

EL PROCESO DE LAS PÉRDIDAS

<<Mirando hacia la derecha me sobresalta un movimiento brusco del carruaje. Miro el camino y me doy cuenta de que estamos transitando por el bosque. Le grito al cochero que tenga cuidado y él inmediatamente retoma el camino. No entiendo cómo se ha distraído tanto como para no notar que dejaba la huella. Quizás se está poniendo viejo.

Giro mi cabeza hacia la izquierda para hacerle una seña a mi compañero de ruta y dejarle saber que todo está en orden, pero no le veo.

El sobresalto ahora es intenso, nunca antes nos habíamos perdido en ruta. Desde que nos encontramos no nos habíamos separado ni por un momento.

Era un pacto sin palabras. Nos deteníamos si el otro se detenía. Acelerábamos si el otro apuraba el paso. Tomábamos juntos el desvío si cualquiera de los dos decidía hacerlo. Y ahora ha desaparecido, de repente no está a la vista.

Me asomo infructuosamente observando el camino hacia ambos lados. No veo nada. Le pregunto al cochero, y me confiesa que lleva un rato dormido. Argumenta que, de tanto andar acompañados, muchas veces alguno de los dos cocheros se dormía por un rato, confiando en que el otro se haría vigía del camino.

Cuántas veces los caballos mismos dejaban de imponer un ritmo propio para cabalgar al que imponían los caballos del carruaje de al lado.

Éramos como dos personas guiadas por un mismo deseo, como dos individuos con un único intelecto, como dos seres habitando en un solo cuerpo. Y de repente, la soledad, el silencio, el desconcierto.

¿Se habría accidentado mientras yo distraído no miraba? Quizás los caballos habían tomado el rumbo equivocado aprovechando que ambos cocheros dormían. Quizás el carruaje se había adelantado sin siquiera notar nuestra ausencia y proseguía su marcha adelante en el camino.

Me asomo una vez más por la ventanilla y grito: ¡Hola !

Espero unos segundos y le repito al silencio: ¡Holaaaaaaaaa!

Y aun una vez más: ¿Dónde estás?

Ninguna respuesta. ¿Debería volver a buscarlo; sería mejor quedarme y esperar que llegue; o más bien debería acelerar el paso para volver a encontrarlo más adelante?

Hace mucho tiempo que no me planteaba estas decisiones. Había decidido dejarme llevar a su lado a donde el camino apuntara.

Pero ahora... el temor de que estuviera extraviado y la preocupación de que algo le haya pasado van dejando lugar a una emoción diferente.

¿Y si hubiera decidido no seguir conmigo? Después de un tiempo me doy cuenta de que por mucho que lo espere nunca volverá. Por lo menos no a este lugar.

La opción es seguir o dejarme morir aquí. Dejarme morir. Me tienta esa idea.

Desengancho los caballos y le pido al cochero que se apee. Los miro: carruaje, cochero, yo mismo..

Así me siento perdido, dividido, destrozado. Mis pensamientos por un lado, mis emociones por otro, mi cuerpo por otro, mi alma, mi espíritu, mi conciencia de mí mismo, allí paralizada.

Levanto la vista y miro el camino hacia delante. Desde donde estoy, el paisaje parece un pantano. Unos metros al frente la tierra se vuelve un lodazal. Cientos de charcos y barrizales me muestran que el camino que sigue es peligroso y resbaladizo.

No es la lluvia lo que ha empapado la tierra. Son las lágrimas de todos los que pasaron antes por este camino mientras iban llorando una pérdida.

También las mías, creo, pronto mojarán el camino...">>.

El camino de la Vida

Así empieza el camino del duelo. Así, conectándonos con lo doloroso.

Porque así es como se entra en este camino, con este peso, con esta carga. Y también con esta creencia irremediable: la supuesta conciencia de que no lo voy a soportar. Porque todos pensamos al comenzar este tramo que es insoportable.

No es culpa nuestra; hemos sido entrenados por los más influyentes de nuestros educadores para creer que no soportamos el dolor, que nadie puede

superar la muerte de un ser querido, que podríamos morir si la persona amada nos deja, que la tristeza es nefasta y destructiva, que no somos capaces de aguantar ni siquiera un momento el sufrimiento extremo de una pérdida importante.

Y nosotros vivimos así, condicionando nuestra vida con estos pensamientos, que como la mayoría de las creencias aprendidas son una compañía peligrosa y actúan como grandes enemigos que nos empujan a veces a costos mayores que los que supuestamente evitan. En el caso de una pérdida, por ejemplo, pueden extraviarnos de la ruta hacia nuestra liberación definitiva de lo que ya no está.

Cada vez que construimos la certeza de que un hecho irremediable siniestro va a pasar, no sabiendo cómo, nos ocuparemos de producir, de buscar o como mínimo de no impedir que algo de lo terrible y previsto nos pase realmente.

Cuando creemos y confiamos en que se puede seguir adelante, nuestras posibilidades de avanzar se multiplican.

Uno de los falsos mitos culturales que aprendimos con nuestra educación es que no estamos preparados para el dolor ni para la pérdida.

Un buen día, me di cuenta de que no podía vivir sin mí. Yo nunca me había dado cuenta de esto, nunca noté que yo era imprescindible para mí mismo.

¿Estúpido, verdad? Todo el tiempo sabía yo sin quién no podría vivir, y nunca me había dado cuenta, hasta hace poco, de que sobre todo no puedo vivir sin mí.

Entonces empecé a pensar que alguna de las cosas que había conseguido y algunas de las personas sin las cuales creía que no podía vivir, quizás un día no estuvieran. Las personas podían decidir irse, no necesariamente morirse, simplemente podían volverse totalmente opuestas a como yo las había conocido. Y empecé a saber que debía aprender a prepararme para pasar por esas pérdidas.

Por supuesto que no es igual que alguien se vaya a que ese alguien se muera. Seguramente no es lo mismo mudarse de una casa peor a una casa mejor, que

al revés. Claro que no es lo mismo cambiar una coche todo destartalado por un coche nuevo, que a la inversa.

Es obvio que la vivencia de pérdida no es la misma en ninguno de estos ejemplos, pero quiero decir desde el comienzo que siempre hay un dolor en una pérdida.

Perder es dejar algo “que era”, para entrar en otro lugar donde hay otra cosa “que es”. Y esto “que es” no es lo mismo “que era”.

Y este cambio, sea interno o externo, conlleva un proceso de elaboración de lo diferente, una adaptación a lo nuevo, aunque sea para mejor.

Este proceso se conoce con el nombre de “elaboración del duelo”.

Cuando uno da, no siente la pérdida, en todo caso lo perdido es lo que alguien, la vida o las circunstancias te sacan.

El dolor de la pérdida no tiene tanto que ver con el no tener, como con la situación concreta del mal manejo de mi impotencia, con lo que el afuera se ha quedado, con esa carencia de algo que yo, por el momento al menos, no hubiera querido que se llevara.

Quizás en el fondo yo nunca quiero desprenderme totalmente de nada, y la vivencia de lo perdido es tema del “ya no más”. Un “ya no más” impuesto, que no depende de mi decisión ni de mi capacidad. Así que este dolor del duelo es entonces la renuncia forzada a algo que hubiera preferido seguir teniendo.

Pérdidas

En cada pérdida es necesario hacer una elaboración, una reestructuración. Hay que concienciarse, darse cuenta y hacer lo que se debe.

Seré abandonado por personas, cosas, ideas etc... Inevitablemente y yo también abandonaré.

El aferrarme a algo o alguien, es terminar con el placer con el disfrute y entrar en el miedo (temor) a perderlo, es decir, dar paso al sufrimiento gratuito e innecesario. Y el único placer o disfrute, si así se le puede llamar es el placer

de no perder. Pero este placer no proviene de la persona, del objeto, de la idea es de la vanidad, del estado mental que te proporciona pensar que lo tienes.

En el atrapar, retener, poseer, controlar no hay disfrute, el disfrute viene desde la libertad. No aferrarse, no apegarse no significa “no comprometerse”, por ejemplo –¿si tu pareja no te cela, es sinónimo de que no te quiere?-. No comprometerse con nadie ni nada no significa evitar el sufrimiento, si no te comprometes no amas, pierdes la posibilidad de no disfrutar. Porque no se puede disfrutar si se huye obsesivamente del sufrimiento. Y éste no es el camino.

La vida es disfrutar y hacer lo posible para que sea maravillosa, mientras dure. La vida es estar comprometido en cada instante, pero hoy, ahora en este momento, porque mañana me comprometeré con lo que mañana esté pasando.

La vida no es quedarse pegado a las cosas, personas, ideas etc... cultivando el pasado, es decir, cultivando lo que ya no es. Ejemplo: ocuparme de los tomates que ya no están, y descuidando la lechuga que necesita de mi ahora.

¿Qué pasa si uno se anima a descubrir su relación con el otro cada día, qué pasa si uno renueva su compromiso con el otro cada noche?

La herramienta para no sufrir no debería ser el no comprometerse sino el no apego.

Si mañana esto que tanto placer te da se termina, se capaz de dejarlo ir, pero mientras está, TODO debe ser compromiso. Comprometerme mientras que dura y comprometerme a dejarlo cuando termine.

“Mi esposa y yo tenemos un pacto entre nosotros que establecimos hace más de 9 años y que determina claramente que el día que alguno de los dos decida que no quiere estar más al lado del otro, deberemos separarnos, no el día después, ese día. Creer que por esto que yo no estoy comprometido con mi esposa después de nueve años de relación, me parece una liviandad. Yo creo

que vivimos como cada persona que se compromete por amor en lugar de creer que ama por compromiso. Y esto no implica aferrar, ni pensar que tu vida depende de ello, ni quedarse colgado del otro, ni retener a nadie.”

Esto que tengo es lo que tengo o es el cadáver de lo que tuve; si es el cadáver me comprometo a deshacerme de él. (Obsérvalo en tus procesos).

Compromiso no quiere decir apego, quiere decir poner toda mi energía al servicio de esto que está pasando y separarme de lo que terminó.

Aferrarte a aquello que un día te salvó la vida, puede traerte la muerte, lo mejor es soltarlo, desapegarte y continuar viviendo.

¿Qué implica una pérdida?

Cada pérdida implica una ganancia, un crecimiento personal. Cada pérdida lleva un dolor, un duelo (aceptación), un soltar, lo que ya no está, lo que se fue, y dejar pasar a lo nuevo. Y finalmente un encuentro con uno mismo.

Dónde se crece es en el periodo de duelo, de aceptación.

¿Por qué sufrimos? Porque hay algo deseado que no tenemos

porque hay algo que estamos perdiendo

porque creemos que para algunas cosas ya es tarde

¿Sufrimos porque deseamos, porque anhelamos? ¿y si dejamos de anhelar, de desear el sufrimiento desaparece?

¿Ser felices significa renunciar a lo deseado, al confort, éxito, dinero, gozo, placer instantáneo?

Dejar de sufrir para ser feliz, no significa dejar de desear. Nadie puede dejar de desear, es un sentimiento necesario si se siente uno con vida. La solución, la fórmula es aprender a salir y entrar del deseo, es desarrollar la capacidad de desear sin quedarme pegado a ese deseo, sin que mi vida, mi felicidad depende de él, de si se cumple o no.

Mi felicidad no puede depender por tener el mejor coche, ni la mejor casa, ¡no!. No puede estar condicionada al estado mental que puede proporcionarme un coche o una casa.

Unas de las primeras lecciones en la vida es aprender que el obtener y el perder son parte de la dinámica normal de la vida considerada FELIZ.

Sino porque un vagabundo se siente feliz y no tiene, como decía aquél, donde caerse muerto. Y porqué el hombre más rico del mundo, con todos los lujos a su alcance, puede que no sepa lo que es la felicidad.

Toda muerte, toda pérdida supone irremediabilmente un cambio. Vivir esos cambios es permitir que las cosas dejen de ser para que den lugar a otras nuevas.

Tener miedo de las cosas que vienen y agarrarse a las cosas que hay o agarrarse mentalmente a las cosas que hubo y que ya no hay o agarrarse a las cosas que nunca hubo y que sólo existieron como fantasía o ilusión, es renunciar a conocer, disfrutar, no vivir lo que sigue, es decir ser infeliz, sufrir.

No sirve de nada quedarse atrapado por las cosas, congelado en el pasado. Toda pérdida lleva implícita un dolor, pero no un sufrimiento. Sufrir es inconsciente, sufrir es regocijarse en el dolor, es echar más leña al fuego, es flagelarse.

Los duelos son necesarios para nuestro proceso de crecimiento personal. Las pérdidas son imprescindibles para nuestra maduración, y esta maduración nos ayuda a recorrer el camino de la vida.

En la medida en que yo aprendo a soltar, más fácil va a ser que el crecimiento se produzca; cuanto más haya crecido menor será el desgarrar ante lo perdido; cuanto menos me desgarrar por aquello que se fue, mejor voy a poder recorrer el camino que sigue. Madurando seguramente descubra que por propia decisión dejó algo dolorosamente para dar lugar a lo nuevo que deseo.

Para crecer hay que admitir el vacío. El espacio donde por decisión, azar o naturaleza ya no está lo que antes podía encontrar.

Mi vida es un deshacerse, vaciarse de todo lo inútil, de lo que no sirve, de lo que ya no está para poder llenarla de otras vivencias, cosas, personas. Mi vida se enriquece cada vez que la lleno, pero también se enriquece cada vez que la vacío, porque cada vez que la vacío abro la posibilidad de llenarla de nuevo.

Aceptemos que la vida es un entrar y salir, un llenarse y vaciarse, un tomar y dejar.

La vida vale la pena y esta pena es la que abre de alguna manera una nueva dimensión, es el dolor inevitable para conseguir una cosa imprescindible, mi propio crecimiento.

Nadie crece desde otro lugar que no sea haber pasado por un dolor asociado a una frustración, a una pérdida. Nadie crece sin tener conciencia de algo que ya no es.

Aceptar

Las realidades, los hechos, los sueños, las fantasías hace falta en un momento dado soltarlas, dejarlas marchar. Para ello, tenemos que aceptar que el mundo es como es, que mi crecimiento, quizás, no pase por tener todo lo que deseo, que pase por donde ni siquiera imagine; pero si no suelto, no acepto no podré seguir mi ruta hacia mi mismo.

Madurar implica siempre dejar atrás algo perdido, y elaborar el duelo es abandonar lo perdido. Abandonarlo para ir a lo diferente, pasar de lo conocido a lo desconocido y esto nos obliga a CRECER.

Cuando pierdo, el vacío el hueco que se origina me lleva al dolor, y esta sensación de estar acompañado por el dolor no es agradable, pero por lo menos no es tan amenazante como puede ser el vacío.

¿Qué pasaría si estuviera el dolor llenando el vacío? Quizás podría vivir adentro mío las cosas que el otro dejó.

A veces el proceso, es aceptar, renunciar a alguien que no murió, pero que ya no está, porque su enfermedad o el paso del tiempo lo cambiaron tanto que ya no es de la manera en que era. Puede estar aquí físicamente, tiene su misma cara pero no la misma expresión, tiene su misma voz pero no sus mismas palabras. Ya no es la misma persona. Ya no es.

Y sin embargo está. No allá afuera sino aquí, adentro. Y cuando puedo llegar a darme cuenta de eso puedo recuperar la alegría de estar vivo. Porque estar vivo significa poder sostener vivo a este otro que vive en mi.

La vida es la continuidad de la vida, más allá de la historia puntual, cada momento se muere para dar lugar al que sigue, cada instante que vivimos va a tener que morir para que nazca uno nuevo, que nosotros después vamos a tener que estrenar.

Hace falta estrenarse una nueva vida cada mañana si es que uno decide soportar la pérdida.

Pero si seguimos llevando la anterior, la anterior y la anterior, tu vida se hace muy pesada.

A mí me parece que la vivencia normal de una pérdida tiene que ver justamente con animarse a vivir los duelos, con permitirse padecer el dolor como parte del camino. Y digo el dolor y no el sufrimiento, porque sufrir como veremos es, más bien, resignarse a quedarse amorosamente apegado a la pena.

Quiero poder abrir la mano y soltar lo que hoy ya no está, lo que hoy ya no sirve, lo que hoy no es para mí, lo que hoy no me pertenece.

No quiero retenerte, no quiero que te quedes conmigo <<porque yo no te dejo ir>>.

No quiero que hagas nada para quedarte más allá de lo que quieras.

Mientras yo deje la puerta abierta voy a saber que estás aquí porque te quieres quedar, porque si te quisieras ir ya te habrías ido.

La muerte es una gran farsante, la enfermedad e es una gran farsante. Pueden llevarse algunas cosas de ese otro. Pero no pueden robármelo porque de alguna manera ese otro sigue estando dentro de mí.

La mejor opción (El camino aconsejado)

En el proceso interno de la elaboración de una pérdida, se establece una lucha interna entre la parte de mí que atada a la realidad acepta la pérdida, y la que quiera retener, la que no está dispuesta a soltar lo que ya no está.

El proceso de duelo se establece para poder seguir adelante en nuestro camino, para poder superar la ausencia.

En este camino se pueden presentar tres posibles maneras de recorrer la pérdida, pero sólo una es la saludable.

Una es la NEGACIÓN DE LA PÉRDIDA en un intento de autoprotección contra el dolor y contra la fantasía de sufrir. Este intento de huída del dolor, no resuelve la pérdida, sólo la pospone. El negador vive en un mundo de ficción donde lo perdido todavía no se fue, donde el muerto vive, donde lo que pasó nunca pasó.

Otra manera de recorrer el camino es INSTALARSE EN EL SUFRIMIENTO, es decir, cronificar el dolor, decidir no avanzar. Es evitar lo peor eligiendo lo peor; es preguntarse por qué aun a sabiendas de que no hay respuesta; es aferrarse a lo perdido aunque se sabe que ya se ha ido y no volverá.

El verdadero camino es DEJAR PASO AL DOLOR, aceptar la pérdida, estar en contacto con lo que sentimos, con la carencia y con el vacío que dejó lo ausente.

El dolor es silencioso, solitario, y para él se han terminado las preguntas. El dolor siempre tiene un final, en cambio el sufrimiento podría no terminar nunca. El dolor conecta con un sentimiento: "la tristeza". Una emoción normal y saludable, aunque no placentera porque significa echar de menos lo perdido.

La tristeza permite cuando uno vuelve a estar completo, que suceda el cambio, que la vida continúe en todo su esplendor.

Cuando se afronta el dolor

La fortaleza de la madurez es saber que puedo afrontar todo lo que me pase, incluso la idea de que alguna vez yo mismo no voy a estar.

“Cuentan que había una vez un hombre que fue a visitar a un rabino muy famoso, para hacerle una consulta religiosa.

Cuando entró en la casa vio que estaba totalmente vacía. Sólo había dos banquetas, un colchón tirado en el piso y una mesa muy rudimentaria.

El visitante hizo la consulta y después le preguntó al rabino:

- *Perdón, rabino, ¿dónde están sus muebles?*

Y el rabino le dijo:

- *¿Dónde están los tuyos?*

El hombre contestó:

- *Yo no soy de esta ciudad, estoy aquí de paso.*
- *Yo también estoy de paso –dijo el rabino.*

¿Qué es el Duelo?

El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.

Convencionalmente podríamos decir que un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor. Cuando hemos aprendido a vivir sin él, sin ella, sin eso que no está. Cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestra vida presente y en los vivos a nuestro alrededor.

¿Cómo recorrer el camino del duelo?

1. Permítete estar de duelo: date el permiso de sentirte mal, necesitado, vulnerable. Permítete sentir el dolor plenamente porque el permiso es el primer paso de este camino y ningún camino se termina si antes no se comienza a recorrer.
2. Abre tu corazón al dolor: no reprimas tus emociones, exteriorízalas. No escondas tu dolor, exprésalo. No te hagas el fuerte, no te guardes todo para adentro. Lloro si lo sientes, porque te liberará de la enorme tensión interna que produce la pérdida.

Cuando las penas se comparten su peso se divide, no te guardes todo por miedo a cansar o molestar, busquemos aquellas personas con las cuales podamos expresarles tal y como estamos.

3. Recorrer el camino requiere tiempo: lo que va a hacer que aceptes y pases el duelo, no es el paso del tiempo sino lo que haces con él. Acepta las recaídas, acepta el dar uno o varios pasos atrás en el camino de la pérdida y si así lo sientes llora el hoy (aniversario, navidad, un lugar) pero no llores hoy lo de mañana, ni sigas llorando lo de ayer, llora hoy lo de hoy.

¿Estás utilizando este día para aceptar que estás de duelo, para reconocer que lo perdido ha muerto y no lo vas a recuperar?

¿Estás utilizando el día de hoy para sentir tus emociones intensamente y para expresar el dolor que supone esta pérdida?

¿Estas utilizando este día para aprender a vivir sin esa persona querida?

¿Estás utilizando el día para volver a centrarte en ti mismo?

Vive solamente un día cada día.

4. Se amable contigo: las emociones aunque intensas son siempre pasajeras. Sé paciente. Necesitas vivir el dolor todas las emociones que lo acompañan: tristeza, miedo, culpa... acéptalo esto es normal y común en la mayoría de las personas.

Las decisiones importantes, deben tomarse en momentos de plena lucidez, por lo que es aconsejable dejarlo para más adelante y no cruzar los puentes antes de llegar a ellos.

5. Presta atención a tu cuerpo, cuídalo.
6. Agradece las cosas buenas de tu vida, agradece a aquellos que te acompañan y te dan lo que necesitas. Dales la oportunidad a tus amigos y seres queridos de estar cerca, déjalos que te ayuden, solicita su ayuda si así lo sientes, no te quedes esperando su ayuda y mucho menos que adivinen.

No es más sabio ni mas evolucionado el que precisa ayuda, sino el que tiene conciencia y valor para pedirla cuando la necesita. En el camino de la pérdida no es momento de escuchar ni de estar oyendo sermones, sobre lo que hay que hacer o no, es momento de que te escuchen, de que te acompañen.

7. En el camino de la pérdida, date permiso para sonreír, reír disfrutar porque seguro que el ser querido que no está quiere lo mejor para ti y disfruta al verte disfrutar.
8. En el camino de la pérdida se viven momentos duros y uno está mucho más vulnerable. Respeta tu ritmo de curación y confía en afrontar lo que viene. Confía en ti por encima de todas las dificultades, estás en condiciones de afrontar lo que sigue, porque si estás en el camino, lo peor ya ha pasado.
9. Acepta que se fue y busca para tu ser querido el lugar que merece entre los tesoros de tu corazón.

Elaborar un duelo no es olvidar, es poder pensar en él, y no sentir un látigo de dolor. Es recordarlo con ternura y sentir que el tiempo que compartiste con él o con ella fue un gran regalo. Es entender que el Amor no se acaba con la muerte.

10. Hacer el duelo es aprender a vivir sin algo o alguien y saber que la vida te espera llena de posibilidades, que existen otras cosas, que existen otras personas a las que amar, y eso no significa querer menos al ser querido.
11. No minimices la pérdida, ni menosprecies tu camino. Contar lo que aprendiste en tu experiencia es la mejor ayuda para sanar a otros

haciéndoles más fácil su propio recorrido, e increíblemente facilita tu propio rumbo.

Ojalá podamos ser lúcidos (conscientes) para no llorar por aquellos seres queridos, que quizás desprevenidamente perdimos, por aquellas cosas que la vida se llevó e hizo desaparecer y podamos, de verdad, prepararnos para disfrutar de lo que tenemos, poco o mucho, y hacerlo en el presente eterno de cada una de ellas, de esa cosa de esa persona.

Etapas del camino (la muerte de un ser querido)

De la Incredulidad: Cuando nos enteramos de la muerte de alguien muy querido lo primero que sucede es que decimos <<no puede ser>>. Pensamos que debe ser un error, que no puede ser, decimos internamente que no, pensamos que es demasiado pronto, que no estaba previsto, que en realidad <<estaba todo bien>>.

Hay un momento de negación y de cuestionamiento donde no hay ni dolor; la sorpresa y el impacto nos llevan a un proceso de confusión donde no entendemos lo que se nos está diciendo.

Así que la primera cosa que va a pasar es que la persona va a tener un momento donde va a estar absolutamente paralizada en su emoción, en su percepción, en su vivencia, y lo que va a tener es un momento de negación, de desconfianza, un tiempo de impasse entre la parálisis y el deseo de salir corriendo hacia un lugar donde esto no esté pasando, la fantasía de despertar y que todo sea nada más que un sueño.

Cuando se consigue traspasar esa etapa de incredulidad no tenemos más remedio que conectarnos con el agudo dolor del darnos cuenta. Después de todos nuestros intentos para ignorar la situación, de pronto nos invade toda la conciencia junta de que el otro murió. Y entonces la situación nos invade, nos desborda, nos tapa, de repente un golpe emocional tan grande desemboca en una brusca explosión.

De la Regresión: ¿y por qué se llama regresión? Porque lo que en los hechos sucede es que uno llora como un niño, uno patalea, uno grita desgarradoramente, demostraciones para nada racionales del dolor y absolutamente desmedidas. Actuamos como si tuviéramos cuatro o cinco años. No hay palabras concretas, no decimos cosas que tengan sentido, lo único que hacemos es instalarnos en estado continuo de explosión emocional. Intentar razonar con nosotros en ese momento es inútil.

El que transita por esta etapa, no escucha porque está desbordado por sus emociones, absolutamente capturado por sus aspectos más primitivos, sin ninguna posibilidad de conectarse, en pleno dolor irracional.

De la furia: empieza tras tener conciencia de lo que ha pasado. Ya he llorado, ya he gritado, ya hice todo lo irracional que me conectaba al dolor infinito, ya intenté negar lo que pasaba y ahora irremediablemente, a veces más rápido y otras más lento, a veces con más tiempo y a veces con menos, llega un momento de furia. ¿Con quién? A veces nos enojamos con aquellos que consideramos responsables de la muerte (médicos, el que conducía, la empresa, el jefe etc..). Buscamos un responsable para culpabilizarlo. O nos enojamos con Dios. Si no encontramos a nadie y aun encontrándolo nos ponemos furiosos con Dios y empezamos a cuestionarlo. O quizás nos enojamos con la vida, con las circunstancias, con el destino, que nos ha arrebatado al ser querido.

Y además de esto puede que nos enojemos con el que murió, porque nos abandonó, porque se muere en el momento que no era el adecuado, sobre todo porque nos dejó sólo de él/ella.

Sea con quien sea ME ENOJO, culpo de mi sensación de ser abandonado.

La furia tiene como función anclarnos a la realidad, traernos de la situación catastrófica de la regresión y prepararnos para lo que sigue; tiene como función terminar con el desborde de la etapa anterior pero también intentar protegernos, por un tiempo más, del dolor de la tristeza que nos espera.

Esta furia que aparece aquí, en esta tercera etapa, es la furia que esconde la tristeza que se viene. La tristeza todavía no va a aparecer porque el cuerpo está preparándose para soportarla.

De la culpa: En el proceso natural de la elaboración de un duelo aparece tarde o temprano una etapa de la culpa. Nos empezamos a sentir culpables. Culpables por habernos enojado con el otro. Culpables por enojarnos con otros. Culpables con Dios. Culpables por no haber podido evitar que muriera. Y empezamos a recriminarnos. ¿para qué hacemos esto? Sabemos lo que se nos viene encima, y estamos intentando defendernos. Estas fantasías omnipotentes intentan salvarnos de la sensación de impotencia que seguirá después.

Culparnos es una manera de decretar que yo lo habría podido evitar, una injusta acusación por todo aquello que no pudimos hacer.

Pero la culpa también es una excusa, un mecanismo, es una versión autodirigida del resentimiento.

De la desolación: La etapa de la desolación es la verdadera tristeza. Esta es la etapa temida. Tanto que gran parte de lo anterior pasó para evitar esto, para retrasar nuestra llegada aquí.

Aquí es donde está la impotencia, el darnos cuenta de que no hay nada que podamos hacer, que el otro está irremediabilmente muerto y que eso es irreversible. Piense yo lo que piense y crea yo lo que crea.

Y como si fuera poco aquí está también nuestro temido fantasma, el de la soledad. La soledad de estar sin el otro, con los espacios que ahora quedaron vacíos. Conectados con nuestros propios vacíos interiores. Conectados con la certeza de que hemos perdido algo definitivamente.

Este es el momento más duro del camino. Esta es la etapa de la tristeza que duele en el cuerpo, la etapa de la falta de energía, de la tristeza dolorosa y aplastante.

Pero no es la desolación de la sinrazón. Cuando nos encontramos con estas personas y los miramos a los ojos, nos damos cuenta de que algo ha pasado,

de que algo se ha muerto en ellos. Y es bien triste acompañar a alguien que está en este momento. Es triste, porque comprendemos y sentimos. Porque nos “compadecemos” de lo que pasa, quiero decir “padecemos con” esa persona. Es lógico que así sea porque quien se ha muerto en realidad es este pedacito de la persona que de alguna manera llevaba adentro.

Lo malo de esta etapa de desolación es que es desesperante, dolorosa, inmanejable. Lo bueno es que pasa, y que mientras pasa, nuestro ser se organiza para el proceso final, el de la cicatrización, que es el sentido último de todo el camino.

Pero cómo podría prepararme para seguir sin la persona amada si no me encierro a vivir mi proceso interno, cómo podría reconstruirme si no me retiro un poco de lo cotidiano.

Eso hacen la tristeza y el dolor por mí, me alejan, para poder llorar lo que debo llorar y preservarme de más estímulos hasta que esté preparado para recibirlos, me conectan con el adentro para poder volver al afuera a recorrer los dos últimos tramos del camino de las lágrimas: el de la fecundidad y el de la aceptación.

De la desolación se empieza a salir identificándonos con algunos aspectos del muerto, focalizando transitoriamente algunas características para poder hacerlas mías. Cuando el proceso es normal sucede como una revalorización un poco exagerada de las virtudes reales del ausente y da lugar a la razonable crítica posterior.

Esta es la cuota de identificación irremediable con el que no está. Que empieza cuando me doy cuenta de en cuántas cosas éramos parecidos y termina cuando sin darme cuenta empiezo a hacer cosas para parecerme.

De la fecundidad: ¿qué es fecundidad? Es empezar a hacer algunas cosas dedicadas a esa persona, o por lo menos con conciencia de que han sido inspiradas por el vínculo que tuvimos con ella. Voy a transformar esa energía ligada al dolor en una acción. Este es el principio de lo nuevo. Esta es la

construcción de lo vital, este es el comienzo: lograr que mi camino me lleve a algo que de alguna manera se vuelva útil para mi vida o para la de otros.

De la aceptación: aceptación quiere decir dos cosas. La primera es discriminarse. La palabra no es bonita, pero no hay otra. Discriminarse de la persona que se murió, separarse, diferenciarse, asumir que el muerto no soy yo. Quiere decir, la vida terminó para ella o para él, pero no terminó para mí. Quiere decir resituarse en la vida que sigue.

La segunda cosa que quiere decir aceptar es “interiorizar”. Recordamos, venimos de identificación (el era como yo) y de la discriminación (pero no era yo). Y sin embargo yo no sería quien soy si ni siquiera lo hubiera conocido. Algo de esa persona quedó en mí. Esto es la interiorización. La conciencia de lo que el otro dejó en mí y la conciencia de que por eso siguen vivas en mí las cosas que aprendí, exploré y viví.

UNO LLORA A AQUELLOS GRACIAS A QUIENES “ES”. Gracias a algunas personas yo soy quien soy, sea yo consciente o no del proceso. De hecho, todos los seres que quiero en el mundo han tenido que ver con esto que yo soy y, por eso los lloraré cuando no estén.

Y aquí termina el camino.

¿Por qué? Porque me doy cuenta de todo lo que esa persona me dio y de que no se lo llevó con ella, me doy cuenta de que puedo tener dentro mío lo que esa persona dejó en mí, y encuentro que esta es una manera de tener a la persona conmigo. Entonces descubro que ya no tengo que seguir cargando con el cadáver por la vida.

La discriminación y la interiorización me permitirán aceptar la posibilidad de seguir adelante, a pesar de que como en todas las heridas también quedará una cicatriz.

¿Para siempre? Para siempre

¿Entonces no se supera? Se supera pero no se olvida.

Cuando el proceso es bueno las cicatrices ya no duelen y con el tiempo se mimetizan con el resto de la piel y casi no se notan, pero están ahí.

Cuando yo hablo de esto me toco el muslo izquierdo y digo “aquí está, esta es la cicatriz de la herida que me hice cuando me lastimé, yo tenía diez años”.

¿Me duele? No, ni siquiera cuando me toco.

No me duele, pero si uno mira de cerca la cicatriz está.

Después del recorrido

Un duelo ha sido elaborado cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin el dolor intenso. Cuando es capaz de volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos. Cuando puede adaptarse a nuevos roles. Cuando aunque sea por un instante experimenta gratitud.

Sin embargo aún en ese momento queda algo más para los duelos. Una post-cicatrización. El tiempo del después.

He recorrido todo el camino, de un lado a otro ¿Por qué falta algo?

Porque el que elabora no olvida la pérdida después de terminado el proceso del duelo.

Cuando llega el cumpleaños del que se fue, o el aniversario de bodas, o la Navidad, en cada uno de esos momentos se revive la historia y la cicatriz enrojece un poco e incluso llega a doler levemente.

¿Cuánto dura un duelo normal? ¿Existe un tiempo normal de duelo?

La verdad es que si existe un tiempo es tan variable y está sujeto a tantas circunstancias que de todas maneras es impredecible. Cada uno tiene sus propios tiempos. Lo que sí creo es que existen tiempos mínimos.

Pensar que alguien puede terminar de elaborar un duelo de un ser querido en menos de un año es difícil.

¿Y por qué digo menos de un año? Porque en un año suceden la mayoría de las primeras veces. Y las primeras veces son siempre dolorosas y porque aunque suene estúpido cada primera vez es la primera vez sin él o ella.

El primer año suele ser aunque nos pese un doloroso catálogo de estrenos de nuevos duelos. Y cada uno de esos estrenos opera como un pequeño túnel del tiempo. Por este túnel uno vuelve una y otra vez a la vivencia pasada. Aunque, por suerte, cada vez sabe más del camino de retorno. Casi siempre la segunda Navidad es menos dolorosa que la primera.

El primer mes es terrible, los primeros seis meses son muy difíciles, el primer año es bastante complicado y después empieza a hacerse más suave. No hay que olvidar que si he vivido casi toda mi vida reciente sabiendo que otro existía, vivir el duelo de su ausencia implica empezar una nueva historia.

Por lo dicho (del síndrome de las primeras veces) un duelo por la muerte de un ser querido nunca podría durar menos de un año y posiblemente si algo no lo interrumpe no dure mucho más allá de dos años y medio.

Si después del primer año uno sigue clavado en el lugar del primer día, quizás sea una buena idea pedir ayuda. A veces es imprescindible que alguien me acompañe en el proceso aunque sólo sea para mostrarme por dónde no está la salida del laberinto.

Las personas que están de duelo dicen “nada es igual que antes”. Y tienen razón. Resituarse significa saber qué voy a hacer con la nueva situación, desde los lugares más espirituales y emocionales, y desde los lugares más banales y materialistas.

Significa asumir que quizás tenga que ocuparme también de manejar los asuntos (dinero, bancos, bienes) que el otro manejó con mi aval desinteresado, durante toda nuestra vida en común. Significa que tendré que ocuparme de la casa, de la familia, y de mi nuevo proyecto de vida.

Significa ocuparme de cosas que no me gustan en un momento donde no tengo ganas.

Es un tarea horrible, pero la tengo que hacer mientras me ocupo del lugar que le voy a dar a la imagen interiorizada de lo perdido.

Así que estos son los objetivos del duelo: **elaborar, resituarse, reubicar**

Tres obstáculos que vencer, porque sin hacer alguna de estas tareas terminaremos cargando un cadáver sobre la espalda en un camino cuesta arriba.

Soltar (ritos)

Los ritos están diseñados para el aprendizaje y la adaptación del hombre a diferentes cosas. Entre ellas, para que el individuo acepte la muerte y acepte la elaboración del duelo. Los ritos tienen que ver con la función de aceptar que el muerto está muerto y con la legitimación de expresar públicamente el dolor.

Dice Jorge Bucay: --los ritos, aprendí, son importantes. Un día una paciente me contó que iba al cementerio todos los domingos. Ella visitaba la tumba de su marido muerto. Recuerdo que le preguntaba (nada ingenuamente): “Doña Raquel, ¿hace falta que vaya todos los domingos? ¿no puede dejar de ir alguna semana?”. Ella me dijo: “no es que lo contradiga, doctor, yo sé que usted me quiere ayudar, pero no funcionaría. Yo quise hacer eso, antes de venir a verlo a usted, traté de dejar de ir, pero si no voy el domingo al cementerio después me siento mal toda la semana”. Me puse serio y sentencié: “usted se siente mal cuando no va porque se siente culpable”. Raquel comprensivamente me dijo: “no, doctor, qué me voy a sentir culpable ... mi marido hace dos años que murió, no me siento culpable. Sabe qué pasa, yo voy ahí, me siento un rato, lloro, me quedo hablándole unos minutos y después me voy. Fuera del domingo yo no lloro en toda la semana. Pero cuando dejo de ir, ando llorando por todos lados. El cementerio me da un lugar y un espacio para llorar”.

Designar un espacio, un momento y un lugar para conectarse con el dolor funciona de verdad. Un rito que ordena y protege. Un rito que aporta un lugar serio y un tiempo sincero donde expresar, para no tener que expresarlo en cualquier lugar y en cualquier momento.

Esto es la historia, la historia de poder soltar. Mientras lo tengo conmigo, lo tengo. Cuando no lo tengo, no lo tengo más.

Muchas veces en una separación no hay duelo ostensible, y en algunos casos no es una patología, porque el verdadero duelo se hizo antes de la decisión final.

Lo mismo pasa en las agonías prolongadas cuando lo que más se siente muchas veces es el cierre, porque el proceso de duelo se va viviendo mientras el enfermo se muere.

Otras veces el enfermo sufre enormemente y entonces, sin que medie ninguna distorsión en los que quedan, la muerte combina el dolor de la pérdida con una cuota de doble alivio inevitable, alivio por el final del sufrimiento que padecía el enfermo y también del propio dolor al verlo sufrir.

En todos estos casos no se trata de verdaderos duelos ausentes sino de duelos anticipados.

El camino del duelo es siempre el mismo, cambian los tiempos, cambia la intensidad, cambia el acento en alguna de estas facetas pero siempre hay un duelo frente a una pérdida. Si no hay y no lo hubo anticipadamente, un mecanismo de defensa está bloqueando la conexión con el dolor.

Duelo crónico

<<Había una vez un mendigo que se encontró por azar en la puerta de una posada que tenía colgado un gran cartel con el nombre del lugar. Se llamaba –la posada de San Jorge y El Dragón–.

Imagínate la situación: está nevando y el mendigo tiene hambre y mucho frío pero no tiene dinero. Golpea la puerta de la posada. Se abre la puerta y aparece una señora con cara de muy pocos amigos, y le dice:

- ¿Qué quiere?

El mendigo dice:

- Mire, yo tengo hambre y frío..

- ¿Tiene dinero?—le grita la mujer.

- *No, dinero no tengo—y ¡plaff! La mujer le cierra la puerta en la cara.*
El hombre se queda desolado. Está por irse pero decide insistir. Entonces golpea otra vez.

- *¿Y ahora qué quiere?—le dice la señora.*
- *Mire, le vengo a pedir por favor que me dé...*
- *Aquí no estamos para hacer favores, aquí estamos para hacer negocios. Esto es una posada, un negocio, ¿no sabe lo que es una posada? ¡así que si no tiene dinero se va! ¡y si no tiene para comer, muérase!*

¡Plaff! Otra vez la puerta en la cara. El vagabundo está a punto de irse pero decide insistir de nuevo. Una vez más golpea la puerta y dice.

- *Mire, señora, disculpe..*
- *¡Discúlpeme, nada! Mire, si no se va, le voy a tirar un balde de agua fría encima. ¡fuera!*

Y ¡plaff! Vuelve a cerrar la puerta de un golpe.

El hombre baja la cabeza y retoma su camino. Se está yendo y al llegar a la esquina alza la vista y ve nuevamente el cartel que dice: "la posada de San Jorge y El Dragón". Entonces decide volver. Por última vez golpea la puerta.

La señora le grita desde adentro:

- *¿Y ahora que qué quiere?*

El mendigo le contesta:

- *mire, en lugar de hablar con usted, ¿no puedo hablar con San Jorge?>>*

Deberíamos ocuparnos, darnos cuenta, buscar la manera, encontrar los lugares, descubrir el cómo, hallar las personas, buscar los caminos para conectarnos con las mejores cosas que tenemos. Y las mejores cosas que tenemos son la lucha y el deseo de seguir adelante. Las ganas de vivir la vida que a pesar de enfrentarnos con dolores y temores, VALE LA PENA SER VIVIDA.

La huída negadora y el cambio de dolor por sufrimiento son dos desvíos equivocados en el camino del duelo. Otro desvío es la idealización, que se confunde con la identificación. Idealizar al que se murió es creer que nadie

hacia esto como él, negar todo lo malo que tenía y sobrevalorar lo bueno. Es la manera de eternizar al que murió para que no nos abandone, en definitiva para no soltarlo. Se cree que idealizando su memoria se le puede mantener vivo (momificación de lo perdido) embalsamando al cadáver.

La salida a la idealización es ACEPTAR que el que se murió, es en muchos sentidos maravilloso y en otros todo lo contrario. Es darse cuenta de que cada persona, cada cosa, cada situación, cada lugar, tienen cosas que me gustan y cosas que no me gustan.

Idealizar es deshumanizar, y también, es una manera de no aceptar. Si te acepto debería despedirte, debería aceptar que no estás. En cambio si te idealizo no hace falta, te pongo en un plano superior para poder quitarte lo terrenal y entonces renunciar a separarme momificándote, haciendo de tu recuerdo un culto.

Es importante poder perdonar al difunto pero no olvidar quién fue en vida. Perdonar en todo caso es cancelar sus deudas, pero no es olvidar que no las pagó.

<<Había una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existían. Convivían por supuesto el temor, el odio, la sabiduría, el amor la angustia, todos estaban ahí.

Un día, el Conocimiento reunió a los habitantes de la isla y les dijo:

- Tengo una mala noticia para darles: la isla se hunde.

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:

- ¡No, cómo puede ser! ¡si nosotros vivimos aquí desde siempre!

El Conocimiento repitió:

- La isla se hunde.

- ¡Pero no puede ser! ¡quizás estás equivocado!

- Yo nunca me equivoco—aclaraó el Conocimiento—. Si les digo que se hunde, es porque se hunde.

- Pero ¿qué vamos a hacer ahora?—preguntaron los demás.

Entonces, el Conocimiento contestó:

- *Bueno, hagan lo que quieran pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla.. hagan un barco, un bote, una balsa o algo para irse porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella.*
- *¿No podría ayudarnos?..preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad.*
- *No—dijo el Conocimiento--. La Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.*

Las emociones dijeron:

- *¡No! ¡Pero no! ¿Y nosotros?*

Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y llevando como polizón al Miedo, que como no es tonto ya se había escondido en el avión, dejaron la isla.

Todas las emociones se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero...todos... salvo el Amor.

Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:

- *Dejar esta isla... después de todo lo que viví aquí.. ¿cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo..? ahhh ... compartimos tantas cosas.*

Y mientras cada uno se dedicaba a construir una manera de irse, el Amor se subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacer en otros tiempos, tocó cada piedra... y quiso pensar con esta ingenuidad que tiene el Amor: “Quizás se hunda un ratito y después...”

Pero la isla... la isla se hundía cada vez más.

Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que sólo podía llorar y gemir por lo que perdería.

Y otra vez tocó las piedrecitas, y otra vez se arrastró en la arena y otra vez se mojó los piecitos.

- *Después de tantas cosas que pasamos juntos...—le dijo a la isla.*

Y la isla se hundió un poco más...hasta que, finalmente, de ella sólo quedó un pedacito. El resto había sido tapado por el agua.

En ese momento el Amor se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad y comprendió que si no conseguía irse el amor desaparecería para

siempre de la faz de la Tierra. Así que entre charcos se dirigió a la bahía, que era la parte más alta de la isla. Fue con la esperanza de ver desde allí a alguno de sus compañeros y pedirles que lo llevaran.

Buscando en el mar vio venir el barco de la Riqueza y le hizo señas y la Riqueza se acercó un poquito a la bahía.

- Riqueza, tu que tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina?

Y la Riqueza le contestó:

- Estoy tan cargada de oro, de joyas y de piedras preciosas que no tengo lugar para ti. Lo siento —y siguió su camino sin mirar atrás.

El Amor se quedó mirando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos, mármoles y de florecitas de todos los colores que llamaban muchísimo la atención. El Amor se estiró un poco y gritó:

- Vanidad ... Vanidad... llévame contigo.

La Vanidad miró al Amor y le dijo:

- Me encantaría llevarte pero.. tienes un aspecto... ¡estás tan desagradable, sucio y desaliñado... perdón, afearías mi barco!—y se fue.

Y cuando pensó que ya nadie más pasaría vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

- Tristeza, hermana—le dijo--, tú que me conoces tanto, tú me vas a llevar ¿verdad?

Y la Tristeza le contestó:

- Yo te llevaría, pero estoy tan triste que prefiero seguir sola —y sin decir más se alejó.

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a estas cosas que tanto amaba iba a hundirse en el mar hasta desaparecer.

Y el Amor se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final... cuando de pronto, escuchó que alguien lo llamaba:

- Oye, oye, oye....

Era un viejecito que le hacía señas desde un bote de remos.

El Amor dijo:

- ¿A mí?

- *Sí, sí—dijo el viejecito--, a ti. Ven conmigo, yo te salvo.*

El Amor lo miró y dijo.

- *Mira, lo que pasó es que yo me quede por...*
- *Yo te entiendo—dijo el viejecito sin dejarlo terminar--, súbete, yo te voy a salvar.*

El Amor subió al bote y empezaron a remar para alejarse de la isla, que en efecto terminó de hundirse unos minutos después y desapareció para siempre.

Cuando llegaron a la otra isla, el Amor comprendió que seguía vivo, que iba a seguir existiendo gracias a este viejecito, que sin decir una palabra se había ido tan misteriosamente como había aparecido.

Entonces, el Amor se cruzó con la Sabiduría y le dijo:

- *Yo no lo conozco y él me salvó, ¿cómo puede ser? Todos los demás no comprendían que me quedara, él me ayudó y yo ni siquiera sé quién es...*

La Sabiduría lo miró a los ojos y dijo:

- ***Él es el Tiempo. Y el Tiempo, Amor, es el único que puede ayudarte cuando el dolor de una pérdida te hace creer que no puedes más.***

Síntesis del libro "El camino de las lágrimas" de Jorge Bucay