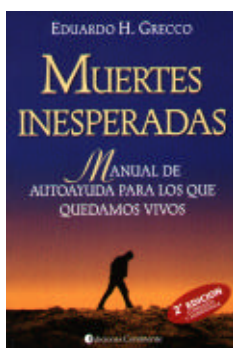


MUERTES INESPERADAS

MANUAL DE AUTOAYUDA
PARA LOS QUE QUEDAMOS VIVOS



EDUARDO H. GRECCO

ÍNDICE

PRÓLOGO

por Claudio María Domínguez

PRÓLOGO II

por Jorge Llambías

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN

1. MUERTES ANUNCIADAS, MUERTES SORPRESIVAS
2. LA MUERTE COMO POLARIDAD
3. ESTACIONES: SORPRESA, DOLOR Y DESPEDIDA
4. CUENTAS PENDIENTES, PROYECTOS TRUNCADOS
5. EL DESGARRO
6. EL APEGO
7. ES POSIBLE DECIR ADIÓS Y SEGUIR RECORDANDO
8. ENFRENTAR LA MUERTE INESPERADA
9. VIVE PARA QUE VIVAN
10. CÓMO PODEMOS AYUDARNOS

APÉNDICE

CONTRAPORTADA

La muerte es una experiencia. A veces aparece de un modo progresivo, en otros casos de manera inesperada, pero anunciada o sorpresiva, siempre llega a tiempo. Cada persona muere como vive y como crece; de modo inconsciente, cada ser humano planea su propia forma y momento de morir.

La muerte es inevitable y puede ocurrir de mil maneras, pero en lo que nunca debe convertirse es en una muerte sin sentido, ya que toda muerte trae consigo un mensaje para los que quedamos vivos. Aprender la lección que nos enseña evita que una muerte sea un sacrificio inútil.

Eduardo H. Grecco, a partir de la propia experiencia y de haber ayudado a personas desgarradas por la pena de la pérdida sorpresiva de alguien amado, ha escrito este libro, lleno de fuerza y de esperanza, pero sin falsos espejismos ni consuelos. Un libro de autoayuda para sanar el dolor, la tristeza y el apego, y para comprender la muerte desde el punto de vista de "los que quedamos vivos".

¿Es posible pensar otra cosa que en la muerte de quien murió? La muerte de un ser querido hace entrar en crisis el apego y fortalece el amor o hace entrar en crisis el amor y fortalece el apego. Es necesario vivir todo el proceso, del cual el dolor forma parte, pero ese dolor tiene una significación que hay que descubrir. El poder dolerse por la "muerte en sí" y no por la "muerte de" es un paso crucial del trabajo de despedida. Es la diferencia que media entre el amor y el apego.

El punto de partida es comprender que la muerte siempre posee un sentido; que morimos como vivimos y crecimos, que construimos nuestra propia muerte y que una muerte puede ser inesperada pero nunca debe ser inútil. La muerte inesperada es una experiencia que puede transformarse en aprendizaje. Este libro nos enseña a no perder esta oportunidad que la vida ofrece. ...

Eduardo Horacio Grecco, formado en el campo de la Psicopatología, está dedicado desde hace más de una década a la investigación y la docencia de la Terapia Floral, campo sobre el cual ha escrito varios libros. La preocupación central de sus obras se orienta hacia la comprensión del sufrimiento del hombre y el sentido de su presencia en la vida. Así han surgido textos como *Los afectos están para ser sentidos* y *el presente*. Otras obras del mismo autor publicadas por esta editorial son: *Terapia Floral y Psicopatología*, *Volver a Jung*, *Lo no revelado de la Novena Revelación* e *Interpretación iniciática de la Décima Revelación*.

Este libro está dedicado a la memoria de Mónica Morán, Mónica Kloster y Carlos Moreira, tres amigos que a lo largo de mi vida murieron inesperadamente. De cada uno de ellos aprendí algo, por lo cual les estoy agradecido y los recuerdo con amor a cada uno. Han desaparecido de esta tierra como seres visibles, pero sé que moran como ángeles guardianes de las vidas de todos los que los amamos. Al recordarlos, coincido con Antoine de Saint: "Merecemos todos nuestros encuentros, han sido concedidos a nuestro destino y tienen un sentido que cada uno deberá descubrir".

PRÓLOGO I

El gran temor del mundo occidental se dirige a la incertidumbre de la muerte. Nos paralizamos en vida tantas veces por el temor a la partida.

Morir vamos a morir todos, el tema es morir bien. Muere bien, quien vive bien.

La gran diferencia entre Oriente y Occidente, con respecto al enfoque de la muerte, es simple y llanamente el hecho del cambio de ropaje y de plano, que para los hermanos orientales es algo claro e intuitivo, y para nosotros, una utopía lejana y en el mejor de los casos, una ilusión de la vapuleada nueva era.

No es el temor a la muerte el que nos impide vivir. Si permitimos que la máscara se derrita, nos damos cuenta de que es el temor a la incertidumbre, el secreto final, aquél que nos inmoviliza hasta la desesperación.

Si comenzamos por intuir qué es la vida, nos será más fácil llegar a comprender el modo en que a todo fenómeno vital le sigue un declive y un nuevo comienzo.

Obviamente, para quien cree que sólo somos un cuerpo o una mente, la muerte se presenta como el corolario de la finitud.

Para aquél que sabe que hay un espíritu inmanente que guía todo movimiento físico y mental y que permanece como el auténtico espectador de la película, viendo cómo las imágenes externas desfilan por la pantalla, la muerte, incluso, se presenta como una aliada bendita de descanso y evolución, como ese remanso ansiado que permite renovar de fuerzas y aprendizajes.

¿Cómo hablar de la muerte sin apego?

¿Cómo encarar la grandeza de la partida con claridad?

¿Cómo reemplazar el miedo y la queja patética por la confianza en la esencia divina que nos nutre y alienta?

Planteándonos el eterno interrogante de la existencia y sabiendo escuchar la consiguiente, y muchas veces, instantánea respuesta del alma: "¿Quién soy yo?, ¿quién soy yo?".

El universo se alza en una sola voz y le responde al buscador genuino, al que pide con la convicción de ser escuchado: "Somos seres divinos destinados a la evolución y protagonistas de la sublime aventura, en la cual nacemos y morimos, para seguir avanzando en ese camino hacia la comprensión de lo que realmente somos".

El libro de Eduardo excede con creces todo esperado comentario de consuelo y realismo.

Se mete con sabiduría y compasión en los vericuetos del ser. Focaliza el tema de las muertes inesperadas, para partir desde esa prueba de la cual nadie está exento y proyectarse hacia el temario completo del sentido de la vida.

Eduardo nos habla de cuerpo y espíritu, de grandezas y miserias, de apego y sufrimiento, de desapego y goce con serena humanidad; avanzando sin pudores lanza saetas que dan de lleno en el centro de nuestros miedos ancestrales y al desacralizarlos, nos libera de ellos.

Su libro es una caricia sensible y al mismo tiempo un golpe rotundo, que nos permite valorarnos y apreciar en forma intensa, cada momento presente al lado de los compañeros de trayecto que la vida nos presta.

Mas aún, nos hace vibrar en plenitud ante la visión del camino que siguen quienes dejan este plano y continúan su viaje hacia la luz. Libro sereno, rotundo, imprescindible...

Su autor, tocado por la gracia, comunica con fluidez ideas que siempre estuvieron en nosotros y no nos permitimos explorar; ahora esas ideas son expuestas en estas páginas de un modo tan entrañable que es imposible no abrir la cabeza y el corazón y decir: ¡Gracias! ¡Gracias porque existimos y porque somos parte del milagro!

El texto de Eduardo es un testimonio del alma, que al acercarnos a lo mejor de nosotros, cumple con creces su misión en el plan perfecto de amor y servicio, en el cual todos estamos avanzando.

Es verdad que algunos lo hacen mucho más rápido que otros.

Leer este libro es un estímulo para lograrlo con entusiasmo y bendiciones.

Uno se va adonde quiere irse; lo demás es parte del juego del Señor. ¿Por qué no jugarlo junto a Él?

Lo que durante tanto tiempo nos detuvo y estancó, en forma dolorosa, ahora se revela frente a nosotros, en forma clara y accesible.

En esta obra tenemos la posibilidad de transmutar el dolor en aceptación y armonía, para merecernos, cuando el equilibrio divino disponga, volver a estar con las energías de luz que hemos amado tanto, pero viviendo otro estado de amor, más completo, más radiante, perfecto.

CLAUDIO MARÍA DOMÍNGUEZ

PRÓLOGO II

No es frecuente encontrar en las librerías trabajos sobre la muerte: se trata de un tema tabú, cuanto más alejado de nuestra conciencia y sumergido en la "sombra" esté, pensamos que es mucho mejor.

Eduardo Grecco no sólo se anima a colocar el tema sobre la mesa, sino que lo hace con una delicadeza y conciencia propias de quien habla desde el corazón, después de haber recorrido muchos caminos.

Nuestra "compañera de viaje", la muerte, es presentada a lo largo del libro como maestra para quienes somos testigos de su acontecer. No se trata de un tratado idealista, no se trata de negar su dureza; se trata de tomar conciencia, de percibirla con "nuevos mapas": es la aventura de un cambio de percepción.

La muerte inesperada, la que viene como un ladrón a robarnos la paz ya establecida, es analizada y desmenuzada, con prolijidad y paciencia, con ternura y comprensión, presentando cada capítulo un nuevo matiz, que enriquece la imagen holográfica y total que nos deja el libro.

Este "Manual de autoayuda para los que quedamos vivos" viene a llenar un vacío en la literatura abierta a los nuevos paradigmas. Con claridad enfrenta la delicada problemática que invade a quienes pierden a un ser muy querido: la pérdida, la depresión, el apego, el recuerdo purificado.

Grecco vuelca aquí toda su experiencia como terapeuta y todo lo aprendido como persona humana, inquieta y buscadora, como guerrero impecable, que busca su misión en el presente de este tramo de nuestra vivencia.

Por eso, esta invitación al crecimiento, este canto a la vida renovada, viene a constituirse en un bálsamo reconfortante, en una eficaz guía para cuando nos toque pasar por situaciones de desgarrar ante la muerte de alguien próximo.

JORGE LLAMBÍAS

INTRODUCCIÓN

*Dicen que la distancia es el olvido
pero yo no concibo esa razón.*

ROBERTO CANTORAL

La muerte es una *separación*. Una experiencia de *desprendimiento* tanto para el que muere como para los que quedan vivos. Es un *adiós* de las almas a los apegos terrenales: afectos, personas, lugares, objetos.

Morir no es sólo perder el cuerpo, es algo más profundo y doloroso, que implica siempre la posibilidad de un aprendizaje. Morir es aprender a despedirse y lo curioso es que el hombre sabe desde niño que la muerte ocupa un lugar en su vida y en cierto modo se prepara para ese acontecer, pero la muerte, por mejor dispuesto que se esté hacia ella, siempre sorprende.

Sin embargo, es bien diferente la resonancia de una muerte súbita a una cita esperada. La última permite cierto espacio de preparación, de ir cortando lazos y cerrando historias, mientras que la muerte repentina acontece con un sabor de hecho incomprensible, irreparable e inexplicable, con una carga de fatalidad y de destino que reviste un cierto sabor de "injusticia".

La muerte inesperada no da espacio para saldar cuentas pendientes, decir adiós, limar rencores o dar un abrazo más. Muchas veces hace nacer, en los que quedamos vivos, sentimientos de bronca, indignación e impotencia que se aceptan sólo con resignación. Uno se ve obligado a aprender de golpe, y todo junto, algo para lo cual aún no estaba preparado.

La muerte inesperada es una cirugía sin anestesia, algo parecido a la ruptura de un orden natural. Y es común que nos preguntemos, frente a ella, ¿por qué?, ¿por qué esto?, ¿por qué ahora?, ¿por qué él o ella?

Es que ocurre, al principio, que la muerte inesperada nos deja sin "sentido". En su doble significación: por una parte, con la conciencia aturdida, desmayado nuestro psiquismo, vulnerada nuestra seguridad y, por otra, sin entender y comprender el significado de lo acontecido. Como vacíos de respuestas.

La muerte inesperada de alguien amado nos desgarrar el corazón y nos arranca parte de nuestra alma. Sabemos que morir es un viaje, tanto para el que se va como para los que quedamos. Pero se trata de recorridos por continentes diferentes. Salidas sin aviso previo que truncan los proyectos que teníamos para realizar con el otro y nos enfrentan con la pérdida, la soledad y el desapego.

¿Se puede estar preparado, alguna vez, para recibir, aceptar, asimilar y transmutar esta vivencia en crecimiento, aprendizaje y sabiduría interior? No creo que nadie pueda llegar a estarlo totalmente, pero sí puede conseguir llevar el proceso del duelo de una manera que lo haga arribar a un buen puerto y hacer que lo vivido no haya sido en vano.

En esta dirección está la intención original de este libro, en donde he intentado volcar mi experiencia personal, así como la de muchas otras personas que han atravesado la situación de perder a alguien amado de una manera sorpresiva.

Me ha parecido oportuno iniciarlo con algunas ideas sobre los imaginarios que acerca de la muerte solemos tener los seres humanos. Puede llegar a resultar un tema interesante, porque muchas de las diferentes reacciones que solemos tener ante el suceso de la muerte se deben al modo como, cada uno, está parado frente él, como lo percibe, como lo siente y como lo valora. Hay un "mapa mental de la muerte" dentro de cada uno de nosotros, que construimos a lo largo de la vida, y que nos hace ver este suceso, a cada quien, de diversas maneras.

Hoy, al volver sobre sus páginas, tengo una fuerte sensación de haber liberado algunos de los fantasmas que me atormentaban y de estar brindando una renovada esperanza de ayuda a quienes están pasando o han pasado por la experiencia del dolor, frente a una muerte inesperada de alguien querido o cercano.

Al escribirlo he tenido, necesariamente, que viajar por los repliegues de mi alma, buceando en mis recuerdos, mis miedos y mis anhelos, preparando imaginariamente mi partida, que ha de ocurrir cuando haya concluido lo que he venido a hacer. Dios es sabio y me espera en el momento más oportuno para mí.

La muerte es un tránsito y un descanso, un amanecer y un anochecer, una despedida y un encuentro, una realización y una promesa, una partida y una llegada. En suma, una polaridad como todo el resto del universo. Una oposición, no entre nacer y morir o entre morir y vivir, sino entre dos situaciones de una misma existencia, tan plenas, completas y necesarias ambas, que sólo cuando miramos una a la contraluz de la otra puede comprenderse totalmente la razón de sus presencias.

Nuestra vida no comienza cuando nacemos y no termina cuando morimos. Sólo es pasar un tiempo para madurar y crecer un poco. Avanzar un paso, tener la oportunidad de evolucionar un escalón más en el proceso hacia la realización plena como seres perfectos. Quien muere repentinamente es porque eligió este acontecimiento como la mejor manera de recorrer esta experiencia y, aunque resulte inentendible, tiene una razón.

La muerte inesperada es la presencia de un sentido que, oscurecido por lo sorpresivo, revela lo que nosotros, los que quedamos, tenemos que aprender. Es un mensaje personal para los que seguimos vivos, un legado que nuestros seres queridos nos dejan, como enigmas, junto con su lejanía, para que descifremos.

Quiero agradecer a Ediciones Continente por su fe en mi escritura y, en particular, a Susana Rabbufeti, Mora Digiovanni y Jorge Gurbanov por su trabajo para hacer posible este libro.

EDUARDO H. GRECCO Otoño de 1997

INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN

*La verdad es que no puedo echarle de menos
porque estoy lleno de ti.*

ANTHONY DE MELLO

Han pasado casi tres años de haber plasmado en palabras este libro y casi dos de su publicación. Cuando lo escribí lo hice llevado por una fuerza interior y misteriosa, como una respuesta en acto al anhelo de poner en voz una experiencia por la que había transitado en mi vida y que necesitaba comprender.

Nació de un modo impensado, como una especie de "mapa de viaje de mi alma" desde el sufrimiento a la luz, desde la pena a la alegría y desde la resistencia a la aceptación. Sin proponérmelo, resultó ser un camino sanador de mis heridas y una manera de reconciliarme con la vida. Luego, por la acción de las cosas, se transformó en un texto que se independizó de mí y comenzó a rodar tocando a las almas de otras personas atravesadas por una historia similar.

Muchas de ellas se acercaron, de diversas maneras, para contarme que al leer el libro se habían sentido identificadas con lo escrito, como si mi texto hablara de ellas, o bien para decirme que su lectura las había ayudado en el proceso de sanar su dolor.

A todas y a cada una las sentí como hermanas con quienes compartíamos una misma historia y a sus palabras como una caricia generosa de la vida que me devolvía con creces la ayuda que *Muertes inesperadas*, al parecer, había derramado.

Sin embargo, en cada nuevo encuentro el borrador de una idea se iba transformando en una firme certeza: *hay vivencias arquetípicas sobre la muerte, inscriptas en el corazón de los seres humanos, que se repiten una y otra vez.* Que, independientemente de la singularidad de cada relato y cada historia, existe un repertorio común y restringido de posibilidades que se actualizan en cada presente, como modos diferentes de una misma estructura, que delatan la esencia universal de la condición humana. Que al vivir la que nos toca estamos reviviendo algo que yace dormido en el espíritu del hombre esperando su

momento. Que cada muerte evoca todas las muertes, y que cada lágrima derramada a causa de la partida de un ser querido es un llanto por todos los muertos, aunque nuestra conciencia lo ignore.

Esta certeza me hizo descubrir que la muerte nos une y que la vida es lo que, a veces, nos separa. Que la muerte nos enseña a repensar la vida como una red y no como un muro. Que la vida es un coincidir sin coincidencias, que todo lo que nos sucede es lo que la vida nos ofrece porque es lo que debemos enfrentar. Que no hay errores en la existencia, sino aciertos. Que lo que vivimos, muchas veces, sólo podemos comprenderlo después de transcurrido, cuando la conciencia se serena y se abre a lo que el alma dice en emociones y vínculos y a lo que el cuerpo grita con sus síntomas.

Entonces, con la conciencia serena, podemos dejar de mirar a la *muerte inesperada* de un ser querido desde el ombligo de nuestro propio yo para verla desde la perspectiva del alma. Podemos dejar de tener con la muerte una relación tormentosa, de lamentarnos con la vida y de llorar por su injusticia, para comprender que aquélla es siempre significativa, don, revelación y profecía, una experiencia que hay que saber interpretar y de la cual hay mucho que aprender.

Al tiempo de escribir estas líneas he recibido nuevamente el renovado dolor de una pérdida, pero me he dado cuenta de que el trabajo realizado no ha sido en vano. Que mi corazón ha reaccionado de otro modo y que, a diferencia de tiempo atrás, mi alma responde en paz al llamado de lo inesperado y espera confiada y que mi conciencia ha aprendido a tener fe en la vida. Que la muerte ha dejado de ser, para mí, un sacrificio inútil, para convertirse en un mensaje, y que la adversidad es un modo que tiene la vida para despertar mi conciencia a sus enseñanzas.

He agregado, en esta edición, un nuevo capítulo que intenta mostrar cómo la muerte inesperada de un ser querido reabre la herida esencial que cada quien trae en esta vida y cómo nos conecta con la dimensión arquetípica y transpersonal del hombre.*

Quiero agradecer la generosidad de Claudio María Domínguez al prologar esta nueva edición y la energía que su presencia agrega como valor a este libro, a mis editores, y a mis seres queridos, especialmente a mi madre, que me ha ayudado, a su modo, en estos años, a reencontrar mi camino en la vida.

EDUARDO H. GRECCO

Primavera de 2000

* El autor se refiere al capítulo 9. [N. de E.]

MUERTES ANUNCIADAS, MUERTES SORPRESIVAS

La muerte y el amor son por entero carnales; de ahí su gran magia y terror. jamás pueden ser contados. No se los puede poner en palabras. Y el amor inesperado, como la muerte inesperada, nos dejan con la sensación de habernos topado con el árbol del bien y del mal, las puertas del abismo y la libertad, con algo ya sabido, y al mismo tiempo, muy desconocido.

G. ROHEIM

La muerte es algo que siempre acontece. Cuando aparece coloca al hombre ante la imagen de la finitud, ante la vivencia de los tiempos concluidos y de las vidas agotadas.

Sin embargo, por alguna razón, la humanidad ha emprendido siempre la búsqueda de puertas de escape a la clausura de la muerte. El "más allá", la "reencarnación", la inmortalidad y mil formas más que intentan dar razón y sentido a este día de colegio que es cada existencia. Pero lo cierto es que, aunque continuemos, hay siempre una encrucijada en donde la muerte es límite.

La muerte siempre ocurre. Es un hecho ineludible, y al tener que enfrentarse con lo cotidiano de la muerte el hombre se vio impelido a tener que aprender, a lo largo de su evolución, a plantear este tema desde otros ángulos y perspectivas.

Una es, por ejemplo, decir que lo importante no es la muerte sino cómo se vive la muerte. *Vivir la muerte*, que es lo mismo que plantear (a la manera de Sartre) que la muerte no es algo que nos sucede sino lo que hacemos con lo que nos sucede.

Introducir conciencia en la muerte es un tema que ha preocupado en las últimas décadas a muchos pensadores y conlleva el abordar las actitudes del hombre frente a ella. Porque es bien cierto que cada cual, frente a la muerte, es "alguien diferente", que la muerte siempre singulariza y dramatiza el recorrido de una vida.

"Murió como vivió", suele decirse a esa coherencia de historia y final de una existencia. Pero tras esa diversidad pueden encontrarse ciertas regularidades, ciertas posturas del hombre frente a la certeza próxima del final de sus días carnales. La conciencia de la muerte no es entonces una cuestión menor. En los umbrales de la "partida", ser consciente de que se está partiendo permite una mirada diferente. Morir es romper con los lazos que nos atan y frente a ese *acontecimiento, suceso, experiencia, partida y conciencia* se responde de muchas maneras, algunas de las cuales vamos a analizar a lo largo de este capítulo.

• MUERTE Y TRAUMA •

Todo organismo vivo tiene una capacidad determinada de asimilar estímulos y experiencias. Este umbral de reacción está construido a partir de patrones propios de la especie, a los que se agregan otros que pueden ser hereditarios, constitucionales o experienciales. Esto hace que cada quien tenga un grado de mayor o menor resistencia que otros ante las mismas situaciones.

Cuando la excitación recibida va más allá de este límite se puede producir un desequilibrio que se traduce en una variada gama de reacciones, de acuerdo con la naturaleza de los factores que lo están causando, e inclusive puede alcanzar a convertirse en "trauma".

Un trauma es un monto de excitación que la persona no puede descargar y que, al quedar dentro de ella, la desorganiza, lastima y hace sufrir. Esta energía inasimilable que queda dentro del sujeto, que no encuentra caminos de salida, altera su conciencia de un modo radical, lo conmociona tanto psíquica como orgánicamente hasta tal punto que la persona se siente extraña y desconectada de la vida. La muerte sorpresiva tiene este color traumático para quienes quedamos vivos. Es algo que no logramos metabolizar, incorporar y transformar en acción efectiva. Y, como en todo trauma, existe en esta experiencia una tendencia a la rememoración dolorosa de este episodio, a veces en sueños, a veces en plena vigilia.

Sin duda cualquier muerte, aun la esperada, posee algo de este carácter, pero ya nos hemos ido preparando de tal modo que el impacto queda amortiguado por la elaboración de la espera. Uno fue acondicionándose lentamente a una situación que, cuando sobreviene, no lo estremece por la sorpresa sino que lo sobrecoge por el dolor.

La muerte inesperada sobresalta, asusta, pone al hombre frente a un peligro inexplicable, del que se quiere huir, que desordena y hasta paraliza. Por eso frente a ella la mayoría de las personas se desconciertan y van de un lado al otro en busca de una liberación y una comprensión que no llegan.

Así, entre la muerte anunciada y la inesperada, se abre un abismo de vivencias sobre el terreno común de la pena por lo perdido. Ambas son traumáticas, pero una bajo la forma del sobresalto y otra del sobrecogimiento.

• NO LO PUEDO CREER •

Carlos era un amigo. Solidario y buena persona como pocos. Me encontraba con él a desayunar y a hablar de la "vida y del corazón". Un día me entero por el diario de que lo habían matado. No lo podía creer. "No, no puede ser posible". Hasta el punto que pensé, el primer día en que leí la noticia: "Mira qué casualidad, llamarse de la misma manera". Frente a la muerte inesperada ésta suele ser una reacción habitual: la incredulidad. Nadie puede imaginar que esto sea posible.

• NO LE PUDE DECIR... •

Otra cosa que pensé cuando me confirmaron el asesinato de Carlos: pero, todas las cosas que me quedaron en el tintero. Tantas cosas que teníamos para hablar. Habíamos quedado en hacer tal proyecto.

Ésta es otra importante circunstancia: ya no voy a poder cerrar lo que no cerré. Cuando mi padre se estaba muriendo, estando aún en su casa, lo fui a ver. Le hablé y le dije que me perdonara todo lo que debía perdonarme, que lo quería. Me despedí anticipadamente, cancelé, internamente, las cuentas pendientes. En las muertes inesperadas esto no es posible, siempre nos quedamos en vilo, con palabras en la boca y caricias en las manos. Las muertes inesperadas son irreparables.

• Y AHORA QUÉ VOY A HACER •

¿Qué puedo hacer? ¿Cómo reaccionar? Las muertes inesperadas nos dejan sin libreto, nos conmueven hasta tal punto que uno pierde las referencias habituales y hasta puede parecer torpe, incapaz de desarrollar una conducta coherente.

En algunos casos hay alejamiento total. Una especie de fobia a todo lo que se relacione con el muerto. En otros surge la negación: si hay dolor que no se note. En otros, descontrol. Y así muchas respuestas diferentes. Pero pese a la diversidad hay una sensación en común: algo ha cambiado, ya nada es igual.

• EN SUMA •

En suma, la muerte inesperada aparece como un acontecimiento inexplicable, sorpresivo y sorprendente, conmoviente y desbordante, increíble e imprevisible, pero sobre todo como una experiencia transformadora y violenta.

La vida no nos dio tiempo, nos cambió los libretos y ahora nos hace actuar la obra con un personaje menos. Frente a esto podemos **reaccionar de mil** modos, pero no podemos ser indiferentes. Hay algo en la muerte inesperada que nos toca. Tal vez, el hecho de que, aunque organicemos nuestras vidas hasta el mínimo detalle, la muerte es una variable que no podemos controlar y esto es lo que asusta y lo que nos recuerda la muerte inesperada.

MEDITACIÓN

Juan, un maestro, estaba próximo a su muerte. Sus discípulos se acercaron a él, con preocupación, para preguntarle si tenía miedo a morir. "Sí, tengo miedo de encontrarme con Dios", fue su inesperada respuesta.

"¿Cómo puedes tener miedo, Maestro? Has vivido de un modo ejemplar; fuiste sabio como Buda, misericordioso como Cristo, ascético como San Francisco...", le decían sus discípulos.

Juan respondió: "Cuando muera y me encuentre con Dios, no me va a preguntar si he sido como Buda, Cristo o Francisco. Sólo me preguntará: ¿Has sido tú mismo?".

EJERCICIO

Luego de leer este capítulo haga un inventario de las muertes inesperadas que acontecieron en su vida comenzando por la más reciente. Trate de recordar cuándo fueron, cuáles eran sus afectos hacia esas personas, dónde estaba usted, qué sintió entonces, cómo reaccionó, si tuvo alguna enfermedad orgánica posteriormente, y cualquier otra circunstancia que aparezca en su mente, aunque crea que es insignificante.

Si durante la rememoración le dan ganas de escuchar alguna canción o leer algo, hágalo y medite sobre la relación que puede haber entre la persona que estaba recordando y esa canción o ese libro.

Anote todo lo que pueda sobre cada uno de estos sucesos y vea si hubo algún cambio en su vida a partir de estos hechos. Por último, ordénelos cronológicamente de la primera muerte a la última, a la inversa de como los fue recordando.

Tómese todo el tiempo necesario. No es una carrera. No hay apuro. Una vez que haya hecho esta lista deje pasar un tiempo, que las emociones que puedan haber surgido se seren. Cuando esté preparado para el siguiente ejercicio, hágalo.

Siéntese de un modo cómodo, en un lugar tranquilo. No importa si se sienta en el piso o en un sillón, lo importante es que esté relajado y en paz. Piense en la lista de muertes inesperadas que escribió. Luego tome la lista y con una soga haga un nudo -de un modo libre y espontáneo- pensando en la más antigua de las muertes inesperadas que tenga en la lista. Continúe muerte por muerte haciendo nudos hasta la más reciente. Cuando vaya haciendo los nudos indague lo que siente. Puede ser que una sesión no le alcance. Puede tomarse todo el tiempo que quiera. Una vez que haya terminado de hacer todos los nudos trate de deshacer los y vea en cuáles hay más dificultad. En cada nudo que desata despídase de quien corresponda, dígame todo lo que sienta que le quedó pendiente.

Cuando termine este ejercicio, que a veces puede llevar días, semanas y hasta meses, usted sentirá una gran liberación interior y habrá avanzado un gran paso en el camino de comprender las enseñanzas que pueden haberle transmitido esas muertes inesperadas.

2

LA MUERTE COMO POLARIDAD

*Todo tiene su tiempo y todo
cuanto se hace bajo el sol tiene
su hora. Hay tiempo de nacer y
tiempo de morir [...].*

ECLESIASTÉS, III, 2

Los hombres tienen *mapas mentales* sobre la muerte, creencias que condicionan la manera de enfrentar esta experiencia. Para algunos es un tránsito lineal, pero para otros se presenta, esencialmente, en la conciencia como polaridad: se muere a esta vida, se nace a otra; se pierde esta existencia, se amanece a una nueva. Para unos la muerte no tiene sentido, para otros sí lo posee. La muerte es un castigo, la muerte es una esperanza, una liberación...

El argumento de vida que cada persona construye como motivo de su existencia, expresa estos mapas mentales sobre la muerte, que no son independientes sino que forman parte de una cosmovisión más amplia y más o menos inconsciente dentro del sujeto.

Así, por ejemplo, quien evade la muerte evade la vida y el miedo a morir que lo domina es proporcional a su miedo a vivir. Se muere como se vive y tanto una como otra experiencia es intransferible, pero guardan entre sí una relación simétrica.

Como cada quien se para frente a la muerte es parte de una actitud, también, ante el nacer y el crecer. Estas tres experiencias -nacer, crecer y morir- son tránsitos que pueden ser vividos de muchas maneras. Sin embargo, en los tres, hay algo en común: representan cambios de conciencia, a veces vividos con ambigüedad, ansiedad e incertidumbre.

• ALGUNOS MAPAS MENTALES SOBRE LA MUERTE •

Mencionamos algunas de las actitudes ante la muerte. No agotan el tema, pero sirven para ilustrar lo que pretendemos decir con "mapas mentales de la muerte".

a) La enemiga permanente. La muerte es vivida como una enemiga siempre dispuesta a atacarnos. Esto nos lleva a vivir "recluidos" sin desplegar enteramente nuestras potencialidades por miedo a lo que pueda pasar. La muerte está ahí para agredirnos, está contra nosotros, existe para amargarnos la vida. Hay entre ella y nosotros una cuestión personal que se puede zanjar en cualquier momento. Despierta en nosotros sentimientos de rechazo y temor que bloquean el sentir tristeza y dolor por una pérdida de alguien querido que ha muerto. Pero también impiden el resentimiento, el odio, la culpa, la impotencia o cualquier otra emoción. La muerte, como enemiga, bloquea la posibilidad de aprender de la experiencia que significa enfrentar la muerte de otro para conectarse con la propia posible; nos obliga a estar siempre en alerta, gastando energía en prevenir lo imprevisible, para luchar contra "los fantasmas de la nada".

b) La cobradora de peaje. Caronte en la laguna Estigia cobraba un peaje para llevar en su barca las almas al infierno. No queda otro remedio que aceptar este hecho y preparar las monedas para hacer el pago. Pero una vez que hemos efectuado el pago comienza una aventura riesgosa sobre la que no podemos dar ninguna

cuenta. La muerte aparece, entonces, como una sombra que acecha desde la oscuridad, que nos quita lo que llevamos de valor (representado en la moneda del pago) y nos deja desnudos y expuestos a algo desconocido.

c) El fin de la carretera. A veces la muerte es mirada como un modo de terminar todos los problemas que nos aquejan, liberarnos de las pesadas cargas del vivir, de las exigencias y responsabilidades.

Hemos caminado un tiempo por el camino de la "tierra", hemos saboreado sus dulzores y sus amarguras, y ahora el sendero termina. Nada hay más allá; "al fin me saqué de encima, el peso del vivir".

d) Momento de balance. Llegamos a la muerte y allí nos espera una experiencia crucial: el juicio de nuestra conducta en la vida, que implica efectuar un balance y escuchar la sentencia y el correspondiente premio o castigo, según el caso.

La preocupación por el resultado de esta encuesta no deja que la persona, mientras vive, visualice a la muerte como una experiencia individual y transformadora sino que la convierte en una obsesión moralista. Vive el presente mirando a ese futuro y condiciona sus experiencias en esta dirección. Hace de la muerte una cuestión de religión y de moral. Espera alcanzar la "bienaventuranza" pero tiene que ganarse, portándose bien, un buen lugar en el "estadio" del paraíso.

e) La verdadera vida comienza después. El hombre nace para morir. Ésta es su única certeza y su único destino. Somos seres para la muerte y allí comienza la verdadera vida.

El vivir en este mundo es un destierro; lo bueno está cuando nos vamos. Hay que apurar la vida, no preocuparnos mucho por nada, sólo esperar que nuestra alma se desprenda cuando llegue el momento y volver al parque de diversiones del más allá.

f) La puerta infranqueable. La muerte es algo muy desconocido. Una puerta que atravesamos para no volver, infranqueable a cualquier retorno. No hay regreso, es sólo un viaje de ida. El hombre puede caer, entonces, en una postura absolutamente nihilista frente a la vida, que le hace cuestionarse qué sentido tiene tanto esfuerzo para nacer, vivir y crecer, si esto que construye sólo sirve para morir.

g) La muerte responsable. La muerte es una experiencia que hay que enfrentar con responsabilidad. "No es el simple término de una vida, sino el comienzo de otra forma diferente, de la cual sabemos tanto como el feto en el vientre materno sobre la carrera que va a comenzar después de nueve meses. La muerte no es llegar a una estación de justicia para rendir cuentas de nuestros actos" (Manuel Barroso).

La muerte es algo que nos espera, pero no hay que vivir para la muerte sino vivir para la vida. La muerte responsable es hacerse cargo de la existencia, con la muerte cuando ocurra incluida; es aceptar la angustia, la libertad y la esperanza; es no vivirla como un lazo que ata, sino como un suceso que nos va ocurrir, inevitable, pero que es sólo eso.

• EL VIVIR Y EL MORIR •

Todos estos mapas mentales de la muerte, y muchos otros que existen, pueden sintetizarse en tres grandes complejos de creencias: la muerte sin sentido, la muerte como castigo y la muerte como etapa de un proceso.

Pero así como la muerte puede ser vista de estos modos, de la misma manera, la vida es considerada en iguales perspectivas.

1) Vida y muerte: sin sentido

¿Cuál es el hecho básico del vivir? Existir es estar en el mundo, estar arrojado en la tierra sin haberlo elegido. La vida y la muerte son un sin sentido. La vida es una pasión inútil.

Para este "mapa mental" el hombre nace a la vida para sufrir y no existe ningún motivo para disfrutarla y ser feliz.

El mundo no es un campo de realizaciones de proyectos sino una fuente constante de dolor y amargura. Se vive para luchar, destruir, manipular, poseer, dominar, envidiar, y se crece en la escuela de la competencia "pisando la cabeza" a otros.

La manera de conexión habitual es, entonces, la violencia. No hay contacto con la propia intimidad, no hay respeto de los límites y se está siempre a la defensiva desconfiando de todo y de todos.

De modo que la muerte es mirada como un modo natural de sacarse de encima a los demás, de vengarse de los otros o de terminar violentamente con la vida propia, ya que no se tiene nada por lo que vivir.

El vacío interior que domina la vida la transforma en una experiencia violenta y hace natural el suicidio, los accidentes reiterados o la autodestrucción por medio de síntomas y enfermedades como el cáncer, por ejemplo, cuando esa violencia es dirigida hacia uno mismo.

No tener razón para vivir hace buscar la muerte, de un modo consciente o inconsciente, como herramienta para terminar pronto el "calvario" del existir.

2) Vida y muerte: un castigo

La vida se vive porque no queda otro remedio y hay que aprovecharla para acumular todo lo que se pueda: poder, cosas, conocimientos. Hay muy poco desarrollo personal, mucho apego a lo material y un bajo nivel de conciencia, que sólo se despierta cuando algún hecho muy fuerte la sacude.

Se está muy pendiente de los reconocimientos externos, de ser aceptado, querido y tenido en cuenta, para lo cual se generan máscaras que ocultan los verdaderos pensamientos y sentimientos, en función de estos objetivos.

Domina la desorientación y la búsqueda de figuras o ideas fuertes de las cuales poder depender. Nada vale mucho la pena; en cierta medida, vivir es una condena, de modo que la muerte se acepta con resignación, como algo que se debe padecer.

Sin embargo, hay, ante la muerte, una dualidad: es tanto tormento como liberación; es temida y buscada, ignorada y vivida; es incertidumbre o respuesta, castigo al pecado, algo horrible donde domina la soledad, la culpa y el abandono o un territorio que se puede dominar y controlar.

3) Vida y muerte: una oportunidad

La vida y la muerte se viven como etapas de un mismo proceso. El vivir se asume con alegría y responsabilidad, con la certeza de que estamos aquí para concretar una tarea, que no consiste en acumular cosas ni dominar a los demás, sino aprender a descubrir nuestra intimidad, evolucionar y perfeccionar nuestra alma.

La vida no acaba sino que continúa más allá de esta etapa. Es una experiencia que merece ser vivida con amor y pasión, disfrutando a fondo cada tramo de ella. La vida es una oportunidad, como lo es la muerte.

Todo es cuestión de pensar que se forma parte de un proceso de evolución donde esta vida que nos toca vivir es un tránsito hacia otra. Morir no es, entonces, el fin, sino un nuevo comienzo. Una nueva etapa que se espera en confianza de emerger a un nuevo orden y con la convicción interior de continuidad y trascendencia. La muerte es una redención, como lo es el nacer.

MEDITACIÓN

Juan, un Maestro, estaba solo pensando en su próxima muerte. Desde hacía varios días éste era su único pensamiento. Su vida aparecía ante sus ojos como una experiencia rica e intensa, donde cada momento había sido vivido profundamente.

Sin embargo, notaba en su alma un poco de inquietud. "¿Qué es lo que me inquieta?", se preguntaba.

En ese momento vino a su memoria la frase de un poeta: "Los astros tienen la libertad de su órbita" y esto le dio paz. Había comprendido, al fin, que estaba desaprovechando este tramo de su vida. "Hay que dejar que cada astro siga su órbita", pensó y se levantó a prepararse algo de comer. "Después de todo, estoy vivo".

EJERCICIO

Luego de leer este capítulo trate de relajarse e intente enfocar su mirada sobre los valores de su vida, los ideales que guían sus actos, los afectos que lo dominan habitualmente, los defectos y las virtudes con los que convive a diario.

Piense ahora cuál sería para usted la forma de morir más deseada y la más temida. Trate de ser muy concreto, piense en lugares, situaciones, personas, etcétera.

Ahora imagine que tiene que dejar escrito lo que usted quisiera que figurara en la lápida de su tumba y en el obituario de su muerte. Escríbalo sin censuras.

ESTACIONES: SORPRESA, DOLOR Y DESPEDIDA

*Cómo puede morir una mujer o un hombre o un niño,
que han sido tantas primaveras y tantas hojas,
tantos libros y tantos pájaros
y tantas mañanas y noches.*

JORGE LUIS BORGES

En toda muerte inesperada de alguien querido, cada uno de nosotros transitamos por tres etapas diferentes: la sorpresa, el dolor, la despedida. A veces se mezclan, a veces nos detenemos en una e, incluso, nos anclamos a ella; pero, para poder elaborar adecuadamente la pena de esa muerte, debemos transitar todas y cada una de dichas etapas.

• PRIMER MOMENTO: SORPRESA •

La noticia de que Marta había muerto me dejó sin palabras. Fue algo inesperado, sorpresivo. Quedé paralizado mientras escuchaba el relato que su marido, desgarrado por el dolor, me hacía.

"Marta había salido a caminar, como lo hacía habitualmente por las calles cercanas a casa. Caminaba y pensaba (para ella era como un ejercicio de meditación). En ese momento del día serenaba su ánimo, clarificaba sus pensamientos, ordenaba sus ideas. Seguramente no vio el camión sin control que subía a la vereda. No sufrió, murió al instante."

¿Qué sentí yo luego de la noticia? Me sentí desolado, desgarrado, que nadie podía entender mi dolor, que quería meterme para adentro. Estaba aturdido, abrumado por la sorpresa, incrédulo de lo que escuchaba. Repetía: no puede ser.

Hay muchas maneras de reaccionar ante una noticia semejante que van desde la parálisis hasta no querer pensar. Algunas personas han dicho que lo primero que pensaron fue en hacer un viaje; otras, en buscar la información precisa de lo que había sucedido, que es una manera de tratar de entender lo inentendible; otras, descontrolándose; otras, pensando en los otros seres cercanos que quedaron vivos y cómo ayudarlos; otras,...

La sorpresa es la reacción emocional ante lo inesperado. "Estaba descuidado, me sorprendieron." Lo mismo pasa con la noticia de una muerte inesperada: era impensable, nos tomó sin estar preparados. La noticia entró como un rayo, de un modo masivo, en nuestra conciencia, sin gradualismos ni adaptaciones progresivas.

En ese momento revivimos de un modo inconsciente las "situaciones de sorpresa" de nuestra vida y no sólo reaccionamos por lo actual sino por todo lo pasado. El pasado se nos viene encima con la fuerza de lo postergado y no elaborado.

Mónica murió por un paro cardíaco en medio de un ataque de asma. Esa noche íbamos a salir a cenar y a conversar. Éramos muy amigos. Cuando su marido me avisó de su muerte, el teléfono se cayó de mis manos y me desplomé al piso, confuso, la vista nublada, creo que en shock. Esa noche tuve un sueño: iba corriendo por un terreno abandonado, masticando dos pedazos de carne cruda que no podía tragar. Tenía mucha angustia y temor.

Hacía años había tenido un sueño similar, pero era sólo un pedazo de carne. Las circunstancias de ese primer sueño eran similares.

Una persona muy querida para mí, también llamada Mónica, había muerto trágicamente. Había sido una muerte inesperada, que nunca había podido elaborar. Ese día, ante la nueva muerte, había revivido en sueño esa experiencia "intragable" y "cruda" que me había provocado, originalmente, espanto.

La sorpresa es una característica esencial de las muertes inesperadas, pero en ella se reiteran y se repiten las sorpresas del pasado no elaboradas.

A veces, esta cuenta pendiente lleva al sujeto a acorazarse: "Ya nada me sorprende", o inclusive a volverse rígido e insensible. Otras, la persona queda vulnerable, hipersensibilizada a cualquier pequeño estímulo o desarrolla una gran capacidad de negación: "No pasa nada, todo está bien".

Ante una muerte inesperada, quien no se sorprende no se está permitiendo tener una vivencia natural y necesaria, cuya finalidad consiste en darle tiempo al psiquismo para asimilar la información sin quebrarse ni partirse.

Por lo tanto, la sorpresa es una vivencia necesaria, como una herramienta que el organismo utiliza como primera respuesta ante una situación inesperada desbordante y dolorosa.

• SEGUNDO MOMENTO: DOLOR •

El dolor constituye, junto con el sufrimiento, una experiencia nodal de la vida. Ambas vivencias enseñan al hombre una lección y permanecen hasta tanto el aprendizaje que proponen no se realiza.

Pueden ser acalladas, anestesiadas, dormidas, pero sólo la comprensión del sentido de su presencia hace que puedan ser trasmutadas. Mientras tanto, como dice Unamuno, al hombre "no le podrán quitar su doloroso sentir".

Luego del primer momento de sorpresa comienza el dolor y el sufrimiento. Pero antes de seguir adelante vamos a hablar un poco sobre estas vivencias en sí mismas.

El dolor

El dolor es una sensación, originada por cambios fisiológicos muy diversos, destinada a ser eliminada y que se asocia a la presencia de algún tipo de daño o alteración del equilibrio somático.

Si bien es cierta la existencia del compromiso sensorial orgánico, parece mejor pensar que el dolor nace siempre por una función que se deja de realizar: es un estado pático que suple a un estado activo.

Consiste en la presencia, en la conciencia, de una parte del cuerpo cuya existencia se ignoraba o se pasaba por alto en silencio. El cuerpo grita en el dolor y es bueno tratar de entender qué dice con sus gritos.

De dónde nace el dolor

El planteo general que hace la ciencia acerca del dolor podemos resumirlo en los siguientes términos:

1) Es posible reconocer que en el dolor intervienen importantes motivaciones emocionales. Así, por ejemplo, la angustia puede generar contracturas musculares faciales o de cuello, que dan lugar, posteriormente, a la sensación de dolor. Sujetos aprensivos llegan a sentir los dolores de ciertas patologías con sólo imaginar que las padecen, sin que en realidad exista base orgánica que los avalen. Pero lo opuesto también es cierto: dominado por fuertes emociones el hombre puede anestesiar el dolor.

2) Sin la existencia de un componente neurofisiológico la sensación de dolor no es posible. ¿Cuál sería, entonces, el circuito de este componente orgánico?

La sensación de dolor implica la existencia de un centro receptor del dolor del sistema nervioso y de un área sensitiva en el cerebro, que permite lograr conciencia de la sensación percibida, interpretarla e integrarla en un arco que facilita una respuesta.

Los receptores de dolor son terminaciones nerviosas desnudas y los distintos tipos de estímulos que reciben se distinguen por la naturaleza de las estructuras que rodean tales terminaciones. Cuando el estímulo es muy intenso se pierde la capacidad de especificación y la sensación que domina es el dolor.

Los impulsos dolorosos son transmitidos por medio de dos vías: mielínica, que propaga el dolor con rapidez y que da lugar al dolor repentino y agudo, y la amielínica, que propaga más lentamente, como un malestar intenso, continuo y difuso.

Desde los receptores la sensación se propaga a través del conducto nervioso denominado tracto espinotalámico lateral. El tracto cruza al lado opuesto de la neurona que le ha transmitido la sensación y cuando esta sensación llega a la corteza, se transforma en estímulo psíquico y aparece entonces la psicología del dolor en escena.

Estos hechos constituyen parte de la concepción del dolor, y la ciencia sigue avanzando sobre el problema de la finalidad del dolor. Esta cuestión nos va a servir de puente para plantear algunas ideas relativas al dolor y su sentido en la vida del hombre.

La finalidad del dolor

Podemos encontrar en muchos trabajos la afirmación de que el dolor posee una finalidad defensiva, algo así como una señal de peligro según la cual la intensidad del dolor está en relación a la magnitud del peligro.

Esto puede ser cierto en algunos casos, como el dolor que provoca un cólico renal, pero no ocurre lo mismo, por ejemplo, en el dolor de muelas, donde una pequeña inflamación en la encía no pone en peligro la vida del sujeto, pero que se constituye en uno de los dolores más intensos y agudos que el hombre sufre.

De modo tal que no siempre existe relación entre dolor y peligro. Otros ejemplos sirven para sostener este punto: en la neuralgia del trigémino, donde la patología sólo consiste en el dolor; en ciertos tipos de cáncer, que cursan por una vía oculta y sólo emergen antes del final sin que haya habido dolores que lo preanunciaran.

Esto nos lleva a una conclusión: no existe relación directa entre intensidad del dolor y gravedad del padecimiento. El dolor no expresa siempre un peligro real, pero también es cierto que puede estar conllevando un valor simbólico de "gravedad". Esto podría plantearse diciendo que la intensidad del dolor o su ausencia no sólo responde a cuestiones de recepción, conducción o interpretación neurofisiológica, sino también a algo que podríamos denominar "volumen emocional" comprometido en el proceso.

Cuando analizamos la finalidad del dolor vemos que éste enriquece la conciencia de lo corporal, pero que también, y al mismo tiempo, individualiza a la persona que lo sufre. El dolor no es una noticia, sino que el dolor afecta a quien lo padece. Es al mismo tiempo una sensación y un afecto.

Esta cuestión del dolor en relación a la conciencia dolorosa nos lleva al problema del sufrimiento.

Cuándo aparece el sufrir

Mientras el dolor nos habla del cuerpo y sus avatares el sufrimiento nos habla del ser, que es la diferencia que existe entre "tengo un dolor" y "yo sufro".

El dolor posee un marcado carácter espacial. Cuando una persona tiene un dolor puede situarlo en alguna parte de su cuerpo; en cambio, el sufrimiento es temporal, se vincula con la historia y la biografía de una persona.

El origen del sufrimiento se gesta a partir del vivir. Acontecimientos, hechos, sucesos, experiencias, fantasías, pérdidas, es decir, la vida toda puede ser causa del sufrimiento y de algún modo el sufrimiento es una respuesta emocional ante la experiencia del vivir y sus vicisitudes.

Tanto el dolor como el sufrimiento son dos maneras de explorar la intimidad y de empujar al sujeto hacia la madurez y la perfección. Cuando analizamos el dolor y el sufrimiento como fenómenos,

se aprecia que el nivel del dolor se halla ligado al nivel de conciencia y desarrollo del sujeto, y muchas veces, ayuda al despliegue de un mayor grado de crecimiento y madurez. El sufrimiento puede ser motor de cambio y transformación.

Por lo tanto, el dolor y el sufrimiento son experiencias; antes que eliminarlas, hay que tratar de comprender su significado en la vida de una persona para poder convertirlas en experiencias de aprendizaje.

Mapa emocional

El dolor es un signo de la existencia de un desequilibrio orgánico y/ o emocional. "En los músculos revela una angustia mental; en los huesos se localiza a un nivel más profundo, afectándonos en el mismo núcleo de nuestro ser", dice Debbie Shapiro. De modo tal que, más allá de una significación general, el dolor está muy ligado a dónde y qué es lo que duele.

Muchas veces también puede estar destinado a encubrir afectos que el sujeto no quiere ver o a revelar afectos que se han sofocado. Por el dolor me entero de lo que guardo en el "sótano" de mi personalidad, en el lado oscuro que llamamos "la sombra".

Pero ocurre que también, y aunque parezca paradójico, el dolor es una afirmación del estar vivos y el querer luchar por la vida. "Mientras duele, vivo".

En algunas personas con dolores crónicos y/o agudos el sufrimiento que les provoca genera un movimiento de repliegue sobre ellos mismos. De modo tal, que podría pensarse que el dolor expresa, a veces, la necesidad de reencontrarse que un sujeto tiene, o la necesidad de hallar una explicación o de bucear dentro de sí, procesos a los cuales se niega y entonces el dolor aparece como un síntoma de este conflicto, que recuerda la dirección correcta a seguir.

Muertes inesperadas y sufrimiento

Los párrafos anteriores explicitaron la naturaleza y el sentido del dolor y del sufrir. Ante una muerte inesperada los que quedamos vivos reaccionamos con nuestro cuerpo y nuestra alma. Se produce una conmoción intensa y prolongada que luego, a veces, se silencia, pero que no desaparece: "la procesión va por dentro".

Esta experiencia de sufrir es necesaria por que nos enfrenta con nosotros mismos, con nuestras limitaciones, con el valor de lo perdido, pero también con el hecho de que seguimos vivos.

Quien sufre ante una muerte inesperada, quien responde emocionalmente, con su soma o en cuerpo y alma, está dejando emerger el desgarrón interior que le produjo la noticia de la muerte inesperada de un ser querido, y al ponerlo en grito, ya está dando el primer paso para sanarlo.

• TERCER MOMENTO: DESPEDIDA •

El proceso de duelo en el cual se sana la herida que produjo la pérdida de un ser amado puede durar mucho tiempo. Así debe ser. Durante esa época pasamos por distintos estados emocionales: bronca, odio, culpa, pena, tristeza, exaltación, añoranza, negación etc. Todos ellos son normales y necesarios, aun la rabia por sentir que esa muerte es una injusticia.

A medida que el tiempo pasa, la herida va cicatrizando y nosotros vamos logrando acercarnos, sin tanto sufrimiento, al recuerdo de la persona perdida, reconociendo que la extrañamos, que nos hace falta, pero que podemos vivir sin ella. Que tenía cosas buenas y otras no tanto, y vamos quitándole idealizaciones y aprendiendo a separarnos de su imagen interna.

Cuando se produjo la muerte inesperada algo dentro de nosotros se rompió. El yo se desgarró, la seguridad entró en crisis, la autoestima decayó y ahora todo esto necesita repararse. Nos sentimos inútiles y desgraciados, y tenemos que recuperar la confianza en la vida, volver a pararnos y caminar sin miedo. Poco a poco lo vamos logrando. Y a medida que ese objetivo se alcanza va llegando el momento de decir adiós, de poder separarnos, de liberarnos del exceso de equipaje que nos ataba a quien se fue.

Las despedidas nunca son fáciles. En cada despedida revivimos todas las despedidas. Poder despedirse hoy es reelaborar las despedidas pasadas. Desprenderse hoy es desprenderse de todo lo pasado que aún perduraba.

Despedirse es dejar de ser posesivo. Hacer espacio en nuestra vida para nuevos amores, otros afectos diferentes; dar paso a renovadas esperanzas.

Despedirse es haber aprendido la lección de la libertad, de la no dependencia. Quizás ese otro atado que murió inesperadamente dio su vida para que yo aprendiera, de un modo duro, por cierto, la lección del poder

valerme por *mí* mismo. Y aunque no haya sido así, es una buena ocasión para enterrar a todos mis muertos, hacerme cargo de mí mismo y, más maduro por el dolor y lo aprendido, proyectar mi vida de un modo más creativo.

Las muertes inesperadas pueden llegar a resonar de muchas maneras en nuestras vidas: terribles, dolorosas, inaceptables; pueden marcarnos y hasta hacernos cambiar los rumbos de la existencia. Lo único que no pueden es pasar desapercibidas.

Quien se despidе reconoce que el otro, al que le dice adiós, fue alguien valioso en su vida, pero que él debe seguir adelante contando sólo consigo mismo.

MEDITACIÓN

Solemos llevar mucho equipaje innecesario. Nos aferramos a los afectos con posesividad. Pedimos en vez de dar. Nos atamos a "nuestros muertos" y el recuerdo obsesivo a ellos nos encadena. Solemos decir: no pude despedirme, murió de pronto. Sin embargo, podemos hacerlo; sólo se precisa nuestra decisión de meter todo lo que ya no hace más falta en una mochila y arrojarla fuera de nuestra vida. Hay que pensar como *San Francisco de Asís*, que escribió:

"Maestro, que yo no busque tanto:
Ser consolado... como consolar.
Ser comprendido... como comprender.
Ser amado... como amar.
[porque]
Es dando... que uno recibe.
Es perdonando... que uno es perdonado.
Es muriendo... que uno resucita".

EJERCICIO

Busque un lugar tranquilo y relájese. Piense en el ser querido que haya perdido. Piense en lo bueno que recibió, en lo que lo ayudó a aprender, en lo que compartieron, en lo que se dijeron, en lo que vivieron. Deje aflorar lo que siente hoy por él. No se aferre a lo que sentía sino a lo que hoy siente. Déjelo fluir.

Ahora piense en un momento especial de su relación con él. Un momento "mágico" que recuerde con placer, que lo llene de dicha y bienestar. No importa si lo hace llorar. Cuando lo tenga en su mente y en su corazón comience a despedirse de quien perdió. Hable con él como si estuviera frente a usted, o a su lado. Dígale lo que siente y que debe decirle adiós. Que ya lo llevó mucho tiempo en su corazón. Que es hora de "dejarse partir".

CUENTAS PENDIENTES, PROYECTOS TRUNCADOS

*Perdonad que vivamos mientras
vosotros estáis muertos.*

JEAN PAUL SARTRE

La muerte inesperada deja, de un hachazo, inconclusos los proyectos que habíamos imaginado realizar con quien se fue, e impide que saldemos las cuentas pendientes mano a mano. No se trata de una postergación sino de un cierre definitivo. Un repetido "nunca más".

¿Qué hacer ahora? ¿Cómo cerrar esas historias? ¿Cómo terminar solos lo que empezamos juntos? ¿Dónde poner los sueños y las ilusiones compartidas?

Alicia vino a verme. Necesitaba charlar con alguien y por alguna razón me eligió a mí. Tal vez porque sabía de mi experiencia personal de *muertes inesperadas*. Me había escuchado relatar, en una conferencia, mi sorpresa, mi dolor y mi despedida.

Su pareja murió en un accidente absurdo, casi banal. Una maceta cayó de un balcón sobre su cabeza y murió de un traumatismo cerebral a las pocas horas, sin recuperar el conocimiento.

Faltaban muy pocos días para casarse. Hacía tres años que estaban de novios. Tantas fantasías, hijos proyectados, caricias prometidas. Todo truncado. Ya nada era posible.

El llanto y el dolor la desbordaban, la depresión la carcomía. Desesperada buscaba una respuesta, un sentido a lo que estaba viviendo.

¿Qué decirle? ¿Hay algo posible de ser dicho? Le hablé desde el corazón, desde mis vivencias, desde mis recuerdos.

Al principio, cuando alguien amado muere, uno piensa que una parte de nuestra vida acaba y que nunca más se recupera. No hay, entonces, "clavo que saque otro clavo". Porque uno siente que, cuando el otro se va, nos deja inválidos para completar una historia. Esto es así, sin vueltas. Difícil de asimilar, pero verdadero.

Cuando esta realidad penetra hondamente surge el "desmoronamiento": "Me vine abajo, no tengo nada por lo que luchar o vivir, no hay proyectos", y luego la "desesperación" que invade y carcome, una angustia incontrolable que no deja pensar, que no deja dormir, que no deja descansar.

El tercer tiempo es la "indignación". Un enfado violento ante una situación que se vive como injusta. Un enojo intenso con la vida, con Dios, con la gente. Ganas de romper todo, de gritar.

Desmoronamiento, desesperación, indignación son afectos normales, respuestas esperables, vivencias que deben ser transitadas. Pero, aunque anunciadas, son inevitables y, paradójicamente, pese al dolor que causan, son sanadoras.

Con el paso del tiempo las cosas comienzan a cambiar. Uno logra recomenzar de nuevo, paso a paso, pero aquello que no fue ya no podrá ser. Miramos la vida de un modo diferente y cada encuentro tiene otros sabores. Al principio son puras comparaciones, luego se va aceptando al otro tal como aparece.

No es cuestión de tener fe. "Ya vas a ver cómo vas a volver a querer", es una frase inútil. Como inútil es la apelación a la voluntad. Es la época del bolero: "Como inútil será, el quererte olvidar".

Sólo el tiempo puede sanar las heridas, pero no un tiempo vacío sino un tiempo activo, pleno de pena pero también de ganas de seguir adelante. Un tiempo en el cual se va aceptando que ese amor está perdido, y se va sintiendo que con él una parte de cada uno ha muerto. Cuando la persona vuelva a amar, lo hará alguien diferente, cambiado por esta experiencia de pérdida.

Los proyectos que no se pueden realizar son los que aún viven en nuestra cabeza atados al pasado, y mientras vivan, seguirán doliendo. Hay que esperar que mueran. Hay que esperar estar en condiciones de poder sentir nuevamente. Y esto lleva tiempo.

• NO ME QUIERO NI ACORDAR •

Es normal querer eludir el dolor que el recuerdo trae, no sólo de quien ha muerto, sino de lo que quedó sin realizar con él.

No pensar es un modo de tratar de evitar la presencia de una situación dolorosa, vivida como destructiva. "No quiero seguir recordando, quedar detenido en esa pena que me daña tanto".

Es el recuerdo sentido como condena, como algo que se reitera, una y otra vez, rumiación de la cual no se puede escapar. Es el tormento de los recuerdos que hacen sufrir insistentemente por lo que quedó pendiente, sin resolver. Así tampoco se alcanza solución a lo que se siente. Porque aunque no nos acordemos, aunque levantemos un muro de olvido, aunque no lo veamos "el sol siempre está".

• NOSTALGIA Y CONDENA •

La nostalgia es un afecto que nace como sufrimiento ante la ausencia de aquello que alguna vez fue y ya se ha ido. Anhelo de algo vivido como bueno que se desea que retorne ahora que no está. "Nostalgia de escuchar tu risa loca y sentir junto a mi boca como un fuego tu respiración", dice el tango.

Aferrarse a la nostalgia es quedar prisionero de la no aceptación de la pérdida. Al principio, experiencia natural frente a una muerte inesperada, luego "rebusque" para no aceptar el desprendimiento. A veces la nostalgia se transforma en condena, "que entraña la presencia continua de una escena traumática que no se puede evitar, que se repite y de la cual parece imposible librarse" (Luis Chiozza). El sujeto queda atado, así, al recuerdo y se evita, con este dolor, otro que siente más peligroso: enfrentar la vida a solas.

• LA QUE NO PERDONO •

En este trabajo de ver qué hacer con las cuentas pendientes la persona se enfrenta, muchas veces, con sentimientos de culpa y remordimiento que le demandan una fuerte necesidad de perdón y reparación.

A veces la culpa nace de: "Si hubiera hecho esto", como si hubiera sido posible detener la muerte. Otras no pasa por el haber hecho sino por lo que hizo: "No debí decirle tal cosa". De algún modo la persona siente que dañó con su conducta a quien murió, ya sea por que no le dio lo que cree que debía haberle dado o porque dijo o hizo algo lastimante. La fantasía oculta es: si no hubiera hecho esto no lo hubiera perdido.

Toda culpa puede redimirse. Basta con arrepentirse, de verdad. No necesita que nos castigemos por nada. Si nos perdonamos, podemos perdonar y ser perdonados. El circuito concluye cuando hacemos algo que de algún modo "repara", en el interior del alma de la persona, a quien se perdió.

Reparar consiste en un intento de restaurar de algún modo lo perdido, pero reconociendo que ya no está ni va a volver, aceptando el dolor que esta realidad genera, y desarrollando una acción adecuada para remediarla en la fantasía o la realidad. Pedir perdón es una de ellas.

María había perdido a su padre de un modo inesperado. Al volver a su casa lo habían asaltado, intentó defenderse y lo mataron de un disparo.

Su vínculo con él había sido siempre tenso. Ahora se sentía culpable por no haberle dedicado más tiempo. Luego de unos encuentros de trabajo terapéutico sobre este tema, le sugerí que escribiera una carta a su padre y que la enviara a una dirección cualquiera, dirigida a: Mi *padre*.

Luego de dar muchas vueltas, hizo la carta en donde pedía perdón por todas esas cosas que la hacían sentir mal y perdonaba a su padre, todo al mismo tiempo, y la envió. A los pocos días comenzó a sentir un gran alivio y consuelo, sus crisis de angustia desaparecieron: había logrado perdonarse, pero fue necesario ese gesto simbólico, casi ritual para lograrlo.

En cambio, el remordimiento implica un quedar atado, y rumiando, a una culpa, que no cesa. No hay allí espacio para el perdón, porque la persona no quiere ser perdonada, quiere seguir lastimándose y autocastigándose con el reproche. Es una emoción que se sostiene en la persistencia, en el permanecer.

• MALA SANGRE: EL DUELO IMPOSIBLE •

Hay ocasiones en que las "deudas pendientes" hacen imposible el duelo. La muerte inesperada genera, en estos casos, un quedar detenido y demorado en la vida: la persona no avanza, vive dando vueltas, postergando todo, y comienza a hacerse "mala sangre" por cualquier cosa.

En estas circunstancias no hay otro vivir que el que no sea para torturarse y atormentarse, de una manera reiterada y cotidiana. Detrás de esta vivencia, en realidad, se esconde otro sentimiento: no querer volver a recordar lo que quedó truncado, porque hacerlo puede traer a la conciencia afectos de nostalgia o de condena que la persona no puede tolerar y no resiste sentirlos.

• RESIGNACIÓN Y DESESPERANZA •

Pero más frecuentemente ocurre que, quien perdió de un modo inesperado a un ser querido y ya no tiene ocasión para terminar lo comenzado, cerrar lo abierto, realizar lo proyectado, se vuelca a "relamerse" en la desesperanza y la resignación.

Ambas emociones son paralizantes, vacían el contenido de la vida y, si bien logran amortiguar o hacer desaparecer la angustia, con esa ausencia se borra el motor de la vida.

"No puedo hacer nada", "ya está todo acabado", son actitudes que no ayudan al duelo. Por el contrario, lo detienen.

Es cierto que ya no podrá tener un hijo con su marido muerto, o jugar con su hijo desaparecido, pero hay gestos "rituales" que convocan y despiden los "fantasmas de los muertos" de un modo efectivo. Que obtienen y dan perdón, concretan proyectos, limpian los "asuntos pendientes". Este lenguaje simbólico es el que hay que aprender para poder cancelar las deudas y, libres de equipajes, empezar de nuevo.

MEDITACIÓN

No hay nada permanente. Sólo este continuo ir y venir, este recorrido de la vida parecido a las mareas. Un subir y bajar permanentes. No hay que luchar contra el vaivén, ni nadar contra la marea. Hay que aceptar los ritmos de las cosas. No con resignación, no con apatía, sino con la certeza de que ahí está la fuerza que puede ayudarnos a sanar nuestros dolores.

Luchar contra algo, fortalece lo opuesto. No hay que combatir el odio con más odio. Por el contrario, hay que desarrollar la virtud que cura el odio. Así, en todas las cosas, y así también cuando sentimos el dolor de lo que ya no puede ser completado.

EJERCICIO

Hay que salir a caminar por un lugar tranquilo. Si es posible un parque. Caminamos a paso sereno, respirando rítmicamente. Con cada paso vamos pensando en encontrar a la persona que ha muerto y por quien estamos apenados. Luego de caminar entramos en un bar para esperarla.

Ni cuando caminamos, ni en el bar, ni en ninguna otra parte, más que en nuestro corazón, está esa persona. No vamos a poder caminar, ni tomar un café con ella, pero vamos a poder recordarla. Pensemos qué cosas nos quedaron pendientes, qué cosas no nos dijimos o no hicimos. Vamos a anotarlas en un papel. Ahora que está todo escrito lo rompemos y arrojamos los pedazos.

Ahora hay que esperar a que surjan nuevos proyectos, nuevos compromisos, seguir con nuestra vida, con otras personas.

5

EL DESGARRO

Ternuras, que sin prisa curan.

SANDRO

Es posible sentir en el pecho el dolor de la partida, cuando el corazón se rompe en mil pedazos, desgarrado de tanto sufrir. Es posible escuchar el ruido de un grito ahogado y el rumor de las lágrimas rodando por la cara, pálida y demudada de sorpresa y desesperación. Es posible ver un cuerpo vencido por el peso insoportable de la noticia. Hasta es posible oler la tristeza que se apodera de golpe y crece de un modo incontenible para abrazar toda la vida y todo el universo.

Es el tiempo en el cual la persona se pregunta: "*Dónde estaba Dios cuando te fuiste...*" (E. Santos Discépolo) o le dice a un amigo: "*Hoy estoy para penas solamente*" (Miguel Hernández) y a sí mismo: "*Estoy poblado de tu ausencia*" (Mariano Mores).

Es el tiempo de la depresión, que llega para quedarse firmemente, como monumento que recuerda lo perdido. Es la hora en la cual se comienza a tomar gusto, como una adicción, a la melancolía. Y cuando la palpamos en el cuerpo, la oímos murmurar, en lenguaje indecible, en el silencio de nuestras vidas, cuando se convierte en un aroma persistente que nos invade, es el momento en que nos sentimos prisioneros de un ocaso que paulatinamente, pero sin misericordia, nos ahoga. Es el instante eterno en que nos sentimos, como Prometeo, con las entrañas desgarradas.

• TRISTEZA Y DEPRESIÓN •

Así como la alegría expresa el encuentro o la presencia de algo amado, la tristeza es una emoción normal que nace como respuesta frente a una pérdida o ausencia. De esta manera convendría pensar la tristeza como "pena de amor".

El problema surge cuando esta emoción se transforma en algo que hace sufrir más allá de lo esperable e invade al sujeto a tal punto que toda su vida y todo su mundo quedan sumergidos bajo las aguas de la depresión o la melancolía, que sí son manifestaciones enfermas del alma.

La experiencia de la pérdida inesperada desencadena, en el sujeto, un proceso de "duelo" mediante el cual la persona elabora la privación del amor perdido.

Esta respuesta es saludable, porque permite aprender a separarse de lo perdido y a reparar las heridas que las pérdidas originan al yo. Quien no se entristece ante una pérdida no aprende y no crece. De modo tal que esta emoción existe para que el hombre pueda aprender y, en especial, aprender a no depender de los suministros externos del amor.

Estar triste es un trabajo del alma, una oportunidad para separarse, para desasirse y poder continuar el camino de la vida, dando gracias a lo perdido por lo que significó su existencia, para nosotros, y por lo que nos enseñó. Así como entristecerse es una conducta saludable de un psiquismo capaz de sentir el dolor de algo

querido que no está o que se fue, la depresión y la melancolía son las expresiones enfermas de "los adictos al amor" o de una pérdida súbita e inesperada, traumática, que no deja espacio para reaccionar más que de este modo.

• LA TEXTURA DE LA DEPRESIÓN *

Desde el punto de vista de sus manifestaciones exteriores la depresión* aparece esencialmente como la falta o el déficit de la energía psíquica y que puede estar causada por la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación de amor, la frustración de un proyecto o un objetivo, el declinar de la vida y por mil razones más.

Esta caída energética se traduce en el descenso del humor que se transforma en triste y afligido; pero hay que tener en cuenta que en la mayoría de los casos, aun cuando se trata de muertes inesperadas, estos sentimientos se reprimen y la depresión se expresa por la vía de síntomas corporales. El síntoma está, entonces, en el lugar del afecto.

Carlos había perdido a su mujer hacía pocos meses en un accidente de aviación. No pudo llorar, apenas si parecía sufrir. De pronto, súbitamente, un infarto lo mató. Su corazón había hablado por el dolor que no se había permitido vivir.

Pero cuando la depresión se hace manifiesta se muestra por medio de una serie de rasgos entre los cuales conviene destacar:

** Pérdida de interés o placer por las actividades habituales*

La persona siente abatimiento, pérdida del placer de vivir, estrechamiento de la esperanza puestas en el futuro y descontento generalizado. Nada de lo que hacía le produce gusto o disfrute. En circunstancias de muertes inesperadas puede aparecer la hiperactividad como manera de negar el dolor aunque la falta de placer se mantiene.

** Pérdida del apetito o de peso*

Aunque en algunos casos puede darse lo contrario, este síntoma constituye un elemento importante de la depresión, que inclusive puede llegar a la anorexia, y simboliza el deseo de dejar de vivir vinculado a fuertes sentimientos de culpa.

** Fatigabilidad y cansancio*

La persona se cansa rápidamente, tiene poca resistencia y una sensación inmotivada de fatiga, aun cuando recién se haya levantado de dormir. Toda tarea, física o mental, representa un gran esfuerzo y el aburrimiento hace presa fácilmente de su vida, hasta llegar a convertirse en vacío y tedio.

** Trastornos en el sueño*

Tales como mal dormir, dormir mucho pero de manera irregular, pesadillas, angustia antes o después de dormir, etc. En el caso de muertes inesperadas es frecuente la aparición de sueños traumáticos o sueños en los cuales la persona muerta aparece viva.

** Disminución o pérdida del interés sexual*

También, como ocurre con la comida, puede aparecer una exaltación sexual pero acompañada de frustración e insatisfacción, aunque lo habitual es la falta de deseo y ganas de vincularse sexualmente. En muchos casos de muertes inesperadas aparece la temática de "ahogarse en el sexo" para olvidar.

** Dificultades para concentrarse y razonar*

Se trata más de una vivencia subjetiva que de una realidad evidenciable en los desempeños objetivos. Sin embargo, el paciente se siente torpe para pensar, hablar y hacer, y esta creencia se traduce como un enlentecimiento general de estas funciones.

** Sentimientos de culpa y/o ruina*

La persona, durante el estado depresivo, tiene una tendencia a autorreprocharse, culparse y autorrecriminarse todo, aun aquello de lo cual no es responsable. Al mismo tiempo siente que todo su mundo está destruido y hecho pedazos y que esto es debido a sus acciones u omisiones. Esto explica, en parte, las ideas de suicidio y de muerte que aparecen aquí.

** Pérdida de la autoestima, sentimientos de incapacidad y de impotencia*

La depresión es el fruto de una herida en el amor propio, de verse el yo, neuróticamente, abandonado y dejado de lado. El sujeto explica esta situación diciéndose que si no lo aman es porque no lo merece. Su

* Para mayor información sobre la depresión, puede consultarse mi trabajo anterior, *Los afectos están para ser sentidos*, Buenos Aires, Ediciones Continente, 1997

estima está, por lo tanto, muy menoscabada y se siente "muy poca cosa". En el caso específico de las muertes inesperadas se agrega el factor de no haber sido capaz de hacer algo para evitarla y esto puede convertirse en una vivencia de condena perpetua, una especie de rumiación mental de castigo.

* *Trastornos neurovegetativos*

En la depresión suelen aparecer alteraciones orgánicas de diversa naturaleza, que van desde la constipación hasta la anemia, pasando por trastornos cardíacos y respiratorios, generalmente funcionales pero que pueden devenir lesionales.

• INHIBICIÓN Y DOLOR MORAL •

Varios autores señalan que la inhibición del psiquismo y el dolor moral son dos fenómenos fundamentales de la depresión.

Por inhibición se entiende un enlentecimiento global de las funciones psíquicas (pensar, hablar, hacer, etc.), que trae como consecuencia la reducción del campo de la conciencia del sujeto (que a veces se expresa en disminución de la capacidad de registro de los sentidos), la retracción de sus intereses (que puede llegar hasta la apatía), la introversión (el sujeto se repliega sobre sí mismo) y el apartamiento del contacto social (la persona rehuye establecer comunicación y contactos interpersonales). Aprisionado por esta experiencia, el sujeto siente una gran dificultad para poder pensar, evocar, imaginar y hacer, como si una gran piedra pesara sobre él, obligándolo a desarrollar el doble de esfuerzo para concretar cada actividad. Simultáneamente está dominado por una gran astenia física y psicomotriz. Lo que él siente internamente es un profundo dolor y pena ante esta dificultad que lo hace aparecer casi como un "discapacitado".

Por su parte, el dolor moral se manifiesta como una pérdida de imagen, valor y estima, que bien puede tomar la forma de sentimientos de culpa, autoacusación, autopunición, autodesprecio, vergüenza, fealdad, condena o cualquier otra variedad por el estilo. También la desesperación y la angustia, así como la vivencia de fin de mundo, pueden estar expresando este síntoma depresivo.

• LOS CAMUFLAJES SOMÁTICOS •

Muchas veces los sentimientos de tristeza y depresión están ausentes como tales y lo que aparece son equivalentes somáticos.

La medicina psicosomática ha estudiado largamente enfermedades y síntomas como diabetes, anemia, neumonitis, dolores vertebrales, hipotensión, osteoporosis, cefaleas, vértigos, trastornos cutáneos, constipación, para sólo mencionar algunos casos, en donde los afectos depresivos dañan o hacen gritar al cuerpo al no poder el psiquismo expresarlos como tales.

Sin embargo, no hay que perder de vista lo que la queja somática expresa. Cuando, en estas circunstancias, un tratamiento terapéutico se orienta a hacer manifiesta la depresión latente, ocurre que el paciente mejora notablemente su cuadro orgánico. Es que la enfermedad somática constituye, frecuentemente, la mejor solución que una persona ha encontrado para no precipitarse en la melancolía y la angustia.

• LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA •

Existen otra serie de signos mediante los cuales la depresión se puede dar a luz, tales como: adicciones, intolerancia, irritabilidad, crueldad, abandono, autodestrucción, juego compulsivo, sexualidad indiscriminada, etcétera. Tanto los trastornos de la conducta como los somáticos ponen de manifiesto que cuando hablamos de depresión no sólo hay que buscar en el terreno de lo afectivo y lo psíquico. Por el contrario, la mayoría de las depresiones se expresan por caminos sustitutivos y esto es lo que hace, entre otras razones, de la depresión una epidemia peligrosa y de mil caras.

En las muertes inesperadas esto es muy frecuente. La reacción ante un hecho traumático y súbito puede generar como respuestas toda una gama de conductas defensivas. La persona siente que si se permite vivir con toda la intensidad el dolor que la embarga, muere. Entonces recurre a todo tipo de camino sustitutivo.

• LA TRAMA DE LA DEPRESIÓN •

Hay dos circunstancias bien distintas en relación a una respuesta depresiva ante una muerte inesperada: si la persona posee una tendencia depresiva o si no. Veamos primero la naturaleza de una personalidad depresiva.

La depresión es el fruto del estar enamorado y al mismo tiempo decepcionado, con un amor que permanece aun cuando haya muerto.*

* "Nuestro amor se ha desvanecido, Mitia —continuó Katia—, pero amo con dolor nuestro pasado". F. Dostoievski, *Los hermanos Karamazov*.

De este modo, las personas depresivas son adictas al amor pero, al mismo tiempo, incapaces de amar activamente, ya que necesitan de un modo permanente suministros afectivos que las nutran y eleven su autoestima, siempre en peligro.

Esto hace, por una parte, que sean personalidades dependientes, pasivas y sumisas y que, por otra, elijan sus objetos de amor a imagen y semejanza, como Narciso, de sí mismos.

Esta doble situación los convierte en demandantes, exigentes y desconsiderados del prójimo a quien le piden, sin embargo, que comprendan sus vivencias y puntos de vista.

Curiosamente, las personas depresivas se esfuerzan por lograr buena relación con todo el mundo, pero al ser incapaces de poner la parte de esfuerzo que a ellas les corresponde, tales tentativas están destinadas siempre al fracaso.

Con frecuencia cambian sus vínculos de amor, porque sienten que nadie es capaz de darles la satisfacción que ellos solicitan. Quieren todo de los otros y de un modo inevitable esto los lleva a la frustración y a la desventura, que es vivida, entonces, como una negativa de los otros a darles la felicidad que añoran.

Esta dinámica psíquica tiene su origen en un modo de relación y comunicación de estas personalidades que se estructuró en los primeros tiempos de sus vidas. Hay una etapa en la cual las sensaciones cutáneas y de calor son tan importantes como la de ser saciado. Todas estas vivencias se asocian poderosamente con el sentimiento de seguridad gracias al cual el niño es capaz de expresar sus afectos y desarrollar su capacidad de acción.

Las personalidades depresivas son esencialmente dependientes exageradas del amor y la aceptación de los otros. El resultado es que reclaman mucho más que el resto de las personas, y la pérdida de amor o de algo amado representa para ellos una herida muy profunda en su autoestima, su valer, su confianza y su seguridad. A esto se agrega la baja tolerancia a la frustración que poseen, que los vuelve muy vulnerables aun a pequeñas decepciones.

Esta predisposición es la que hace que frente a una pérdida la tristeza se transforme en depresión neurótica o algo más grave.

Las circunstancias que provocan una depresión siempre se equiparan, dentro del sujeto, a una pérdida de la autoestima ("lo perdí todo, del mundo no me interesa nada") o a una pérdida de una fuente necesaria de suministros que le daban seguridad ("lo he perdido todo porque no merezco nada"). En ambos casos el comienzo puede reducirse a "nadie me quiere" y más inconscientemente a "me odio a mí mismo".

Hay que imaginar toda esta descripción y la resonancia que puede alcanzar en estructuras de esta naturaleza una muerte inesperada. Pero aunque usted no tenga nada de esto es importante su comprensión para ayudarse o ayudar a otros.

Ahora bien, la muerte inesperada de alguien amado para una persona no depresiva puede tener un recorrido diferente en muchas cosas pero en otras no, ya que, si de depresión se trata, existe un terreno común en todos los casos.

En primer lugar, más se mantiene el amor a lo perdido, si esa muerte fue inesperada. De algún modo, parece que el golpe sorpresivo cuesta más asimilarlo. La adicción en que se convierte toda depresión se vive mucho más como condena necesaria de la cual pareciera que nunca llegará la libertad. La persona puede reaccionar con rebeldía, hasta odio a la vida o al mundo, pero estas conductas lo único que hacen es apuntalar la necesidad de autoafirmación.

Suele ocurrir, en esta variante, que la persona busque sustituir el amor perdido (cualquiera sea) por uno nuevo o por un "culto" a la persona que ha muerto y a su memoria. Pero aquí, también, el destino es la frustración. Tal vez, más tardía, pero no por eso menos implacable.

Para quien es depresivo, la muerte inesperada de alguien amado significa una catástrofe de proporciones. El mundo está en ruinas, nada existe por lo que valga la pena vivir. En cambio, en la persona que, sujeta a la misma situación de pérdida, pero que, sin embargo, no es depresiva, se mantienen ciertos niveles de permanencia del mundo, de su autoestima y de la creencia de que hay otros que la aman y a quienes amar.

• LAS ETAPAS DE LA DEPRESIÓN •

Cuando perdemos algo amado podemos caer en la depresión. Todo el transcurrir del proceso depresivo puede ser dividido en tres etapas: la del ver, la del comprender y la del concluir. En el caso particular de una muerte inesperada estas etapas poseen un contenido singular.

1. La etapa del ver

Hay un primer momento en el cual nos enteramos de la pérdida. Es el momento de la "noticia", del "shock", de una sorpresa que nos invade con violencia y con un vivencia de "irreparabilidad", una experiencia que intentamos negar, amortiguar, adormecer...

Pero por más que dilatemos finalmente se impone el reconocimiento y la aceptación de que el otro se fue y uno se ha quedado solo. Aquí comienza la segunda etapa, la del comprender.

2. La etapa del comprender

Toda la energía de este tiempo está puesta en el elaborar la pérdida y lo que perdimos con lo perdido. El tomar conciencia de qué significó el otro para nosotros, lo que se llevó de nosotros y lo que tenemos que aprender en esta experiencia. Nuestras dependencias y sumisiones, nuestras cosas buenas y nuestras cosas no tan buenas, nuestros paraísos y nuestros infiernos...

Sin duda, el elaborar el duelo de una pérdida implica reconocer también las cosas buenas que recibimos del otro, así como sus lados oscuros.

Al comprender maduramos y crecemos, nos volvemos más sanos y más plenos. Claro que en este proceso sufrimos y nos contactamos con el dolor. Es que, justamente, el dolor y el sufrimiento son las experiencias afectivas mediante las cuales tomamos conciencia de aspectos nuestros hasta ese momento desconocidos.

Al mismo tiempo que comprendemos nos vamos liberando de los lazos que nos atan, del exceso de equipaje y de los sometimientos a suministros afectivos que nos vuelven dependientes. De tal modo que el comprender nos vuelve más libres.

3. La etapa del concluir

Llegamos al final del proceso. En este momento terminamos de separarnos, repararnos y pararnos. Enterramos realmente al muerto. Dejamos atrás lo perdido para hacer espacio a nuevas experiencias, reconstruimos nuestra autoestima (probablemente sobre bases más sólidas) y comenzamos a sostenernos por nuestros propios medios (rompiendo con la dependencia y la necesidad).

Al concluir este proceso no sólo su impacto actúa sobre el motivo de la depresión presente, sino que ayuda a elaborar las cargas pasadas y a aprender a funcionar de un modo más adulto en el futuro.

• FINAL •

Las depresiones provocadas por muertes inesperadas desnudan muy claramente los procesos de un alma sometida a una pérdida significativa e irre recuperable, agravada aquí por lo inesperado y lo incomprensible de la situación.

La experiencia indica que no hay que dejar que la persona que ha perdido a alguien de un modo súbito genere la creencia de que se trata de alguien distinto y particular y que su depresión es diferente. Por el contrario, hay que ayudarla a que comprenda que el motivo es distinto pero el proceso es similar, que pueda aprender de los demás que se han deprimido aunque no hayan perdido de manera inesperada a un ser amado.

El desgarrón es el mismo, tal vez en diferentes lugares y de proporciones distintas, pero es un desgarrón.

Entre la ausencia irremediable y el anhelo más intenso que pudiera sentir por volver a verlo, su muerte se recortaba, como algo que apareció de golpe, inesperada. Lo que sentí entonces no era diferente de lo que viví cuando murió mi padre o perdí mi primer amor. Sólo se diferenciaban en los motivos, pero el dolor, hermano, era el mismo, insondable, truculento dolor.

H. WAST

MEDITACIÓN

Juan estaba reposando sobre una piedra. Pensaba en su vida y en su mundo. Pensaba en su muerte casi programada. Una muerte que se acercaba despacio pero con la cual podía dialogar casi cotidianamente.

Pensaba en los que no mueren así. En los que son asaltados por la muerte, como por una ladrona, de golpe y sin aviso. Y no les da tiempo para despedidas, ni para diálogos, ni balances. Muerte que sucede sin preparación. Juan detuvo su pensar. Acababa de recordar una frase:

"La vida no nos propone más que aquello para lo cual estamos preparados".

De modo que, pensó, en realidad nosotros no estábamos preparados; ellos, los que murieron de golpe, sí. Por eso murieron así. Hay que aprender a estar preparados. ¿Cómo? Amando la vida, no perdiendo el tiempo en lamentos y evasiones.

EJERCICIO

Este ejercicio ayuda a sanar la depresión. Hay que ir a un lugar tranquilo donde podamos estar un rato sin que nadie nos interrumpa. Vamos a cerrar los ojos e imaginar la vida de la persona, que hemos perdido, como un río. Vamos a darle cuerpo a ese río de acuerdo con cómo fue esa vida. Tal vez sea ancho, caudaloso, profundo, intenso, turbulento, etc. Dibujemos mentalmente su lugar de nacimiento, sus orillas, su extensión, sus accidentes, sus colores... Imaginemos a la persona muerta como ese río que desemboca en el mar. Dejemos que se mezcle con el agua de otros ríos. Que se transforme. Que se evapore y que nuevamente como gotas de lluvia vaya a formar parte de un nuevo río. Imaginemos cuál puede ser ese río.

6 EL APEGO

Me amas a mí, o mi amor por ti?

NEMER IBN EL BARUD

Si nada tengo, nada puedo perder.

ANTHONY DE MELLO

En toda relación hay amor y apego. El amor es entrega, libertad, crecimiento; el apego es dependencia. Cuando alguien amado muere entra en crisis el apego.

Sentimos, entonces, que hay algo que perdemos y es porque, en gran medida, fundamos nuestra felicidad en depender de otra persona. Olvidamos que somos seres libres que debemos realizar nuestra vida sin interferencias y sin estar atados a ilusiones y temores.

Apego significa miedo a perder a quien me ama, me protege y de quien, en cierta medida, dependo. Porque si se va o muere siento que me quedo desamparado, a la intemperie de la vida.

Anthony de Mello dice, al respecto:

Como no tengo miedo a perderte, pues no eres objeto de propiedad de nadie, entonces puedo amarte así como eres, sin deseos, sin apegos, sin condiciones, sin egoísmos ni querer poseerte.

De modo que ante una muerte inesperada uno debería poder pensar: "Si te mueres, aun sin despedirte, estoy preparado a decirte adiós porque es tu vida, es tu muerte, es tu camino. Si mi apego hacia ti entra en crisis, el amor se fortalece, porque sólo es inmortal el amor que se sustenta en la libertad. Los apegos nos hacen vulnerables". Después de todo, "...es que no puedo echarte de menos porque estoy lleno de tC. Si no estoy lleno de ti es porque no te amo, y si me domina el apego no te dejo partir en tu viaje, a causa de mi egoísmo y mi temor de orfandad.*

• TE FUISTE: ESTOY SOLO •

El sentimiento de orfandad se funda en una respuesta ante la experiencia de la muerte de alguien amado: estoy solo.

Se trata de la soledad que nace de un profundo sentimiento de inseguridad y de sentirse víctima de la injusticia de la vida. Soledad que coloca a la persona en un lugar de impotencia y que hace nacer en ella el deseo de ser rescatada, es decir, de establecer una nueva dependencia, cuando en realidad la tarea que debería enfrentar es elaborar el dolor y la decepción y abrirse paso por sí misma, confiando en las fuerzas que atesora su alma.

La experiencia de orfandad es muchas veces necesaria para avanzar en el proceso de desapego. Es una herida sanadora, que puede despertar los curadores internos, hacernos madurar y crecer, y que nos obliga, si aceptamos el reto, a hacernos responsables de nuestra propia vida.

Hacernos cargo de nuestra vida no significa negarse a aceptar ayuda. Por el contrario, muchas veces, en esta situación de la vida, un libro, una persona, representan la "cita" que transforma el encuentro casual en una experiencia transformadora. Experiencia que nos ayuda a desplazar modelos de dependencia y sustituirlos por otros de solidaridad, ayuda mutua y desapego.

Pero ocurre que el sentimiento de orfandad puede dominar totalmente ante una muerte inesperada, por la simple razón de que este carácter de inesperado encuentra a la persona más vulnerable, peor parada. Cuando esto ocurre, una conducta posible es colocarse en el lugar de víctima, desprotegida o frágil. ¡No empujen que me quiebro en mil pedazos!, pareciera decir la persona. El "rebusque" emocional, evidente, es, entonces, una demanda de trato especial: la persona exige que se ocupen de ella, que se la tenga en consideración. Ante la necesidad del desprendimiento de lo perdido reacciona desmoronándose, como diciendo: "No puedo nada" y a veces hundiéndose progresivamente en el vacío existencial.

• TE FUISTE: QUEDÉ VACÍO •

Este sentimiento de orfandad está relacionado con una fuerte pérdida de autoestima, un sentimiento de no merecer, de no valer nada que puede conducir a fortificar la depresión y/o a hacer nacer una vivencia subjetiva

* "Fuerte como la muerte es el amor", San Agustín

dolorosa y perturbadora: sensación de vacío, inutilidad de la vida, desrealización del mundo, desasosiego crónico, desesperanza, hastío, infelicidad y la incapacidad para tolerar y superar la experiencia de soledad.

Al rastrear en la intimidad de esta vivencia se descubre que su origen se encuentra en el derrumbe del mundo interno de la persona. Esto significa la pérdida, por parte del sujeto, del amor de sus amores internos, en suma, una situación de desamparo y abandono radical. No sólo se trata de que alguien amado murió, sino de que ese amado que estaba dentro de sí lo ha abandonado.

Ante esta experiencia emocional hay dos tipos de reacciones básicas. Por un lado, hay personas que van estructurando un modo de funcionamiento casi "existencial" en torno a esta vivencia de vacío, de la cual tratan de escapar desarrollando conductas evasivas (adicción a droga, comida, bebida), de descontrol (agresividad, sexualidad, juego, trabajo, etc.) o de negación directa de lo que sienten, con las que intentan desconocer el terrible sufrimiento de su mundo interior. Por otro, hay personas que se hunden en la experiencia específica de vacío, que se acompaña de sentimientos de irrealidad, pérdida de interés por todo lo externo, que puede culminar en una especie de fusión con el mundo exterior, ante la ausencia de una identidad propia: "Soy un huérfano, no sé quién soy".

• TE FUISTE: NO EXISTO •

Su presencia es generalmente intermitente y tiene como centro la vivencia de extrañamiento con las personas, que conduce, progresivamente, al alejamiento de todo contacto social.

Junto con este rasgo aparece un contexto de manifestaciones bien definidas:

- a) las personas ven al resto de la gente como distantes, inaccesibles e inafectivos y se reflejan en ellos como si se miraran en un espejo;
- b) la vida carece de sentido, no hay salida, proyecto o esperanza de felicidad y placer, ningún motivo para luchar;
- c) sienten que ya no son capaces de amar a nadie y que no hay razón para que sean amados;
- d) los objetos que los rodean pierden significación y dejan de ser soportes de recuerdos, esperanzas o deseos;
- e) a diferencia de la vivencia de soledad, no existe aquí anhelo, nostalgia o la convicción de que existe alguien necesario para la vida, cuya presencia alejaría el "vacío".

Lo que da sustento a este cuadro es la certeza inconsciente de no merecer ser amados, ni valorados, ni reconocidos, que son indignos y que se encuentran condenados a la soledad. En el extremo de esta vivencia se halla la creencia de haber destruido, dentro de sí mismos, a las personas amadas y que, por lo tanto, sólo les queda ahora, un mundo derruido y ausente de sostén, protección y cariño.

• TE FUISTE: ¿QUIÉN TE NECESITA? •

Ocurre, sin embargo, que ante la muerte inesperada la vivencia de vacío se transforma ficticiamente en su opuesto. Entonces, lo que predomina es la presencia de un yo engrandecido (la persona se siente Superman) y un marcado deterioro de las relaciones de la persona consigo misma, que se hace notorio en la incapacidad para autoobservarse y darse cuenta de lo que siente.

A estos dos rasgos se les agrega una serie de emociones muy extremas:

- hastío,
- desasosiego,
- falta total de empatía, que lleva a la incapacidad para establecer vínculos con otras personas,
- dependencia de las gratificaciones externas, que cuando faltan hacen que el mundo se transforme en una cárcel de la cual hay que escapar con nuevas experiencias y nuevas sensaciones.

Todos estos comportamientos están al servicio de negar la soledad, la angustia y la vivencia de pérdida. Un fuerte sentimiento de no necesitar se alberga en el psiquismo más profundo de estas personas, pero sólo se trata de una solidez ficticia que acaba muy pronto ante la menor brisa de frustración.

• DESAPEGO Y AMOR •

La ley psicológica es que cuanto más apego más dependencia y más posibilidad de ser dominados, ante la muerte inesperada de un ser amado, por la orfandad y el vacío.

El apego es estancamiento, quedar detenido en el proceso de la evolución de la vida. Es trancar las potencialidades que viven dentro de cada quien, dispuestas a realizarse. Es vivir una vida inauténtica en función de lo que el otro anhela o imagino que hubiera querido. Es justificar con el "rebusque" de la pena o el recuerdo de "quien murió" el no seguir avanzando por los senderos que debo recorrer.

No hay nada mejor para curar el apego que el amor. El amor que no es sólo una palabra, sino la aceptación de que el otro no es mío, que sólo en libertad existe el amor y que debo aprender a dejar partir tanto como a no permanecer mirando la partida. El amor es, no se inventa, es una disposición no un impedimento. Es una fuente que mana agua que fluye no porque tenga adónde ir sino porque no puede hacer más que fluir.

En suma, el apego se cura con amor y amor es aceptar al otro tal como es, haga lo que haga, aun morirse sin "avisarme".

MEDITACIÓN

Juan caminaba por una calle de un modo lento. A su lado un discípulo le preguntaba cómo liberarse del apego. Juan pensaba en una respuesta adecuada para su discípulo y le preguntó: "Dime, ¿adónde vas?". El discípulo le respondió: "Te sigo, Maestro".

-Bien -dijo Juan-, es hora de que cada cual viaje solo. Porque sólo el que pueda independizarse de las personas sabrá amarlas como son. La soledad es necesaria para comprender. El vacío hace que tengamos miedo de perder a las personas que amamos y es entonces que las perdemos y nos perdemos. Si alguien muere de pronto, no estamos preparados porque el apego es grande. Es la oportunidad de sanar el apego y tener gratitud hacia quien fue capaz de morir para ayudarnos esta lección.

EJERCICIO

Se trata de recordar situaciones en las cuales las cosas no sucedieron como queríamos que sucedieran. Pensar cómo esto nos afectó. Tratar de descubrir cuál es el sentimiento común en estos hechos. Este afecto es el argumento de nuestro apego. Recordar que éste no se cura más que desarrollando lo opuesto. Ésta es, entonces, la tarea para sanar el apego con la persona que ha muerto de un modo inesperado: visualizar qué virtudes debemos hacer crecer en nosotros.

7

ES POSIBLE DECIR ADIÓS Y SEGUIR RECORDANDO

*Es peligroso vivir de la memoria, del pasado.
Sólo el presente está vivo. Es el ahora lo que importa,
porque ahora es la vida, ahora es todo posible,
ahora es la realidad.*

ANTHONY DE MELLO

Luego del **desgarrón** y el **desapego**, comienza la tarea de decir **adiós** de un modo sostenido y comprender que se puede seguir recordando a quien ha muerto de forma inesperada, aun después de habernos despedido de él para siempre.

Decir adiós no significa olvidar, sino cortar las amarras que nos ataban, que no deberían haber existido, pero que a veces, ni sabíamos que estaban y que sólo las descubrimos cuando el otro murió.

De modo que hay que enfrentarse, para deshacerlas, con una programación psicológica que iguale el adiós al olvido, tan fuerte como la que asimila apego a amor.

Romper estas amarras implica, en principio, aprender a vivir el presente, ya que es el único tiempo vivo que tenemos. Dejar de lado el huir hacia el futuro o el escapar hacia el pasado.

Para lograrlo se necesita dar tres pasos:

- conocer lo sucedido (enfrentar el pasado tal como fue y no como quisiéramos que hubiese sido), pero no con una actitud intelectual sino humana de buscar respuestas;
- perdonar y perdonarse, ya que no hay nada que perdonar, y
- asimilar el sentido de experiencia vivida.

Todo esto implica aceptar el desapego como guía de nuestros afectos y la mortalidad como un tránsito.

• SIN SENTIDO •

Pedro me decía, en una consulta, que él había sido buena persona, trabajador, fiel, generoso y que cuando su mujer murió arrollada por un auto sintió que el premio que la vida le daba por todo eso era un puntapié donde más le había dolido. Para él la muerte era una experiencia lo suficientemente trágica para que la vida careciera, ahora, de significado.

Para aprender a decir adiós y poder seguir recordando de un modo positivo hay que aceptar que la muerte es inevitable, que todos morimos, que no se trata de un ataque personal o un ataque privado. Que la muerte no ocurre para hacernos sufrir o castigarnos. Que la muerte de un ser querido sucede tal como les sucede a todos los hombres. Y que si acontece de un modo inesperado, como un cachetazo sorpresivo, no deja por eso de ser muerte, el final de una existencia terrenal.

Pero además de aprender esta lección, el carácter finito de la vida hace resaltar la importancia de su valor y de su término. Nos hace pensar en lo que debemos disfrutar mientras estamos vivos y no desaprovechar el tiempo en lamentos. No debemos dejar que una muerte inesperada se transforme en una muerte inútil.

Por eso la muerte de un ser amado no debe vaciar sino llenar de sentido nuestra existencia. Hacernos ver aspectos que antes no veíamos, aristas que antes no sentíamos, trazar proyectos que antes no soñábamos.

En esta búsqueda de sentido que permite decir adiós sin olvidar, uno percibe que la muerte es una fuerza poderosa y creativa. Que trabaja en silencio y de una manera permanente, y que cada cual elige, de un modo inconsciente, la propia muerte, como elige el modo de vivir la vida. Que Pedro tiene que llegar a comprender que su mujer eligió cómo terminar su vida y que si realmente la ama, debe respetar esa decisión del alma de su esposa. Que puede ser duro, difícil de "tragar" pero no menos verdadero y necesario.

• UN TRÁNSITO •

La muerte es un tránsito. Una estación. Debemos amar el amor y no a un amor, así como debemos estremecernos frente a la muerte y no ante una muerte.

Decir adiós es aprender a pasar del apego personal al amor impersonal, de la muerte personal a la impersonal. Es recordar a quien partió por lo que nos enseñó con su partida y no por los huecos y desnudeces que sentimos que nos dejó. Recordar no es verse desde el ombligo personal del egoísmo, el desamparo, la orfandad o la impotencia. Recordar es esperar con la certeza de haber avanzado un tramo en el camino.

Recordar necesita del decir adiós, del sentirnos libres para rememorar, desde ese lugar, a quien fue un compañero de viaje.

Recordar luego de decir adiós es un acto de amor, que no es hijo de la casualidad sino fruto de un trabajo de entrega y de desinterés, en el cual sin retener y sin engañarnos, mantenemos una conexión, alma a alma.

• AMOR INESPERADO •

Amor inesperado, vida inesperada, muerte inesperada, son experiencias que están sólidamente unidas en el recuerdo. Así como la vida me dio la posibilidad de encontrarme con una persona y yo transformé esa coincidencia en significativa, así la muerte, desde la otra punta de la polaridad, me plantea el mismo aprendizaje.

"Mónica fue un amor inesperado. No lo busqué y cuando apareció sentí que era un alma gemela y no sólo una compañera de viaje. Cuando murió sentí que mi vida se derrumbaba hasta que me di cuenta de que ella había entrado y salido de una misma manera: inesperadamente. Fue un amor inesperado, tanto como su muerte, tanto como su vida. Fue lo que necesité para romper con el formalismo, la obsesividad y el intelectualismo de mi vida. Lo inesperado le dio una nueva dimensión a mi existencia, más profunda, más humana. Fue necesario un encuentro, un amor y una despedida. Así, todos sorpresivos. Aprendí la lección y hoy puedo recordar a un alma gemela que me amó tanto que fue capaz de morir para que yo viviera.

Recordar no es atormentarse, es una caricia.

MEDITACIÓN

Llamo soledad a la posibilidad de estar integrado en contacto con mi esencia; llamo soledad al camino para reunirme con mi totalidad; llamo soledad al enfrentar mi pasado, mi presente y mi futuro; llamo soledad a comprender que estoy de paso, que hay otras vidas, pero de todas ésta es la más importante, porque es la que tengo; llamo soledad a aceptar mis defectos y mis virtudes; llamo soledad al desprendimiento, al desapego; llamo soledad a ser dueño de mí mismo; llamo soledad al encontrarme para encontrarme con otro; llamo soledad a no interferir ni dejar que otros interfieran en mi vida; llamo soledad a esa oportunidad de recuperar la dimensión de lo perdido: mi intimidad.

EJERCICIO

Retirarse a un lugar tranquilo donde poder encontrarse con uno mismo. Cerrar los ojos y tratar de recordar la cara de la persona querida que murió inesperadamente. Cuando tengamos fija su imagen, con mucha fuerza, vamos a decirle adiós mentalmente. Ahora vamos a observar dentro de nosotros qué sentimos frente a ese adiós, qué afectos o pensamientos nacen (no rechazamos nada). Son cosas importantes, representan nuestra reacción interna frente al adiós y constituyen algo sobre lo cual debemos trabajar. Si repetimos el ejercicio a lo largo de varios días, vamos a ver cómo estos afectos se transforman y cómo los pensamientos cambian. Así, progresivamente, vamos admitiendo el adiós como posible y el recuerdo como algo no doloroso ni apegante.

8

ENFRENTAR LA MUERTE INESPERADA

*Sea lo que fuere lo que puedas hacer, sueñes que puedes hacer,
empíezalo. La audacia contiene genio, poder y magia.*
GOETHE

Entre el amor y la muerte, está la vida. Sin ella no hay amor ni muerte.
MELVIN ZAX

Cuando la muerte inesperada acontece, plantea, a los que quedamos vivos, una doble tarea: descubrir el sentido de esa pérdida en nuestras vidas y hacer el duelo por la persona que ha partido. Este trabajo, de **aprendizaje y despedida, realiza un recorrido por un camino que se** inicia en el momento de tener que enfrentar la noticia y circula, idealmente, hasta el regreso a la vida, de la cual nos habíamos alejado por el dolor de la depresión y la angustia que la muerte nos había causado. Entre ambos puntos pasamos por todas las estaciones emocionales del sufrir y la congoja.

Este tránsito es como una travesía que requiere de cada uno de los participantes actitud, predisposición y cierta dosis de preparación para:

- ir venciendo los obstáculos que en todo viaje nacen,
- lograr alcanzar una meta, que consiste en hacernos más autónomos y
- cortar los lazos que nos atan con lo perdido, se llamen estos anclajes desesperación, soledad, pena, amor, culpa, tristeza, angustia, etcétera.

Este camino es, de alguna manera, un encuentro arquetípico, en el sentido de que todos los seres humanos sometidos a esta experiencia caminan estos caminos. Cada arquetipo con el que nos enfrentamos plantea un miedo a vencer, una tarea a concretar y un aprendizaje a realizar. Son, en resumen, enseñanzas de vida.

En conjunto, todos estos "encuentros universales" trazan el tránsito del recorrido del héroe interior, que vive en cada uno de nosotros, que tantea en busca de la concreción de su destino.

Hay que recordar que cada uno lleva, dentro de sí, un héroe interior, del cual no siempre es consciente y que a veces vive en potencia. La labor de la vida es despertarlo, iluminarlo con la luz de la conciencia, porque sólo despiertos podemos penetrar en la verdad y descubrir las cadenas que no nos permiten ser libres. Los trabajos de Hércules, el viaje de los argonautas o cualquier otro mito heroico hablan, en realidad, de los trabajos del Yo de cada uno de los seres humanos para vencer los miedos, las tentaciones, los apegos y alcanzar a realizarse en plenitud.

Estar despierto es aceptarlo todo, no como ley, ni como sacrificio, ni como esfuerzo, sino por iluminación. Aceptarlo todo porque lo ves claro y ya nada ni nadie te puede engañar. Es despertar a la luz. El dolor existe, el sufrimiento sólo surge cuando te resistes al dolor. Si tú aceptas el dolor, el sufrimiento no existe.

ANTHONY DE MELLO

A veces, una muerte inesperada es la llamada a comenzar el viaje hacia uno mismo, una prueba, un desafío para probar que somos capaces de ser valientes, solidarios e independientes.

• AL PRINCIPIO •

Hay que imaginar que una muerte inesperada hace dar comienzo, en nosotros, a un viaje.

El inicio del camino necesita del encuentro del alma con ciertas virtudes. Se precisa tener fe en que seremos capaces de alcanzar la meta de aprender lo que esta experiencia nos propone; fortaleza para poder soportar el dolor que nos causa; esperanza de que, aunque el presente sea muy duro, existirá un mañana mejor, y confianza en nuestras propias capacidades.

Éste es el punto de partida necesario sin el cual nada se puede empezar. Pero, inmediatamente, sentimos, cuando nos conectamos con estos afectos, abandono y desamparo. Creemos que la vida nos ha traicionado con esa muerte inesperada. No vemos el bien que puede venir, sino el mal que esta muerte nos está ocasionando. Nos sentimos impotentes y no queremos renunciar a la dependencia conocida donde encontrábamos cobijo.

Los peligros son, entonces, no sólo la resignación sino el no hacemos cargo y responsables de la tarea que nos toca. Éstos son los dragones que hay que vencer en esta etapa.

Si vencemos y seguimos avanzando, comenzamos a ponernos nuevamente metas para salir adelante, a desplegar energía y disciplina para concretarlas.

Se despiertan las ganas de luchar y pelear por la vida y de volver a ocuparnos de los otros y de nosotros, de cuidarlos y de cuidarnos.

Rompemos así el cascarón del egoísmo, del estar mirándonos desde "el ombligo" y comenzamos a darnos cuenta de que hay otros que sufren y padecen.

Cuando llegamos a este punto estamos listos para dar un salto y crecer: nos convertimos en buscadores de conocimiento, de las claves que nos permitan entender el sentido de lo que pasó, de afectos para sustituir el perdido y de proyectos para desarrollar nuestra capacidad creativa.

Anhelamos llenar el vacío que la muerte nos dejó, nos desprendemos del exceso de equipaje que nos ata a quien se fue, volvemos a amar la vida y podemos ser renovadamente creativos sin sentirnos culpables o en falta por ello. Comprendemos que el remordimiento es una trampa psicológica que nosotros mismos creamos.

Entonces percibimos que podemos ser los dueños de nuestras vidas, que esa muerte no fue inútil, que aprendimos a curarnos y que podemos ayudar a curar a otros, que sufren el mismo mal que nosotros sufrimos, a despegarnos y ser independientes y, especialmente, a vivir "sólo por hoy", porque el mañana está en las manos del destino.

• VARIAS RESPUESTAS A UN SOLO LLAMADO •

La muerte inesperada es un llamado que puede ser asimilado como una incitación a realizar un camino de crecimiento, como una oportunidad o como un castigo. Frente a este llamado, ¿cómo podemos reaccionar?

• *Negando la realidad*

Es una manera de no darse la oportunidad para saber qué es lo que está pasando con esta muerte inesperada dentro de uno mismo. De lo único que habla es de cómo ha perdido el "paraíso" con esta muerte.

Con esta actitud de negación puede estar hiriéndose o hiriendo a otros. En esta circunstancia es frecuente dejarse influir por lo que los otros dicen o piensan de lo sucedido. Se reprime el dolor. No se acepta la angustia y la tristeza.

* *Sintiéndose una víctima*

Se siente sometido a un suceso que lo desespera y lo deja como inválido, esperando ser tratado, entonces, de un modo especial y comprensivo.

El desamparo lo domina y busca la dependencia de otros como manera de enfrentar sus sentimientos de desvalorización y falta de autoestima.

* *Aprovechándose de la tragedia*

Para obtener una ganancia personal sin consideración ética alguna. La muerte inesperada aparece como una oportunidad de beneficio y ganancia para los propios intereses.

* *Colocándose en el lugar de mártir*

La muerte inesperada lo hace colocarse en el lugar de víctima, intentando manipular a los otros por medio de la culpa. Ahoga, es posesivo y codicioso de los otros.

* *Buscando lo perfecto*

Ante este cataclismo hay que buscar la respuesta adecuada y correcta. La muerte inesperada es asimilada como una pregunta a la cual hay que encontrarle una respuesta precisa.

* *Destruyendo*

Siente una gran pérdida y un gran dolor. Todo lo que está alrededor deja de ser motivo de ilusión y de expectativa. Este comportamiento, que abarca una gran gama de posibilidades, puede llegar hasta el suicidio como reacción ante una muerte inesperada.

* *Refugiándose en el desborde*

Ante la muerte inesperada puede nacer la búsqueda de refugio en el desenfreno, la lujuria, en el dejarse arrebatar por la pasión, el descontrol; todo, antes de aceptar la soledad.

* *Aferrándose a un proyecto*

Se siente herido y el mundo se convierte en una carga, de la cual sólo puede salir adelante desarrollando una tarea de modo obsesivo, para intentar tapar con la hiperactividad el dolor y la pena.

* *Controlando todo*

La muerte inesperada puede generar descontrol. Hay que controlar la situación a cualquier precio, organizar todo y a todos de modo que no haya cabos sueltos e imponer su autoridad para enfrentar este momento.

** Desvalorizándose*

Sentirse "chiquito" y con muy baja autoestima. Dejar que los pensamientos negativos nos dominen y sentir que no podemos hacer nada ante esta circunstancia. "El babeo de asco de mi nada" (Santa Teresa de Jesús, *Moradas*).

** Juzgando y criticando*

Criticamos de un modo implacable. Nos volvemos fríos, lógicos, racionales, rígidos, vacíos de sentimientos. Nadie hace lo que debe o como se debe.

** Dramatizando*

Transformar esta muerte inesperada en un circo, una especie de telenovela dramática, donde la persona es el centro de atención del espectáculo que ha montado.

** Aceptando*

Lo que la vida propone como una oportunidad de aprender y de crecer, dolorosa pero dirigida a ayudarnos a avanzar en nuestro camino de evolución como personas.

MEDITACIÓN

"Las tres señales del estar despierto son: perdonar, aceptar y responder ante todo con amor" (A. de Mello). Ante una muerte inesperada se suele reaccionar a la inversa: con odio a la vida por considerarla injusta y resistiéndose a aceptar lo sucedido. Sólo cuando aceptamos el amor de una muerte, que no significa la muerte del amor, es cuando comenzamos a despertarnos. "Quien el amor tiene, nada le falta, sólo el amor basta." Y el amor no necesita de la presencia exterior, porque yace dentro de cada uno de nosotros.

EJERCICIO

Hay que tratar de definir con qué tipo o tipos de reacciones y actitudes enfrentamos una muerte inesperada. Hay que tratar de ser honesto con uno mismo. Una vez descubierto el estilo con el cual procesamos esta experiencia vamos a pensar de qué manera se puede modificar. Voy a proponerme un paso por vez, una meta por día y evaluar su concreción. Recuerde: lo importante no es el encuentro sino la búsqueda.

VIVE PARA QUE VIVAN

"Dios ayuda a los que dejan de herirse a sí mismos".

HAROLD KUSHNER

"Y cuando te hayas consolado (uno siempre se consuela) te sentirás contento de haberme conocido".

ANTOINE DE SAINT EXUPERY

La muerte siempre acontece. Hemos aprendido, a lo largo de la vida, que este suceso inevitablemente ocurre. Pero, también, pudimos llegar a aprender que es posible llenar de sentido una pérdida y dar significado a una muerte y no sólo ser sus espectadores mudos o sufrientes. Que la muerte de alguien amado no necesariamente es una experiencia para ser cargada en la columna de las pérdidas sino, tal vez, la oportunidad de un renovado comienzo. El descubrimiento de un nuevo horizonte, no advertido hasta ese momento, para los que quedamos vivos.

• LA MUERTE ES UN INICIO •

La muerte es un inicio para quien la transita y para quienes quedan en la tierra. Pero no siempre se la visualiza y se la vive así, como una iniciación, como la primera etapa de un camino. Por el contrario, en muchas oportunidades, hacemos oídos sordos, cerramos nuestros ojos, nos hundimos e identificamos con lo fenecido y nos dejamos devorar por el dolor y la melancolía. Sencillamente, entonces, sucede que nos morimos con nuestros muertos.

Cuando esto ocurre es por que miramos la muerte como un mal y no como una oportunidad. Nos asomamos a la realidad de la existencia desde el cuerpo y no desde el alma. Nos olvidamos que el cuerpo es la parte del alma que ven nuestros sentidos, que el alma no muere, que con la muerte sólo cae una ilusión transitoria y se abre una promesa de renacimiento. Que el sendero continúa, que la evolución prosigue, que un nuevo amanecer espera.

Cuando vemos con los ojos del alma, la muerte resulta, entonces, ser una despedida oportuna, una partida necesaria que puede implicar, para nosotros que continuamos encarnados, un despertar espiritual. Las muertes pueden llegar a ser campanas que despierten la conciencia a la vida y el alma a la resurrección.

• DESPERTAR A LA VIDA POR LA MUERTE •

Parece paradójico que sea la muerte la que pueda despertar el corazón a la vida o que un cerrar de párpados pueda abrir la luz de la mirada. Es que la muerte de otro ser amado nos arroja al centro de una tormenta cuya fuerza nos empuja irremediabilmente hacia una encrucijada, a un punto de inflexión en donde estamos obligados a optar entre el sendero del abismo o el de la transformación.

Esto implica que la muerte puede representar, en una persona, un llamado al padecer y el dolor pero, también, al nacimiento de una verdadera *crisis espiritual*, una crisis de dimensiones tales que su biografía suele quedar marcada para siempre por este suceso.

¿Cómo se desarrolla esta crisis? El inicio suele estar señalado por el surgimiento de la sensación subjetiva de *pérdida del sentido* y del para qué de la existencia. Esto se debe, en parte, a que la muerte del ser querido provoca un estupor y un vacío cuyo significado no puede explicarse sólo por esta desaparición física. Por el contrario, está ha sido el factor desencadenante que ha llevado a la persona a darse cuenta de que dentro de ella mora un anhelo profundo y antiguo, que no puede ser colmado con nada de afuera y que necesita manifestarse.

La persona habla de su desconsuelo, de que nada la colma, y atribuye tal vivencia al duelo que recorre, sin advertir que se trata de algo diferente que no alcanza a ser comprendido en su totalidad si lo piensa únicamente desde la perspectiva psicológica. Que no se trata exclusivamente de una emergencia emocional sino de un *emergir espiritual*. De la apertura de la puerta de la conciencia al universo transpersonal.

A esta experiencia se le agrega la aparición de *miedos nuevos* que conmocionan al ser. Se genera en el centro de la persona una crisis en torno de su identidad, una vaga pero viva sensación de extrañeza que la envuelve. La persona comienza a sentir que su yo, su mundo habitual y hasta su cuerpo se ven penetrados de una rara vivencia de cambio, un cambio que perturba y asusta. Es que algo también está muriendo dentro de ella y ya nada va a ser igual. La muerte simbólica, que está transitando, no es menos real que la de quien ha muerto físicamente y que ha sido el motivo desencadenante de este proceso, ya que *así como es afuera es adentro*.

Finalmente, luego de atravesar la pérdida del sentido de la vida y conectarse con los miedos que desatan los cambios, la persona percibe la necesidad de orientar su vida hacia algo distinto y superior, de relacionarse con algo con lo que habitualmente no está conectada. Nace en su alma (o renace) el deseo de la devoción, la necesidad de estar en contacto con la fuente milagrosa y misteriosa de la vida, la de sentir la certeza de la

esperanza cumplida, la de saber que existe un plan de la existencia donde todo lo que sucede posee un sentido y que todo verdadero sentido está no en el afuera sino en el interior del corazón de cada cual. Que el dolor por la muerte de un ser querido, que lleva a alguien a sentirse también muerto, es el colorario y no la causa de una arraigada crisis espiritual que yacía dormida.

Que su melancolía es el factor catalizador de la transformación espiritual. Y que ese ser querido muerto le ha hecho el regalo de inundar su alma del deseo de comenzar un viaje alquímico, donde la pena es el plomo de lo que está destinado a convertirse en oro. La muerte ha logrado despertar, entonces, a la vida y se ha transformado de verdad amarga en certidumbre serena, de infierno en cielo.

• EL CAMINO AL CIELO PASA PRIMERO POR EL INFIERNO •

Hay que volver a pensar el infierno y a su rey mitológico, Hades, desde un lugar diferente. Hades, como un adversario que plantea problemas y obstáculos para hacernos avanzar en la vida, y el infierno, como aquello que aún no ha llegado a convertirse en cielo.

Descender a los infiernos es una metáfora para hablar del proceso de tomar contacto con el inconsciente, penetrar en los repliegues del mundo abismal que no miramos, bucear en lo desconocido de nosotros mismos para así dar lugar al renacimiento de lo que yace allí perdido. Sólo abrazando nuestra sombra, podemos revivir nuestras partes muertas. Al morir con nuestros muertos nos ponemos en comunicación con ellas y allí radica el verdadero dolor que nos hace llorar, allí está la verdadera herida del alma que hay que sanar. Nos damos cuenta de que lo muerto no está afuera sino adentro.

Descender al infierno personal es un viaje heroico. Hay que despertar el héroe interior y enfrentar con su fuerza los problemas que la vida va planteando y, como en todo mito heroico, hay que partir del hogar, de los lugares conocidos, de la conciencia, para aventurarse en un recorrido hacia los territorios desconocidos, lo inconsciente. En este viaje sólo se regresa cuando se ha realizado la tarea, cuando nuestra alma ha visto y aprendido lo que tenía que aprender con la experiencia que le tocó vivir, cuando hemos integrado la sombra a nuestra conciencia, cuando hemos hecho cielo del infierno.

La muerte de un ser querido nos enfrenta con nuestras propias muertes interiores, con nuestros infiernos tan temidos, con nuestras heridas que sentimos incurables. Nos enfrenta con el arquetipo de Quirón que todos mantenemos vivo y marcado a fuego en nuestra alma. Cuando sanamos una pérdida no sólo sanamos nuestro duelo sino nuestra herida esencial y aprendemos a darnos cuenta de que cuando nos apegamos al sufrir nos herimos a nosotros mismos.

Las heridas del alma duran mucho tiempo. Sólo éste las puede curar. Pero un tiempo invertido en el trabajo de desprenderse de todo aquello que ata a la creencia de que en las sombras no hay luces y que en la muerte no hay vida. Un tiempo en el cual transformamos los recuerdos dolorosos en caricias sanadoras.

• QUIRÓN, EL CENTAURO QUE HABITA EN NUESTRA ALMA •

Quirón fue un personaje mítico mitad hombre y mitad caballo. Era considerado, en sus tiempos, un sabio sacerdote y gobernante de los centauros. Su doble naturaleza (animal y humana) simboliza, arquetípicamente, la doble naturaleza, humana y divina, de cada hombre, así como la lucha entre la pasión y la cultura a la cual se encuentra arrojado. Goethe, en el *Fausto*, describe esto de un modo muy hermoso:

Dos almas ¡ay de mí!, imperan en mi pecho y cada una de la otra anhela desprenderse. Una, con apasionado amor que nunca se fatiga, Como con garras de acero a lo terreno se aferra. La otra a trascender las nieblas terrestres aspira, buscando reinos afines y de más alta estirpe.

Hay varios relatos sobre el origen de Quirón. El más aceptado narra que sus padres fueron Cronos (el tiempo) y la ninfa Filira (hija de Océano y Tetis). Cronos, que estaba buscando a su hijo Zeus (a quien su esposa Rea había ocultado para que no fuera devorado por su padre como sus hermanos), vio a Filira y se enamoró de ella. La ninfa, para huir del ardor de Cronos, se transformó en una yegua, pero éste la engañó convirtiéndose en un hermoso caballo y acabó haciendo el amor con ella. De esta unión nació Quirón, con cuerpo y patas de caballo y torso, brazos y cabeza de hombre. Al ver a su hijo Filira se horrorizó y rogó a los dioses dejar de ser lo que era y éstos, por piedad, la convirtieron en tilo. Así, con su madre transformada en árbol y su padre ausente, Quirón quedó abandonado y fue adoptado por Apolo, quien cumplió para él las tareas de padre adoptivo y maestro. Con el tiempo Quirón se convirtió en un buen amigo de los hombres, prudente, benévolo, sabio y médico, y brindó su ayuda a Aquiles, Peleo, Jasón, Asclepio, entre otros célebres héroes mitológicos.

En una oportunidad Hércules, que había sido invitado a un banquete por los centauros, comenzó a disputar con ellos. Con una flecha hirió en una pata a Quirón provocándole una herida incurable. Esta herida representa, psicológicamente, dos cosas. Primero, el rechazo a los aspectos de nosotros mismos (nuestra sombra) que, en tanto escindidos, gritan su dolor desde la oscuridad de la exclusión y segundo, el hecho de que nada puede ser sanado en ausencia.

Quirón sufrió intensamente a causa de esta llaga que, a pesar de su deseo, no podía hacerlo morir, pero que tampoco lograba él curar. Finalmente consigue alcanzar su descanso mediante un cambio de destinos con Prometeo.

Prometeo estaba encadenado, por orden de Zeus, a una roca como castigo por haber robado, del Olimpo, el fuego para dárselos a los hombres, y todos los días un águila le devoraba su hígado, que volvía a crecerle por la noche.

Zeus había establecido que Prometeo podría ser liberado sólo si algún dios renunciaba a su inmortalidad y ocupaba su sitio. Hércules (quien había herido a Quirón) le pidió a su padre Zeus que permitiera el intercambio de lugares entre Quirón y Prometeo. Aquél aceptó y luego de nueve días de ocupar el sitio de Prometeo, Quirón muere. Zeus, en homenaje, lo inmortalizó bajo la forma de la constelación de Centauro.

Este hecho simboliza que la misma fuente que causa nuestras heridas es la que nos puede sanar; que aquello que llevamos dentro de nosotros y nos lastima permanentemente es lo que debe acudir en nuestra ayuda, porque de otra manera seguiremos siendo víctimas de nuestro propio inconsciente, sin darnos cuenta de que es nuestra propia destructividad la que nos hiere.

Cuando alguien muere reaviva la herida que hay en nuestra alma. El abandono, el rechazo, la soledad, la finitud vuelven a nuestra conciencia enfrentándonos al hecho de que sólo podemos sanarla si aceptamos, como Quirón, renunciar a la inmortalidad y conectarnos profundamente con nuestros infiernos personales donde moran las causas de nuestros apegos, dependencias y melancolías más profundas.

La muerte de un ser amado puede reavivar la herida pero también puede ser una oportunidad para sanarla. Cada quien debe encontrar al héroe (Hércules) interior que lo ha herido pero que también lo va a sanar, y comprender que, al ocupar el lugar de Prometeo, iluminamos nuestra conciencia con una luz capaz no sólo de aventar las sombras sino también de dar el calor (afectos) que abrigue y cure nuestra vida.

De manera que una muerte puede significar un poderoso crecimiento espiritual, el comienzo de un nuevo camino.

La muerte de un ser amado puede funcionar en nuestra historia como la flecha de Hércules, que nos enfrenta ante la herida que nos hace sufrir, pero que nos da la oportunidad de crecer y transformarnos en algo diferente y mejor de lo que somos o, también, puede significar el quedar estancados y bloqueados, enterrando las posibilidades que ella convoca. Así, de este último modo, pasa a convertirse en una muerte inútil.

• EL NUEVO COMIENZO •

Morir es el final de un proceso y el comienzo de otro. Cada ciclo que se repite es una esperanza que se renueva. Cada esperanza renovada es la certeza de un presente abierto a un horizonte de potencialidades donde nos reflejamos. De manera que la muerte, que golpea sobre nosotros, que nos sacude y conmociona, que nos acongoja y anega de pena, la muerte de esa persona que amamos es también un horizonte y un espejo desde donde nos miramos viéndonos tal cual somos.

Como *espejo* la muerte nos devuelve lo que proyectamos de nosotros en esa pérdida y nos permite darnos cuenta de cuál es la naturaleza de la madera de que está hecha nuestra alma. Así, por ese medio, descubrimos nuestras soledades y nuestras compañías, nuestras fortalezas y nuestras debilidades, nuestras miserias y nuestras grandezas.

Como *horizonte* la muerte nos enfrenta ante un límite cercano que también debemos cruzar, que nos despierta a la necesidad de apasionarnos por el presente, de vivirlo con la fuerza de quien tiene sed de vida.

Pero además de espejo y horizonte la muerte es *maestra*. Maestra que nos enseña y nos prepara, como Apolo a Quirón, para ser sabios y sanadores. ¿Podemos, acaso, desperdiciar esta experiencia? ¿Podemos morirnos sin aprender cómo la muerte de otros nos empuja al vivir?

• EL DESTINO MEREcido •

Es cierto que la muerte inesperada de un ser amado es una herida, como la ocasionada por Hércules a Quirón.

Que la tristeza que hace nacer es como el veneno de la flecha que no deja cicatrizar y provoca dolor.

Que la soledad a la que nos arroja es similar a la subida al Gólgota. Que las lágrimas que nos arranca son como el águila que devora el hígado a Prometeo.

Que el corazón desgarrado y enmudecido, el alma acongojada y el cuerpo entumecido, tiemblan.

Que el sol, que parece no brillar, y la luna ensombrecida moran en un cielo carente de atractivos.

Sin embargo, la muerte inesperada de un ser un amado es un nuevo comienzo. Tanto para él como para cada uno de los que quedamos vivos.

Sin duda, es una realidad que cuesta aceptar. Cuesta tener convicción y confianza en esta idea ya que, generalmente, recostamos nuestro sentir sobre el lado oscuro de la experiencia y no sobre el lumínico. Cambiar esta actitud es algo que se aprende en un solo libro: el de la vida misma.

De manera que la muerte es como un capítulo de un texto indispensable que tenemos que leer. Si no lo hacemos o no dejamos que sus palabras se asimilen

profundamente y resignifiquen la existencia, algo quedará como no vivido, algo quedará como desconocido para nosotros. Habrá algo que el alma ignorará, que no aprenderá y su crecimiento y su evolución estarán mutilados.

En cambio, si permitimos que actúe sobre nosotros, que su texto se haga carne y nos transforme, nuestra biografía tendrá un nuevo sentido, el que da haber encontrado el destino merecido.

• EL AMOR VENCE AL TIEMPO •

Con el destino en las palmas de nuestras manos, el alma aprende que el amor vence al tiempo, a la memoria y a la historia.

Que si se tiene amor se harán bien todas las cosas.

Que no es necesario olvidar el padecer de una pérdida para sanarla.

Que podemos recordar como si el recuerdo fuera una caricia. Que el tiempo no nos ata, que podemos sentirnos libres, porque el amor ha hecho revivir lo perdido como algo interno que nos nutre con su afecto.

Que las personas pasan, pero los afectos quedan, no como un doloroso sentir, sino como una tierna brisa de la memoria.

Que no es necesario caminar a pie el camino de las sombras del sufrimiento y que tampoco es imprescindible hacerlo a solas. Que es posible recordar, aun después de muchos años, al ser querido que murió repentinamente.

Que es posible que lo sigamos amando, pero ahora no con un amor exclusivo que nos ata y nos absorbe sino con un espíritu libre, agradecido y generoso, que nos empuja a seguir viviendo.

Que el amor vence al tiempo, no sólo porque "si te amé nunca voy a olvidarte", sino porque el amor hace del tiempo un concepto inútil. Para el amor no hay geografías, no hay fronteras y no hay tiempo. Del mismo modo que el tiempo no cabe en un reloj, así el amor no cabe en un recuerdo.

• AUNQUE NO TE RECUERDE ACTIVAMENTE

De modo que aunque no te recuerde activamente, aunque no te piense, no significa por esto que no te amo. Por el contrario, te amo tanto, que estás incorporada en mí como esa fuerza que me hace alejarme de ti para poder seguir amándote, que me hace seguir viviendo mi vida como tú querías que la viviera: intensa, feliz y apasionadamente. Que me hace despedirme de ti en cada respirar porque aprendí, en tu ausencia, a hacer presente lo que de mí había en ti.

Por eso en cada suspiro y en cada atardecer estás presente, y en cada despertar me acompañas sin necesidad de que mi conciencia lo sepa, porque, al aparecer tú en mi vida, dejé de ser el mismo. Algo interno cambió en mí y, al perderte, te incorporé bajo mi piel como algo vivo, como la fuerza del mar que empuja hacia el océano donde, en otro momento, volveremos a encontrarnos.

¿Cómo estar triste con tu partida después del regalo que me has hecho? ¿Cómo no sentir que por mis venas corre la energía del amor que me dejaste? Un amor que me hace vivir la vida de un modo diferente cada día, en otros sitios, con otras gentes, pero siempre con la huella de tus manos que me ayudaron a escribir un tramo de mi historia.

Por eso y por muchas otras cosas, que ni siquiera aún conozco, he aprendido a no morirme contigo, sino a vivir contigo. Antes los dos en la tierra; ahora tú, en el cielo, y yo, en la tierra, continuamos viviendo nuestras vidas, como dos piedras que el destino ha separado para que rodaran en espacios diferentes con la certidumbre de que volverán a reunirse en otra vida. Entonces, ¿cómo puedo extrañarte si estoy lleno de ti? ¿Cómo no seguir viviendo con imaginación y pasión? ¿Cómo no seguir amándote si llenaste de amor mi corazón?

MEDITACIÓN

Cuando me acuerdo de ti me acuerdo de una herida que ayudas a cerrar dentro de mí. Ya no hay memoria dolorosa ni lágrimas tristes y, aunque en algunos momentos quisiera estrechar tu mano junto a mi corazón, he aprendido a descubrir otras manos diferentes que pueden serenar sus latidos inquietos. No son las mismas. Ninguna mano es igual a otra, como ningún sentimiento es semejante a otro. Aprendí, con tu partida, que no es lo mismo tenerte en la tierra que no tenerte, pero que puedo vivir sin ti. Que extraño tu presencia, pero que tu ausencia me ha ayudado a encontrarme a mismo.

EJERCICIO

La muerte es un trabajo de transformación. Pensando en la muerte de ese ser querido tenemos tres tareas que hacer: abandonar las expectativas del futuro compartido, liberarnos del pasado y de los lazos del apego que nos atan y, finalmente, ensanchar el horizonte de ¿quién soy yo? Todas estas tareas tienen en común que nos anclan mucho más en el presente y que nos enseñan a aprender a vivir y aceptar la vida día a día.

El trabajo que tenemos que realizar consiste en reflexionar sobre estos tres temas como figura que resalta sobre el fondo de una muerte inesperada.

10

CÓMO PODEMOS AYUDARNOS

Tanto lo que buscas fuera como aquello de lo que huyes, está dentro de ti.
ANTHONY DE MELLO

En los capítulos anteriores hemos buceado en los afectos que desencadena una muerte inesperada y hemos hecho profesión de fe de que esa muerte es una enseñanza para los que quedamos vivos.

Sin embargo, aprender esta lección que una muerte nos plantea no es tarea sencilla, porque generalmente no estamos preparados y predispuestos para ello. De modo que debemos, muchas veces, apoyarnos en una ayuda necesaria para transitar este dolor. Una ayuda válida que se basa en no suprimir, en no adormecer, sino en hacernos despertar aunque esto implique un sufrimiento inicial mayor. No debemos buscar el alivio sino la comprensión, o puesto de otro modo: sólo la comprensión nos dará verdadero alivio.

• TRES HERRAMIENTAS •

Son varias las herramientas con las cuales podemos cincelar nuestra alma para enfrentar la tarea de procesar una muerte inesperada en experiencia de crecimiento. Entre ellas hay tres que merecen un lugar especial: la psicoterapia y consejería de pares en el dolor, las esencias florales y los grupos de autoayuda.

LA PSICOTERAPIA DE PARES

La psicoterapia es una experiencia dialógica de búsqueda de lo que no sé de mí, con la finalidad de sanar mis sufrimientos. Un proceso que exige un compromiso de querer curarse. Pero cuando este proceso es conducido por alguien que además de ser psicoterapeuta ha atravesado la experiencia de muerte inesperada en todas sus fases, el trabajo al que la persona se entrega puede ser mucho más fructífero.

Existen muchas experiencias al respecto y cuando alguien se encuentra en esta circunstancia debería contemplar que, si inicia un proceso terapéutico, un par en el dolor puede llegar a comprenderlo y a ayudarlo más.

Esta "psicoterapia de pares" tiene como objetivo aprender el significado de una pérdida, hacer un duelo y ayudar a la persona a regresar a la vida para que siga avanzando libre de pesos y ataduras.

Esta herramienta es muy importante y como a veces existe una imagen distorsionada de lo que es, vamos a detenernos un poco para explorar su naturaleza.

¿Qué es la psicoterapia?

La psicoterapia es un método curativo basado en la acción sanadora de la relación interpersonal. ¿En qué consiste esta relación?

Brevemente, en que su naturaleza es la de un encuentro entre dos personas, una de las cuales trae su sufrimiento como motivo de su pedido de ayuda y la otra está preparada para entender las "profundidades" no dichas de ese sufrimiento e interpretar su sentido y dirección.

Este procedimiento sanador apela a una serie de recursos. Los más importantes son, sin duda, ese proceso continuo de "darse cuenta" que opera en el paciente ampliando su registro consciente, y la relación interpersonal que se establece.

El terapeuta es un agente promotor de la libertad del paciente, de su mayor grado de conocimiento en torno a los motivos de su misión en esta vida y de su evolución hacia una mayor perfección y, por lo tanto, alguien entrenado para ayudar a descubrir el sentido y la resonancia de una muerte inesperada en la vida de una persona.

Confianza y responsabilidad

Para desarrollar este proyecto es necesario que paciente y terapeuta confíen mutuamente uno en el otro y se hagan responsables de lo que les toca en esta tarea a cada quien. Acompañar sin interferir, el terapeuta; hacerse cargo de indagar el sentido de su sufrimiento y aprender, el paciente.

Paciente y terapeuta son semejantes y la relación entre ellos jamás debe transformarse en un contrato impersonal, ni en la prestación de un servicio técnico, pero tampoco en una relación de amor.

La relación psicoterapéutica se constituye a partir de un estado de necesidad y sufrimiento, por una demanda de ayuda que se manifiesta como síntoma, de modo que el síntoma en psicoterapia posee un valor diferente del que ocupa en la clínica médica general.

Lo que interesa a la psicoterapia es un síntoma como parte de una totalidad que es la vida del paciente. Esto implica entender que la psicoterapia se funda en la categoría de la historicidad del hombre, que no consiste en la narración de lo que sucedió sino en revivir lo que se hizo con lo que sucedió. En suma: recordar, que no es lo mismo que recordar.

La psicoterapia no se reduce al encuentro de dos personalidades sino que conlleva presencia corporal. En el diálogo psicoterapéutico el cuerpo también habla: es un territorio donde se expresan los afectos que se intentan descubrir y sanar.

El para qué de la psicoterapia

Una persona pide ayuda terapéutica, no para sentirse peor, sino para curarse o por lo menos aliviar sus padecimientos. Tiene una dificultad concreta o un sufrimiento determinado que anhela sanar. Pero muchos de sus anhelos no resultan sueños fáciles de cumplir y es frecuente que arrastre una historia de "frustraciones terapéuticas".

Su esperanza renovada es hallar aquí, en esta oportunidad, una ayuda concreta, la comprensión de sus malestares, la solidaridad con sus penas; en suma, un espacio donde compartir problemas y encontrar soluciones, o por lo menos caminos hacia ellas.

Pero en esta demanda de establecer un vínculo confiable, el dolor entraña la posibilidad de convertirse en un muro que impida profundizar hasta la raíces del mal. La preocupación, la angustia, el padecer impiden al paciente entregarse a una tarea significativa.

Atender lo inmediato no está mal, si no se pierde de vista la finalidad de la labor psicoterapéutica, que no consiste en aliviar el sufrimiento sino hacerlo entendible. De modo que la psicoterapia puede ser vista como una herramienta para reflexionar sobre el sentido del dolor en nuestras vidas.

Esto es válido en cualquier campo de trabajo terapéutico y conlleva una necesaria pregunta por la vida interior, que desplaza el eje del tener una enfermedad a ser enfermo, del porqué al quien.

Entonces el para qué de la psicoterapia transita este carril: el descubrimiento profundo de sí mismo. Proceso que no está centrado en el paciente sino en la historia vivida en común entre terapeuta y paciente. Descubrimiento que tiene un aspecto práctico: se traduce en una mayor felicidad, una mayor libertad y una mayor comprensión de la existencia singular de cada cual. Aunque no se agote en eso, la psicoterapia proporciona un mejor modo de vivir, relacionarse y avanzar por la vida.

Un intento de definición más precisa

Puestas las cosas en este tono, podemos decir que la psicoterapia es un proceso curativo, de aprendizaje y de ensanchamiento de la conciencia, que dirige su atención hacia lo singular de cada persona concreta, que intenta comprender el sentido de la enfermedad en el contexto de una historia y que recurre para ello a la herramienta del diálogo.

La psicoterapia se funda en dos hechos claves: la relación interpersonal y el darse cuenta. Ambos hechos son interdependientes, están ligados entre sí.

Darse cuenta

El *darse cuenta* tiene un poder curativo sorprendente. Para comprender su poder es necesario integrarlo en la biografía del paciente y la totalidad de la persona, ya que de alguna manera cada introversión que se logra permite reconstruir una parte fragmentada de la biografía y de la persona. Es como un rompecabezas: cada parte engarza en otra hasta formar una figura. Los fragmentos sueltos no son nada pero juntos poseen un sentido. Cada vez que "nos damos cuenta" dónde va una pieza la fragmentación se reduce y la figura crece. Y para seguir con la metáfora, como en el rompecabezas, conviene empezar por los bordes, por lo más evidente y consciente y avanzar, decididamente, hacia el centro.

Introversión

Tomando un concepto de Walter Brautgam hemos denominado "introversión" a este proceso de "darse cuenta", que implica ampliar el conocimiento de sí mismo que no se reduce a un saber intelectual sino a una indagación existencial: cuál es mi tarea en esta vida, qué tengo que aprender, qué defectos tengo que corregir, qué proyecto tengo que cumplir.

Brautgam dice que tal introversión, que culmina apropiándose de la existencia y el destino propio, no es un acto intelectual sino una experiencia emocional que se acompaña de una transformación interior y de la conducta. Una especie de conmoción existencial, que llamamos "crisis de conciencia" y que tiene tres notas características: apunta a la esencialidad de la persona, le da apertura hacia nuevos horizontes y produce transformaciones.

Merced a este proceso la persona comienza a advertir que nada de lo que le sucede, sucedió o sucederá carece de sentido, que todo le pertenece, que el destino es algo que formó, que la historia es algo que construyó, que pasado y futuro pueden actualizarse, que la enfermedad es una condición de existencia no una condena, que una muerte inesperada es una experiencia no un castigo, que de todo puede escapar menos de lo que tiene que aprender y que hasta que no aprenda, el dolor seguirá presente, la angustia continuará desgarrándolo.

Este proceso, en psicoterapia, ocurre en el "entre ambos" y esto hace que el "darse cuenta" sea un producto compartido. El "darse cuenta" ocurre dentro del marco del vínculo entre terapeuta y paciente, es hijo de una relación y los padres son el paciente y el terapeuta.

La relación psicoterapéutica

En psicoterapia la finalidad es ampliar horizontes, reducir lo que se desconoce de sí mismo. El punto de partida: aliviar el dolor, restablecer la salud perdida, aunque apunte hacia algo más abarcativo como la realización personal o el aprendizaje de lecciones de vida.

Esta pasión por el saber de toda psicoterapia implica una perspectiva del suceder psicoterapéutico como un progresivo develamiento de lo desconocido, de un descubrimiento paulatino de los misterios, y del terapeuta como la imagen de Tiresias, que pone en palabras lo que ya está a la vista, que interpreta los signos que no se alcanzan a comprender, las "pestes" que no se pueden explicar.

En toda psicoterapia el paciente espera ayuda y curación. Se entrega a una relación asimétrica donde él desnuda su privacidad y el otro no, donde se da una coexistencia interpersonal de esperanza y tratamiento. Al terapeuta le corresponde el cuidado, la asistencia, el tratamiento; al paciente, la esperanza de ayuda, la exigencia de salud y de felicidad, y el pedido de saber más de sí mismo.

De algún modo los valores por los cuales transita una psicoterapia son, entre otros, los de confianza, seguridad, aceptación y respeto. En este marco ocurren cosas, se desatan procesos que hacen al acaecer propio de la psicoterapia.

La psicoterapia como experiencia

Toda psicoterapia es una experiencia. Una experiencia de muerte y resurrección, en donde, padecer la muerte propia y renacer no es tarea sencilla ni un transitar por un lecho de rosas. En síntesis, una experiencia transformadora, a veces doliente, pero siempre necesaria y que vale la pena ser vivida.

Al principio de la evolución, el hombre tenía un abanico de necesidades más cercano a lo inmediato. Sus problemas consistían, seguramente, en los mismos que tenemos hoy pero eran resueltos de un modo más directo. Su vinculación con la naturaleza era íntima, su diálogo con ella era frecuente, al punto que la vida natural estaba animada de los ritmos y los dramas humanos. La tierra era una morada que proporcionaba alimento, contacto, protección y peligro, pero nunca algo impersonal o indiferente.

A medida que la sociedad se fue complejizando, el hombre se fue distanciando de la naturaleza, perdió su sentido de unidad con el todo, su sentido de pertenencia y arraigo al mundo, y paralelamente, se fue descentrando de sí mismo. A medida que se alienaba del mundo, se enajenaba de sí.

La pérdida de su "centridad" trajo como consecuencia la búsqueda de sustitutos externos, el desarrollo de otros vínculos con la naturaleza y con los otros.

El mundo dejó de ser un "otro" para convertirse en un objeto, una cosa para ser dominada, controlada y explotada. Del mismo modo, las personas se convirtieron en posibles relaciones de competencia, que conllevaron a la codicia, el sometimiento y el dominio.

Tanta preocupación por lo externo implicó la pérdida de la intimidad y el desarrollo de una actitud de intolerancia hacia lo diferente.

Cuando una persona se siente "una con el todo", segura de sí misma, confiada en la vida, cada parte del todo es importante. Cuando uno está desgajado del todo, sólo uno es valioso. Hasta tal punto esto es así que vemos todos los días que las diferencias se reprimen, con más o menos violencia, pero se reprimen. No se integra lo distinto, se suprime. La intolerancia se ha constituido en un flagelo muy significativo que consume muchas vidas a diario.

Hay una idea de Buda que hay que retomar: la incongruencia es el camino hacia la congruencia, el dolor hacia la alegría, la imperfección a la perfección, la enfermedad hacia la salud.

Este camino hacia la integración, vista como congruencia, alegría, salud, sabiduría, amor, etc., se produce por un trabajo interior de contemplación, de hacer consciente lo inconsciente, de descubrir los mandatos del alma.

Pero si miramos a nuestro alrededor, lo que podemos observar es que se busca lograr la unidad (entendida como uniformidad) por el uso de la manipulación, la fuerza y el poder, ya sean armas o culpas. Esto es debido, justamente, a esta disociación del hombre y a su afán de codicia y de crueldad, que le impide conectarse con la experiencia esencial de la intimidad y el encuentro con el otro, que implica no interferir y no dejar que el otro interfiera.

Al negarse a la propia experiencia de la intimidad y la unidad, el hombre termina por transformarse en su peor enemigo. Y aunque parezca raro, es aquí en donde hay que buscar el origen de la psicoterapia: en la

necesidad de volver a reconectarse con la experiencia interior. Por eso es que decimos, en parte, que la psicoterapia es una experiencia.

La psicoterapia es una experiencia de crecimiento

Hace muchos años leí un libro que me puso en la pista de todo esto. El libro se llamaba *El descubrimiento de la intimidad*, del escritor español López Ibor.

Estaba en una edad en la cual no podía asimilar todo esto muy bien, pero creo que me marcó lo suficiente como para que hoy aflore en el desarrollo de mis ideas su recuerdo. Muchas veces he buscado este libro pero nunca más lo pude volver a encontrar. Lo he buscado porque creo que plantea en esencia la misma preocupación sobre la cual estamos insistiendo: la experiencia interior. Experiencia que se vincula con el tomar contacto con la angustia existencial, esa fuerza transformadora de la vida, de la cual el hombre moderno trata de apartarse.

La negación a este contacto esencial es una negación al contacto con la intimidad. En la intimidad uno descubre la angustia. En la intimidad uno se enfrenta con la soledad, pero supera el aislamiento que provoca la disociación de uno mismo y del mundo.

"(...j la soledad no es vivir solo; la soledad es no ser capaz de hacer compañía a alguien o a algo que está en nosotros; la soledad no es un árbol en medio de una llanura donde sólo está él, es la distancia entre la savia profunda y la corteza, entre la hoja y la raíz"

JOSÉ SARAMAGO

Al perder el hombre su centro, al sentirse aislado, al no recordar los caminos que debía recorrer para alcanzar la experiencia interior, comienzan a surgir personajes, espejos que intentan devolverle al hombre, desde un lugar socialmente sancionado, el conocimiento de esta experiencia olvidada.

Así, aparecen los shamanes, los magos, los gurúes, los maestros, los confesores y los psicoterapeutas. Así, nacen los mitos del héroe como modelos ejemplares de este recorrido. Así, nace la psicoterapia como una institución cultural destinada a ayudar a quien sufre no sólo a dejar de sufrir, sino a aprender a caminar el camino del descubrimiento de la intimidad, de los repliegues del alma. Entonces, bien podríamos decir, que la psicoterapia es una experiencia de crecimiento.

Lo que implica este crecimiento

Este crecimiento implica varias cosas, entre ellas, que cuanto más soy yo, más solo me quedo.

El crecer lleva a diferenciarme, a dejar de lado muchas cosas externas, a separarme, a poner límites, a distanciarme de personas que tal vez quiero y amo pero que me impiden vivir mi vida de acuerdo con los mandatos de mi alma, a liberarme del exceso de equipaje.

Éste no es un proceso que pueda ser vivido con felicidad sino con mucha pena y dolor. Es difícil que otros acepten el crecimiento personal, la autonomía, la libertad, que levanta, sin dudas, fantasías de pérdida.

Imaginen una madre sobreprotectora diciendo a su hijo: 'Eres mío porque yo te amo', esquema que le sirve para evitar su propia soledad, a un hijo que quiere hacer un camino independiente.

Es que, nos guste o no, crecer lleva a la soledad y la soledad es un escándalo en nuestra cultura. Implica arriesgarse a vivir la propia vida, arrojarse a un futuro incierto, dejando atrás lo que fuimos.

La psicoterapia, entonces, es una experiencia compartida de encuentro con la intimidad, con la mismidad, con la soledad. Una experiencia desgarradora y revolucionaria; una experiencia fundante del sujeto.

Los terapeutas a veces nos subimos al tren de las mismas resistencias de los pacientes, porque cuando el paciente se encuentra, uno también se encuentra, cuando el paciente se enfrenta a la soledad, uno también lo hace, y los terapeutas estamos acostumbrados y entrenados a pensar que el problema es del otro y a no reconocer que nosotros también huimos de lo mismo que huye el paciente.

Ser psicoterapeuta da la posibilidad de encontrarnos con nuestra propia intimidad, con nuestra propia soledad, con nuestra propia existencia. Es por eso que es tan importante, en lo posible, ante la muerte inesperada, encontrar a alguien que ya haya trabajado dentro de sí los senderos que ahora nos toca recorrer a nosotros. Seguramente es una buena condición para ser nuestro guía en esta etapa.

ESENCIAS FLORALES

Las esencias florales constituyen otra herramienta muy útil para ayudar a una persona que se encuentra hundida en la sorpresa, el dolor, la depresión, la angustia o la culpa ante una muerte inesperada.

Las esencias florales actúan sobre las emociones del hombre, de modo tal, que el manejo de vivencias que la experiencia de pérdida suele generar, encuentra en estos remedios un soporte para su manifestación y cura.

Existen varias posibilidades que deben ser aplicadas en cada caso, de acuerdo con una estricta prescripción de un terapeuta especializado en la materia, de modo que no voy a mencionar ningún remedio en especial pero sí recomendar su uso, porque los resultados de este tratamiento han demostrado los beneficios que brinda en una situación de muerte inesperada.

Por otra parte, los remedios florales pueden combinarse con la psicoterapia, y de hecho, de este modo se alcanzan resultados maravillosos.

Adriana había visto morir, delante de sus ojos, a sus dos hijos atropellados por un coche mientras cruzaban una calle. Durante un largo tiempo había hecho psicoterapia sin poder avanzar mucho en el proceso de duelo. Cuando comenzó el tratamiento floral su depresión y su angustia eran de una intensidad tal que ya ponía en peligro su estabilidad psíquica. Tomar flores significó para ella iniciar un proceso, lento pero firme, de desprendimiento. No fue lineal ni sencillo, pero hoy Adriana ha vuelto a tener hijos y se encuentra nuevamente feliz. No ha olvidado, pero ha podido reconstruir su vida, recuperar la alegría y seguir viviendo.

Existen muchas Adrianas a las cuales las esencias florales han ayudado positivamente y muchas otras que no saben de la existencia de este recurso o no han accedido a él. Por mi experiencia personal, y por haber visto a muchas personas recuperar las ganas de vivir después de una muerte inesperada, tomando esencias florales, es que creo que esta herramienta representa una ayuda importante en circunstancias de vida que puede cambiar radicalmente el rumbo de los procesos de duelo y sufrimiento.

GRUPOS DE AUTOAYUDA

Los grupos de autoayuda para personas que han perdido de modo inesperado a alguien querido han venido a llenar un lugar de necesidad ya que brindan apoyo, solidaridad y contención entre pares que simétricamente se acompañan en un camino de muy difícil recorrido.

Sin embargo, es conveniente recordar que existe una diferencia entre ayudar y rescatar. Rescatar es hacerse cargo del problema del otro y darle una solución.

Esto lo único que hace es fomentar la dependencia. Por el contrario, ayudar es estar dispuesto a escuchar y sostener los procesos internos del otro cuando demanda ayuda, pero nunca interferir en su vida y en sus decisiones.

Un grupo de autoayuda es, por lo tanto, un espacio de encuentro entre personas con una historia en común, que se reúnen para tratar en conjunto de ver más claro, de comprender más y de ayudarse a partir de la experiencia compartida.

Muchas veces el grupo puede convertirse en una muleta de la que hay que desprenderse agradeciendo lo que nos ayudó a caminar, pero siempre significa una ayuda para transitar la experiencia de decir adiós a quien murió de golpe.

Si se unen en un trabajo en común psicoterapia, esencias florales y grupo de autoayuda se puede contar con un buen dispositivo para elaborar profundamente una muerte inesperada. Como decía un participante en un grupo de autoayuda: "No hay nada mejor, para una muerte inesperada, que una ayuda inesperada, ésta".

SÍNTESIS*

La muerte es algo que siempre acontece. Cuando aparece coloca al hombre ante la imagen de la finitud.”

Cada cual, frente a la muerte, es “alguien diferente”, la muerte siempre singulariza y dramatiza el recorrido de una vida.

La muerte sorpresiva tiene color traumático para quienes quedamos vivos.

En las muertes inesperadas siempre nos quedamos en vilo, con palabras en la boca y caricias en las manos.

Aunque organicemos nuestras vidas hasta el mínimo detalle, la muerte es una variable incontrolable.

El argumento de vida que cada persona construye como motivo de su existencia, expresa mapas mentales sobre la muerte.

Quien evade la muerte evade la vida y el miedo a morir que lo domina es proporcional a su miedo a vivir.

La muerte aparece, entonces, como una sombra que acecha desde la oscuridad, que nos quita lo que llevamos de valor (representado en la moneda del pago) y nos deja desnudos y expuestos a algo desconocido.

La muerte no es llegar a una estación de justicia para rendir cuentas de nuestros actos.

La muerte es algo que nos espera, pero no hay que vivir para la muerte sino vivir para la vida.

La vida no acaba sino que continúa más allá de esta etapa. Es una experiencia que merece ser vivida con amor y pasión.

La vida es una oportunidad, como lo es la muerte.

La sorpresa es la reacción emocional ante lo inesperado.

Ante la muerte inesperada, quien no se sorprende no se está permitiendo tener una vivencia natural y necesaria.

Dominado por fuertes emociones el hombre puede anestesiar el dolor.

El dolor no es una noticia, sino que el dolor afecta a quien lo sufre.
Es al mismo tiempo una sensación y un afecto.

El dolor es una afirmación del estar vivos y el querer luchar por la vida.

El dolor y el sufrimiento son experiencias; antes que eliminarlas, hay que tratar de comprender su significado en la vida de una persona para poder convertirlas en experiencias de aprendizaje.

Tanto el dolor como el sufrimiento son dos maneras de explorar la intimidad y de empujar al sujeto hacia la madurez y la perfección.

Quien sufre ante una muerte inesperada, quien responde emocionalmente, con su soma o en cuerpo y alma, está dejando emerger el desgarrón interior que le produjo la noticia de la muerte inesperada de un ser querido.

Las despedidas nunca son fáciles. En cada despedida revivimos todas las despedidas. Poder despedirse hoy es reelaborar las despedidas pasadas.

Desprenderse hoy es desprenderse de todo lo pasado que aún perduraba.

Las muertes inesperadas pueden llegar a resonar de muchas maneras en nuestras vidas... Lo único que no pueden, es pasar desapercibidas.

Desesperación, indignación son afectos normales, respuestas esperables, vivencias que deben ser transitadas.

* (N. del Digitalizador): Las frases colocadas en esta parte estaban dispuestas correlativamente en los diversos capítulos remarcando las ideas centrales. Para facilitar la digitalización se han colocado aquí a modo de síntesis.

Porque aunque no nos acordemos, aunque levantemos un muro de olvido, aunque no lo veamos “el sol siempre está”.

Aferrarse a la nostalgia es quedar prisionero de la no aceptación de la pérdida.

Si nos perdonamos, podemos perdonar y ser perdonados.

El remordimiento implica un quedar atado a una culpa, que no cesa

Luchar contra algo, fortalece lo opuesto. No hay que combatir el odio con más odio.

La tristeza es una emoción normal que nace como respuesta frente a una pérdida o ausencia.

La experiencia de la pérdida inesperada desencadena, en el sujeto, un proceso de “duelo” mediante el cual la persona elabora la privación del amor perdido.

Estar triste es un trabajo del alma, una oportunidad para separarse, para desasirse y poder continuar el camino de la vida, dando gracias a lo perdido por lo que significó su existencia, para nosotros, y por lo que nos enseñó.

Muchas veces los sentimientos de tristeza y depresión están ausentes como tales y lo que aparece son equivalentes somáticos.

La depresión es el fruto del estar enamorado y al mismo tiempo decepcionado, con un amor que permanece aun cuando haya muerto.

Hay dos circunstancias bien distintas en relación a una respuesta depresiva ante una muerte inesperada: si la persona posee una tendencia depresiva o si no.

Las personalidades depresivas son esencialmente dependientes exageradas del amor y al aceptación de los otros.

Más se mantiene el amor a lo perdido, si esa muerte fue inesperada... el golpe sorpresivo cuesta más asimilarlo.

El elaborar el duelo de una pérdida implica reconocer también las cosas buenas que recibimos del otro, así como sus lados oscuros.

Apego significa miedo a perder a quien me ama, me protege y de quien, en cierta medida, dependo.

El sentimiento de orfandad se funda en una respuesta ante la experiencia de la muerte de alguien amado: estoy solo.

Hacernos cargo de nuestra vida no significa negarse a aceptar ayuda.

No sólo se trata de que alguien amado murió, sino de que ese amado que estaba dentro de sí lo ha abandonado.

El apego es estancamiento, quedar detenido en el proceso de la evolución de la vida.

El apego se cura con amor y amor es aceptar al otro tal como es, haga lo que haga, aun morirse sin “avisarme”.

Decir adiós no significa olvidar, sino cortar las amarras que nos ataban, que no deberían haber existido, pero que a veces, ni sabíamos que estaban y que sólo las descubrimos cuando el otro murió.

Para aprender a decir adiós y poder seguir recordando de un modo positivo hay que aceptar que la muerte es inevitable.

La muerte de un ser amado no debe vaciar sino llenar de sentido nuestra existencia.

La muerte es un tránsito. Debemos amar el amor y no a un amor, así como debemos estremecernos frente a la muerte y no ante una muerte.

Recordar no es atormentarse, es una caricia.

Cada arquetipo con el que nos enfrentamos plantea un miedo a vencer, una tarea a concretar y un aprendizaje a realizar. Son, en resumen, enseñanzas de vida.

Hay que recordar que cada uno lleva, dentro de si, un héroe interior, del cual no siempre es consciente y que a veces vive en potencia.

Una muerte inesperada es la llamada a comenzar el viaje hacia uno mismo.

Percibimos que podemos ser los dueños de nuestras vidas, que esa muerte no fue inútil, que aprendimos a curarnos.

La muerte inesperada es un llamado que puede ser asimilado como una incitación a realizar un camino de crecimiento.

Cuando vemos con los ojos del alma, la muerte resulta, entonces, ser una despedida oportuna, un despertar espiritual.

La muerte puede representar un llamado al nacimiento de una verdadera crisis espiritual.

La muerte se ha transformado de verdad amarga en certidumbre serena, de infierno en cielo.

Sólo abrazando nuestra sombra, podemos revivir nuestras partes muertas.

La muerte de un ser querido nos enfrenta con nuestras propias muertes.

Nada puede ser sanado en ausencia.

Cuando alguien muere reaviva la herida que hay en nuestra alma

Una muerte puede significar un poderoso crecimiento espiritual, el comienzo de un nuevo camino.

La muerte es como un capítulo de un texto indispensable que tenemos que leer.

Las personas pasan, pero los afectos quedan, no como un doloroso sentir, sino como una tierna brisa de la memoria.

En cada suspiro y en cada atardecer estás presente, y en cada despertar me acompañas sin necesidad de que mi conciencia lo sepa, porque, al aparecer tú en mi vida, dejé de ser el mismo.

No debemos buscar el alivio sino la comprensión, o puesto de otro modo: sólo la comprensión nos dará verdadero alivio.

La psicoterapia es una experiencia dialógica de la búsqueda de lo que no sé de mí.

En el diálogo psicoterapéutico el cuerpo también habla.

La psicoterapia puede ser vista como una herramienta para reflexionar sobre el sentido del dolor en nuestras vidas.

El “darse cuenta” ocurre dentro del marco del vínculo entre terapeuta y paciente, es hijo de una relación y los padres son el paciente y el terapeuta.

Esta pasión por el saber de toda psicoterapia implica una perspectiva del suceder psicoterapéutico como un progresivo develamiento de lo desconocido.

En toda psicoterapia el paciente espera ayuda y curación.

Toda psicoterapia es una experiencia. Una experiencia de muerte y resurrección.

Al negarse a la propia experiencia de la intimidad y la unidad, el hombre termina por transformarse en su peor enemigo.

El crecer lleva a diferenciarse, a dejar de lado muchas cosas externas, a separarme, a poner límites, a distanciarme de personas que tal vez quiero y amor pero que me impiden vivir mi vida de acuerdo con los mandatos de mi alma.

Los remedios florales pueden combinarse con la psicoterapia, y de hecho, de este modo se alcanzan resultados maravillosos.

Ayudar es estar dispuesto a escuchar y sostener los procesos internos del otro cuando demanda ayuda, pero nunca interferir en su vida y en sus decisiones.

APÉNDICE

36 SEMANAS PARA DECIR ADIÓS

*No cometan un error: éste no es un camino fácil.
Pero la dificultad no es fija e inmóvil.
La dificultad existe en una falsa creencia
que está dentro de nosotros.
Hay que cambiar esa creencia
y luego será fácil decir adiós.*

EL GUÍA, PATHWORK

Este libro, en parte fruto de la reflexión y con mucho de experiencia personal directa o de personas a las cuales he ayudado en el tránsito de decir adiós a un ser querido muerto de un modo repentino, quiere servir de espejo donde cada cual pueda mirarse y darse cuenta de que está solo con su dolor, que esta soledad es una condición necesaria para descubrir su intimidad y elaborar su pena y su angustia, pero que también, está acompañado. Que hay otros seres humanos como él que comparten una misma experiencia y que demandan o demandaron, tanto como él, una mano, un consuelo, una presencia, una escucha.

Parece un hecho elemental, pero no tanto, para quien pasa por esta experiencia, que lo conmociona y aísla a la par que lo desgarrar y conmueve. Por eso el desprendimiento, la elaboración de esta pérdida debe ser un proceso progresivo, a lo largo del tiempo, pero con un horizonte visible que dé esperanza a la angustia.

Por eso es que propongo un método sencillo para acompañar el trabajo del alma sobre la tristeza y el conjunto de afectos que esa muerte despierta. Un método que promueve el compromiso y el despertar los curadores interiores de cada cual. Un método de introspección y de meditación.

• SITUARNOS •

Este método lo puede desarrollar solo o en compañía. Dura nueve meses, 36 semanas. No se apure: su alma requiere tiempo para aquietar su dolor. Continúe hasta completarlo aunque se sienta bien. Hágase un regalo a usted mismo, lo necesita.

• EN QUÉ CONSISTE EL TRABAJO •

Cada semana a partir de una fecha que usted elija (que sería bueno que coincidiera con el día de la muerte del ser querido que perdió) lea, durante los siete días que dura la semana, la frase correspondiente que encontrará más adelante.*

Medite sobre ella unos minutos. Si puede, anote en un cuaderno sus reflexiones. No adelante frases. Sea paciente con usted mismo.

* Todas las frases sin autor han sido recogidas de expresiones de personas que recorrían el proceso de duelo por una muerte inesperada y el autor de este libro sólo les ha dado forma literaria.

SEMANA

- 1 La muerte es una cosa tan extraña que a pesar de la experiencia que de ella tenemos, no la consideramos posible cuando se trata de alguien a quien queremos; siempre sobreviene como algo increíble y paradójico.
GOETHE
- 2 La muerte del hombre no aparece casi nunca a la conciencia del hombre como verdaderamente natural.
I. LEPP
- 3 Se vive solo, se muere solo; los demás nada pueden
PASCAL
- 4 Es una dicha para el hombre ser mortal, pues gracias a esta condición su existencia puede hacerse dramáticamente intensa.
SIMONE DE BEAUVOIR
- 5 El destino nos convierte a todos en condenados a la muerte.
CAMUS
- 6 Lo que se llama razón para vivir, es al mismo tiempo una excelente razón para morir.
CAMUS
- 7 Las naturalezas delicadas desean una muerte lenta para la cual uno se prepara largamente y en la que la vida se termina paulatinamente.
En cambio, las vidas violentas eligen una muerte repentina.
LOUIS LAVELLE
- 8 Cuando los seres humanos se aman verdaderamente, la muerte no puede matar su amor
SAN FRANCISCO DE ASÍS
- 9 Fuerte como la muerte es el amor
SAN AGUSTÍN
- 10 La base del sufrimiento es el apego. Donde hay apego hay miedo. Si nada tienes, nada puedes perder.
- 11 No hay amor más seguro como el que se mantiene libre. Sólo es eterno lo que se basa en un amor libre. Los apegos te hacen vulnerable.
A. DE MELLO
- 12 Como no tengo miedo a perderte, entonces puedo amarte así como eres, sin apegos, sin condiciones, sin egoísmos, sin querer poseerte. Aunque ya no estés en esta tierra puedo comenzar a amarte de este modo. Una manera que me permite desprenderme de ti.
- 13 Me di cuenta de que dependía de ti para mi propia felicidad.
- 14 La verdad es que no puedo echarte de menos porque estoy lleno de ti.
A. DE MELLO
- 15 Cuando te recuerdo, te recuerdo independiente de mis necesidades.
No amándome a mí, sino a la vida.
- 16 Ahora estoy comenzando a comprender qué quisiste enseñarme con tu muerte.
- 17 Me doy cuenta de que la felicidad consiste en la falta de apegos, en no estar dependiente de nadie para sentir la vida.

- 18 Tu muerte me ha despertado a la vida
- 19 No temo a la muerte; lo que temo es morir
MONTAIGNE
- 20 Ahora me doy cuenta de que estar despierto es no dejar que nadie ni nada interfiera en mi vida.
Ni aun tu muerte.
- 21 Ya puedo recordarte como eras, no como yo quería que fueras. Esto me hace bien y me ha
hecho aprender que el amor va siempre unido a la verdad y a la libertad y por eso es siempre
fuerte.
- 22 A causa de tu muerte pensaba que toda la existencia humana carecía de sentido. Hoy me doy
cuenta de que tu muerte tuvo un sentido, que no fue inútil.
- 23 Es peligroso vivir de la memoria del pasado. Sólo el presente está vivo. Es el ahora el que
importa, porque ahora es la vida, ahora es todo lo posible, ahora es la realidad.
A. DE MELLO
- 24 Ahora puedo percibirte con claridad. Limpia mi memoria de idealizaciones, prejuicios y
emociones del pasado, puedo verte de un modo nuevo.
- 25 Ahora me doy cuenta de que el amor existe aunque no estés aquí
- 26 Sabiendo que el amor existe, sé que puedo amar. Puedo volver a ser feliz. A medida que venzo
mis miedos de estar solo y ser independiente afectivamente, el amor surge cada día con más
fuerza.
- 27 Hoy estoy descubriendo algo que me maravilla. Cuando moriste sentí que te perdía. Fui egoísta.
Egoísmo es exigir que el otro haga lo que yo quiera. Dejar que cada cual haga su camino, eso
es amor. Ahora acepto tu despedida, por amor.
- 28 Sólo en la libertad se ama. Antes creía que la orquesta sonaba sólo cuando estábamos juntos,
pero ahora veo que la felicidad no es casual.
Lo que importa no es ni tú ni yo, sino la relación, libre de exigencias.
A. DE MELLO
- 29 Ya que no te necesito para ser feliz, no te ato ni me ato. Tú eras mi instrumento favorito, pero no
voy a renunciar a escuchar los demás.
A. DE MELLO
- 30 Hubo un tiempo en el cual, luego de tu muerte, me detestaba. Me sentía culpable y responsable.
Quizá no de tu muerte, pero sí de cosas que habían pasado mientras estabas vivo. Me di cuenta
de que era un "rebusque" para no volver a amar. No podía amar si me detestaba.
- 31 Si quieres volver a amar, tendrás que aprender a ver a las personas y las cosas como son.
Empezando por ti.
A. DE MELLO
- 32 Mi dolor está casi curado. Te recuerdo pero ya he aprendido a no añorarte. A aceptar tu partida.
Como logré independizarme de ti he llegado a amarte como eras. Ya te puedo decir adiós.
- 33 En estas semanas has sido mi maestro. Me has ayudado a descubrirme y a descubrir tesoros
dentro de mí, que no sabía que existían. Tu muerte fue dolorosa para mí, pero no ha sido inútil.
Quiero contarte todo lo que aprendí a partir de ella
(Anote todo lo que se le ocurra)
- 34 Tu muerte no se deja encerrar en palabras, es algo que se siente. Al principio me contrarió,
cómo podías hacerme esto o cómo la vida podía hacerme esto. Después sentí odio, luego

miedo, soledad... y muchas otras emociones. Hoy me siento liberado, sin mochilas. He crecido.
Por eso tu muerte no es sólo una palabra, es una experiencia en mi vida, una experiencia que
me ha transformado.

35 Se acaba el tiempo. He aprendido con tu muerte lo que es el amor incondicional: amarte tal
como eres, hagas lo que hagas. Aun partir como partiste.

36 Ésta es la última semana de trabajo. Es un momento de mirar el recorrido y elegir cada uno lo
que crea adecuado e incluirlo aquí. Deben ser palabras que surjan del corazón. No importan las
que sean, lo significativo es que nazcan –como dice Juan Ramón Jiménez-, como “surtidores
que suban hasta el sol”.

FIN

* * *