así, día tras día.

### ***Perséfone, diosa de la Naturaleza, diosa del Inframundo*** [\[20\]](#)

*Perséfone, la de los blancos brazos, era hija de Zeus y Deméter. Su madre era la diosa de lo cultivado, quien otorgaba a los humanos abundantes cosechas, pero ella era la diosa de la Naturaleza. Su belleza era tal que hasta el propio Hades en el Inframundo escuchó hablar de ella y se enamoró. Un día estaba Perséfone recogiendo flores con otras ninfas cuando Hades apareció por una grieta en el suelo y se la llevó para que fuese su reina en el Inframundo. Ausente la diosa que lo protegía, el ciclo natural se paralizó: nada germinaba, nada crecía sobre la tierra, tampoco lo cultivado. Su desolada madre, Deméter, antorcha en mano, la buscaba por todas partes.*

*–Tu hija no está ya sobre la superficie de esta tierra que con mis rayos ilumino; ha sido raptada por Hades, el oscuro señor del Inframundo –le dijo Helios, el dios Sol, que allá, en lo más alto del cielo, todo lo ve.*

*Demeter languidecía de dolor por la pérdida de su hija, y los humanos también porque los campos no germinaban. Zeus, triste también él por la ausencia de su hija y conmovido por el dolor de Deméter y de los hombres, intervino en el asunto:*

*–Ve rápido, Hermes, y pide a Hades que me devuelva a mi hija Perséfone.*

*Hermes se calzó sus sandalias aladas y, volando, descendió al Inframundo.*

*–Entrégame a Perséfone, oh Hades; en la Tierra se la requiere. Si no acude, habrá hambre. Si no me la das de buen grado, Zeus se volverá contra ti.*

*Hades, viendo que nada podía hacer para retener a Perséfone sin causar un conflicto con los dioses del Olimpo, accedió a entregar a su cautiva amada. Pero antes de*



*entregársela a Hermes, tomó un puñado de granos de la granada y, a escondidas, se los dio a comer a Perséfone.*

*–Come esto, mi amor, así no tendrás hambre en el camino.*

*Y Perséfone comió seis granos, aunque hay quien dice que sólo tomó cuatro. Hermes y Perséfone se pusieron en camino y, cuando llegaron a presencia de Deméter y Zeus, la diosa de las cosechas le preguntó a su hija:*

*–¿No habrás comido nada allá en el reino de Hades?*

*–Sí, madre, tomé seis granos de la granada, o cuatro...*

*–Puesto que has comido el alimento del Inframundo, habrás de volver allí tantos meses como granos hayas tomado. No podrás, pues, permanecer conmigo nada más que seis meses al año; luego, tendrás que volver con Hades.*

*Fue así como Perséfone, la diosa de la vida, se convirtió en la diosa de la muerte y su nombre no se podía ya pronunciar en voz alto y por eso se la llamaba «La Doncella».*

*Cuando Perséfone vive en la tierra, todo germina, florece y fructifica; pero, cuando vuelve con Hades, la tierra se convierte en un erial estéril. En el Inframundo es una diosa implacable. Sólo mostró clemencia una vez, con Orfeo, quien tocó una música tan triste que conmovió a La Doncella y ésta le permitió llevarse a su esposa muerta, Eurídice, de vuelta al mundo de los vivos. Pero ésta es otra historia.*



Las mareas suben y bajan en su flujo y reflujo, atraídas por los movimientos de la luna que mengua y crece a lo largo de unos ciclos repetitivos e invariables. El agua que cae en la lluvia se convierte en ríos y mares y más tarde se eleva en forma de vapor, que posteriormente volverá a caer y así indefinidamente. Y, cómo no, vemos el paso de las estaciones: después del invierno llega siempre la primavera y más tarde el verano, para dar paso al otoño y, así, sucesivamente. Todo en la vida es cíclico.

Esta melodía repetitiva, de transformación permanente en todos los órdenes de las cosas, forma parte de todos los seres vivos del planeta. Platón la describió en su «Teoría de la Reminiscencia».

Históricamente, y también desde el punto de vista antropológico, la reencarnación parece ser consustancial a la Humanidad. Tenemos referencias documentadas desde los egipcios, en *Los misterios eleusinos* que datan del período griego, donde se mencionan los principios kármicos. Todas las religiones de los pueblos del norte de Europa, desde los galos hasta los celtas y druidas, contemplaban el ciclo de renacer en todas las cosas, incluidos los seres humanos. En el continente americano, todas las diferentes tribus de indios, desde Alaska hasta el Sur, creían armoniosamente en la reencarnación y no digamos en la cultura maya.

Pueblos indígenas de los continentes africano y australiano coinciden en considerar la reencarnación como un punto clave de todas las religiones.

Qué decir del hinduismo y el budismo, ahora más de moda entre los occidentales debido a que el exilio del Dalai Lama del Tíbet está generando un aumento del conocimiento de esta gran religión a lo largo y ancho de todos los continentes, o de la antroposofía fundada por Rudolf Steiner.

*Porque, ¿qué es el morir, sino permanecer  
desnudos en el viento y fundirnos en el sol?  
Y, ¿qué es dejar de respirar, sino liberar el aliento  
de la incesante marea, para que pueda alzarse y expandirse libre de ataduras  
buscando a Dios?  
Sólo cuando bebáis en el río del silencio, cantaréis.  
Y cuando hayáis alcanzado la cima de la montaña, entonces se iniciará la subida.  
Y sólo cuando la tierra reclame vuestros cuerpos,  
la danza dará comienzo.*

JALIL GIBRÁN

La creencia en la reencarnación, tan extendida en los pueblos, culturas y religiones de todo el mundo, se basa en «el ciclo natural». Esta aceptación universal del renacer cíclico del hombre como parte del universo en algunas creencias y contextos no parece tan evidente para la teología cristiana. Estando dentro de esta cultura es muy posible que la palabra «reencarnación» nos pueda sonar lejana, extraña e incluso produzca miedo aunque su esencia sea cercana, sencilla e interesante. Pero parece que esto no siempre fue así.

María Isabel Heraso, médico, directora de la Unidad del Dolor del hospital San Francisco de Asís de Madrid y presidenta de la Fundación Internacional del Dolor, explica el cambio de la Iglesia Católica en la Edad Antigua en su estupendo libro *Viajeros en tránsito*.

Explica como, en los Evangelios y en el Antiguo Testamento, hay numerosos pasajes que dan a entender la existencia de la reencarnación; como en Mateo 16: 13-14 donde se puede constatar con qué naturalidad se habla de la reencarnación: «Jesús les pregunta a sus discípulos: ‘¿Quién dice el pueblo que soy?’ Los discípulos respondieron: ‘unos que Juan Bautista; otros que Elías, otros que Jeremías o uno de los profetas’»<sup>[21]</sup>. Fue hace 1.500 años, en el año 553, en el Quinto Concilio Ecuménico cuando decidieron realizar el cambio en un determinado contexto y por unos motivos prácticos en los que aquí no vamos a entrar y que Heraso explica en su libro.

Lo que pensemos, y muy especialmente lo que sintamos en nuestros interior, lo que «resuene dentro de nosotros» nos acompañará en nuestras vivencias y en la elaboración de nuestros duelos ante el fallecimiento de nuestros seres queridos.



## ***El mensaje de la liebre***<sup>[22]</sup>

*Un día, Luna, viendo que los hombres vivían angustiados pensando en la muerte, decidió enviar a la liebre para que les contase la verdad: los hombres y las mujeres han sido hechos a imagen y semejanza de Él y por eso no mueren, sino que, igual que Luna, comienzan a menguar, a apagarse hasta desaparecer, pero al poco tiempo, como Luna, vuelven a la vida, grandes y resplandecientes.*

*Pero la liebre se entretuvo por el camino y se le olvidó el mensaje de Luna. Cuando se encontró ante un hombre, comenzó a titubear:*

*–Ehhhh, esto.... que me envía padre Luna a deciros que... que... como Él, menguaréis y os apagaréis hasta desaparecer. Pues... sí... esto es lo que me ha mandado a deciros Luna.*

*Luego la liebre se fue y regresó temerosa ante Luna. Cuando Luna se enteró del mensaje incompleto que había transmitido a los hombres, enfadado, la agarró de las orejas y la lanzó contra la Tierra partiéndole el morro para siempre. La liebre, dolorida, cogió su manta, la calentó al fuego y, cuando estaba ardiendo, la lanzó contra Luna provocándole quemaduras. Es por eso por lo que la luna tiene manchas, es por eso por lo que las liebres tienen el morro partido y es por eso por lo que los hombres y las mujeres creemos que nos morimos...*



## Capítulo 2

# El duelo y los cuentos

*Todo lo que amamos se nos puede arrancar.  
Lo que no se nos puede quitar es el poder  
de elegir qué actitud asumir ante  
estos acontecimientos.*

VICTOR FRANKL

Al igual que sucede con la muerte, sobre el duelo hay muchos libros maravillosos; aquí sólo voy a hacer un pequeñísimo repaso de algunos puntos que me parecen esenciales para entender qué nos sucede tras el fallecimiento de un ser querido y cómo ayudar y ayudarnos. Por supuesto los cuentos nos harán compañía en las siguientes páginas.

José Carlos Bermejo, en su gran libro *Estoy en duelo*<sup>[23]</sup>, define el duelo como 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.

Y es que, como indica, no hay amor sin duelo. No se puede amar y pretender que no nos duela perder a quien queremos. O nos pierden o perdemos, o les duele o nos duele. Esta afirmación tan certera en ocasiones puede hacer que queramos ponernos una coraza para no sentir, como *El Caballero de la armadura oxidada*<sup>[24]</sup>, un libro muy recomendable para leer o volver a leer si estás en duelo o en una situación difícil.

La tentación de ponernos coraza es comprensible –como mi vecina que no quería volver a tener ningún animal después de la muerte de su querido canario «porque te encariñas»–, por el dolor que causa la pérdida de un ser querido, pero a la vez esto nos niega a la vida y, muy especialmente, a su pilar fundamental: el amor. La solución no puede estar en dejar de amar, o en dejar de relacionarnos significativamente con otras personas pues esto sería dejar de vivir, de sentir. Afortunadamente podemos entender qué nos está pasando cuando estamos en duelo y atravesar el túnel de las emociones, sentimientos, replanteamientos y preguntas para después salir a la luz más humanos, completos y vivos.

Tanto los rituales de la muerte como lo que nos sucede en el duelo y el acompañamiento que nos hacemos los humanos son comunes en todos los tiempos y culturas, variando sólo la manera de realizarlos. Seamos de donde seamos, creamos en lo que creamos, sabemos que son momentos esenciales en nuestra vida y por eso hay que tratarlos con el mimo y el cariño de lo trascendental en nuestra existencia y la de quienes nos rodean.

## **Mis maestras las cabras**<sup>[25]</sup>

*Me encanta estar con animales y cuidarlos, y tengo la suerte de ir a una granja de cabras a echar una mano en las actividades con éstas. He observado que pasa algo curioso cuando estás rodeada de cabras: si intentas ir detrás de una para tocarla o cogerla, huye, se va corriendo en dirección contraria. Reemprendes el intento de tocar a otra o a varias y lo mismo, se marchan a paso ligero de tu lado. Sin embargo, basta quedarse quieto y tranquilo para que sean varias cabras las que se acerquen a ti con mucho interés y amabilidad.*

*Más que amabilidad, se acercan con ganas de comunicación y muestras de afecto, como frotar su cabeza en tus piernas. Mi gato Misi también lo hace cuando está ronronero.*

*Me siento agradecida de lo mucho que me enseñan mis maestras las cabras.*

*Imagina que quieres conseguir algo; desde luego tienes que ir hacia ello, prepararte, estudiar, trabajar duro para aprender y llegar a hacerlo realidad. En este caso, aprender a vivir sin la persona querida que ha fallecido. ¿Cómo se hace sin que el dolor y otras emociones y pensamientos nos desgarran?*

*Llega un momento en el que si sigues corriendo y corriendo para alcanzar la meta ya de una vez porque estás ansioso por llegar; ¿qué pasa? Con frecuencia sucede como con el horizonte, o con las cabras: cuanto más nos queremos acercar a ellos más se alejan.*

*Ahora bien, cuando producimos un cambio en nuestra actitud interior y seguimos trabajando en ello, en este caso en nuestra elaboración o proceso de duelo, pero ya no lo perseguimos como el leopardo a la gacela, entonces ¡zas! empieza a acercársenos, a hacerse realidad y a materializarse.*

*Si no lo has experimentado puede parecer extraño e incluso contradictorio lo que te digo, pero es muy frecuente en todos los ámbitos de la vida. Cuando deseas algo mucho y de verdad, ve hacia ello y luego suéltalo, no trates de conseguirlo ansioso. Hay quien lo llama «desapego de los resultados». Entonces es cuando más empezará a suceder lo que anhelas; las cabritas se te acercarán de muy buena onda.*

*Eso sí, hay que tener cuidado con lo que desees, que luego va y se hace realidad. Que se me acercaran las cabras era y es estupendo, pero un día creo que lo anhelaba tanto y me desapegué tanto de los resultados que se me acercaron demasiadas y demasiado cariñosas y al día siguiente tenía las piernas amoratadas. Así que, cuando estoy rodeada de trescientas o cuatrocientas cabras, agradezco que no todas sean tan comunicativas ni cariñosas y agradezco que la vida me dé lo que necesito aunque no siempre coincida con lo que al inicio yo quería.*

*Confía en que es posible atravesar el oscuro y doloroso túnel del duelo y salir fortalecido a la luz; aunque haya momentos en que te sea muy difícil esta confianza, confía.*



William Worden es un psicólogo estadounidense y un referente mundial en el tratamiento del duelo desde hace años. En este libro voy a seguir parte de sus ideas, junto con otras y mis propias reflexiones personales.

Hay otros muchos autores excelentes en diferentes países y en España que han hecho y siguen haciendo muchas aportaciones sobre el duelo y su acompañamiento y tratamiento. Algunos de estos autores son: Robert A. Neimeyer, Therese A. Rando, Wolfgang Stroebe, Marisa Magaña, Consuelo Santamaría, José Carlos Bermejo, Valentín Rodil, Alfons Gea, Alba Payás, Ramón Bayés, I. Cabodevilla o Nomen Leila entre otros. Todos tienen mucho que decir al respecto y, si quieres seguir profundizando en el tema de la muerte y el duelo te animo a conocer alguna de sus obras.

El duelo puede definirse, según Worden, como «la experiencia de una persona tras una pérdida o como el proceso de adaptación a esa pérdida».

El *duelo* es una verdadera crisis existencial y se puede describir como el conjunto de reacciones emotivas, conductuales, físicas, relacionales y espirituales que siguen a la pérdida de un ser querido por fallecimiento, o tras la pérdida de situaciones o cosas significativas para nosotros (separaciones, pérdida de trabajo o vivienda, cambio de lugar de residencia, fallecimiento de nuestra mascota, independencia de nuestros hijos, etc.) Dichas crisis nos pueden servir para crecer y desarrollarnos o para debilitarnos y enfermar, dependiendo de cómo las afrontemos.

A continuación hago un breve resumen de las tareas del duelo según William Worden<sup>[26]</sup> que nos servirá para facilitar el proceso de entender qué nos pasa y que podemos hacer algo positivo con ello. Por supuesto nos apoyaremos en los cuentos para realizar estas tareas y vivir de la mejor manera posible la pérdida de un ser querido. Lllamarlas «tareas» nos recuerda que somos activos en nuestros procesos de duelo tras una pérdida; somos activos y protagonistas y no podemos ni debemos sólo sentarnos a esperar.

Es posible, sí, realizar el proceso del duelo, también llamado «trabajo de duelo» o «elaboración del duelo» y salir de ese túnel. Sin duda, nuestras reacciones dependen de muchos factores: nuestra personalidad, la edad que tenemos, el nivel cultural, las circunstancias de la muerte, el vínculo con quien falleció, los recursos sociales existentes y un sinfín de elementos adicionales.

Pero, aceptando nuestras diferencias y que esto es una guía que luego hay que adaptar a cada uno, hay aspectos esenciales que nos unen como seres humanos y por ello podemos explicar las tareas por las que habitualmente pasamos cuando estamos en duelo y qué nos puede ayudar en ese proceso.



Las tareas a realizar cuando estamos en duelo son:

- Tarea 1: Aceptar la realidad de la pérdida
- Tarea 2: Trabajar las emociones, los sentimientos y los pensamientos
- Tarea 3: Adaptarse a un medio en el que el fallecido ya no está
- Tarea 4: Recolocar emocionalmente en nuestro interior al ser querido fallecido y seguir viviendo
- Tarea 5: La elaboración espiritual, de valores y sentido de la persona en duelo

Y ahora vamos ir viendo de manera resumida cada una de estas tareas. Si estás en duelo o acompañando a alguien que lo está, mira en qué momento se encuentra y ayúdate o ayúdale. Estas tareas no son cajones separados, pero analizarlas así puede ayudarnos a entender qué estamos atravesando y qué podemos hacer.

## **Tarea 1: Aceptar la realidad de la pérdida**

En el momento del fallecimiento de un ser querido, es frecuente que nos invada una cierta sensación de que no es verdad que haya muerto. Es la fase de negación que vimos en el capítulo anterior. Se desea el reencuentro o el retorno de esa persona. Y parte del trabajo del duelo en ese momento consiste en la aceptación de que este retorno no se producirá, al menos en esta vida.

Durante los primeros días o semanas después del fallecimiento, el superviviente permanece habitualmente en un estado de *shock* adaptativo y defensivo, con gran aturdimiento y sin un reconocimiento pleno de la magnitud de su dolor.

La conciencia de la realidad va aumentando con el paso del tiempo y de esta manera se va realizando el reconocimiento y la aceptación a nivel emocional y mental.

Contar, narrar lo sucedido, contribuye a realizar esta tarea de aceptar la realidad del fallecimiento y tiene un valor terapéutico que ayuda a quien está en duelo. Es sabido que los dolientes o personas que han perdido a un ser querido suelen contar muchas veces lo que pasó o aquello que les contaron que pasó si no estaban presentes. Los últimos instantes de la vida tienen un valor especial. Parecen una especie de sello o contraportada del libro de la propia vida. Al hacerlo se toma conciencia también del final, de que la muerte ha tenido lugar. «Antes de morir, mi padre me miró, me apretó la mano y, como sonriendo, murió»; «llegó la ambulancia, todavía estaba vivo... y no se pudo hacer nada». En efecto, recordar todos los hechos relacionados con la muerte, sus circunstancias, aunque se repitan una y otra vez, contribuye a que la realidad se haga más clara y que los detalles vayan reforzando la verdad: ha muerto.

Por ello, si estamos cerca de una persona que ha perdido a un ser querido, podemos preguntarle con cariño: ¿cómo fue?, ¿qué pasó?, ¿cómo estás? y escucharla. Escuchemos con los oídos y con el corazón.

A veces nos podemos sentir un poco angustiados porque no sabemos qué hacer o qué decir en esta situación, pero en realidad es mucho más sencillo –y complejo a la vez– de lo que creemos: simplemente hay que estar, escuchar y transmitir nuestro cariño y apoyo.

## **El alpinista**<sup>[27]</sup>

*Cuentan que un alpinista, desesperado por conquistar el Aconcagua, inició su travesía después de años de preparación, pero quería la gloria para él solo, por lo que subió sin compañeros.*

*Empezó a subir y se le fue haciendo tarde. Y aún se le hizo más tarde pero no se preparó para acampar, sino que siguió subiendo, decidido a llegar hasta la cima. Pero de pronto oscureció. La noche cayó pesadamente en la altura de la montaña y ya no podía ver absolutamente nada. Todo estaba oscuro, sin visibilidad alguna. No había luna y las estrellas estaban cubiertas por las nubes.*

*Subiendo por un acantilado, a sólo cien metros de la cima, resbaló y cayó al vacío. Se precipitaba a una velocidad vertiginosa: sólo podía ver manchas oscuras que pasaban veloces en la misma oscuridad y experimentaba la terrible sensación de ser succionado por la gravedad.*

*Seguía cayendo... y en esos angustiosos momentos le pasaron por la mente todos los momentos gratos y no tan gratos de su vida. Cuando creía que iba a morir, de pronto sintió un fuerte tirón que casi lo partió en dos... Sí, como todo alpinista experimentado, había clavado clavijas de seguridad con mosquetones a una larguísima sogas que lo sujetaba por la cintura.*

*En ese momento de quietud, suspendido en el vacío, no pudo hacer más que gritar:  
–¡Ayúdame, Dios mío!*

*De repente, una voz grave y profunda le contestó desde los cielos:*

*–¿Qué quieres que haga?*

*–Sálvame, Dios mío –replicó el alpinista.*

*–¿Realmente crees que te puedo salvar?*

*–Por supuesto, Señor –contestó.*

*Tras una breve pausa la voz respondió.*

*–Entonces corta la cuerda que te sostiene.*

*Hubo un momento de silencio y quietud, y el alpinista se aferró más aún a la cuerda y reflexionó...*

*Cuenta el equipo de rescate que al día siguiente encontraron colgado a un alpinista congelado, muerto, asido fuertemente con las manos a una cuerda a dos metros del suelo.*





Con frecuencia nos sentimos con la inseguridad del alpinista de la historia que acabamos de contar; «no me lo puedo creer», «no puedo soltarme porque es demasiado difícil para mí», pero no queda más remedio... tenemos que aprender a aceptar que nuestra persona querida ya no está entre nosotros, que ha fallecido. Lo mismo sucede en otras pérdidas: aprender a aceptar que la situación ha cambiado, que ya no tengo el trabajo que tenía, que ahora vivo en otro lugar diferente, que mi pareja ya no está conmigo, que mis amigos o hijos ya no están cerca, que ya no soy joven... sea el cambio que sea, sea la pérdida que sea, éste es el primer paso: aceptar el cambio, aceptar la pérdida con todo lo que supone.

Lo opuesto a aceptar la realidad es negarla. Negarla tiene diferentes niveles y se puede expresar de diferentes formas. Son formas de negar la muerte mantener las cosas como estaban durante mucho tiempo, seguir poniendo la mesa como si fuera a venir el ser querido a comer, conservar durante mucho tiempo parte de su ropa y olerla y otros comportamientos y pensamientos. Intellectualmente se puede aceptar la pérdida, pero el trabajo más difícil en la elaboración del duelo es la aceptación emocional, como veremos más adelante.

### ***¿Por qué la muerte es invisible?***<sup>[28]</sup>

*Hubo una vez un anciano que vivía en un pueblo con su mujer y sus dos hijos ya crecidos. El anciano buscó esposas para sus hijos esperando que sus nueras cuidaran de él y de su mujer, pero en cuanto se casaron se fueron a vivir a otro lugar.*

*Esto le partió el corazón a la mujer del anciano, que murió poco después de la boda de sus hijos. Durante algún tiempo el anciano vivió lo mejor que pudo con sus pocos ahorros, pero cuando se le acabaron se vio obligado a trabajar. Tuvo que ir al bosque a cortar leña para venderla en el mercado. Era un trabajo muy duro para un hombre tan viejo como él, pero no había más remedio.*

*Un día, el anciano fue al bosque a cortar las ramas de un árbol seco. Volvía con el cesto tan cargado que iba doblado por el peso de la leña y caminaba muy despacio por el bosque. No era tan fuerte como cuando era joven, así que tenía que pararse cada poco a descansar. En una de estas paradas se lió un cigarro y se puso a pensar en su esposa muerta, sus desalmados hijos y la mala vejez que estaba teniendo. Era demasiado para él. El anciano, maldiciendo su destino, gritó:*

*–¿Por qué no viene la Muerte y me lleva?*

*Y sucedió que la Muerte andaba por allí cerca y escuchó el desesperado deseo del anciano. Se acercó y le preguntó:*

*–¿Por qué me llamas?*



*El anciano se quedó estupefacto.*

*–¿Y tú quién eres?*

*–Soy la Muerte. ¿No es a mí a quien llamabas? –le respondió ésta.*

*El anciano pensó que se estaba volviendo loco y miró a la Muerte, desconfiado.*

*–¿Acaso lo dudas? Te lo demostraré. ¿Ves aquella mujer en el río? Va a morir.*

*Y en cuanto la Muerte acabó de decir esto, la mujer se desvaneció, cayó en el agua y desapareció. El anciano pensó que seguro que se estaba dando un baño y que pronto saldría a la superficie, pero pocos minutos más tarde su cuerpo sin vida salió a flote en la superficie del río. El anciano sintió miedo porque en ese momento se dio cuenta de que lo que había deseado se cumplía. Aquel ser que tenía ante él era la mismísima Muerte. Comenzó a excusarse ante la muerte:*

*–Verás, no lo decía en serio.*

*–No temas, a nadie me llevo antes de que llegue su hora.*

*–¿Y cuándo será mi hora? –preguntó el anciano, que no tenía ganas de seguir discutiendo con la Muerte.*

*–Te quedan cinco años –le respondió la Muerte, y desapareció.*

*El anciano supo que le quedaban sólo cinco años de vida y el deseo de seguir viviendo se apoderó de él. Se fue a lo más profundo del bosque y allí encontró un árbol centenario. Comenzó a excavar debajo del árbol y construyó un laberinto, y al fin del laberinto excavó siete habitaciones que conducían la una a la otra; la última tenía una gruesa puerta hecha con algunas de las ramas del árbol centenario. Cuando pasaron los cinco años, la Muerte llegó y lo encontró sentado al pie del árbol.*

*–Tu hora ha llegado –le dijo la Muerte al anciano.*

*–Iré contigo –le respondió el anciano–, pero antes me gustaría mostrarte lo que he hecho en estos cinco años.*

*La Muerte asintió y le acompañó. El anciano llevó a la Muerte a través del laberinto y, cuando llegó al final, la hizo pasar de habitación en habitación, y en la más recóndita la encerró. Luego salió afuera cerrando todas las habitaciones según salía.*

*Con la Muerte encerrada en el laberinto del anciano, nadie en la tierra se moría. La población aumentó tanto que la comida comenzó a escasear. La gente se hacía cada vez más vieja, se volvía decrepita y vivía sufriendo achaques, pero nadie se moría. El ciclo de la creación había sido gravemente alterado y el equilibrio se había roto. Los dioses se preocuparon y fueron a ver a Visnú. El dios que todo lo ve supo exactamente dónde estaba la Muerte. Se disfrazó de hombre común y bajó a la tierra. Fue a ver al anciano, que estaba todavía sentado al pie del árbol, inimaginablemente viejo, débil y decrepito. Sus ojos cansados miraron a Visnú y allí él vio todo el sufrimiento que su vida le causaba.*

*–¿Todavía deseas vivir? –le preguntó Visnú al anciano.*

*–No –dijo el hombre con gran esfuerzo–. Si pudiese tenerme en pie y caminar unos pasos, ya habría ido a liberar a la Muerte.*

*–Si te doy bastante fuerza para liberar a la Muerte, ¿lo harás?*

*Por primera vez Visnú vio que los ojos del anciano se iluminaban. El dios le dio fuerza para ponerse en pie y caminar. El anciano sacó unas viejas llaves herrumbrosas de entre sus ropajes y condujo a Visnú por el laberinto. Por fin, después de haber traspasado las habitaciones, llegaron a la séptima, donde estaba encerrada la Muerte, y al abrir la puerta allí la vieron, durmiendo en la tierra. El anciano miró a la Muerte a los ojos y con un gesto de profunda paz en el rostro, cayó al suelo y murió. La Muerte presentaba un aspecto lamentable: débil y pálida, tenía el pelo y el cuerpo sucios y sus ropajes se habían convertido en un montón de harapos.*

*–Estoy harta, oh Visnú, de que los hombres me teman, huyan de mí y me tiendan trampas. Te pido que busques a otro que se lleve las almas de los hombres –le dijo la Muerte.*

*–No puedo concederte eso que me pides. El ciclo de la creación sólo puede continuar si la Muerte renueva la vida. Pero puedo hacer que tu trabajo sea más fácil. Si los hombres no pueden verte, no podrán tenderte trampas.*

*Y es por eso por lo que desde entonces la Muerte es invisible.*



Igual que tenemos la tentación de escondernos de nuestra muerte para que no nos encuentre, nos queremos esconder de la muerte de nuestros seres queridos. Y nos podemos dar un tiempo, ya que necesitamos un tiempo para aceptar esa realidad tan difícil de asimilar. Pero tenemos que aprender a hacerlo, a aceptar que él o ella ya no están aquí y que la muerte forma parte del ciclo vida-muerte-vida, aceptando y expresando también las emociones y los pensamientos que esta pérdida nos causa, como veremos en la siguiente tarea.

## **Tarea 2: Identificar y expresar las emociones, los sentimientos y los pensamientos asociados a la pérdida**

*Cuando mi voz calle con la muerte,  
mi corazón te seguirá hablando*

RABINDRANATH TAGORE

Esta tarea comporta, por una parte, trabajar las emociones y el dolor que produce la pérdida que hemos tenido. En particular el «dolor emocional», que bien sabemos que es también físico, puesto que se experimenta en el mismo cuerpo con diferentes intensidades y formas.

A veces esta tarea se hace difícil debido a que ciertos comportamientos sociales no favorecen la validación de los sentimientos y su expresión y transmiten la idea de que «no deberías sentirte así», «no llores», «anímate que todo pasará». Éstas y otras expresiones nos lo ponen muy difícil, pues justamente necesitamos expresar nuestra pena, nuestra rabia, los sentimientos y pensamientos que nos desbordan. Y llorar o gritar o maldecir, o mirar al infinito y que nos abracen sin regañarnos por expresarnos.

Necesitamos expresar, que nos acojan y acepten nuestras emociones y su expresión y que no nos impidan sacarlas fuera. Que las emociones no se vean no significa que no estén; muchas veces simplemente disimulamos porque vemos que no debemos expresarlas y el dolor se queda dentro de nuestro corazón herido.

Abandonarse al dolor y vivirlo y expresarlo a veces está estigmatizado como algo insano y moralmente negativo cuando es un comportamiento importantísimo para elaborar sanamente nuestro duelo.

Es esencial, cuando estamos ante una persona en duelo, preguntarle cómo se siente y dejar que libremente pueda expresar su dolor con palabras, lágrimas, gestos... Sólo el hecho de permitirle hacerlo sin juzgarla y sin cortar su expresión de emociones, será de gran ayuda para ella.

Y el dolor es claro y nítido en el que quiere a una persona cuando ésta muere, y sale o intenta salir a borbotones buscando encontrar cauce en palabras, lágrimas o imágenes, intentando llegar a la paz en medio del sufrimiento.

## ***Sobre mi madre y su muerte***<sup>[29]</sup>

*La profundidad de la tristeza  
por la pérdida de una persona tan querida  
muerte  
por momentos con una dureza inconmensurable.  
Duele el pecho,  
duele el alma,  
duele la ausencia, la no presencia.  
Sostén en el espíritu  
que puede navegar libre y sin alas  
que llega hasta allí y vuelve aquí.  
Y vuelta a empezar el dolor.  
Y vuelta a empezar el quehacer cotidiano  
que acerca, que serena.  
Y luego, en algún momento,  
tocar la serenidad profunda,  
la paz existente.*



Cuando acompañamos a personas en duelo, muchas expresan lo difícil que se lo ponemos cuando les impedimos que expresen sus emociones, sentimientos y pensamientos. Un ejemplo de esta situación la cuenta Marié de Hennenzel que recuerda su propia vivencia cuando murió su padre:

«Quería aparecer serena ante los demás, dueña de la situación. Hice lo que tanta gente hace en tales circunstancias: no dejar aflorar los sentimientos, ya que en nuestra sociedad no hay lugar para quienes lloran abiertamente la pérdida de un ser querido. Entonces no hubo nadie a mi lado que me ayudara a exteriorizar mi pena. La sociedad juzga anormal la depresión por la que atraviesan las personas tras la pérdida de un familiar y acaban enviándote al médico para que te recete antidepresivos. Lo que se acostumbra a hacer es distraerte, tratar de convencerte de que pienses en otra cosa o de otra manera... En una palabra, se te hace ver que tu pena resulta molesta e incluso provoca dolor en los demás.

Quizás nos equivocamos al obrar de este modo. En tales momentos tal vez sólo necesitamos hablar de la persona a la que hemos perdido, explicar a los demás las circunstancias de su muerte. Y claro que esto provoca lágrimas. Pero es bueno llorar en presencia de los amigos, sentir que no pasa nada si lo hacemos, y es bueno también recordar juntos los momentos vividos con aquél que se ha ido para siempre. Es beneficioso hablar de los reproches y rencores, de los remordimientos, si es que los tenemos y, por qué no, de la rebelión que sentimos ante la muerte. Todo esto forma parte del duelo auténtico y sincero que produce misteriosamente en nuestro interior un estado de abandono que un día nos permitirá despertar liberados y llenos de energía recobrada para la vida<sup>[30]</sup>».

Hay personas que pueden encontrar la pérdida tan dolorosa que hacen un pacto consigo mismas para no volver a amar nunca más. Es muy posible entrar ahí, pero salir significa amar a la persona que ya murió, amar lo que hemos vivido y lo que implica de vida. Salir de ese temido lugar significa haber vivido el ayer, vivir hoy y vivir hasta que a cada uno nos llegue el momento de nuestra partida.

Y podemos cambiar nuestra manera de pensar y hacer las cosas, aunque para ello tenemos que ser conscientes de qué queremos cambiar...

### ***El experimento***<sup>[31]</sup>

*Un grupo de científicos introdujo cinco monos en una jaula, en cuyo centro colocaron una escalera y sobre ella un montón de bananas. Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo. Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la*

*escalera, los otros lo golpeaban.*

*Pasado algún tiempo más ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de las bananas. Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos. La primera cosa que hizo fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros, que le pegaron. Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera.*

*Un segundo mono fue sustituido y ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza al novato. Un tercero fue cambiado y se repitió el hecho. El cuarto y, finalmente, el último de los veteranos, fue sustituido.*

*Los científicos se quedaron entonces con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca habían recibido un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquél que intentase llegar a las bananas.*

*Si fuese posible preguntar a algunos de ellos por qué pegaban a quien intentase subir la escalera, con certeza la respuesta sería: «No sé, las cosas aquí siempre se han hecho así».*



El duelo es un momento muy duro en la vida de una persona, pero no queda más remedio que aprender a ver que podemos hacer, pensar y sentir de otras maneras a como veníamos haciéndolo.

La «medicina convencional» sólo trata de mejorar el cuerpo físico, pero es evidente que somos algo más. El ser humano está constituido, fundamentalmente, por un nivel físico, el cuerpo; un nivel energético, el alma y un nivel lumínico, el espíritu[32].

En el duelo aparecerán síntomas o manifestaciones de todas nuestras partes; en su elaboración tendremos que estar pendientes de todas ellas, acompañarlas y mimarlas para que salgan fortalecidas, o al menos salgan a flote en el hundimiento y la sensación de naufragio que nos puede producir estar en duelo.

Como seres integrales que somos, cuando estamos en duelo podemos tener diferentes síntomas o manifestaciones a nivel físico, mental, emocional, de comportamiento, de relaciones sociales y en nuestras espiritualidad. Algunos de estos síntomas o manifestaciones son:

- **Manifestaciones físicas:** compuestas por nuestro cuerpo y toda nuestra biología. Algunos de los síntomas que pueden aparecer cuando estamos en duelo son:
  - Sensación de estómago vacío: «Siento como si tuviera un agujero en el estómago»
  - Falta de energía y debilidad: sensación de agotamiento continuo, producido posiblemente por el estado de ansiedad mantenido
  - Llanto: Necesidad de suspirar

- Inapetencia y pérdida de peso, o lo contrario, comer en exceso
- Hipersensibilidad a ruidos o aglomeraciones
- Opresión en pecho y garganta. Boca seca
- Dolor de cabeza
- Sensación de dificultad para respirar o falta de aire
- Pérdida del apetito sexual. Pérdida de la libido
- Debilidad muscular, falta de energía
- Sequedad de boca
- En ocasiones aparecen síntomas similares a los que tuvo el fallecido

*Si la mente está ocupada  
con pensamientos positivos,  
es más difícil que el cuerpo enferme*

DALAI LAMA

- **Manifestaciones a nivel mental o cognitivo;** hablamos de nuestros pensamientos:
  - Incredulidad. Suele ser el primer pensamiento que se tiene cuando se conoce la noticia de una muerte, especialmente si se trata de una muerte súbita. La sensación de «esto no está pasando» puede ser muy poderosa
  - Confusión/embotamiento. Parece que algunas personas en duelo no pueden ordenar los pensamientos que tienen, tienen dificultad para concentrarse u olvidan las cosas. Pueden estar muy ensimismados en sus pensamientos sobre el fallecido y apenas prestar atención a lo que ocurre alrededor
  - Preocupación. Se trata de una obsesión con pensamientos sobre el fallecido
  - Sensación de ver u oír a la persona fallecida o sentido de presencia, es decir, sensación de que el fallecido aún está de alguna manera en la dimensión de espacio y tiempo de los vivos
  - Idealización de la persona fallecida
  - Pensamientos y sensación de incapacidad para seguir viviendo. Por la mente de las personas en duelo pasan ciertos pensamientos como «no puedo vivir sin ella», «nunca volveré a encontrar cariño». Estos pensamientos pueden desencadenar sentimientos de tristeza y/o ansiedad; son muy intensos, pero ocurren normalmente, sobre todo en las primeras etapas del duelo. El problema viene si se mantienen en el tiempo

*Cuida tus pensamientos  
porque se volverán palabras.  
Cuida tus palabras  
porque se transformarán en actos.*

*Cuida tus actos  
porque se harán costumbre.  
Cuida tus costumbres  
porque forjarán tu carácter.  
Cuida tu carácter  
porque formará tu destino.  
y tu destino, será tu vida.*  
MAHATMA GANDHI

- **Manifestaciones a nivel emocional.** Son nuestro sentir, nuestras emociones:
  - Culpa. Aunque parezca irracional, la muerte de un ser querido suele despertar en nosotros el sentimiento de culpa. Es curioso, aunque no haya ninguna relación directa y ni siquiera remota entre el fallecimiento y la propia responsabilidad, puede aparecer este sentimiento de culpa: «pude haber hecho más o mejor»... La superación del sentido de culpa pasa por el autoperdón y por la valoración positiva de las propias opciones de la vida
  - Angustia y ansiedad. La angustia, ese estado afectivo caracterizado por invadir todos los ámbitos de la persona, el ámbito físico, afectivo, mental relacional, psicológico y espiritual, impregna todo el ser de una sensación de peligro ante una amenaza desconocida y no deseada y causa un gran malestar a la persona que la sufre. Es posible salir de la angustia y de la ansiedad, aunque cuando estamos dentro de ellas se nos tienda a olvidar
  - Negación. La negación es un mecanismo de defensa que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relación o relevancia con el sujeto.
  - Desinterés
  - Insensibilidad emocional
  - Tristeza. La tristeza es una de las emociones esenciales del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. En nuestro sentimiento de tristeza hay dos factores importantísimos: uno la causa de la tristeza y el otro la manera de afrontar lo que nos puede entristecer; en esta segunda parte podemos trabajar mucho sobre nosotros mismos y ayudar a otros
  - Rabia, ira, enojo o enfado. No es fácil aceptar inmediatamente una pérdida que duele. Por eso nos rebelamos y de alguna manera «disparamos» con expresiones de diferente naturaleza hacia fuera: «no es justo», «precisamente ahora que...», «por qué a él precisamente, con el mal que hay en el mundo», «no han hecho todo lo que se podía», etc. Si la rabia no daña a los demás ni a uno mismo (con manifestaciones violentas), constituye un momento transitorio que contribuye a canalizar y drenar el dolor interno. El problema es quedarnos en la rabia.



En el acompañamiento a las personas en duelo he podido ver lo mismo que expresa Jorge Bucay en *Cuentos para pensar*, que la rabia y la tristeza van muy unidas. Y dice así:

## ***La tristeza y la furia***

*En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizá donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...*

*En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...*

*Había una vez un estanque maravilloso. Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...*

*Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse, haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y, desnudas las dos, entraron al estanque.*

*La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida, sin saber por qué, se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua. Pero la furia es ciega o, por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró.*

*Y sucedió que esa ropa no era la suya sino de la tristeza. Y así, vestida de tristeza, la furia se fue.*

*Muy calmada y muy serena, dispuesta como siempre, a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque. En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.*

*Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedarse al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.*

*Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.*



- **Manifestaciones a nivel del comportamiento:** nuestro hacer, nuestra fuerza de voluntad, nuestras actuaciones:
  - Trastornos del sueño
  - Trastornos alimenticios
  - Trastornos del comportamiento sexual

- Conducta distraída
  - Hiperactividad
  - Soñar con el fallecido
  - Evitar recordatorios del fallecido
- **Manifestaciones sociales y relacionales:** nuestra relación con los demás y con nuestro contexto social.
    - Resentimiento hacia los demás
    - Sensación de no pertenencia: sobre todo en los primeros meses; de que «nada de lo que me rodea tiene que ver conmigo»
    - Sensación de no tener identidad: tener marido/mujer confiere la identidad de esposa/o, tener hijos la de padre/madre, pero ¿qué ocurre con la identidad cuando muere el marido, la mujer o el hijo? Necesitamos hacer trabajo personal para encontrar nuestra «nueva ubicación»
    - Aislamiento social: querer aislarse del resto de la gente
    - La relación con los demás puede variar, sobre todo en los primeros momentos
  - **Manifestaciones espirituales.** Estamos hablando de nuestro ser esencial, conocido con diferentes nombres, nuestro ser profundo, nuestro Yo espiritual, nosotros mismos y donde estamos radicados en esencia y se encuentran insertas nuestras creencias, valores y sentido de vida.

## Ángeles viajeros<sup>[33]</sup>

*Dos ángeles viajeros se detuvieron a pasar la noche en casa de una familia adinerada, cuyos miembros, bastante groseros, se negaron a hospedarles en el cuarto de huéspedes de la mansión y les ofrecieron un pequeño espacio en el sótano, sobre cuyo frío y duro suelo se dispusieron a pasar la noche. Pero, antes de dormirse, el ángel mayor vio un hoyo en la pared y lo reparó. Cuando el otro ángel, más joven, le preguntó por qué lo hacía, el mayor le contestó:*

*–Las cosas nos siempre son lo que parecen.*

*A la siguiente noche, los dos ángeles fueron a descansar en la casa de un granjero y su esposa, que eran muy hospitalarios.*

*Después de compartir con ellos la poca comida que tenían, la pareja dejó a los ángeles dormir en su cama, donde pudieran tener una buena noche de descanso. Cuando el sol salió a la mañana siguiente, los ángeles encontraron al granjero y a su esposa llorando: su vaca, cuya lecha había sido su único sustento, había muerto en el campo.*

*El ángel joven se enfadó y le preguntó al mayor cómo había dejado que eso ocurriera:*

*–El primer hombre lo tenía todo, y aún así, le ayudaste –le dijo–. La segunda familia no tenía nada, pero compartía amablemente lo que tenía, y tú dejaste que su vaca muriera.*

*El ángel mayor respondió:*

*–Las cosas no siempre son lo que parecen. Cuando estuvimos en el sótano de la mansión, noté que había oro dentro del hoyo en la pared. Ya que el dueño estaba obsesionado con la avaricia y no compartía lo que tenía con los demás, sellé el hoyo para que no encontrara el oro. Anoche, mientras dormíamos en la cama de los granjeros, el ángel de la muerte llegó a por la esposa del dueño. En su lugar le di la vaca. Los cosas no siempre son lo que parecen.*



Con frecuencia, muchas personas confiesan que la muerte de un ser querido les ha hecho tomar conciencia de lo que es realmente importante en la vida. Es como si la muerte se convirtiera en maestra, una dura maestra que enseña y recuerda los valores más genuinamente humanos.

Algunos de los aspectos que aparecen como reflexión o que «nos mueven los cimientos» cuando fallece un ser querido son:

- La relación con Dios y lo divino
- La relación con uno mismo
- Apreciar lo trascendente en lo cotidiano
- Desarrollar un sentido de comunión con todo
- Desarrollar equilibrio y sabiduría
- Afrontar el sufrimiento, la enfermedad y la muerte
- Aprender a perdonar
- Seguir amando
- Conciencia de la propia finitud y de nosotros mismos
- Búsqueda del sentido de la vida, de nuestra vida
- El más allá

Acordémonos que, además de personas con emociones y pensamientos, somos personas de acción. Tras el fallecimiento de un ser querido tenemos que hacer frente a actividades que posiblemente antes no realizábamos, como nos recuerda la psicóloga Marisa Magaña, directora del Centro de Escucha San Camilo, en el completísimo libro, «*Modelo humanizar*» de intervención en duelo.

Cuando estamos cerca de una persona en duelo es importante preguntarle:

¿Cómo es tu día a día tras la muerte de tu ser querido? En ocasiones, la persona en duelo tiene responsabilidades ineludibles en su día a día, como atender a hijos pequeños, a padres enfermos, etc. Dichas responsabilidades le obligan a estar «al pie del cañón» casi inmediatamente después del fallecimiento del ser querido. Por este motivo, se hace necesario identificar a qué debe enfrentarse cada día y qué le está requiriendo tanto a nivel físico como psicoemocional, para poder ayudarlo a rehabilitarse con las herramientas necesarias<sup>[34]</sup>.

Los cuentos nos pueden ayudar, a los adultos, adolescentes y desde luego a los niños, a conectar y expresar estos sentimientos.

Así que ya hemos pasado la tarea de aceptar la realidad de la pérdida y de identificar y expresar nuestras emociones y pensamientos. Pasamos a la siguiente tarea.

### **Tarea 3: Adaptarse a un medio en el que el fallecido ya no está**

No estamos hablando de olvidar a la persona querida, sino de aprender a vivir sin ella. Es nuestra adaptación tras la pérdida a su medio (social, laboral...) y a tareas que antes no teníamos ya que las realizaba la persona que ha fallecido.

Es muy importante también trabajar el autoconcepto o el concepto sobre uno mismo y la autoestima.

Hay un cuento de Jorge Bucay que me encanta recordar cuando siento que no puedo con algo, con una situación, con una pena, con un trabajo... con mi vida.

Dice así:

### ***El elefante encadenado***<sup>[35]</sup>

*Cuando yo era pequeño, me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales.*

*También a mí, como después supe que le ocurría también a otros, me llamaba la atención el elefante. Durante la función la enorme bestia hacía exhibición de su tamaño, peso y fuerza descomunal... Pero después de su actuación, y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas y estaba sujeta a una pequeña estaca clavada en el suelo.*

*Sin embargo, la estaca no era más que un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y fuerte, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.*

*El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía 5 o 6 años, yo todavía creía en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces al maestro, a mi padre y a uno de mis tíos por el misterio del elefante. Ellos me explicaron*

*que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia:*

*–Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?*

*No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.*

*Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: el elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo el esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente demasiado fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro, y al siguiente... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no se escapa porque cree –ipobre!– que no puede. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...*



Podemos mucho más de lo solemos creer. Pues, como el elefante encadenado, tenemos facultades y posibilidades que están dentro de nosotros pero que hasta ahora teníamos atadas. Podemos dejar que salgan, que fluyan y ayudarnos con ellas muy especialmente en momentos tan duros como la adaptación a nuestra vida sin que nuestro ser querido esté a nuestro lado. En los momentos de oscuridad recordemos que sí podemos.

Me encantan los animales, me fascinan. Así que hace un par de veranos pasé un tiempo con mis hijos viviendo en una granja de vacas lecheras en Francia y ayudando a ordeñar y otras tareas. A veces las enormes vacas con sus enormes cuernos estaban lejos y había que ir a buscarlas, o no les apetecía entrar en la sala de ordeño.

Hubiera bastado con que la vaca en cuestión nos hubiese dado un empujoncito a mí o a mis hijos y nos habría dejado tumbados, o que simplemente se parara y hubiera sido imposible empujarla. Pero durante todo el tiempo tuve la misma sensación: «No se dan cuenta de lo fuertes que son». Claro que cuando estaba rodeada de seis o siete vacas poniendo orden para entrar añadía: «Menos mal que no se dan cuenta de lo fuertes que son». Pero nosotros sí tenemos que procurar ser conscientes de lo fuertes que somos.

¿Has visto alguna vez un paisaje con niebla espesa? ¿Se ve lo que hay alrededor, las casas, los árboles, las personas o los coches? No, ¿verdad? Algo muy similar nos sucede cuando sentimos que no podemos con una situación; cuando nos faltan el aire y el

ánimo, pues estamos dentro de la niebla. Pero recordemos que el hecho de que no seamos capaces de ver lo que hay tras la niebla no significa que no existe, sino simplemente que en ese momento no podemos verlo, pero luego volveremos a ver las casas, las montañas y muy especialmente la luz al salir de la niebla, cuando atravesemos nuestro proceso de duelo.

Y después de la tarea de aceptar la realidad de la pérdida, la de identificar y expresar las emociones y adaptarse a un medio en el que el fallecido ya no está pasamos a la tarea cuatro.

#### **Tarea 4: Recolocar emocionalmente en nuestro interior al fallecido y continuar viviendo**

*Sólo las personas que son capaces de amar profundamente, pueden sufrir también una gran pena, pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar su duelo y los sana*  
TOLSTOI

Esta tarea consiste en encontrar maneras de recordar a los seres queridos que han fallecido llevándolos con nosotros, pero sin que ello nos impida seguir viviendo, es una tarea esencial en nuestro proceso de duelo. A veces se tiende a dar la interpretación de que si vuelvo a querer, a relacionarme positivamente con otras personas, es que no quería lo suficiente a mi ser querido que ha muerto. Este pensamiento dificulta vivir plenamente la vida tras la muerte de un ser querido sin que lo consideremos una traición o conlleve un sentimiento de culpa.

Este pensamiento irracional nos puede causar mucha dificultad en colocar bien a nuestro ser querido y poder tener una vida plena nuevamente donde nos relacionemos positivamente con otras personas, donde amemos y seamos amados y donde volvamos a reír.

Existe esa idea dañina de que tras el fallecimiento de un ser querido no debemos recuperarnos plenamente ¡y menos aún recuperar la alegría de vivir! Aunque queramos y podamos hacerlo, existe como herencia cultural en nuestro contexto.



***Ropa negra***



*Mi madre odiaba el color negro en la ropa y jamás de los jamases se puso algo negro en los 38 años que la conocí. Nos contaba que cuando era niña y joven, cuando moría un familiar, aunque no fuera tan directo, las niñas y las mujeres estaban obligadas a vestir de negro durante años. Así que de niña se murió su madre cuando tenía tres años, a lo que le siguieron otras muertes de abuelos, tíos y otros familiares por lo que se pasó años y años vestida obligatoriamente de negro y escondiendo la risa porque se consideraba inadecuado.*

*Y he escuchado muchas veces como esto lo tenemos grabado en nosotros. «¿Cómo voy a disfrutar si mi (marido/mujer/padre/madre/hijo/amigo/etc.) ha muerto?» Aunque nuestro ánimo nos lo permitiera, nos sentimos como si estuviéramos traicionando a nuestro ser querido fallecido si lo hacemos.*

*Pero si nos paramos un momento a pensar: si yo muriera antes, qué querría de una persona a la que quiero, ¿qué siga eternamente y durante su vida triste y sin ganas de vivir o que vaya poco a poco superando su pena profunda por mi pérdida, su angustia, rabia y tristeza y pueda vivir en paz y recuperar las ganas de vivir aunque me extrañe?*

*Seguramente nos sentiremos identificados con esta segunda opción y no por ello eso significaría que no nos querían o que nos querían menos. ¿Por qué entonces creemos que nuestro ser querido fallecido hubiera preferido lo peor para nosotros?*

*E incluso aunque así fuera por sus creencias o manera de ser, volver a vivir y volver a amar es el mejor regalo que podemos hacer al que se fue y al que se queda.*

*Creo que mi querida madre Sebastiana aprendió bien la lección con los años de obligado y riguroso luto en su infancia ya que solía decir que si ella se iba antes de este mundo, que mi padre no se quedara solo, que se volviera a emparejar. Incluso le dio propuestas de posibles «novias» –con la gracia que la caracterizaba– si llegaba el caso, tiempo antes de fallecer a sus 77 años. Este aprendizaje de vida fue uno de sus regalos, dentro del tremendo dolor y dureza que significó para nosotros su inesperada muerte en cinco días. Nos hizo otros muchos regalos como su positividad y vivir el presente con alegría incluso dentro de las penas.*



## ***La camisita del muerto*** [\[36\]](#)

*Una madre tenía un hijito de siete años, tan lindo y cariñoso, que cuantos lo veían quedaban prendados de él; y ella lo quería más que nada en el mundo. Más he aquí que enfermó de pronto y Dios Nuestro Señor se lo llevó a la gloria, quedando la madre desconsolada y sin cesar de llorar día y noche. Al poco tiempo de haberlo enterrado, el niño empezó a aparecerse por las noches en los lugares donde en vida solía comer y jugar; y si la madre lloraba, lloraba él también; pero al despuntar el alba desaparecía.*



*Como la pobre mujer siguiera inconsolable, una noche el pequeño se le apareció vestido con la camisita blanca con que lo habían enterrado y la corana fúnebre que le habían puesto en la cabeza y, sentándose en la cama sobre los pies de su madre, le dijo:*

*–Mamita, no llores más; no me dejas dormir en mi caja, pues todas tus lágrimas caen sobre mi camisita y ya la tengo empapada.*

*Se asustó la madre al oír aquellas palabras y ya no lloró más. Y a la noche siguiente volvió el niño, llevando una lucecita en la mano, y dijo:*

*–Ves, mi camisa está seca, y ahora tengo paz en mi tumba.*

*La madre encomendó su aflicción a Dios Nuestro Señor y la soportó con resignación y paciencia, y el niño ya no volvió más, sino que quedó reposando en su camisita bajo tierra.*



Así también, con ocasión de la pérdida cada persona hace una experiencia muy particular del dolor interpelándose por el sentido último de la vida. Todos nos hacemos un poco filósofos al dolernos por un ser querido; todos nos preguntamos –acaso secretamente–, por las cosas más fundamentales de nuestra vida y su sentido.

La muerte o la separación de alguien muy significativo nos hace volvernos hacia nosotros mismos y tomar conciencia de que necesitamos volver a encontrar el rumbo o trazar uno nuevo en nuestra vida.

### ***Migraña, Dolores de Espalda y la Muerte***<sup>[37]</sup>

*Un día se encontraron en lo alto de un monte Migraña, Dolores de Espalda y la Muerte. Como hacía mucho que no se veían, decidieron hacer una buena cena con la que festejar su encuentro. Pero se dieron cuenta de que no tenían nada que echar al puchero, ni una moneda con la que comprar algo para cenar.*

*–No importa –dijeron mientras dirigían su mirada hacia un pastor que apacentaba sus ovejas al pie de un monte–. Iremos a pedir a aquel hombre un cordero. Le asustaremos un poco y seguramente no nos lo negará.*

*El pastor se hallaba desayunando pan y queso al abrigo de una roca. La primera en bajar del monte fue Migraña:*

*–Buenos días, pastor, veo que tienes buenos corderos –le dijo mirando a los corderos con los ojos brillando de codicia.*

*–La verdad es que no puedo quejarme –respondió el pastor.*

*–Querría uno, el más gordo.*

*–Si puedes pagarlo –dijo el otro–, tuyo es.*

*–¿Pagarlo? –se burló Migraña–, tú no sabes con quién estás hablando.*

*–No –dijo el pastor–. Pero me importa un bledo quién seas.*

*–Mi nombre es Migraña. Si no me das un cordero, entraré en tu cabeza y te produciré tales dolores que estallará.*

*–No me das ningún miedo –respondió el pastor, y se echó un trago de su bota de vino.*

*Migraña, refunfuñando, se metió en el cráneo del pastor y, una vez dentro, comenzó a golpear con sus puños aquí y allá hasta que le produjo un tremendo dolor de cabeza y mucha fiebre. El hombre, con la frente ardiendo, corrió hasta el arroyo de frías aguas que bajaba del monte y discurría por el valle y allí metió la cabeza. Migraña se quedó helada. Rechinando los dientes y temblando de frío como un gato mojado, salió de la cabeza del pastor y se alejó dando tumbos. Sin aliento, llegó a lo alto del monte donde se hallaban las otras, a quienes dijo resoplando:*

*–No puedo con él.*

*–No te preocupes –le dijo Dolores de Espalda–. Yo haré que nos dé el cordero. A mí no me da miedo el agua fría.*

*Y Dolores de Espalda bajó del monte al encuentro con el pastor.*

*–Buenos días, hombre –le dijo.*

*–¡Hola! –respondió el pastor mientras masticaba una brizna de espliego.*

*–Yo soy Dolores de Espalda. Dame un cordero porque, si no, te causaré tanto dolor que sentirás como si te taladrasen la espalda.*

*–Hey, hey, sigue tu camino –respondió el pastor–, bien poco me ofreces para lo que me pides. Nada te daré.*

*Y Dolores de Espalda, furiosa, se metió dentro del pastor por su ombligo. Pero el pastor encendió dos grandes fogatas con madera seca, una cerca de la otra, y se tumbó entre las hogueras bien tapado por una manta. Dolores de Espalda, sudando, comenzó a echar pestes. Se sentía como si se estuviese derritiendo. Arrastrándose, resoplando y chorreando de sudor, llegó a lo alto del monte donde se hallaban sus dos compañeras esperándola.*

*–Casi acaba conmigo –les dijo.*

*Y la Muerte respondió:*

*–Iré yo, conmigo no podrá.*

*La Muerte tomó aire inflando el pecho y bajó derechita hasta la roca donde el pastor seguía desayunando su pan y su queso.*

*–¿Tú sabes quién se halla ante ti, buen hombre? –le dijo la Muerte extendiendo sus largos brazos y abriendo su espeso manto, negro como la noche, para mostrarle su figura.*

*–No –le respondió el pastor–. No sé quién eres. Pero no me gustas.*

*–Siempre llego por sorpresa, amigo. Soy la Muerte.*

*–¿Y qué quieres de mí?*

*–Un cordero, nada más.*

*–A ti –respondió el pastor– no te puedo negar nada. Coge un cordero, o tres o diez, coge todos los que desees. A cambio sólo pido que te olvides de mí durante mucho*

*mucho tiempo. Yo soy pobre, es verdad, pero amo la vida.*

*Y la Muerte respondió:*

*–Yo ignoro, como tú, cuánto tiempo te queda por vivir. Pero, si quieres saberlo, puedo ayudarte a descubrirlo.*

*Y la Muerte cubrió al pastor con un vasto y espeso manto, negro como la noche. De pronto, el pastor se encontró en una explanada cuyo suelo no se veía porque estaba lleno de bruma. Todo cuanto se alcanzaba a ver era bruma y más bruma. Y entre la bruma se distinguían velas por todas partes, cientos de miles de velas, millones... La Muerte le señaló, de entre todas aquellas velas, una vela cuya llama chisporroteaba.*

*–Pastor, ésta es tu vida.*

*–¡Cuánto brilla! Me gustaría que siguiese brillando así por lo menos cien años más.*

*–Yo no tengo poder para cumplir tu deseo –le respondió la Muerte–. Sólo espero, eso es todo lo que hago. Cuando la llama se apaga, voy a buscar al hombre cuya vida se ha apagado. En eso consiste mi trabajo.*

*El pastor se quedó un instante con la boca abierta, pero después se echó a reír. De pronto, se volvió a encontrar en la ladera del monte, al abrigo de la piedra donde se había parado a desayunar. En el prado pacían, tranquilas, sus ovejas.*

*–¡Pero si tú no tienes ningún poder! Nada puedes hacerme, ni bueno ni malo. No puedes alargarme la vida, pero tampoco quitármela. ¿Por qué habría yo de darte a ti, entonces, un cordero, y encima el más gordo? Nada obtendrás de mí, desgraciada, sino un montón de palos si no te vas de aquí enseguida.*

*Y blandiendo su cayado, lo hizo silbar en el aire. La Muerte desapareció dejando tras ella un tenue humo negro. Seguro que se fue a su reino, donde nunca canta el gallo.*



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 querido 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.

Y tras la tarea de aceptar la realidad de la pérdida, la de adaptarse a un medio en el que el fallecido ya no está y la de recolocar emocionalmente en nuestro interior al fallecido y continuar viviendo, entramos a continuación en una tarea que no ha sido descrita por Worden sino que se la he escuchado a Valentín Rodil y a José Carlos Bermejo.

## **Tarea 5: Elaboración espiritual, de valores y sentido de la persona en duelo**

La muerte, la que un día nos tocará vivir y que nos arrebatara ahora a nuestros amigos y

allegados, es también tal vez lo que nos impulsa a no quedarnos en la superficie de las cosas y de los seres humanos, lo que nos empuja a penetrar en su intimidad y su profundidad.

Pocas situaciones nos afectan de un modo tan profundo como la experiencia de la pérdida de alguien especial o de algo muy importante para nosotros con lo que nos liga un vínculo significativo. El duelo, como sistema de respuesta a esta pérdida, como el modo de tratar de asumir los cambios y el dolor con el que éstos nos llegan, pone en jaque tantas cosas de la persona que, con frecuencia, ésta percibe el miedo de que todo esté en peligro. Cuando esto ocurre, tomamos conciencia de todo lo que somos, lo que podemos llamar «todas nuestras dimensiones, haciéndonos ver que nos duelen el cuerpo, el corazón y el mismo alma.

La dimensión espiritual es la que pone en conexión entre sí al resto de dimensiones de la persona. Es la dimensión del sentido de la vida, de la conexión con el resto de los seres humanos y las cosas del mundo. Cuando hablamos de quiénes somos en lo profundo, ésta es la dimensión a la que nos referimos<sup>[38]</sup>.

## ***¿Existe Dios?***

*–¿Existe Dios? –le preguntó Buda a una persona 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.*



En la dimensión espiritual del duelo aparecen preguntas y búsquedas esenciales: «¿Por qué ha tenido que ocurrirme a mí?» «¿Por qué Dios ha hecho esto?» «¿Para qué ha servido tanto esfuerzo?» «Con la cantidad de gente mala que hay en el mundo, ¿por qué mi hijo precisamente?» «¿Qué sentido tiene todo ahora?» «Si Dios es bueno y yo le recé, ¿por qué me ha fallado así?» «¿Cómo voy a sentirme bien ahora sin él?» «¿Qué voy a hacer ahora?» «¿Quién me asegura que él ahora está bien?» «¿Cómo puedo estar seguro

de que volveré a verle?»

La elaboración espiritual nos acompañará en el proceso de nuestro duelo ya que con éstas y otras preguntas, reflexiones y sensaciones nos encontraremos cara a cara con la reformulación de los esquemas filosóficos de nuestros principios espirituales y de vida que teníamos y que muchas veces la experiencia de la pérdida pone en cuestión.

Por lo tanto, tras el fallecimiento de una persona querida, tenemos que adaptarnos a nivel emocional, cognitivo o de pensamiento, físico, relacional y también espiritual y de sentido de nuestra existencia. Con ello nuestra vida quedará trasformada y, aunque no exento de dureza y dolor, tenemos la posibilidad de dar un importante paso en nuestro desarrollo personal, de ser más humanos y profundos. Y aunque nos parezca difícil de imaginar o creer en los momentos de mayor dureza del duelo, este proceso nos brinda la posibilidad de ser más agradecidos y felices. Algunos autores le llaman «inteligencia espiritual».

El que la muerte nos angustie tanto quizá se deba a que nos sitúa cara a cara con las últimas preguntas, las auténticas, ésas que tantas veces postergamos para mejor ocasión, para cuando seamos viejos y más sabios, para cuanto tengamos tiempo de plantearnos las cuestiones esenciales. Y esto a su vez, nos dificulta la despedida ya que según la conciencia con que se viva la propia mortalidad y la pérdida de un ser querido, así se desarrollará el duelo. Uno de los aspectos que favorecen una buena elaboración del duelo es el perdón.

## ***En Mauritania***

*Durante el año que viví y trabajé en Mauritania, país musulmán, hubo muchas cosas que me llamaron la atención y enriquecieron mi alma y mi espíritu. Una de ellas justamente estaba relacionada con las costumbres que observé en las personas de mi entorno sobre su propia muerte.*

*Trabajaba en un organismo internacional de cooperación al desarrollo en el que recibíamos cada día muchísimos correos electrónicos; sin embargo, uno de ellos no pasó desapercibido para mí. Venía de una compañera de trabajo mauritana a la que casi no conocía.*

*«Queridos compañeros, antes de partir quería pedir os perdón por todo aquello que os haya podido causar de mal o daño y os perdono por todo lo que vosotros penséis que me habéis hecho. Que Dios esté con todos vosotros».*

*La verdad es que no lo entendí hasta que me explicaron que, cuando una persona va a vivir alguna experiencia que podría causarle la muerte, como una operación, un largo viaje, etc, tienen por costumbre pedir perdón y perdonar a sus seres queridos y personas cercanas y conocidas por los males que pudieran haberse causado y así, en el caso de que murieran, lo harían en paz.*

*«Querida compañera, yo te perdono y me siento perdonada. Que Dios te acompañe y te proteja», fue la respuesta que le fuimos dando.*

*Esta compañera regresó de su operación en Francia bien de salud dejando en mí un aprendizaje de vida y del sentido del perdón en la muerte y en el duelo que me acompaña hasta hoy.*



Del perdón podríamos hablar mucho, como mucho se ha hablado y se hablará, ya que es una parte esencial de nuestra sanación en los procesos de duelo, sobre todo en duelos complicados y en relaciones interpersonales difíciles. Aquí no quiero pasar a otro tema sin hablar un poquito de él.

Dicen que el perdón es el agua que extermina los incendios del alma y hay que tener en cuenta que, como expresó tan bien William Shakespeare, «el perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito: bendice al que lo da y al que lo recibe».

El perdón no es una teoría ni pertenece a ninguna religión, filosofía o corriente espiritual; es simplemente humano y necesario. El perdón desde el fondo de nuestro Ser, nos libera, a nosotros mismos y a los demás, nos sana, nos cura y nos permite seguir avanzando por la vida con paz interior. Incluso aunque no lo quisiéramos hacer por el otro, lo tendríamos que hacer por nosotros mismos ya que es la llave para conseguir mayor bienestar y felicidad.

## ***El perdón***

*Dice una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto. En un determinado punto del viaje discutieron y uno le dio una bofetada al otro.*

*Éste, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena: «Hoy mi mejor amigo me pegó una bofetada». Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse.*

*El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, siendo salvado por el amigo. Al recuperarse el rescatado cogió un estilete y escribió en una piedra: «Hoy, mi mejor amigo me salvó la vida».*

*Intrigado, el amigo preguntó:*

*–¿Por qué después de que te lastimé, escribiste en la arena y ahora escribes en una piedra?*

*Sonriendo, el otro amigo respondió:*

*–Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribir en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrar y apagar la afrenta; pero cuando nos pase algo grandioso, debemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón donde ningún viento podrá borrarlo.*





Los refranes también nos hablan en su lenguaje del duelo, de cómo el tiempo no todo lo cura: «*Largo luto y toca negra no sacan al hombre de pena*»; nos animan a expresar sentimientos cuando muere un ser querido: «*Delante del difunto se llora el duelo*» y de una manera un tanto dura nos dicen también que la vida continúa: «*El muerto y el ido, presto el olvido*»; «*a los diez días de enterrado, ya el inolvidable está olvidado*» y un largo etcétera de ellos.

Y cómo no, los cuentos. Los cuentos que van apareciendo en este libro y otros, que no sólo pueden ser leídos por adultos, sino que para muchos niños y adolescentes también pueden ser una fuente que dé respuestas profundas a sus preguntas e inquietudes, a las profundas y a las cotidianas desde un lado diferente y complementario a la razón.

## **El ángel**<sup>[39]</sup>

*Dicen que cada vez que muere un niño, baja del cielo un ángel de Dios Nuestro Señor y, tomándolo en brazos, extiende las alas y emprende el vuelo por encima de los lugares que el pequeñuelo amó.*

*Cierto día en que el ángel llevaba al cielo el cuerpecito de un niño y volaba sobre jardines en que el niño había jugado, preguntó al chiquitín:*

*–¿Qué planta quieres que nos llevemos para plantarla en el cielo?*

*Crecía allí un magnífico rosal, pero una mano perversa había tronchado el tronco, y sus ramas, cuajadas de capullos, colgaban desgarradas.*

*–¡Pobre rosal! –exclamó el niño–. Llévatelo. Junto a Dios florecerá.*

*Obedeció el ángel y además del rosal, recogió humildes ranúnculos y violetas silvestres.*

*Luego, volando sobre la gran ciudad, descubrieron entre los desperdicios un tiesto roto, con una gran flor silvestre y seca.*

*–Vamos a llevárnosla –dijo el ángel–. Mientras volamos te contaré por qué.*

*Remontaron el vuelo y el ángel dio principio a su relato:*

*–En una bodega de aquel callejón, vivía un niño enfermo. Era muy pobre. Siempre tuvo que caminar con muletas y nunca salía de su casa. Un día de primavera, un vecinito le trajo flores el campo; entre ellas, una con su raíz. Por eso el niño la plantó en una maceta y observó con alegría que se desarrollaba y florecía cada año. Para el muchacho enfermo, su maceta era el más espléndido jardín. Regaba la planta y la cuidaba, y la planta, agradecida, esparcía su aroma y alegraba la vista. En el momento de su muerte, el niño se volvió hacia ella. El niño lleva ya un año junto a Dios y la plantita ha seguido en la ventana, olvidada y seca. Es la flor marchita que llevamos en nuestro ramillete.*



*–Pero, ¿cómo sabes todo esto? –le preguntó el niño al ángel que le llevaba al cielo.*

*–Lo sé –respondió el ángel– porque yo era aquel niño enfermo que se sostenía sobre muletas. ¡Y qué bien conozco mi flor!*

*El pequeño abrió de par en par los ojos y clavó la mirada en el rostro esplendoroso del ángel. Y en el mismo momento se encontraron en el Cielo de Nuestro Señor, donde reina la alegría y la bienaventuranza. Dios apretó al niño muerto contra su corazón y al instante le salieron a éste alas como a los demás ángeles y con ellas se echó a volar. Nuestro Señor apretó también contra su pecho todas las flores y besó la marchita flor silvestre. Y la flor rompió a cantar, con el coro de ángeles que rodean al Altísimo. Todos, grandes y chicos, cantaban también.*



Y colorín colorado este capítulo se ha acabado.

A continuación, en el capítulo de La muerte, el duelo y los niños, hay otros cuentos específicos para ellos, aunque como decía antes, todos los cuentos de este libro son muy adecuados para leerse a los más pequeños.

## Capítulo 3

### La muerte, el duelo y los niños

*Podemos aspirar a dejar a nuestros hijos  
solamente dos legados duraderos:  
uno, raíces, y el otro, alas*  
MALCOLM MUGGERIDGE

#### **Bopsy**<sup>[40]</sup>

*La joven madre miraba fijamente a su hijo, que estaba muriéndose de leucemia. Por más que tuviera el corazón lleno de tristeza, también tenía un intenso sentimiento de determinación. Como cualquier padre o madre, quería que su hijo creciera y pudiera cumplir todos sus sueños. Pero eso ya no sería posible: la leucemia lo impediría. Sin embargo, ella seguía queriendo que se cumplieran los sueños de su hijo.*

*Cogió la mano del pequeño y le preguntó:*

*–Bopsy, ¿has pensado alguna vez qué querrías ser cuando crecieras? ¿Has soñado con lo que te gustaría hacer en la vida?*

*–Mami, yo siempre quería ser bombero cuando creciera.*

*Ella sonrió y dijo:*

*–Vamos a ver si podemos conseguir que tu deseo se realice.*

*Ese mismo día, más tarde, se fue al cuartel local de los bomberos de su pueblo. Allí habló con Bob, un bombero que tenía el corazón tan grande como todo el pueblo. Le explicó cuál era el último deseo de su hijo y le preguntó si sería posible que el pequeño diera una vuelta a la manzana en uno de los camiones de bomberos.*

*–Vamos –dijo Bob–, podemos hacer algo mucho mejor. Si tiene listo al niño el miércoles próximo a las siete de la mañana, lo nombraremos bombero honorario durante todo el día. Puede venir al cuartel de bomberos, comer con nosotros y acompañarnos cada vez que salgamos. Y si nos da sus medidas, le encargaremos un verdadero uniforme de bombero, con casco de verdad, no de juguete, con el emblema de los bomberos de la ciudad.*

*Tres días después el bombero Bob fue a buscar a Bopsy, le puso su uniforme de bombero y lo acompañó al camión, que los esperaba con todo su equipo. Bopsy, sentado al fondo del camión, ayudó a conducirlo de nuevo al cuartel. Se sentía en el cielo.*

*Ese día en la ciudad hubo tres alarmas de incendio y Bopsy salió con los bomberos las tres veces. Fue en los diferentes vehículos, en el del equipo médico e incluso en el*

coche del jefe de bomberos. Además, le grabaron un vídeo para las noticias locales.

El hecho de haber visto realizarse su sueño, unido a todo el amor y la atención que le prodigaron, conmovió tan profundamente a Bopsy que vivió tres veces más de lo que ningún médico hubiera creído posible.

Una noche, todas sus constantes vitales empezaron a deteriorarse de forma alarmante y la jefa de enfermeras, que defendía la idea de que nadie debe morir solo, empezó a llamar a todos los miembros de la familia para que acudieran al hospital. Después, al recordar el día que Bopsy había pasado como bombero, llamó al jefe del cuerpo para preguntarle si sería posible enviar al hospital un bombero de uniforme para que acompañara a Bopsy en sus últimos momentos.

–Podemos hacer algo mejor –respondió el jefe– ¿Quiere usted hacerme un favor? Cuando oiga las sirenas y vea los destellos de las luces, anuncie por el sistema de altavoces que no hay un incendio; es sólo que el personal del departamento de bomberos viene a ver por última vez a uno de sus miembros más valiosos. Y no olvide abrir la ventana de la habitación de Bopsy. Gracias.

Cinco minutos después, un camión llegó al hospital, extendió la escalera hasta la ventana de Bopsy, en la tercera planta, y por ella treparon los dieciséis bomberos. Con el permiso de su madre, todos fueron abrazándolo y diciéndole, uno tras otro, cuánto lo querían.

Con su último aliento, Bopsy preguntó, levantando los ojos hacia el jefe de bomberos:

–Jefe, ¿ahora ya soy un bombero de verdad?

–Claro que lo eres, Bopsy –le confirmó el jefe.

Al oír aquellas palabras, Bopsy sonrió y cerró los ojos.



## Los cuentos y los niños

### Sachi<sup>[41]</sup>

Poco después del nacimiento de su hermano, la pequeña Sachi pidió a sus padres que la dejaran sola con el bebé. Como ellos temían que, al igual que la mayoría de niños de cuatro años, la pequeña estuviera celosa y quisiera golpear o sacudir a su hermano, le dijeron que no pero Sachi no daba señales de celos. Era bondadosa con el bebé y pedía cada vez con más urgencia que la dejaran a solas con él. Finalmente, los padres se lo permitieron.

*Jubilosa, la niña entró en la habitación del bebé y cerró la puerta, que sin embargo se abrió apenas, dejando una rendija, suficiente para que los curiosos padres pudieran observarla y escucharla. Entonces pudieron ver cómo la pequeña Sachi se acercaba silenciosamente a su nuevo hermano y, acercando su rostro al de él, le decía en voz baja:*

*–Bebé, cuéntame cómo es Dios, que yo ya estoy empezando a olvidarme.*



Y ahora una pregunta, ¿qué opinas? ¿Es correcto contar cuentos a los niños?

En siglos pasados, esta pregunta no hubiera tenido sentido, pues contar cuentos a los niños era incuestionable. Sin embargo, en las últimas décadas, cuando el pensamiento se hizo más frío y abstracto, se llegó al convencimiento creciente de que los cuentos – especialmente los cuentos de hadas y los cuentos clásicos–, no entrañaban más que falsedades. Es más, se llegó incluso a aconsejar no contarles a los niños esas «mentiras». Por eso, en la actualidad, debemos plantearnos con plena consciencia la pregunta: ¿debemos contar cuentos a los niños pequeños? y, en caso afirmativo, ¿por qué?

Por un lado tenemos que esforzarnos en comprender más profundamente la esencia del niño. Aquí no podremos entrar en el desarrollo y evolución de los niños como sería necesario y para ello aconsejo el estupendo libro *El arte de educar en familia. Ayudando a nuestros hijos desde su nacimiento hasta la mayoría de edad* de Sofía Pereira<sup>[42]</sup> donde se va explicando de una manera profunda, amena y con un sentido integral, la esencia del niño en cada edad y etapa.

Por otro lado, es muy importante investigar cuál es el mensaje de los cuentos de hadas para estar muy tranquilos cuando les contamos un cuento a nuestros niños, tranquilos de que les estamos haciendo un bien. Aquí vamos a dar sólo algunas pinceladas ya que el tema sería en sí mismo un libro.

Como hablábamos en el capítulo de la muerte y los cuentos, en el lenguaje de los cuentos las cosas, vistas literal y exteriormente, son a menudo imposibles de todo punto o nos «rechinan» porque las consideramos fuera de esta época, sexistas, violentos, etc. Estoy hablando de cuentos de hadas o cuentos clásicos como *La bella durmiente*, *Blancanieves y los siete enanitos*, *Caperucita Roja*, etc. No obstante, si llegamos a ver de lo que realmente nos hablan en forma de imágenes, se nos quitará el susto. Expresan verdades profundas del ser humano acercándonos a enseñanzas espirituales. Expresan arquetipos que nos hablan del bien y el mal, de tener que alejarnos de «nuestros padres» y de lo que traemos para desarrollarnos, de nuestro «lado oscuro» y de cómo vencerlo, de cómo somos capaces de superar las dificultades y cómo estas nos pueden ayudar a nuestro crecimiento, de cómo nuestro Yo espiritual nos salva frente a la neblina de la inconsciencia, de la muerte-sueño como transformación, de la belleza, de

la vida y la muerte.... Nos hablan en un lenguaje que solemos desconocer, como en un día de profunda niebla somos incapaces de ver que hay muchas cosas a nuestro alrededor que no entendamos racionalmente pero eso no significa que no estén ahí y que hay aspectos profundos de nosotros que sí captan. En este libro, por motivos de espacio, no he transcrito cuentos de hadas; son fáciles de encontrar. Contémoselos a nuestros hijos con la tranquilidad de estar transmitiendo mensajes profundos, positivos y verdaderos. Sí hay cuentos en este capítulo que tocan esa melodía.

Hay otros tipos de cuentos que van más directamente a la elaboración de las emociones y sin llevarnos a tan recónditas profundidades. También son muy importantes para ayudar a elaborar el duelo y apoyar el desarrollo personal del niño; así son algunos de los que aparecen a continuación como, por ejemplo, *Malaquías y su perro*. Y también traernos aquí cuentos bellos e interesantes escritos específicamente para ayudar a los niños a elaborar su pérdida por la muerte de un ser querido.

Antes de leer un cuento a un niño, sobre todo si estamos pensando en ayudarlo a elaborar el duelo o en cualquier otra circunstancia, tenemos que leerlo primero nosotros. Sentir por dentro lo que el cuento promueve y, en su caso, adaptarlo a su edad. Es esencial que los cuentos tengan un final feliz ya que su mensaje constante es que atravesamos dificultades y peligros, dolores y penas que al final se superan. No hace falta que lo expliquemos; es más, no debemos explicar los cuentos a los niños, pues ellos solos van a captar en su lenguaje simbólico, la idea de que «yo también puedo superar esta situación difícil que estoy pasando y seré feliz». Por ello, si encontramos un cuento que acaba mal, tenemos total libertad para darle nosotros el final más adecuado. El niño tiene que experimentar que el mundo es bueno, lo necesita para su desarrollo, su autoestima y su apertura hacia el exterior.



### ***¿Podrías venderme una hora de tu tiempo?*** [\[43\]](#)

*La noche ya había caído. Sin embargo, un pequeño hacía grandes esfuerzos para no quedarse dormido; el motivo bien valía la pena: estaba esperando a su papá.*

*Los traviesos ojos iban cayendo pesadamente. Cuando se abrió la puerta, el niño se incorporó, como impulsado por un resorte, y soltó la pregunta que lo tenía tan inquieto:*

*–Papá, ¿cuánto ganas por hora? –dijo con los ojos muy abiertos.*

*El padre, molesto y cansado, fue tajante en su respuesta:*

*–Mira hijo, eso no se va diciendo; no me molestes y vuelve a dormir, que ya es muy tarde.*

*–Sí papi. Sólo dime cuánto te pagan por una hora de trabajo –reiteró suplicante el niño.*

*Tenso, el padre apenas abrió la boca para decir:*

*–Veinte euros*

*–Papá, ¿podrías prestarme diez euros? –preguntó el pequeño.*

*El padre se enfureció, tomó al pequeño del brazo y con tono brusco le dijo:*

*–Así que para eso querías saber cuánto gano, ¿no? ¡Vete a dormir y no sigas fastidiando, avaricioso egoísta!*

*El niño se alejó tímidamente, y el padre, al meditar lo sucedido, comenzó a sentirse culpable: «tal vez necesita algo», pensó; y queriendo descargar su conciencia, se asomó a la habitación de su hijo y con voz suave le preguntó:*

*–¿Duermes, hijo?*

*–Dime papi –respondió entre sueños.*

*–Aquí tienes el dinero que me pediste.*

*–Gracias papi –susurró el niño mientras metía su manita debajo de la almohada, de donde sacó dos billetes arrugados–. ¡Ya lo tengo, lo conseguí! –gritó jubiloso–; ¡tengo veinte euros! Ahora papá, ¿podrías venderme una hora de tu tiempo?*



El cansancio a veces nos puede desanimar en esto de contar cuentos a nuestros niños, pero si podemos sacar ese ratito de tiempo para ellos les estaremos haciendo un gran regalo... y a nosotros mismos también.



Para terminar esta parte sobre los cuentos quiero transcribir unas hermosas palabras de Úrsula Grahl<sup>[44]</sup> sobre los cuentos de hadas:

«Los cuentos de hadas hacen que los niños ansíen lo bueno y lo hermoso –¡sin tener jamás que sermonearles!– puesto que todos los niños aman siempre a los buenos espontáneamente y desearían ser como ellos, y les caen pésimamente las brujas y los ogros. No hay nada que ayude tanto a los niños en sus años de desarrollo como una persona ideal sobre la que puedan modelar su propia personalidad. El temprano amor de los niños por los nobles príncipes y las bellas princesas de los cuentos de hadas, se transformará después en homenaje a los héroes mitológicos, y todavía después en reverencia por los grandes hombres de la Historia, cuyas huellas desearían seguir.

Además, los cuentos de hadas nos obsequian con otro precioso regalo que necesitamos muchísimo en nuestro paso por la vida: la fe inquebrantable en el poder de

la transformación. Este poder es lo que hace que todo sea posible; gracias a él sabemos que el sapo más feo puede ser convertido en un gallardo príncipe, con tal de que descubramos el secreto de cómo hacerlo. Nada hay que esté tan desesperadamente embrujado, tanto en los cuentos de hadas como en la vida real, sin que en algún sitio exista la magia reparadora que lo libere. Esto le da al hombre la certeza de que lo bueno triunfará finalmente, aunque lo malo pueda haber logrado una victoria transitoria. Quienes hayan aprendido esta lección de los cuentos de hadas son, en realidad, afortunados, pues tendrán la fuerza para caminar erguidos y sin flaquear en las pruebas de la vida terrenal».

Entonces, ¿es correcto contar cuentos a los niños? Por supuesto, es totalmente aconsejable y correctísimo contarles cuentos, lo cual no tiene nada ver con verlos en la televisión o en otras pantallas. Ahí el niño ya no elabora la imagen ni su esencia y habitualmente tienen exceso de pantallas que activan excesivamente su sistema nervioso y que le resta fuerza de voluntad para jugar a otras cosas. Por lo que demosles espacios para vivir directamente y sin medios electrónicos su infancia acompañada también de cuentos.

Cuando estaba terminando de escribir este libro me preguntó mi editora a qué público iba dirigido. Se lo estaba comentando a mi marido, y mi hija que estaba a mi lado me dijo: «¿son los cuentos que nos lees a nosotros, no?» Entonces me di cuenta de que el libro es para adultos en su totalidad y claramente para niños y adolescentes en lo relativo a los cuentos y las pequeñas historias que incorporo. Lee a tus hijos, a tus alumnos, a tus nietos los cuentos que aparecen en este libro y otros muchos cuentos con la confianza de que estarás nutriendo y reconfortando su alma infantil.

Educar a un niño es ayudarle a desarrollar sus propias potencialidades. Educar es guiarle hacia sí mismo. Los cuentos son una herramienta muy potente de la que podemos echar mano con ilusión; siempre están disponibles para ser contados y los niños dispuestos a escucharlos.

En sus experiencias de acompañamiento a personas al final de la vida, Marié de Hennenzel nos explica el caso de una señora mayor, Marcelle, al borde de la muerte.

«Con los cabellos blancos recogidos en forma de moño en lo alto de su cabeza y sentada con la espalda bien recta apoyada en las almohadas, Marcelle me recibe como una gran dama, señora del reino blanco y limpio de su cama. Me cuenta cómo fue su ceremonia particular de los adioses, con todos sus hijos y nietos reunidos en la habitación, escuchando sus consejos. Me cuenta también cómo los más pequeños se sentaron encima de la cama para tocarla y acariciarla. El pequeño Paul, de ocho años, se le abrazó al cuello y le preguntó:

*–Dime una cosa, abuelita, ¿qué pasará cuando te hayas ido?, ¿no te volveré a ver?*

*Entonces, delante de toda la familia, ella le dijo:*

*–La muerte es como un barco que se aleja en el horizonte. Llega un momento en que desaparece. Pero que no lo veamos no quiere decir que no exista».*





¿Puede haber una manera más sencilla y bonita de explicarle la muerte a un niño?

Los niños a veces nos hacen preguntas que no sabemos contestar. Es como si emergiera en ellos una añoranza por «el paraíso perdido». Entonces nos miran de frente esperando una respuesta que tal vez no sabemos dar. Los cuentos, muy especialmente los cuentos de hadas y los cuentos clásicos, pueden ser la respuesta y las imágenes que en ese momento necesitan.



*La barca del abuelo*<sup>[45]</sup> es un cuento precioso que trata la muerte con una delicadeza y comprensión hacia los niños magnífica. Y dice así:

### ***La barca del abuelo***

*Era una fresquita mañana de verano. El mar estaba en calma y algunos niños ya estaban jugando con las olas cerca de la orilla. Desde un pequeño acantilado se adentraba en el mar un espigón de rocas donde, a veces, los pescadores ponían sus cañas.*

*El abuelo de Julia era pescador y ella había ido muchas veces con él al espigón. Desde allí podían verse las barquitas amarradas en la pequeña ría desde la que también el abuelo salía al mar cuando no había temporal. La barquita del abuelo se llamaba como ella, «Julieta», en honor a su nieta preferida. La niña recordaba cómo su abuelo la había subido muchas veces en «Julieta», llevándola hasta el final de la ría. Pero nunca había querido llevarla mar adentro, a pesar de que la niña se lo había pedido muchas veces.*

*–Todavía no –decía su abuelo.*

*Y su nieta no insistía; se conformaba con que la llevara a través de la ría. Julieta quería mucho a su abuelo y le encantaba verle fumar en su pipa de la que salía ese humo tan oloroso.*

*–Abuelo, es como si en la barca tuviéramos una chimenea –decía divertida la niña. Entonces, el abuelo se reía y soltaba un buen chorro de humo de la pipa.*

*Últimamente el abuelo no salía mucho a pescar. El invierno había sido muy lluvioso y frío y sus huesos se habían resentido. Pasaba muchas horas sentado a la puerta de la casa, bajo un gran camelio, mirando al mar.*

*La mamá de Julieta estaba siempre atenta a él y al atardecer le decía:*

*–Padre, entre ya en la casa que el fresco puede hacerle daño.*

*Pero el abuelo no quería entrar hasta que el último rayo del sol no hubiera desaparecido del horizonte. En esos momentos del atardecer la nieta se sentaba junto al abuelo y como él miraba al cielo.*

*–Abuelo, ¿adónde se va el día que hoy ya termina? –preguntó Julieta un día.*

*El abuelo miró con cariño a su nieta y le respondió:*

*–El día que hoy termina no se va, se queda.*

*–¿Adónde abuelo?*

*–Se queda en todo lo que hemos hecho y vivido en este día: en tus juegos, en tu sonrisa, en el trabajo de tus papás y también en el abrazo grande que te voy a dar ahora–. El abuelo abrazó con cariño a su nieta, que se sintió muy feliz.*

*El anciano, esa noche, como todas las noches, le contó un cuento a Julieta. Pero al despedirse para ir a dormir se sentó junto a la niña con algo entre sus manos.*

*–¿Qué es eso abuelo?*

*Era una caja de madera envuelta en un paño. El abuelo la guardaba como un tesoro desde hacía muchos años. Al quitar el paño de encima la niña reconoció la caja.*

*–Abuelo, ésa es la caja de madera de sándalo que tallaste cuando eras joven y en la que guardas recuerdos de la abuela.*

*La abuela de Julieta se había ido al cielo hacía ya mucho tiempo. Fue antes de que ella naciera, pero el abuelo le había hablado mucho de ella y le había dicho que sus ojos eran igualitos que los de la abuela.*

*El anciano esa noche hizo algo inesperado. Regaló a su nieta la caja de sándalo con los recuerdos de la abuela dentro.*

*–Abuelo, éstos son tus recuerdos y sé que los quieres mucho. ¿Por qué me los das?*

*–Yo ya no los necesito, Julieta. Dentro de poco iré a reunirme con tu abuela y no podré llevarme la cajita de sándalo.*

*Julieta se entristeció al escuchar al abuelo. Quería que él siempre estuviera a su lado. Pero el abuelo la abrazó y le dijo:*

*–Mañana te llevaré a la ría, quiero enseñarte algo.*

*La niña se durmió con la ilusión de ir con su abuelo a la ría. ¿Qué sería aquello que el abuelo quería enseñarle?*

*Julieta se despertó pronto y ayudó a preparar el desayuno. Hizo con esmero las tostadas, tal como a su abuelo le gustaban, y preparó el café cargado que su papá tomaba antes de irse a trabajar en la lonja del pescado.*

*Abuelo y nieta fueron caminando despacio hasta el lugar donde estaba amarrada la pequeña barca «Julieta». Hacía mucho tiempo que no navegaban juntos y los dos estaban muy contentos.*

*El abuelo remaba despacio y poco a poco fueron avanzando hasta la ría. Pero esta vez, al llegar al lugar donde la ría se abría al mar, el abuelo no paró de remar ni dio la vuelta. Siguió remando mar adentro. Julieta se quedó muda de emoción ante el mar inmenso. Era como adentrarse en un cielo azul que lo envolvía todo. La ría se iba quedando lejos y la tierra que la rodeaba era sólo un pequeño punto en el horizonte.*

–Abuelo, es maravilloso. Pero... da un poco de miedo.

–Así es, mi querida niña. Da un poco de miedo porque es desconocido. Pero si confías, ves que el mar nos abraza, nos acoge. Déjate mecer por su oleaje, Julieta.

La niña se quedó así, junto a su abuelo dejando que en sus ojos se juntaran el azul del mar con el azul del cielo, formando una campana celeste que la acunaba y la mecía. Se quedó dormida.

En los meses siguientes la salud del abuelo empeoró, y Julieta y su abuelo no volvieron a salir más en la barca. Una noche, al ir a dormir, la niña fue a la cama del abuelo para darle las buenas noches y él, sonriente, le preguntó:

–¿Te acuerdas del último día que salimos a navegar?, ¿recuerdas esa inmensidad del mar y el cielo que al principio te daba miedo y luego cuando te dejaste mecer te acunaba?

–Claro que me acuerdo, abuelo, y estoy deseando que volvamos allí.

–Querida niña, yo debo partir hacia esa inmensidad azul y desde ahí siempre estaré contigo.

Julieta abrazó con fuerza a su abuelo. Sentía que le quería más que nunca.

A la mañana siguiente Julieta despertó temprano. Salió despacio de casa y se dirigió al embarcadero de la ría. La barquita del abuelo no estaba y Julieta sabía porqué.

Más allá de la otra orilla de la ría, allí donde el mar abierto comienza, había una inmensidad azul, que acogía y arrullaba. Allí había ido su abuelo a reunirse con su abuela. Julieta ya no sentía temor por aquella inmensidad azul. Su abuelo siempre estaría con ella, en sus recuerdos y en su corazón.



Echemos mano de los cuentos para acompañar a los niños en sus pérdidas; cuentos actuales y, desde luego, cuentos clásicos. Hay un cuento clásico imprescindible para acompañar a un niño en su pérdida, en el duelo y en todas las ocasiones en las que se siente diferente, cuando se siente rechazado, no se gusta en algún aspecto a sí mismo, cuando las cosas no le van tan bien como quisiera, cuando tiene una pérdida del tipo que sea.

Es *El patito feo*.

Este cuento, con su graciosa parodia sobre la autoestima humana, se considera una metáfora de la experiencia de la incómoda etapa en el crecimiento de un infante. Como cuento de hadas es utilizado para hacer que los niños se sientan menos avergonzados de sus diferencias. La moral de la historia está oculta en el cuento: *Poco importa que se nazca en el corral de los patos, siempre que uno salga de un huevo de cisne*. Un ejemplo de la vida real podría ser un niño o una niña que actúe de manera diferente a los demás y no se sienta aceptado, lo que le provoca tristeza. El cuento trae la esperanza de que

esas diferencias, en lugar de ser defectos, pueden resultar ser cualidades especiales que el futuro premiará:

«Rizó entonces sus alas, alzó el esbelto cuello y se alegró desde lo hondo de su corazón; jamás soñó que podría haber tanta felicidad, allá en los tiempos en que era sólo un patito feo».

El «patito feo» se ha convertido en una metáfora que se aplica a cualquier asunto de la vida que al principio es rechazado o mal visto y que después se convierte en una cualidad popular. Por ejemplo: «¡Es increíble que sea el mejor estudiante! Antes sólo obtenía calificaciones bajas; era el ‘patito feo’ de la clase».



Es una maravilla tener a mano y leer a nuestros niños cuentos clásicos que nos llevan a tocar la esencia del ser humano hablándonos directamente al corazón y al alma. Por ello es muy recomendable tener recopilaciones de cuentos de los grandes escritores o recopilaciones de los cuentos clásicos de Los hermanos Grimm, Hans Christian Andersen y Charles Perrault.

También hay recopilaciones de cuentos clásicos de diferentes culturas que nos impregnan de salud y profundidad desde un contexto diferente al nuestro.

## **El duelo y los niños**

Hay libros muy interesantes sobre este tema, como el de Consuelo Santamaría que lleva justamente el título de *El duelo y los niños* y que es muy aconsejable para profundizar en este tema; y al final del libro hay bibliografía incluidos cuentos para niños en duelo.

Consuelo Santamaría, con una larga experiencia de trabajo con niños y con niños en duelo, traza algunos aspectos muy interesantes sobre los que iremos dando pinceladas muy prácticas a lo largo de este punto.

Sea cual sea el momento evolutivo del niño, sea cual sea su capacidad cognitiva, sean cuales sean sus condicionantes sociofamiliares, todo niño que *sufre y se duele*, está en duelo.

El tema es complejo porque la manera de elaborar el duelo de los niños está en relación con la manera de educar a ese niño para la vida. Es necesario y urgente enseñarle a abordar la vida. Enseñar al niño a perder y a ganar, a renunciar y a poseer, a tener y a ceder, como un aprendizaje previo para que, cuando llegue la realidad doliente de la pérdida de un ser querido, sepa, por extensión, renunciar y aceptar la situación.

Consuelo nos recuerda que el duelo no es una enfermedad ni una patología, ya que es algo tan natural como cualquier acto reflejo asociado a las necesidades primarias, como

puede ser dormir o comer. Es la forma natural de expresar el dolor y sanar el corazón herido por la pena de la pérdida<sup>[46]</sup>.

Esto me parece muy importante: el duelo no es una enfermedad ni una patología, es un proceso natural que sucede a niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, es decir, a todos, tras una pérdida significativa. Sin embargo a veces se confunde con otras enfermedades y se medica con demasiada rapidez. Hay veces que esto es necesario, pero la inmensa mayoría de las veces no, y mucho menos en niños.

El punto de partida para ayudar a nuestros niños en sus pérdidas es enseñarles a vivir. Sí, en esta relación absoluta entre vida y muerte, entre ganar y perder, hay que tener muy en cuenta algunos aspectos que les van a ayudar ahora y después a superar sus pérdidas. Para ello tenemos que mirarnos como padres o educadores y hacernos conscientes de algunos errores que podemos cometer –por supuesto siempre desde el cariño– pero que podemos corregir:

ERROR 1: «Que a mi hijo no le falte de nada»

ERROR 2: «Mi hijo tiene que ser el mejor»

ERROR 3: «Que mi hijo no sufra»

ERROR 4: «Pobrecito, bastante tiene con sus problemas»

ERROR 5: «La culpa de todo la tienen los demás»

Pero vamos poquito a poquito, entre cuento y cuento.

El libro *Cuentos para el adiós* de Begoña Ibarrola, al igual que otro de la misma autora, *Cuentos para sentir. Educar las emociones*, es maravilloso por sus interesantes cuentos y por las reflexiones que aparecen al final de cada relato para hacer a los niños. Son cuentos adecuados sobre todo para niños a partir de los 6-7 años. Las preguntas al final favorecen la comunicación entre padres/maestros/abuelos/etc. y los niños de una manera extraordinaria, facilitando el diálogo como quizás no llegaríamos a imaginar. Es precioso ver cómo el alma del niño está deseando que le escuchen y le ayuden a exteriorizar su mundo interior, a pesar de que el cansancio a veces nos quiera hacer caer en la tentación de saltarnos esta información.

En mi experiencia de madre contadora de cuentos la escena se ha repetido; podía estar cansada y querer contar el cuento rápido e irme a dormir, pero esto no era posible porque venía el requerimiento infantil de: «¿Y las preguntas?»

Me parece una gran idea que podemos adaptar a otros cuentos: ponerles preguntas al final para facilitar el diálogo y que ayuden a los niños a explorar sentimientos y a expresarlos. Aunque otras veces, sobre todo en los cuentos de hadas y en los cuentos clásicos, es mejor no hacer preguntas pues éstas apelan a nuestra razón y nuestros niños, al escuchar los cuentos, habrán estado navegando por mares más profundos.

Para muestra, el siguiente «botón»:

***Malaquías y su perro***<sup>[47]</sup>

*Aquél era un pueblo que tenía cada día menos habitantes porque los jóvenes se marchaban a la ciudad en busca de trabajo y ya sólo quedaban los más ancianos, entre ellos Malaquías.*

*Cada año tenía que visitar más tumbas en el cementerio y aquel lugar no le gustaba nada, de modo que un día, mientras jugaba a las cartas en el bar con sus amigos, les dijo muy serio:*

*–Cuando me muera, no quiero que me lleven al cementerio, ¿habéis oído bien? Quiero que mi cuerpo sea incinerado y os pido que enterréis mis cenizas debajo de la higuera del huerto.*

*No sabía muy bien por qué, pero aquella higuera, bajo la cual había echado tantas siestas, le parecía el lugar ideal para descansar.*

*Sus amigos le contestaron:*

*–Venga Malaquías, no seas pesado, deja ya de hablar de la muerte y juega, que estamos esperando ver tu carta. ¡Ni que te fueras a morir mañana!*

*Pero una mañana Malaquías no fue a buscar el pan que el panadero le guardaba todos los días, ni llegó al bar a la hora de la partida con sus amigos.*

*Sus vecinos oyeron llorar a su perro y supieron enseguida lo que pasaba.*

*–Pobre Malaquías, por lo menos ha muerto mientras dormía, sin sufrir –dijeron cuando se lo encontraron en la cama.*

*Y tal y como le habían prometido, sus amigos cumplieron su deseo: enterraron sus cenizas debajo de la higuera y sembraron semillas de caléndulas, pensando que a Malaquías le gustaría mucho.*

*No había pasado ni un mes cuando su inseparable perro Bolo también murió, y los vecinos dijeron:*

*–Pobrecito, seguro que le echaba de menos y ha muerto de pena.*

*Bolo quería encontrar a Malaquías, así que nada más morir fue preguntando por aquí y por allá dónde podría estar su amo.*

*–Seguro que está en el cielo –le dijeron unos ángeles.*

*Y hasta allí se fue corriendo y con la lengua fuera.*

*Bolo llegó al cielo y al encontrarse con el ángel guardián éste no le dejó pasar y le dijo:*

*–Tú no puedes pasar, éste es el cielo de las personas; si quieres te hago un plano para que encuentres el paraíso de los perros.*

*Pero Bolo no le hizo caso y se quedó allí sin moverse, llorando y aullando sin que nadie consiguiera hacerle callar.*

*Hasta que un día, el caso llegó hasta el mismísimo Dios porque el ángel guardián le había pedido:*

*–Dios, por favor, consigue que este perro abandone las puertas del cielo. No deja dormir a nadie con sus aullidos y además asusta a los que llegan nuevos.*

*Y Dios, después de pensar un rato, dijo algo que dejó asombrados a todos los ángeles que le escuchaban:*

*–Los seres que se quieren en la tierra, deben estar juntos en el cielo.*

*Así que el ángel guardián le abrió a Bololas puertas del cielo y éste entró corriendo lleno de alegría buscando a su amo.*

*Malaquías estaba tan tranquilo plantando flores en un pequeño huerto cuando de repente oyó un ladrido que le resultó familiar y, casi sin que se diera cuenta, Bolo se abalanzó sobre él y le tiró al suelo. Los dos se abrazaron felices mientras varias personas se acercaron sonrientes a contemplar la escena.*

*Y cuentan que desde aquel día dejan entrar en el cielo a los animales que fueron amigos de las personas que allí se encuentran, y juntos disfrutaban felices de las maravillas del paraíso.*

*Reflexiones:*

- *¿Por qué Malaquías no quiere que le entierren en el cementerio? ¿Por qué quiere que entierren sus cenizas debajo de su higuera?*
- *¿Conoces el caso de algún animal que se haya muerto al poco tiempo de morirle su dueño? ¿Por qué crees que pasa esto?*
- *¿Cómo se sintió Bolo cuando el ángel no le dejó entrar en el cielo?*
- *Si tú hubieras sido el ángel guardián, ¿qué habrías hecho?*
- *¿Qué te parece lo que dijo Dios?*
- *Imagina que tú eres Malaquías. ¿Cómo te sentirías cuando vieras aparecer a Bolo?*
- *¿Cuál es la parte que más te ha gustado?*
- *Inventa otro final para este cuento o cambia alguna parte. Imagina lo que puede pasar si Bolo no consigue entrar en el cielo.*
- *Puedes pintar un retrato de Bolo o de Malaquías o cualquier escena del cuento.*



La muerte de una mascota, como cualquier otra pérdida, puede ser un aprendizaje de vida maravilloso para un niño. Pierde a un ser vivo con el que convive y al que quiere y, a veces, con toda nuestra buena intención para que no sufra, se lo escondemos. Si en lugar de ello se lo explicamos, le acogemos en sus llantos y expresiones de dolor y le hacemos un bonito ritual de despedida a nuestra mascota, estaremos dando a nuestros niños algo esencial: herramientas de vida y aprendizaje para poder experimentar la muerte de un ser querido, vivir el duelo y sentir cómo éste se va superando paso a paso.

### **ERROR 1: «Que a mi hijo no le falte de nada»**

Es muy común escuchar la expresión: «Quiero, lucho, para que a mi hijo no le falte de nada». Realmente esta afirmación parece lícita. El problema está en: no es lo mismo



tener de TODO... que tener lo NECESARIO.

Tener lo necesario implica que hay cosas que no se tienen, mientras que tener de todo, o todo... está fuera de lo educativo.

Nuestros niños tienen de todo y tienen tanto que quieren tener acceso a todo, pero no pueden por lo que exigen, se frustran y generan dificultades a sus padres con su exigencia continua. ¿Nos suena?

Para enseñar a vivir, para ayudar a los niños a cultivar la aceptación de su realidad – aceptación que es la clave para elaborar el duelo–, hay que tener en cuenta que:

- Es un buen aprendizaje que el niño aprenda a desear algo, y a luchar por lo que quiere conseguir por medio del esfuerzo
- Un niño que recibe todo cuando quiere, como quiere y a cualquier precio, se acostumbra a no esforzarse
- El niño que lo tiene todo pierde la motivación por todo. Únicamente le motiva conseguir lo que quiere. Una vez conseguido, con frecuencia lo desprecia
- El niño que aprende a renunciar a sus caprichos aprende también a aceptar que no es posible tenerlo todo y, cuando llega la pérdida, puede haber desarrollado estrategias para aceptar que también puede perder la presencia del ser querido

Y ahora nos relajamos un ratito y escuchemos este bonito cuento...

### ***Un hombre, su caballo, su perro y el cielo*** [\[48\]](#)

*Un hombre, su caballo y su perro caminaban por una calle.*

*Después de mucho caminar, el hombre se dio cuenta de que los tres habían muerto en un accidente. Hay veces que lleva un tiempo el que los muertos se den cuenta de su nueva condición.*

*La caminata era muy larga, cuesta arriba, el sol era fuerte y los tres estaban empapados en sudor y con mucha sed. Precisaban desesperadamente agua. En una curva del camino avistaron un magnífico portón de mármol que conducía a una plaza calzada con bloques de oro, en el centro de la cual había una fuente de donde brotaba agua cristalina. El caminante se dirigió al hombre que desde una garita cuidaba de la entrada.*

*–Buen día –dijo el caminante.*

*–Buen día –respondió el hombre.*

*–¿Qué lugar es éste tan lindo? –preguntó el caminante.*

*–Esto es el cielo –fue la respuesta.*

*–¡Qué bueno que hemos llegado al cielo; estamos sedientos! –dijo el caminante.*

*–Usted puede entrar a beber agua a voluntad –dijo el guardián, indicándole la fuente.*

*–Mi caballo y mi perro también tienen mucha sed.*

*–Lo lamento mucho –le dijo el guarda. Aquí no se permite la entrada de animales.*

*El hombre se sintió muy decepcionado porque su sed era grande. Pero él no bebería dejando a sus amigos con sed. De modo que prosiguió su camino. Después de mucho caminar cuesta arriba, con la sed y el cansancio multiplicados, llegaron a un sitio cuya entrada estaba marcada por un viejo portón semiabierto. El portón daba a un camino de tierra, con árboles a ambos lados que daban sombra. A la sombra de uno de los árboles, un hombre estaba recostado, con la cabeza cubierta por un sombrero. Parecía dormir.*

*–Buen día –dijo el caminante.*

*–Buen día –respondió el hombre.*

*–Estamos con mucha sed, mi caballo, mi perro y yo.*

*–Hay una fuente en aquellas piedras –dijo el hombre indicando el lugar–. Pueden beber a voluntad.*

*El hombre, el caballo y el perro fueron hasta la fuente y saciaron su sed.*

*–Muchas gracias –dijo el caminante al salir.*

*–Vuelvan cuando quieran –respondió el hombre.*

*–A propósito –dijo el caminante–, ¿cuál es el nombre de este lugar?*

*–Cielo –respondió el hombre*

*–¿Cielo? ¡Pero si el guardián junto al portón de mármol me dijo que allí era el cielo...!*

*–Aquello no es el cielo, aquello es el infierno.*

*El caminante se quedó perplejo. Pero entonces dijo:*

*–Esa información falsa debe causar grandes confusiones.*

*–De ninguna manera –respondió el hombre–. En realidad, ellos nos hacen un gran favor porque allí se quedan los que son capaces de abandonar a sus mejores amigos.*



Consuelo Santamaría explica bien este «enseñar a vivir» que necesitan los niños ya que, como dice, muchas veces los padres, por evitar una rabieta o por otros motivos, ceden a todos los caprichos de sus hijos. Éstos así no habrán aprendido la lección de vida tan importante que es la renuncia, asumir la pérdida, admitir la privación de sus deseos con serena aceptación, y por no saber hacerlo, surgen los miedos y la inadecuación de las respuestas que a la postre pueden derivar en problemas emocionales graves<sup>[49]</sup>.

Cuando la vida les traiga otra pérdida –que las tendrán, la muerte de seres queridos, novios/as que les dejan, no llegar a estudiar o a trabajar en algo que quisieran, amiguitos que se cambian de colegio o ellos mismos, etc.–; las experiencias previas de pérdidas y renunciadas les ayudarán a superar las nuevas que se presenten. Tener esto presente nos motivará a nosotros cuando tenemos que decir no a nuestros niños para aguantar con más calma su enfado, rabia o frustración, sabiendo que estamos haciendo

lo correcto. Al acompañarles en sus renunciaciones y frustraciones les estaremos ayudando a ser más felices y a que sepan superar por ellos mismos las dificultades que irán encontrando en la vida.

## **ERROR 2: «Mi hijo tiene que ser el mejor»**

Con frecuencia proyectamos fantasías de grandeza en nuestros hijos, manifestando que deseamos que sean los «número uno», bien para que sean lo que nosotros no fuimos, bien para hacer una copia exacta de lo que nosotros creemos que somos, o porque pensamos que es el mejor deseo que se puede tener como padres.

Cuando estamos en la lucha por todos los medios para el niño sea «el mejor» por el mero hecho de serlo, estamos en un comportamiento impositivo y claramente perjudicial para ellos por las siguientes razones:

- El niño que ha escuchado desde pequeño que él tiene que ser el mejor, desarrollará en muchos casos actitudes altivas y arrogantes y se creará «el centro del universo»
- El niño que cree que es el «número uno» suele tener dificultades en la relación con iguales y no desarrolla bien las habilidades sociales adecuadas para aprender e incrementar la actitud empática necesaria
- Cuando un niño de estas características tiene que enfrentarse a una pérdida significativa, ve cómo sus deseos de grandeza topan con la pequeñez del ser humano y llega a desarrollar frustraciones y sentimientos de impotencia muy fuertes, lo que puede generarle mucho sufrimiento
- Si no consigue ser «el mejor», puede sufrir frustración y baja autoestima en su interior y volverse demasiado autoexigente

Y ahora llega nuestro antídoto, un cuento, en este caso, una auténtica belleza de cuento con ilustraciones tiernas y preciosas que compaginan muy bien con el texto. Una maravilla para niños en duelo o en cualquier situación como aprendizaje de vida y de muerte. Excelente para ayudar a un niño a aceptar la muerte de un ser querido.

A mis hijos, que han actuado como comentaristas y ayudantes infantiles, este cuento les ha parecido «muy bonito aunque da penita».

Escuchemos atentos:

## ***Osito y su abuelo***<sup>[50]</sup>

*Cada viernes, Osito visitaba a su abuelo.*

*–¿Cómo está mi osito preferido? –le preguntaba siempre el abuelo.*

*–Bien –decía Osito–. ¿Y cómo está mi abuelo preferido?*

*–Tan bien como puede estar un abuelo viejo –contestaba el abuelo.*

*Cada viernes merendaban juntos y Osito se dedicaba a mirar el jardín desde la ventana. En el jardín había un árbol muy grande y muy viejo.*

*En el árbol colgaba una plataforma que el abuelo llamaba «La Casa del Árbol». El abuelo había colocado una escalera para que él y Osito pudieran subir a La Casa del Árbol.*

*Después de la merienda, el abuelo y Osito siempre iban a la Casa del Árbol y allí, sentados uno junto al otro, contemplaban el mundo.*

*–La vida es un regalo, Osito –decía el abuelo–. No la eches a perder.*

*–Lo intentaré, abuelo. Me esforzaré –contestaba Osito.*

*–Esforzarse es lo mejor que puede hacer un oso –decía el abuelo.*

*Desde la Casa del Árbol veían todo el jardín del abuelo, verde y lleno de plantas. El abuelo lo llamaba «La Selva». También veían una colina verde que tenía tres rocas grises en lo más alto. El abuelo la llamaba «La Colina de los Tres Osos».*

*Los dos miraban el río que serpenteaba por el valle y que iba cambiando de color según el tiempo que hacía. Alguna vez, al atardecer, parecía dorado y el abuelo lo llamaba «El Río de los Rizos de Oro».*

*Los dos miraban la chimenea de una vieja fábrica donde el abuelo había trabajado de joven. La llamaba «La Fábrica de la Juventud Perdida». Pero ya no salía humo de la chimenea.*

*El abuelo y Osito subían a la Casa del Árbol cuando hacía sol... y cuando hacía viento... y cuando llovía... siempre que no lloviese demasiado. Incluso subían cuando había nevado. Llevaban un cartón para sentarse encima pero nunca se quedaban mucho tiempo.*

*Cada viernes se sentaban cómodamente sobre la plataforma del árbol.*

*–Cuéntame una historia, abuelo –pedía Osito. El abuelo le contaba historias de cuando era joven. Osito escuchaba y era muy feliz.*

*Pero un viernes algo cambió...*

*–Lo siento, Osito, hoy no puedo salir –dijo el abuelo.*

*El abuelo estaba sentado en su sillón y Osito en uno de los brazos. El abuelo contó a Osito una historia de cuando él era un oso pequeño.*

*El viernes siguiente, Osito no fue a casa del abuelo ya que su madre lo llevó al hospital. Allí se encontró con el abuelo que estaba en cama.*

*–Eres perezoso, abuelo –dijo Osito.*

*–Sí, lo soy –respondió el abuelo–. No me he levantado en todo el día.*

*La mamá de Osito fue a hablar con el médico y Osito se sentó en la cama del abuelo y le tomó la pata.*

*–Cuéntame una historia, abuelo –dijo Osito.*

*–Lo siento, estoy muy cansado –contestó el abuelo. ¿Por qué no me la cuentas tú esta vez?*

*Entonces Osito le contó una historia sobre un oso pequeño que cada viernes visitaba a su abuelo... y que los dos subían a la casa del árbol que había en el jardín... y le describió todas las cosas que veían desde allí.*

*–¿Te ha gustado la historia, abuelo? –preguntó Osito al terminar. Pero al abuelo no contestó.*

*Entonces volvió la madre de Osito. Enseguida llamó a la enfermera y la enferma llamó al médico.*

*La madre de Osito le explicó que el abuelo se había dormido muy, muy profundamente.*

*–¿Cuándo se despertará? –preguntó Osito.*

*Su madre lo abrazó y lo consoló.*

*–No se despertará más –le dijo.*

*Osito y su madre volvieron a la casa del abuelo. Subieron la escalera que llevaba a la plataforma del árbol. Se sentaron juntos y lloraron en silencio, muy abrazados, mientras contemplaban el paisaje que tan bien conocían.*

*–Cuando sea abuelo quiero ser tan bueno como lo fue el abuelo conmigo –susurró Osito entre sollozos.*

*–Así será, Osito –dijo su madre–. Así será.*



### **ERROR 3: «Que mi niño no sufra»**

Este pensamiento implica una actitud sobreprotectora. En principio, también está bien, es lícito; pero tratar por todos los medios de que el niño no sufra ninguna contrariedad, ni ningún problema, no sólo es imposible sino que dificulta su crecimiento y su desarrollo personal de una manera muy significativa.

Estos niños están en una «burbuja» por un falso sentido de la felicidad, viviendo en un mundo irreal sin darse cuenta de que, tarde o temprano, tendrán que enfrentarse a la realidad de la vida y el mundo.

Las consecuencias de este error son dramáticas, pues los padres o educadores, queriendo que el niño no sufra, están realizando una castración emocional y social que antes o después producirá a estos pequeños una amargura y un sufrimiento mayor por no haber desarrollado estrategias de afrontamiento ni haber aprendido a enfrentarse de manera autónoma a los problemas.

Los niños sobreprotegidos no son capaces de asumir responsabilidades, y lo que es más grave, ven cómo se detiene el desarrollo de sus capacidades porque no les dejan ser ellos mismos, ya que todo se lo hacen por ellos. Y realmente los niños tienen muchas más capacidades de las que a veces les concedemos...

## **El coraje**<sup>[51]</sup>

–Entonces, ¿tú crees que soy valiente? –preguntó la mujer.

–Claro que sí.

–Quizá lo sea, pero es porque he recibido la inspiración de algunos maestros.

Te hablaré de uno. Hace muchos años, cuando trabajaba como voluntaria en el hospital de Stanford, conocí a una niña, Liza, que sufría una rara enfermedad muy grave. Al parecer, su única posibilidad de recuperación era una transfusión de sangre de su hermanito de cinco años, que había sobrevivido milagrosamente a la misma enfermedad y había desarrollado los anticuerpos necesarios para combatirla. El médico le explicó la situación al niño y le preguntó si estaría dispuesto a donar sangre a su hermana. Le vi vacilar apenas un momento antes de hacer una inspiración profunda y responder:

–Sí, lo haré si es para salvar a Liza.

Mientras se realizaba la transfusión, el niño permaneció en una cama junto a la de su hermana, sonriendo, como todos los presentes, al ver como el color volvía a las mejillas de Liza. Después, su rostro palideció y su sonrisa se esfumó. Levantó los ojos hacia el médico y le preguntó con voz temblorosa:

–¿Empezaré a morir ahora mismo?

En su inocencia de niño, había entendido mal al médico y pensaba que tenía que dar a su hermana toda su sangre.

–Sí –añadió la narradora–, he aprendido a ser valiente porque he tenido maestros inspirados.



Cuando el niño se enfrenta a una pérdida, los padres o educadores, en su fantasía de que «su niño no sufra» actúan con este mecanismo de defensa; no quieren que el niño tenga un conflicto emocional y sienten la amenaza de verlo llorar, de verlo sufrir. Al no resistirlo, niegan sus emociones y las de sus hijos de todos aquellos aspectos tristes y dolorosos de las situaciones que viven. Con ello les condenan a no sentirse comprendidos ni poder expresar sus emociones, lo que se puede transformar en una fuerte rabia de los niños.



Este libro lo empecé hace algún tiempo, aunque es ahora cuando he dado el paso para publicarlo. Entonces les leí bastantes cuentos para niños en duelo a mis asesores infantiles, mis hijos, que me revelaron varios datos importantes.

Mi hijo menor, que tenía entonces cinco años, como sabía que estaba leyendo justamente cuentos sobre la muerte y el duelo me dijo:

–Mamá, pero hay dos cuentos que no los entiendo.

–¿Tú qué crees que pasa? –le pregunté.

–Pues que la abuela se durmió –se refería a uno que utilizaba esta expresión cuando la abuela se murió.

–¿Y en el otro cuento?

–Pues pensaba que se había ido muy lejos a trabajar y que en cualquier momento aparecería y le diría su madre «Hola, ya he regresado» –en el cuento le decían al niño que su familiar se iba muy lejos a trabajar.

Y me di cuenta de que lo que para un adulto puede ser evidente, puede no serlo tanto para un niño y que, como se aconseja en tantos libros sobre el duelo y el acompañamiento a niños que han perdido a un ser querido, hay que ser lo más claros posible, sin restar por ello dulzura en nuestras palabras. Hay que nombrar a los hechos como son: «alguien ha muerto». Y si alguien ha muerto, cuidado con expresiones como «se ha ido» o «se ha dormido» porque pueden confundir a nuestros niños y llevarles a esperar a ver de nuevo a la persona que ha fallecido y que se genere en ellos mucha rabia ya que no entienden por qué no se despierta o por qué se ha ido de viaje y no vuelve a verles. Hay que ser sinceros, con la dosis de amor necesaria y estando tranquilos de que los niños viven la muerte con mucha más naturalidad que nosotros.

No puedo dejar de sonreír al palpar la mayor naturalidad con la que los niños y los adolescentes se toman la muerte, al igual que lo hacen en otras culturas. Según estoy revisando esta parte del libro frente a mi ordenador, oigo a mis hijos cantando por la casa una canción que nos hizo mucha gracia cuando fuimos a Perú a visitar a nuestra familia peruana. Es una cumbia de la selva que, a ritmo muy bailable, dice así:

*«Ya se ha muerto mi abuelo, ay, ay, ay*

*Tomando un trago, ay, ay, ay*

*Tomando masato, ay, ay, ay*

*Olé y olá le lo la, olé y olá le lo la....»*

Y repite todo el rato la misma letra.

Les hizo mucha gracia la canción y de vez en cuando van por ahí con el «*Ya se ha muerto mi abuelo, ay, ay, ay...*» canturreando por la casa. Eso sí, yo que estoy en estos temas les dije que al abuelo mejor no se la cantaran, no fuera a ser que no le hiciera la misma gracia que a ellos.

Cuenta justamente el gran narrador de historias, mi padre Felipe Moreno, una anécdota interesante para ver este cambio en la manera de hablar de la muerte a los niños en sólo unas décadas. Dice así:





## ***El patinete***

*Cuando era niño, un día me pillé un dedo con un patinete que tenía. Me lo pillé muy fuerte, icómo sangraba aquello! Mi «mamá» (la abuela con la que vivía) me llevó a Don Carlos y el médico me lo curó. A los días volvimos a ir y él le dijo a mi mamá:*

*–Gabriela, ese dedo está muy mal, va a haber que cortárselo.*

*A lo que mi abuela respondió:*

*–A mi nieto no le cortan un dedo.*

*–Pero si se le gangrena el dedo, el chiquillo se puede morir –contestó Don Carlos.*

*–Pues si se muere, lo enterramos –dijo firme mi abuela cogiéndome de la mano.*

*Y Don Carlos, con una sonrisita le dijo:*

*–No nos lo vamos a comer con arroz, Gabriela, no nos los vamos a comer con arroz.*

*Y ahí se quedó el dedo, curando como pudo.*



Al inicio de este libro contaba también la anécdota de mi padre cuando murió su abuelo y la frase literal con la que le informaron del suceso «*Tu mama está en casa de tu abuela Gabriela, que tu abuelo Felipe se ha muerto*». Está en un contexto donde se hablaba de la enfermedad y de la muerte con una espontaneidad que hoy no solemos tener y que era mucho más sana para todos, niños y adultos. Aunque estemos en otro contexto, procuremos tratar lo más naturalmente posible un hecho que los niños lo toman como tal, sobre todo si lo ven en nosotros.

## **ERROR 4: «Pobrecito, bastante tiene con sus problemas»**

Uno de los mayores sufrimientos de los padres es tener un hijo con dificultades: niños con problemas físicos, psíquicos o de motricidad que sus padres tienen que aceptar, que suplanta con dolor inicial al «hijo ideal».

Es fácil que en estas situaciones los padres –y a veces los cuidadores–, tiendan a la sobreprotección pero como explicaba antes, si se le hace todo al niño, se le impide cualquier grado de autonomía, con lo cual no desarrolla sus capacidades.

En el caso del duelo, el niño no participará en nada; se le excluirá y alejará de la situación dolorosa; pero el pequeño lo percibirá y sentirá un abandono. En definitiva,

*proteger* es una actitud sana y necesaria que implica un cuidado del niño y evitar riesgos innecesarios. *Sobreproteger*, en cambio, es impedir que el niño desarrolle habilidades que le permitan desenvolverse de manera autónoma. *Sobreproteger* es hacer las cosas en lugar del niño.

Una regla de oro es: no hacer por los niños nada que los niños puedan hacer por sí mismos.

Y ahora, un chapuzón en el estanque de la vida.

## ***El estanque***<sup>[52]</sup>

*Rocío miraba fijamente el estanque mientras por su mente pasaban los recuerdos.*

*Su abuela la llevaba con frecuencia a pasear cerca del estanque donde había renacuajos en primavera.*

*–Mira Rocío, ahora tienen esa forma, pero luego cambiarán –le explicaba su abuela.*

*–¿En qué cambiarán? –le preguntaba Rocío.*

*–Pues les desaparecerán sus rabitos y se convertirán en ranas.*

*–Pero abuela –decía Rocío con cara de enfado–, a mí me gustan más así. ¿Por qué tienen que cambiar? No me gusta que cambien.*

*Su abuela sonreía y le contestaba:*

*–Cariño, en la vida todo va cambiando y está bien así.*

*Rocío no estaba convencida de la respuesta de la abuela, pero no le decía nada más. Aunque es posible que, a pesar de no decírselo a su abuela, ella se diera cuenta de que a la niña no le gustaba eso de los cambios porque la siguiente primavera su abuela vino un día con una caja de zapatos en la mano. Rocío se acercó corriendo:*

*–¡Abuela, abuela! ¿Me has traído un regalo? ¿Son unos zapatos? –le preguntó la niña entusiasmada.*

*–No, Rocío –le contestó su abuela mientras la abrazaba–, es mucho mejor. Mira dentro.*

*Al abrirlo Rocío vio unos pequeños gusanos, parecidos a los que tenía su amiga Lucía el año anterior. Eran gusanos de seda. La verdad es que no sabía si le gustaba o no el regalo. Entonces su abuela le dijo:*

*–Vas a necesitar muchas hojas de morera, porque son muy comilones y necesitan crecer.*

*Las siguientes semanas fue un ir y venir a los moreras que había en la avenida principal de su barrio. Estaban un poco lejos y su madre a veces se enfadaba por tener que ir a coger hojas con ella a la vuelta del trabajo.*

*Pero los esfuerzos fueron dando sus frutos y los gusanos crecieron y se pudieron gorditos. Un día, al mirarlos, la niña observó algo diferente. Los gusanos iban fabricando unos hilillos dorados que, poco a poco, se convirtieron en un capullito de oro.*

–Abuela, ¿se ha muerto mi gusano enano? –así le llamaba Rocío a su gusano más grandullón.

–No, Rocío, no se ha muerto, sólo está ahí metido para transformarse –le contestó la abuela.

–¿Para hacer qué? –le preguntó Rocío. No le gustaba que los mayores utilizaran palabras raras porque se sentía un poco tonta, y no le gustaba cuando su hermano la llamaba tonta.

–¿Te acuerdas de los renacuajos que veíamos en el estanque y que luego se transformaban en ranas?

–Sí, abuela.

–Pues los gusanitos de seda hacen su capullo, se duermen dentro de él profundamente y luego salen diferentes.

–¿Diferentes cómo?

–Eso lo tendrás que descubrir tú misma.

Así que Rocío esperó y esperó hasta que un día a la vuelta del colegio se encontró una mariposa al abrir la caja; era gordita y blanca. No era la mariposa más bonita del mundo... pero era su mariposa, era su querido gusanito.

Llegado a esta parte del recuerdo Rocío se puso a llorar al lado del estanque. Fue después de que aparecieran todas las mariposas cuando su abuela se puso muy enferma.

Su abuela le explicó entonces que, cuando uno se hace muy viejecito o está muy enfermo, tiene que dejar este cuerpo y a eso lo llaman «muerte». Entonces se acercó a su oído, como cuando se contaban secretos y añadió:

–Pero voy a decirte una cosa; yo que creo que nos pasa como a los renacuajos o los gusanos de seda: nos transformamos, cambiamos y seguimos por ahí pero de otra manera. –Y, acariciándole la cabeza, añadió–: yo creo que formaré parte del viento.

Desde muy pequeña había oído decir a su abuela que ella cuando se muriera se iba a convertir en viento y así podría viajar y recorrer mundo como tanto le hubiera gustado hacer.

–Seguramente es así –pensaba Rocío; su abuela viajaría por el aire contenta de conocer nuevos lugares, pero ¡la echaba tanto de menos!

Cuando las lágrimas corrían como fuentes por sus mejillas, vino una ráfaga de viento suave y cálido que la envolvió un momento como en un abrazo y luego continuó.

–Gracias abuela –le dijo Rocío al viento–, ahora sé que poco a poco aprenderé a vivir sin ti con menos pena y que siempre te llevaré en mi corazón. ¡Ahora viaja por el mundo!

Entonces miró el estanque y sus renacuajos y dijo muy seria:

–Abuela, yo procuraré acordarme de la frase que me decías cuando me enfadaba: «Mi niña, si lloras porque no ves el sol, las lágrimas te impedirán ver las estrellas».



## **ERROR 5: «La culpa de todo la tienen los demás»**

Como comentaba anteriormente, una de las cosas que más enseñan a vivir a los niños es proporcionarles estrategias de autonomía que les ayuden a aceptar la realidad mirando de frente los problemas que la vida les deparará.

En muchas ocasiones, tanto los adultos como los niños nos acostumbramos a pensar que la culpa de prácticamente todo la tienen los demás, aquello de « *echar balones fuera*» tipo: «Es que la profesora me tiene manía y por eso me suspende» (¿hemos pensado también si hemos estudiado lo suficiente y nos lo sabíamos bien?) y todas las variantes que hay de echar la culpa al otro.

Las cadenas de «la culpa la tiene el otro» sistemáticamente implican no ser capaces de sentarse a analizar serena y responsablemente la realidad para afrontar el problema y asumir la propia responsabilidad.

Si no aprendemos a asumir nuestras responsabilidades, si cuando vemos un problema, en lugar de afrontarlo buscamos culpables o falsos culpables, si no enseñamos a los niños a pedir perdón, a reconocer su culpa y su responsabilidad y a aceptar las consecuencias de sus actos, cuando sean mayores se enquistarán en ellas. Será muy fácil que tengan dificultades para pedir perdón y para perdonarse y esto dificulta enormemente la vida.

Y ahora, este precioso cuento con la esencia del ciclo de la vida-muerte-vida y que junto con sus ilustraciones es muy aconsejable para momentos de duelo con niños.

### ***¡Vuela mariposa! ¡Vuela!*** [\[53\]](#)

*Un día de primavera, un ratoncito encontró unas extrañas bolitas negras en un tiesto del jardín. Intrigado por saber qué eran, decidió esperar y pronto vio nacer unos seres blancos muy pequeñitos que se movían muy lentamente.*

*–¡Eran unas oruguitas! ¡Y una de ellas era muy simpática!*

*Día tras día, el ratoncito dio de comer a la oruguita para que creciera hasta convertirse en una gran oruga. Y el ratoncito y la oruga se convirtieron en inseparables.*

*Pasaban muy buenos ratos jugando a las cartas. Se divertían jugando al escondite... y leyendo juntos grandes historias.*

*Así que su amor fue creciendo y creciendo, haciéndose cada vez más y más grande.*

*Pero un día el ratoncito no lograba encontrar a la oruga por ninguna parte. Finalmente la encontró en un sitio muy extraño. Apenas podía verla. No entendía qué estaba pasando ni por qué la oruga estaba allí.*

*Pasaron los días y el capullo de seda quedó completamente cerrado. La oruga se había quedado allí, durmiendo, durmiendo. Y el ratoncito lloró con mucha pena...*

*El ratoncito se quedó sentado, enfadado, esperando a que la oruga despertara del sueño. Quería volver a estar con ella.*

*Agotado, triste y cansado de esperar, el ratoncito quedó dormido y cuando se despertó vio que el capullo de seda se había abierto; pero al mirar en su interior comprobó, desolado, que la oruga no estaba.*

*Así que se volvió a sentar esperando, por si la oruga volvía. Pensó que quizás fue culpa suya. Si él no se hubiese dormido ahora estarían juntos.*

*Entonces se le acercó una mariposa y el ratoncito se sorprendió mucho cuando la bella dama le dijo quien era y le recordó los buenos momentos pasados juntos jugando y leyendo.*

*El ratoncito se sintió muy feliz de volver a ver a su querida oruga, que ahora era una bellísima mariposa y le pidió que no se fuera nunca, nunca más. Pero a medida que pasaban los días, la mariposa perdía su belleza y el ratoncito no sabía por qué.*

*Por fin, el ratoncito comprendió que las mariposas están hechas para volar, así que le dijo a su querida mariposa...*

*–¡Vuela, mariposa! ¡Vuela!*

*Y la mariposa alzó el vuelo y con sus majestuosas alas se alejó.*

*Y en su sueño volvieron a estar juntos, felices como siempre. Y antes de despertar, la bella mariposa le contó un secreto a ratoncito. Le dijo que le había dejado un regalo.*

*–¿Ehh?*

*El ratoncito despertó y corrió hacia el tiesto donde una vez encontró aquellas bolitas negras. ¡Y sí, allí estaba el regalo! ¡La mariposa había puesto sus huevos!*

*Así que el ratoncito esperó hasta ver nacer a las nuevas oruguitas que le hicieron recordar todos los bellos momentos vividos. Y entendió el ciclo natural de la vida. Ahora, cuando ve una mariposa, recuerda todos los buenos momentos vividos con su querido oruga.*

*–¡Volad, mariposas! ¡Volad!*

*Y si miramos una mariposa veremos que tiene cuerpo de oruga y dos alas en forma de corazón unidas para siempre. La belleza de las mariposas nos recuerda que el amor es eterno.*

*Y colorín colorete, por la chimenea sale un cohete.*



Quisiera finalizar este capítulo con un bellissimo cuento en fondo y forma ilustrado en su versión original con unos preciosos dibujos:

*Una pequeña semilla ha nacido  
en el corazón de una flor.  
El viento se hace su amigo  
y juntos van de viaje.  
De lo alto de las nubes  
ya divisan el paisaje.  
Ve las casa y los campos  
y la gente pequeñita.  
Ella se cree muy grande  
a pesar de ser chiquita.  
Más, el viento se cansó  
de soplar por los rincones.  
La semilla cae del cielo,  
haciendo tirabuzones.  
En el saco aterrizó  
de un buen gnomo muy risueño.  
Y en aquella oscuridad  
le llegó un profundo sueño.  
Con la noche, el viejo gnomo  
ya regresa a su morada.  
En el saco va dormida  
la semilla muy cansada.  
Dormirán todo el invierno  
bajo el suelo cobijados,  
protegidos de la nieve  
y del viento reguardados.  
Cesó el frío, salió el sol,  
el bosque todo se altera,  
la tierra se despereza.  
¡Ya llegó la primavera!  
Al abrir el gnomo el saco  
ve dormida la semilla.  
La acaricia y con gran mimo,  
la deposita en la arcilla.  
La semilla se despierta,  
se despereza traviesa.  
De pronto le brota un tallo  
que la tierra atraviesa.  
Crece y crece, cielo arriba,  
buscando el sol con ardor.  
Ya no es una semilla  
es una bonita flor.*

*Muy pronto, en su interior,  
crecerá una semilla  
que con el tiempo será  
una flor llena de vida.  
Y he aquí que cada año  
podremos explicar esta historia  
siempre de distinta manera,  
pues lo mejor de este cuento  
es que es un cuento sin fin.*



# Conclusiones

*Me fui a los bosques porque quería vivir sin prisa.  
Quería vivir intensamente y sorberle  
todo su jugo a la vida.  
Abandonar todo lo que no era la vida,  
para no descubrir, en el momento de mi muerte,  
que no había vivido.*

HENRY DAVID THOREAU

Muchas personas que han estado a punto de morir, ya sea por un accidente o por una grave enfermedad, suelen cambiar radicalmente su forma de vida una vez restablecidas. Aseguran que superar una situación cercana a la muerte equivale a nacer de nuevo y que no merece la pena vivir una vida que no les satisface.

Lejos de parecer un tópico, a la hora de hacer balance una gran parte de la población mundial no está satisfecha con la vida que ha llevado. Según parece, los motivos suelen ser siempre los mismos. Bonnie Ware, una mujer que durante muchos años ha trabajado en una unidad de cuidados paliativos atendiendo a enfermos terminales, en su libro titulado *Regrets of the dying (Los lamentos de los moribundos)* recoge los cinco motivos más comunes de arrepentimiento de aquellos que están a punto de morir y que se ha encontrado a lo largo de su vida:

- «Desearía haber tenido el coraje de vivir una vida fiel a mí mismo, no la vida que otros esperaban de mí»
- «Desearía no haber trabajado tan duro y haber pasado más tiempo con mi familia»
- «Desearía haber tenido el coraje para expresar mis sentimientos»
- «Desearía haberme mantenido en contacto con mis amigos»
- «Desearía haberme permitido ser más feliz»

Para quienes están en su lecho de muerte, hacer balance sin pensar en lo que los demás pueden pensar de ellos, puede resultar un ejercicio muy frustrante. Para todos los que todavía estamos a tiempo de cambiar nuestras vidas puede ser una buena forma de corregir lo necesario para que, llegado el momento –que además no sabemos cuándo sucederá–, podamos morir satisfechos con nuestra existencia.

Tomar conciencia de nuestra muerte y de la muerte de las personas a las que queremos, nos puede ayudar muchísimo a vivir más plenamente, con coherencia, paz interior, alegría y agradecimiento por estar vivos.

Los cuentos nos pueden servir para hacer este ejercicio de una manera más dulce y certera.

## **Dice el maestro** [\[55\]](#)

*Gran parte de las civilizaciones primitivas acostumbraban a enterrar a sus muertos en posición fetal. «Nace a una nueva vida, así que vamos a colocarlo en la misma posición que estaba cuando vino a este mundo», comentaban. Para estas civilizaciones, en constante contacto con el milagro de la transformación, la muerte era simplemente un paso más en el largo camino del universo.*

*Poco a poco, el mundo fue perdiendo esa suave visión de la muerte. Pero no importa lo que pensamos, lo que hacemos o en qué creemos: todos moriremos algún día. Es mejor hacer como los viejos indios yanquis: usar la muerte como una consejera. Preguntarse siempre: «Ya que voy a morir, ¿qué debo hacer ahora?»*



Y sí, esa sabia pregunta sobre la muerte nos puede ayudar mucho en nuestra vida, tanto como comprender y sentir internamente el ciclo de la vida-muerte-vida. Ayudarnos a vivir plenamente cada momento con mayor paz y bienestar interior.

La luz y la oscuridad van de la mano, no nos olvidemos de ello cuando nos encontremos en la noche del duelo; después llegará el día y nos dejará el poso de sabiduría que nos puede dar atravesar una pérdida significativa. El peligro, como decía, es pensar que cuando nos llega la tupida niebla todo desaparece y ya no vamos a volver a ver nada ni a sentirnos bien; pero nuestra tremenda angustia y dolor pasarán o se harán menos insoportables, y eso no quiere decir que no queríamos a la persona que falleció, sino que habremos aprendido a convivir con su pérdida. A seguir vivos.

Cuando unimos con el amor la lluvia de la tristeza y el sol de la alegría, aparece un bello arcoiris que nos recuerda que la vida, con todos sus colores, merece la pena ser vivida.

## **El sol y la lluvia** [\[56\]](#)

*Dicen los ancianos del lugar, que la primera vez que la lluvia vio el sol, sus gotas se quedaron paralizadas. El impacto de la belleza de la luz las convirtió en duro granizo que fue a caer sobre las calles y los campos.*

*La siguiente vez que la lluvia asomó sus gotas volvió a mirar al sol. Se acordaba de la vez anterior y no quería endurecerse, así que miró sólo por el rabillo del ojo. Tanto giró y estiró su vista que las gotas se convirtieron en una densa niebla que descendió con agilidad sobre las montañas.*

*Aprendiendo con rapidez, la lluvia tomó una determinación: cuando volviera a salir, cuando volviera a ver al sol, lo miraría de frente, pero iría dando saltos y círculos y así no se endurecería ni en niebla se convertiría.*

*Así lo hizo: saltó y giró con tal fuerza y brío que las ramas de los árboles empezaron a moverse, y hasta la hierba de los pastos se mecía a su ritmo. Sin embargo, el viento, celoso de su competencia, se enfureció, y la lluvia se transformó en una estrepitosa tormenta.*

*La lluvia empezó a sentir angustia. Quería ver a su amado sol. Le bastaba el recuerdo de la primera vez que lo vio para saber que lo amaba; pero, por más que pensó y pensó, no se le ocurría ninguna idea para poder salir y mirar al sol sin endurecerse, sin convertirse en niebla y sin suscitar la ira del viento.*

*Así que, triste y abatida, empezó a llorar, desconsolada su pena. Las gotas empezaron a caer fuertes, constantes, como una música y su ritmo. Fue entonces cuando el sol, conmovido ante el llanto de la lluvia, se acercó a ella para abrazarla.*

*Y así es como de ese abrazo surgió un bello arco iris que iluminó su amor.*

*Y por eso –me dijeron los ancianos del lugar–, cuando vemos un arco iris nos emocionamos, un calor nos recorre el cuerpo y las lágrimas quieren salir de nuestros ojos. No sabemos por qué, pero a mí me contaron que es porque vemos el amor del sol y la lluvia.*



Y para terminar, un maravilloso poema del escritor y poeta uruguayo Mario Benedetti. Llegó como un regalo a mis manos gracias a la profesora de lengua y literatura de mi hija que les hizo copiar poesías y a ésta por compartirlas conmigo.

Léelo hoy y todas las veces que te hagan falta a lo largo de tu vida. Es esencia, es arte, es verdad, es vida, luz en estrofas.

## **No te rindas**

*No te rindas, aún estás a tiempo  
De alcanzar y comenzar de nuevo,  
Aceptar tus sombras,  
Enterrar tus miedos,  
Liberar el lastre,*

*Retomar el vuelo.  
No te rindas que la vida es eso,  
Continuar el viaje,  
Perseguir tus sueños,  
Destruir el tiempo,  
Correr los escombros,  
Y destapar el cielo.  
No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se esconda,  
Y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma  
Aún hay vida en tus sueños.  
Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo  
Porque lo has querido y porque te quiero  
Porque existe el vino y el amor, es cierto.  
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.  
Abrir las puertas,  
Quitar los cerrojos,  
Abandonar las murallas que te protegieron,  
Vivir la vida y aceptar el reto,  
Recuperar la risa,  
Ensayar un canto,  
Bajar la guardia y extender las manos  
Desplegar las alas  
E intentar de nuevo,  
Celebrar la vida y retomar los cielos.  
No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma,  
Aún hay vida en tus sueños  
Porque cada día es un comienzo nuevo,  
Porque esta es la hora y el mejor momento.  
Porque no estás solo, porque yo te quiero.*

# Agradecimientos

Quiero dar las gracias a Marta Prieto Asirón, editora y fundadora del proyecto Kolima por confiar en mí y publicar este libro. Agradecer con cariño a todos mis compañeros, voluntarios, alumnos y usuarios del Centro de Humanización de la Salud y del Centro San Camilo con los que he estudiado y trabajado cerca de diez años; parte de los conocimientos y autores que nombro vienen de ahí. A Encarni mi profunda gratitud por ser como es y estar a mi lado. A Mónica Borraz por recordarme algunas normas gramaticales y ser mi amiga y a Blanca Sánchez de Muniain, que ya transitó lejos de este mundo, le estaré siempre agradecida por sus enseñanzas y su amistad durante los años que la buena fortuna hizo que nos conociéramos.

Agradezco a todos los escritores que he tenido el gusto de leer para escribir estas páginas y que iré nombrando, y a los imprescindibles, mi familia, amigos y compañeros de camino.

Para mí ha sido muy grato hacer este trabajo de un tema que me encanta, me apasiona, como son los cuentos uniéndolo con la transcendencia de la muerte y el duelo, aunque para ello haya tenido que elaborar un equilibrio inestable con mi hijo pequeño, enfadado en un momento de su elaboración: «Mamá, ¿por qué estás ahí tanto tiempo atontada haciendo eso? Te voy a quitar los libros y el ordenador para que estés conmigo». Y entonces, tenía que pasar de la teoría a la práctica contándole algún cuento solito a él.

# Bibliografía

- AHMED KUDSI ERGUNER Y PIERRE MANIEZ, *150 cuentos sufíes*. Ed. Paidós Ibérica, Barcelona, 1994
- ANA CRISTINA HERREROS, *Cuentos populares de La Madre Muerte*. Ediciones Siruela, Madrid, 2011
- Antología de leyendas universales*, AL.Mateos S.A., Madrid 1991
- ANTONIO R. ALMODÓVAR, *Cuentos maravillosos. Cuentos al amor de la lumbre I*. Ed. Anaya, Basauri, 2011
- AURORA DÍAZ PLAJA, *Cuentos clásicos anónimos*. Ed. Algaida, Sevilla, 1994
- BARDO-THÖDOL, *El libro tibetano de los muertos*. Ed. EDAF, Madrid, 1980
- BEGOÑA IBARROLA, *Cuentos para el adiós*. Ed. SM, Madrid, 2006
- CONSUELO SANTAMARÍA, *El duelo y los niños*. Ed. Salterae, Santander, 2010
- DAVID SOLÁ, *Lo siento, te amo. El milagro del amor creativo*. Ediciones Noufront, Valls, 2011
- EDUARD JOSÉ, VALENTÍ GUBIANAS, *Julia tiene una estrella*. Ed. La Galera, Esplugues de Llobregat, 2006
- ELISABETH KÜBLER-ROSS, *La rueda de la vida*. Ed. Bolsillo Zeta, Barcelona, 2006
- ELISABETH KÜBLER-ROSS, *Sobre la muerte y los moribundos*. Ed. Grijalbo, 1993
- ESCUELAS INFANTILES WALDORF (traducción Ignasi Vázquez, ilustraciones Sergi Cámara e Ivan Vázquez), *La pequeña semilla*. Ed. ING Edicions, Barcelona, 2002
- GIBRÁN JALIL GIBRÁN, *El profeta*. Ed. Alba, Madrid 1996
- HANS CHRISTIAN ANDERSEN, cuento original *El ángel* (Dinamarca, 1805-1875)
- J. Y W. GRIMM, POR E. JERICHAU, *Todos los cuentos de los hermanos Grimm*. Ed. Rudolf Steiner, Madrid, 2000
- JACK CANFIEL Y MARK VICTOR HANSEN, *Sopa de pollo para el alma*. Ediciones B, Barcelona, 1997
- JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Estoy en duelo*. Ed. PPC, Madrid, 2005
- JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Regálame la salud de un cuento*. Ed. Sal Terrae, Santander, 2004
- JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Regálame más cuentos con salud*. Ed. Sal Terrae, Santander, 2008
- LYDIA GIMÉNEZ LLORT, *¡Vuela, mariposa! ¡Vuela!*. Ed. Oyakudachi para niños, Barcelona 2009
- MARGARET WILD Y RON BROOKS, *Nana Vieja*. Ediciones Ekaré, Venezuela, 2000
- MARÍA ISABEL HERASO ARAGÓN, *Viajeros en tránsito. Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida*. Ed. Fundación Internacional del Dolor, Madrid, 2010
- MARISA MAGAÑA Y JOSÉ CARLOS BERMEJO, *“Modelo humanizar” de intervención en duelo. Centro de Escucha San Camilo*. Ed. Sal Terrae, Santander, 2013

- MARÍA JEZABEL PASTOR NAVALÓN, *Cuéntame un cuento, por favor*, Dir.Gral. Familia –Comunidad de Madrid, Madrid, 2006
- MARÍA JEZABEL PASTOR NAVALÓN, *Te cuento y me cuentas*, Dir.Gral. Familia –Comunidad de Madrid, Madrid, 2008
- MARIÉ DE HENNEZEL, *La muerte íntima*. Ed. Plaza y Janés, Madrid
- MARISA MAGAÑA Y JOSÉ CARLOS BERMEJO, “*Modelo humanizar*” de *intervención en duelo*. Ed. Sal Terrae, Santander, 2013
- MILIO RODRÍGUEZ, *Contáronmelo pa que lo contara*. Ed. Trabe, Oviedo, 2001
- NIGEL GRAY Y VANESSA CABBAN, *Osito y su abuelo*. Ed. Timunmas, Barcelona, 2004
- PAULO COELHO, *Maktub*. Ed. Planeta Deagostini, Madrid, 2001
- ROBERT FISHER, *El caballero de la armadura oxidada*. Ediciones Obelisco, Barcelona 2009
- SOFÍA PEREIRA, *El arte de educar en familia. Ayudando a nuestros hijos desde su nacimiento hasta la mayoría de edad*. Editorial CCS, Madrid, 2001
- UDO DE HAES, *El niño y los cuentos*. Editorial Rudolf Steiner, Madrid, 1984
- VALENTÍN RODIL GAVALA, *Los ritos y el duelo. Vivir tras la pérdida*. Sal Terrae, Santander 2013
- WILLIAM WORDEN, *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Ed. Paidós, Madrid, 2010
- YOSANO SIM Y PEDRO PALAO PONS, *Cuentos tibetanos. La esencia de la calma*. Ediciones Karma, Madrid, 2005



## Notas

[1] ÚRSULA GRAHL en el libro de SOFÍA PEREIRA, *El arte de educar en familia. Ayudando a nuestros hijos desde su nacimiento hasta la mayoría de edad*, editorial CCS, Madrid, 2001, p. 66.

[2] JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Regálame más cuentos con salud*, Sal Terrae, Santander, 2008.

[3] ANA CRISTINA HERREROS, *Cuentos populares de La Madre Muerte*, Ediciones Siruela, Madrid, 2011, p. 8.

[4] GIBRÁN JALIL GIBRÁN, *El profeta*, ed. Alba, Madrid 1996, p.115.

[5] MARÍA ISABEL HERASO ARAGÓN, *Viajeros en tránsito. Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida*, ed. Fundación Internacional del Dolor, Madrid, 2010.

[6] P. COELHO, *Maktub*, ed. Planeta Deagostini, Madrid, 2001, p. 95.

[7] J. Y W. GRIMM, POR E. JERICHAU, *Todos los cuentos de los hermanos Grimm*, ed. Rudolf Steiner, Madrid, 2000.

[8] ANA CRISTINA HERREROS, *Cuentos populares de La Madre Muerte*, Ediciones Siruela, Madrid, 2011.

[9] J. Y W. GRIMM, POR E. JERICHAU, *Todos los cuentos de los hermanos Grimm*, ed. Rudolf Steiner, Madrid, 2000.

[10] Cuento popular asturiano conocido en muchas versiones. Recogido en *Contáronmelo pa que lo contara* por MILIA RODRÍGUEZ, Trabe, Oviedo 2001, aparecido en *Cuentos populares de la madre muerte* de ANA CRISTINA HERREROS, Siruela, 2011.

[11] UDO DE HAES, *El niño y los cuentos*, editorial Rudolf Steiner, Madrid, 1984, p.10.

[12] ELISABETH KÜBLER-ROSS, *Sobre la muerte y los moribundos*, ed. Grijalbo, 1993.

[13] Cuento de una versión veronesa que se basa en un cuento recogido en *Cuentos populares italianos*, ITALO CALVINO, Siruela, 1990 aparecido en *Cuentos populares de*

*la madre muerte* de ANA CRISTINA HERREROS, Siruela, 2011.

[14] Cuento persa muy difundido en el mundo, recogido en diversas webs.

[15] Cuento popular de diversos lugares de Europa. En España lo he encontrado en diferentes versiones, la que transcribo está en *Todos los cuentos de los hermanos Grimm*, Editorial Rudolph Steiner, Madrid, 2000.

[16] Cuento encontrado en cuentos valencianos y canarios, similar a algunos cuentos recogidos por los hermanos Grimm. También se le conoce con el título de *El peral de la tía Miseria*.

[17] Este cuento se basa en una versión que recogen ENRIQUE P. GATÓN e IMELDA HWANG en *Cuentos de la China milenaria*, Anaya, Madrid 1987, aparecido en *Cuentos populares de la madre muerte* de ANA CRISTINA HERREROS, Siruela, 2011.

[18] Cuento tibetano publicado por MARÍA ISABEL HERASO ARAGÓN, *Viajeros en tránsito. Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida*, ed. Fundación Internacional del Dolor, Madrid, 2010.

[19] JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Estoy en duelo*, ED. PPC, Madrid, 2005.

[20] El mito griego de Perséfone está basado en los datos que se ofrecen en diferentes entradas del *Diccionario de mitología griega y romana*, de PIERRE GRIMAL, Paidós, Barcelona 1965, aparecido en *Cuentos populares de la madre muerte* de ANA CRISTINA HERREROS, Siruela, 2011.

[21] MARÍA ISABEL HERASO ARAGÓN, *Viajeros en tránsito. Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida*, ed. Fundación Internacional del Dolor, Madrid, 2010, p. 125.

[22] Este cuento bosquimano tiene múltiples versiones en diferentes pueblos africanos. Esta versión se basa en *Cuentos africanos* de RENÉ BASSET, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007 aparecido en *Cuentos populares de la madre muerte* de ANA CRISTINA HERREROS, Siruela, 2011.

[23] JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Estoy en duelo*, ED. PPC, Madrid, 2005, p.12.

[24] ROBERT FISHER, *El caballero de la armadura oxidada*, ediciones Obelisco, Barcelona 2009.

[25] *Mis maestras las cabras* forma parte de una serie de artículos de la autora, CARMEN MORENO LORITE.

[26] WILLIAM WORDEN, *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*, ed. Paidós, Madrid, 2010.

[27] JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Regálame más cuentos con salud*, Ed. Sal Terrae, Santander, 2008.

[28] Este cuento tibetano se basa en una versión recogida en *The Lazy Conman and other stories* por AJIT BARAL, Penguin Books, Nueva Delhi, 2009, aparecido en *Cuentos populares de la madre muerte* de ANA CRISTINA HERREROS, Siruela, 2011.

[29] Poema de CARMEN MORENO LORITE.

[30] MARIÉ DE HENNEZEL, *La muerte íntima*, ed. Plaza y Janés, Madrid.

[31] DAVID SOLÁ, *Lo siento, te amo. El milagro del amor creativo*, ediciones Noufront, Valls, 2011.

[32] MARÍA ISABEL HERASO ARAGÓN, *Viajeros en tránsito. Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida*, ed. Fundación Internacional del Dolor, Madrid, 2010, p. 14.

[33] JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Regálame más cuentos con salud*, Sal Terrae, Santander, 2008.

[34] MARISA MAGAÑA Y JOSÉ CARLOS BERMEJO, «Modelo humanizar» de *intervención en duelo. Centro de Escucha San Camilo*, Ed. Sal Terrae, Santander, 2013.

[35] Cuento recogido por JOSÉ CARLOS BERMEJO en *Regálame más cuentos con salud*, Sal Terrae, Santander, 2008.

[36] J. Y W. GRIMM, POR E. JERICHAU, *Todos los cuentos de los hermanos Grimm*. Ed. Rudolf Steiner, Madrid, 2000.

[37] Este cuento corso sigue una versión recogida en *L'arbre d'amour et de sagesse. Contes du monde entier* por HENRI GOUGAUD, Seuil, París, 1992, aparecido en *Cuentos populares de la madre muerte* de ANA CRISTINA HERREROS, Siruela, 2011.

[38] DVALENTÍN RODIL GAVALA, *Los ritos y el duelo. Vivir tras la pérdida*, Sal Terrae, Santander 2013.

[39] Relato de HANS CHRISTIAN ANDERSEN.

[40] JACK CANFIEL y MARK VICTOR HANSEN, *Sopa de pollo para el alma*, Ediciones B, Barcelona, 1997.

[41] JACK CANFIEL Y MARK VICTOR HANSEN, *Sopa de pollo para el alma*, Ediciones B, Barcelona, 1997.

[42] SOFÍA PEREIRA, *El arte de educar en familia. Ayudando a nuestros hijos desde su nacimiento hasta la mayoría de edad*, editorial CCS, Madrid, 2001.

[43] JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Regálame la salud de un cuento*, Sal Terrae, Santander, 2004.

[44] Nombrada en el libro de SOFÍA PEREIRA, *El arte de educar en familia. Ayudando a nuestros hijos desde su nacimiento hasta la mayoría de edad*, editorial CCS, Madrid, 2001, p. 66.

[45] MARÍA JEZABEL PASTOR NAVALÓN, *Cuéntame un cuento, por favor*, Dir. Gral. Familia –Comunidad de Madrid, 2006.

[46] CONSUELO SANTAMARÍA, *El duelo y los niños*, ed. Salterrae, Santander, 2010, p. 67.

[47] Malaquías y su perro, de *Cuentos para el adiós* de BEGOÑA IBARROLA, Ediciones SM, Madrid 2006.

[48] JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Regálame la salud de un cuento*, Ed. Sal Terrae, Santander, 2004.

[49] CONSUELO SANTAMARÍA, *El duelo y los niños*, ed. Salterrae, Santander, 2010, p. 16.

[50] NIGEL GRAY y VANESSA CABBAN, *Osito y su abuelo*. Ed. Timunmas, Barcelona, 2004.

[51] JACK CANFIEL y MARK VICTOR HANSEN, *Sopa de pollo para el alma*, Ediciones B, Barcelona, 1997.

[52] Relato de CARMEN MORENO LORITE.

[53] LYDIA GIMÉNEZ LLORT, *¡Vuela, mariposa! ¡Vuela!*. Ed. Oyakudachi para niños, Barcelona 2009.

[54] ESCUELAS INFANTILES WALDORF (traducción Ignasi Vázquez, ilustraciones Sergi Cámara e Ivan Vázquez), *La pequeña semilla*, ING Edicions, Barcelona, 2002.

[55] PAULO COELHO, *Maktub*. Ed. Planeta Deagostini, Madrid, 2001, p. 105.

[56] Cuento publicado por la autora en el libro *Regálame más cuentos con salud*, JOSÉ CARLOS BERMEJO, Ed. Sal Terrae, Santander, 2008.