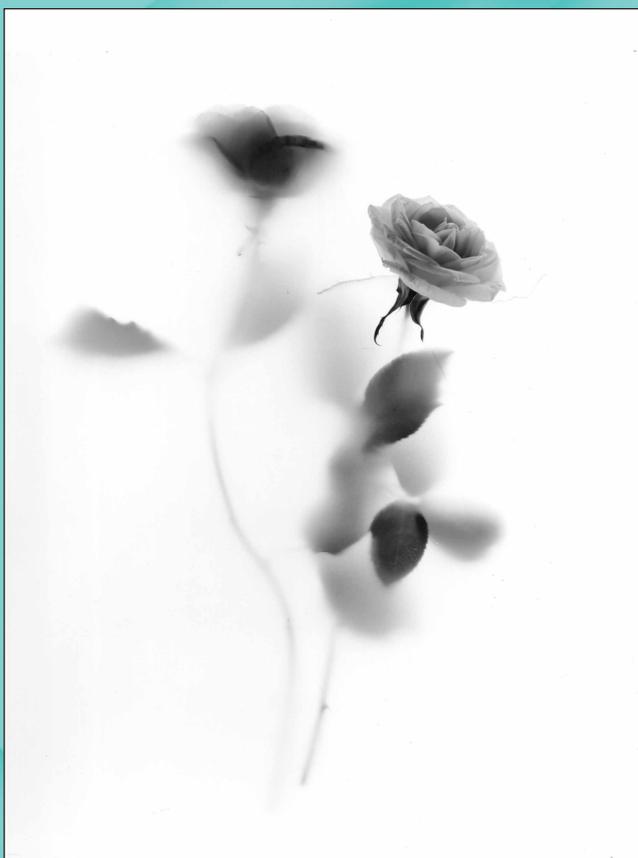


# LA VIVENCIA DE UN DUELO

Ángel Ispizua





*A esta charla\* no acudo como médico, sino como miembro de un grupo de padres con hijos fallecidos de San Sebastián y de profesión médico. Me referiré en ella a la palabra padre haciendo una referencia global tanto a padre como madre. Encontrarán aquí pasajes de la obra del psiquiatra argentino Carlos Bianchi que he modificado levemente para hacerlos más acordes con mi discurso, pero tengo que confesarles que no he sido capaz de hacerlos más acertados. Durante la disertación no se busca una ni una erudición especial ni la presentación o difusión de ningún producto por lo que la charla será... leída. Esta charla, con escasas variaciones se realizó hace 2 años y habla sobre una persona en duelo, yo mismo. En ella se relata el sentimiento que la ausencia del ser querido genera y los pasos dados hasta la formación de un grupo de ayuda mutua. A partir de ahora les contaré mi propia experiencia personal. No hay conclusiones al uso y de hecho no se busca aportar nuevas normas o recetas porque la experiencia es intransferible. Sólo pretendo que de esta experiencia puedan rescatar algún pequeño detalle que les sirva de ayuda en sus futuras interacciones con personas en duelo.*

## DESARROLLO DE LA VIVENCIA

Entiendo que el duelo es ese sentimiento que generan las grandes ausencias, y que alguien lo llegó acertadamente a definir como el proceso normal frente a la pérdida de lo inmensamente querido, pero sin olvidar que es un proceso en evolución constante y no tanto como un estado con una duración prefijada del cual se sale como por arte de magia al acabarse éste, por ello, en mi caso el sentimiento de la ausencia de mi hija Laura me acompañará de una manera u otra durante toda mi vida, lo que intento cada día es darle un sentido. A este respecto hay una frase de Goethe que me agrada: *“no existe ninguna situación que no se pueda ennoblecer, ya sea por el actuar o por el soportar”*.

Les pido con franqueza que traten simplemente de escuchar la disertación sin querer quedarse con ningún concepto importante

---

\* Tomado de la disertación en el “Curso Acompañamiento al duelo”. Vitoria, Junio-2007, SOVPAL.

porque probablemente se sentirán desilusionados, aquí, casi no hay conceptos clave ni conclusiones, sólo traten de sentir conmigo, de ponerse en mi lugar ya que esto es lo que quiero transmitirles, que he aprendido que para acercarse a la persona que sufre por una pérdida o por otro motivo se necesita fundamentalmente esto, sentir, compartir, empatizar, acompañar, no es necesario intentar curar; ya que tantas veces ..... no hay nada que curar.

Y es que son, bajo mi punto de vista, los sentimientos los que trascienden de lo humano, para acercarse a lo verdaderamente humano, no es el pensamiento elaborado ni el acumulo del conocimiento, no se trata de teorizar, ni de sacar conclusiones útiles para algún tipo de manual, esto pertenece a otro ámbito.

Así que sientan conmigo, sientan la incredulidad que yo notaba en la que el mundo se volvió de repente incomprensible e inhóspito, una especie de túnel silencioso y sin salida. Sentí rabia, rabia inmensa cuando pensaba: ¿por qué justo a mi hija? Rabia al ver que su vida, esa vida que le correspondía por derecho propio y en la que había muchos, muchísimos bonitos sueños y esperanzas se había detenido para siempre. Luego sentí culpa. La culpa iba unida al pensamiento de las cosas que pude hacer y no hice. ¿Saben por qué? Porque no creía que el tiempo se acabara. La verdad, siempre creí que al menos tendría toda mi vida para estar con ella, por tanto, había tiempo, había futuro y por eso algunas veces no había presente, el presente estaba ocupado por otras cosas inaplazables. También la culpa iba unida al loco pensamiento de que pude haber hecho todo bien o al menos que pude haberme adelantado a las circunstancias. Más tarde la tristeza profunda, el vacío más grande imaginado y el sinsentido del resto de la vida sin ella. Por favor, traten de sentir esto en ustedes mismos. Sientan después la reconciliación necesaria y reconfortante con la vida, con la agradable rutina, aunque como debilitado al salir de una larga enfermedad, sientan mi necesidad última de ayudar a otros semejantes en nombre de tanto dolor y en nombre de ese hermoso ser humano que fue mi hija, también de dejar algo que sea útil a los demás y de esta manera sentirán lo que quiere decir esa palabra... duelo...., está todo comprendido en ella, de otra manera es una palabra vacía de significado.

Bien, tras esto les animo a realizar un sencillo test para saber si pueden ayudar a una persona en duelo, es decir, si serían capaces de mojarse en una situación como ésta: simplemente pregúntense a ustedes mismos a qué distancia emocional se encuentran de mis palabras y sobre todo de mis sentimientos. Seguro que si se lo preguntan con sinceridad obtendrán la respuesta correcta.

A nosotros lo súbito e inesperado de cómo ocurrieron los hechos nos dejó totalmente desconcertados, no sabíamos cómo reaccionar, de hecho vivimos esa época como si nuestro mundo interior se hubiera detenido y no entendíamos que el mundo exterior siguiera su ritmo. Nuestro primer impulso fue acercarnos a los compañeros profesionales de la medicina ..... pero los médicos somos gente normal y como el resto de nuestros congéneres, a veces estamos tan distantes de una actitud adecuada con el dolor de lo irrecuperable....

Quizá eran otros tiempos, pero a mí me enseñaron en la Facultad de Medicina que había que “curar”, esto es lógico. Sin embargo, no recuerdo bien que me insistieran suficiente en que hay que “acompañar” cuando no se puede curar. De hecho ahora entiendo lo que quiere decir “acompañar” y significa implicarse, acercarse sinceramente a los sentimientos del paciente y ponerse en su lugar. Yo pensaba que esto no era lo académico, no, no hay que implicarse tanto ya que “se pierde la objetividad”. Al menos eso es lo que entendí, y es que detrás de esa enseñanza académica se formó una gruesa y a la vez muy cómoda capa que impedía el paso del sufrimiento, de los sentimientos que me harían perder ese halo de cierta omnipotencia que creí, venía impuesta con la licenciatura.

Me resulta hasta gracioso en este momento cuando rememoro esa capacidad de controlar que creía que poseía; la podría definir como una verdadera fantasía de poder. Porque, sinceramente, creía que luchaba contra la muerte. Ahora con los pies más en el suelo veo que mi lucha como profesional de la medicina debe ser y es, encarnizada contra la enfermedad y el sufrimiento humano, ése es mi ámbito. Contra la muerte no se lucha, se acepta, porque la muerte ya ha ocurrido, la muerte ha ocurrido en el momento del nacimiento, está implícita en él, solo es cuestión de tiempo y mientras tanto no

es muerte, es vida, con más o menos problemas contra lo que se lucha, y con todas nuestras fuerzas. Es contra la enfermedad, contra un accidente, contra el dolor durante la vida. Pero en mi mente médica llena de soberbia luchaba contra la muerte..... sin saber que la vida y la muerte son las dos caras de la misma moneda, que van unidas, que son la misma cosa.

La verdad es que hablar o reflexionar sobre la muerte en público es aparte de un tabú en nuestra sociedad, una incomodidad, es incorrecto desde todo punto de vista, resulta simplemente desagradable. Por eso es necesario romper el tabú, hay que introducir la muerte en nuestras vidas. Aunque tengo que reconocer que estoy de acuerdo con el autor hindú Jiddu Krishnamurti en que no por hablar de la muerte se llega a conocerla, no se puede conocer lo que nuestra mente no abarca, ya que pensamos sólo sobre lo que conocemos y en base a lo que conocemos, la muerte es no pensamiento, es algo nuevo, diferente (quizá, quien sabe, algo tan bello como la vida). No llegaremos a conocerla a base de charlas no nos engañemos, pero sin embargo la disertación y la profundización en la idea de la muerte nos permite ver la vida de una forma más auténtica. En este punto me gustaría transcribirlas una frase de este mismo autor hindú en la que aprecio una gran sabiduría: *El hombre que ha comprendido su vida deja que la muerte ocurra, le da la bienvenida. El hombre que entiende la vida muere a cada instante.*

Aunque resulte difícil de comprender si no se ha vivido, también la distancia de algunos psiquiatras ante la muerte resulta igual de evidente, al menos eso me pareció en diversas charlas con amigos y compañeros de esta especialidad médica. Esta distancia de la que les hablo se escondía detrás de consejos técnicos adecuados, pero pocos fueron capaces de acercarse y comprender como simples seres humanos una circunstancia generadora de tanto dolor.

Por otra parte, creo que esto es normal en una sociedad como la nuestra que vive de espaldas a la muerte.

El haber sufrido una pérdida en primera persona cambia la percepción de esta realidad.

Voy a leerles una carta escrita por una amiga psicoanalista que perdió a su hijo que murió por suicidio. La escribió hace ya un tiempo y creo que ilustra muy bien de qué estamos hablando.

“Querido Ángel: La reunión en Madrid fue muy viva. Cada vez compruebo más que lo que podemos comunicarnos entre nosotros con un horizonte de rescatarnos del dolor y buscando la forma de atarnos a la vida con pleno sentido, es un camino completamente distinto al que se encuentra en la compasión e incomprensión de ámbitos y personas que tú también has comprobado. Lo que yo he encontrado en psiquiatras, amigos y diversas gentes, y después de tres años sigo tropezándome, es la postura de intentar buscar explicaciones, causas, culpas. Este camino, nos deja atrapados en el hecho de la muerte, atónitos e impotentes frente a ello. Pegados a una realidad que no deja de torturar por su sinsentido y todas las imágenes indefinidamente dolorosas que la acompañan. Se suelen poner a juzgar si al hijo le tocaba o no morir, si algo lo hacía esperable, si nosotros hicimos lo que debíamos, aunque sea con intención de consuelo, esto nos deja en el lugar de víctimas y también a nuestros hijos. Esto es constante. Y cada vez me doy más cuenta de que lo que nosotros pasamos nos hace ver que la existencia tiene un sentido más incierto. En el repaso de lo que ocurrió no hay ninguna respuesta. Yo me agoté buscando y buscando una versión que lo explicara. Una psiquiatra se puso conmigo manos a la obra y repasaba todo lo que yo había hecho, o podía contarle que había hecho durante la enfermedad de mi hijo, y más atrás, su crianza.... me juzgaba, me destrozaba. Siempre hay un ángulo más desde el que contar la realidad y siempre se siguen escapando las explicaciones. Creo que no las hay. Y es que hay que rendirse, rendirse es la palabra, a nuestra incapacidad para controlar el curso de la vida y su fin, que no depende de nosotros. Ver que la vida puede ser mucho más trascendente de lo que era, porque nuestros hijos que se han ido nos hacen trascender más allá de lo físico, quedando como quedan en nosotros. Y lo que nos inspiran desde su ausencia no es nada racional o intelectual, es algo amoroso, cuanto más afloja el dolor victimista, más sensación amorosa se pone en su lugar. Todo esto lo percibo cada vez en las profundas preguntas existenciales que nos hacemos los padres y madres, seamos de la condición cultural que seamos. Nunca en mi vida había dado y recibido tantos abrazos y tan sentidos como ahora.

Un afectuoso abrazo

Sara

Desde el mundo de la psicología el abordaje para la pérdida se ha centrado más en el sentimiento.

Al preguntarme ¿cuál es la diferencia en el acertar o no con la actitud empática?, ¿Cuál es la piedra angular para acercarse a esta situación compleja?, imagino que se encuentra en el enfoque, ya que mientras el médico o el psiquiatra interpreta que debe curar, o mejor expresado, cambiar el devenir de sus “enfermos”, otros profesionales son capaces de *acompañar* sin tener una voluntad decidida de llevar a sus pacientes por un camino concreto, el llamado “camino adecuado del buen duelo”. Este concepto lo encuentro importante porque pensar que la persona en duelo es un enfermo o medio enfermo me parece ahora un desatino importante. Realmente una persona que sufre en nuestro medio, se ve como un ser al que hay que cambiar. Nuestra sociedad cada día más occidentalizada no tiene en cuenta que el dolor, aunque evidentemente no es deseado en absoluto, es uno de los principales motivos para el crecimiento personal.

Nuestro camino también nos llevó a una búsqueda de algo más que una simple adaptación a la sociedad para que “volviéramos a ser los de siempre” porque el vacío que deja la persona querida es tan importante que es imposible ser los de antes en el sentido estricto, es imposible porque algo en nuestro interior más profundo también ha muerto un poco. Por eso hay actitudes que no se pueden reproducir en un tiempo cercano, no hay porqué. He podido darme cuenta de que hemos necesitado tiempo, bastante tiempo para que las cosas cotidianas vuelvan a tener algún sentido. También con otros padres me he percatado que este tiempo es variable y puede ser más largo de lo esperado; que esto depende de cada persona y de sus condiciones previas, pero que no por ello se cambian los sentimientos o se pierde la cordura.

Maite, mi mujer, y yo no sabíamos qué buscar o qué encontrar, más allá de poder compartir la pena en común. Estábamos llenos de interrogantes, de preguntas para las que no teníamos respuesta. La búsqueda continuó pero en este caso teníamos claro que el plano era otro, y se acercaba a los sentimientos, a algo que tenía que ver con la autenticidad personal y con la búsqueda de espacios

de paz, de serenidad, finalmente, con el mundo del espíritu. Se acercaba a eso mucho más que a los consejos profesionales, los consejos eran interesantes pero no llenaban. Nos dimos cuenta que en primer lugar debíamos vivir, sentir nuestro dolor, quizá, en todo caso, compartirlo con otros padres que pasaron por la misma circunstancia.

Por ello contactamos en Bilbao con un grupo de ayuda para padres que perdieron hijos que nos recibió con los brazos abiertos. Aquel día un grupo de tres madres que perdieron a alguno de sus hijos nos acogieron dejando expresar nuestra pena y desconcierto, fue la verdad, una isla en nuestro dolor. Después acudimos a una reunión organizada por el grupo en la que una persona experta en procesos de duelo habló sobre “la pareja ante la pérdida de un hijo”. Allí pudimos valorar la eficacia de métodos de enfoque terapéutico probados por ella. Tras la conferencia se entabló un coloquio con los padres presentes, quizá fui yo y el incipiente estado estupefacto en que me encontraba, pero me pareció entender durante este coloquio que se podía sacar buena o mala nota en un duelo según se acercara uno o no a esos parámetros tan claros que indicaban el buen camino. Creo que no pude captar el mensaje positivo que seguro llevaba esta persona en su discurso.

Habían pasado los meses y nosotros estábamos parados en el dolor. Debíamos avanzar o nuestras vidas sufrirían un descalabro, intuíamos que nuestra misión era transformar el dolor en algo bello porque de otra manera el recuerdo de nuestra hija sería siempre tan duro que preferiríamos no recordar, pero el recuerdo es lo único que nos quedaba, por ello la transformación era en aquel momento obligatoria.

Acudimos a otra reunión de padres que habían perdido hijos. En este caso fue en Hospitalet (Barcelona), también fuimos muy bien acogidos. Me llamó la atención que sólo había padres, ningún psicólogo, ningún psiquiatra, ningún médico, sólo padres que perdieron hijos, entre ellos había también 2 psicólogas, 1 médico y una psiquiatra, no pude observar ningún liderazgo, de hecho no existía como luego pude saber ninguna organización al uso con su presidente ni su secretario, etc.

Allí se hablaba sobre todo de la vida, de la vida de los padres tras la partida de sus hijos, una vida que debía ser plena, a pesar de todo, se hablaba de amor, al oírlo pensé que estaría en la reunión de alguna secta, ¿amor? quien habla de amor hoy día, esa palabra tan denostada por sobreuso y maluso, pero aquí el amor era la consecuencia de la transformación del dolor por la pérdida, amor hacia otros padres que también pasaron por la misma circunstancia, amor incluso a la vida, esa vida de la que yo tanto renegaba.

Ahora me he dado cuenta de que la transformación del dolor en amor es algo necesario para el padre en duelo, el amor que profesamos a nuestro hijo queda sin destino cuando el hijo muere y debe ser redireccionado, mientras tanto la sensación de ausencia se hace tan dolorosa que resulta insoportable, éste es un camino que una persona en duelo debe buscar por ella misma, y que si finalmente logra hallarlo, puede ser incorporado en lo más íntimo de su ser. De esta manera, sintiendo que en nuestra actitud amorosa hacia la vida está nuestro hijo siempre con nosotros, la ausencia física se convierte en más llevadera. Hay algo que un padre no podrá aceptar nunca, que dejó de ser padre por perder a su hijo; el vínculo que se creó desde el padre al hijo tiene una enorme fuerza y el hilo conductor es el amor, una vez reconocido es capaz de llenarlo todo.

Bien, en aquella reunión hubo sonrisas, risas e incluso al final una cena con brindis incluido “por nuestros hijos, los presentes y los ausentes”. No hubo reglas ni normas para un buen duelo, sólo testimonios, sólo ideas para compartir, me gusto aquella palabra, “compartir”. El lema de este grupo era “a pesar de todo, sí a la vida”, En esos momentos sentí que era un grupo que hablaba nuestro mismo idioma, a veces miraba a los ojos de los padres que estaban en el grupo, os confieso que esas miradas tenían algo, todas eran iguales que la mía, de hecho era yo mismo reflejado en cada padre.

Supimos allí que la ayuda mutua entre padres era un camino, quizá no el mejor, seguro que no el único, pero sí una buena forma de enfrentar el dolor, compartiéndolo, transformándolo en comprensión entre seres que sufríamos el mismo destino. Luis Rojas Marcos en su libro *“Nuestra incierta vida normal”* (Alfaguara 2004) dice: *“Los seres humanos tenemos una tendencia innata a perseguir el bie-*

*nestar emocional a través de la solidaridad. Las relaciones generosas con otras personas son una fuente muy rica de satisfacción”.*

Quizá esa tendencia innata de la que habla Rojas fue lo que nos hizo intentarlo en nuestra ciudad. Nos reunimos una serie de padres en San Sebastián, a finales de 2003. El Ayuntamiento nos cede un local y aún seguimos reuniéndonos cada 15 días, allí compartimos nuestras experiencias, apoyándonos unos a otros. En este sentido la adhesión a este grupo es en sí mismo como dice Rojas, una fuente de satisfacción aunque sólo se trate de compartir, de acompañar a otros padres, casi siempre desconcertados como nosotros pero atentos siempre a ayudar y en la misma medida a ser ayudados, ya que hemos comprendido que ante un hecho como es la pérdida de un hijo no hay maestros, las aportaciones de cada padre son igual de válidas sin importar su nivel cultural, escala social o capacidad intelectual. De hecho estamos seguros de que no puede haber liderazgos, sólo aportaciones de experiencia de vida y evidentemente en este campo no pueden existir las comparaciones.

Tengo que confesarles que ahora tenemos una gran amistad entre padres. Y es que esos vínculos entre nosotros son muy fuertes, porque traducen una complicidad ante el dolor, un lenguaje común que hemos ido aprendiendo y que podemos hablar con pocas personas fuera de este ámbito; es también una historia de un grupo que se ha ido creando, que es la suma de varias historias todas de diferentes orígenes, todas la misma historia, que se han ido mezclando formando una simbiosis de afecto creciente y un sentido de pertenencia a algo que de esta manera nos aleja de un dolor silencioso, solitario, que siempre es mayor.

