

SÍLVIA DÍEZ Y MÓNICA CUNILL

# NADIE ME ENTIENDE

AMAR LA VIDA TRAS UNA PÉRDIDA

Luciérnaga



SÍLVIA DÍEZ Y MÓNICA CUNILL

# NADIE ME ENTIENDE

AMAR LA VIDA TRAS UNA PÉRDIDA

Luciérnaga



*Silvia Díez y Mónica Cunill*

# Nadie me entiende

Amar la vida tras una pérdida



Ediciones Luciérnaga

Primera edición: mayo de 2013  
Primera edición en digital: mayo de 2013

© Silvia Díez y Mónica Cunill, 2013

© de esta edición: Grup Editorial, 62, S.L.U., Luciérnaga  
[edicionesluciernaga.com/grup62.com](http://edicionesluciernaga.com/grup62.com)

ISBN: 978-84-15864-03-5  
Depósito legal: B. 14.988-2013

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

*A mi hija Eva y a Jose, dos pilares en mi vida. A Francesca y a mi hermano Luis, dos faros que siempre iluminan mi oscuridad. A ellos mi amor incondicional.*

SÍLVIA DÍEZ

*A mis maestros de vida: Àlex, Jana, Albert y Carles. A mis padres, Quim y Conchi, mi hermana Esther, a Ruth por compartir su sabiduría. Ya todas aquellas personas que me han dado alas, amor y luz.*

MÓNICA CUNILL

## Notas de las autoras

Conocí a Mónica en un momento muy extraño de mi vida en el que el suelo se estaba derrumbando bajo mis pies. Un amigo, Damas Basté, me la presentó, y nada más verla sentí su luz. Me ha pasado pocas veces, pero sentí un amor a primera vista que no podía explicar racionalmente. Casi desde el primer momento acordamos escribir a cuatro manos el libro que ahora tienen en las suyas, un libro gestado en distintas charlas que después sirvieron para nutrir cada uno de los capítulos. Mónica me invitó a realizar uno de los posgrados en duelo que suele impartir en Girona y Lloret. Fue una experiencia muy especial. Durante esos intensos días en los que hablábamos constantemente de la muerte y de lo que supone enfrentarse a una pérdida, unos días en los que no paré de llorar, era paradójicamente capaz —y no solo yo, sino todo el grupo— de disfrutar con cualquier detalle. Se creó un vínculo muy especial entre todas las personas que estábamos allí, porque curiosamente la muerte une. Compartimos nuestras pérdidas y el dolor que estas habían causado, y también nuestros miedos ante la posibilidad de perder a seres queridos.

En ese momento no entendía cómo Mónica podía encontrar la fuerza para dedicarse a acompañar a personas que habían perdido a seres queridos, porque yo no encontraba la fuerza para mirar de cara la muerte. Y ella me contestó: «Porque tengo fe en que ellos tienen los recursos para superar lo que les ha ocurrido y estoy convencida de que, si la persona quiere, la transformación del dolor es posible». Me costaba creerla, pero su fe es inquebrantable y contagiosa.

Este libro está basado en buena medida en sus 15 años realizando acompañamiento a personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, con lo cual recoge las vivencias de muchos casos reales. Es un libro que se ha escrito en un momento muy especial de nuestras vidas tanto a nivel personal como profesional y en un momento social de cambio profundo en el que es ineludible palpar la incertidumbre y hacerle frente. Antes, aún era posible esconderse tras una falsa seguridad, ahora resulta imposible: todas las certezas se derrumban, mostrándonos que solo el día de hoy cuenta. ¿Y si nos desembarazamos de nuestra negatividad gritándonos también que «todo es posible»? Todo es posible cuando un niño de 15 años como Albert Casals recorre el mundo con 20 euros desde Barcelona a Nueva Zelanda sin dinero ni equipaje y sin poder caminar después de haber sufrido una leucemia cuyo tratamiento le ha dejado en una silla de ruedas. Estas personas y muchas otras que se superan nos demuestran que la vida es más simple de lo que nuestra mente dibuja, engañándonos y deformando la auténtica realidad. Verifican que nos hemos creado una sinfín de falsas necesidades que nos esclavizan y que en pos de la seguridad hemos perdido el instinto de supervivencia y la libertad. Hay mucho que agradecer si cada día entra y sale el aire de

nuestros pulmones, podemos disfrutar de la tierra y el sol que nos acogen, dormir, beber y comer. Y aún más si tenemos a personas a quienes amar y que nos aman, con las que podemos compartir instantes, sean como estos, sean siempre bellos, porque mañana, incluso antes, ya se habrán desvanecido.

Hemos titulado este libro *Nadie me entiende* porque es el sentimiento más común en las personas que sufren el dolor de una pérdida, un dolor que está ahí y que efectivamente solo la persona que lo sufre puede saber lo mucho que duele, aunque puede dejarse acompañar y saber que no está sola.

Solo pensamos en la muerte cuando la vida nos obliga a ello: un amigo enferma, un familiar se muere, sufrimos una enfermedad, empezamos a sentirnos mayores y cansados... Tal vez no sea agradable pensar en la muerte, sin embargo la realidad es que hoy puede ser tu último día, igual que puede ser el mío.

Barcelona, 18 de marzo de 2013  
SÍLVIA DÍEZ MUNTANÉ

Lloret de Mar, 4 de abril de 2013

Este libro es un trocito de mi historia. Recoge muchos de los momentos y de las emociones compartidas con personas que han vivido la pérdida de un ser querido y me han permitido coger sus manos en este duro tramo del camino. Es un homenaje a sus lágrimas, a sus suspiros, a su rabia, a sus miedos y sobre todo a su capacidad ilimitada de amar. Les estoy profundamente agradecida a cada uno de ellos por enseñarme a confiar en la fuerza interior, en la magia de la vida y en el mensaje de la muerte. Y por encender la llama de mi fe.

Los milagros existen, no hay duda, y para mi coincidir con Sílvia fue la señal inequívoca de que este libro sería posible. Su dulzura cubre todo lo que toca. Solo alguien como ella podía acompañarme en este reto: transmitir a todos vosotros que hay esperanza tras la pérdida y que todo, absolutamente todo lo que nos ocurre en esta vida tiene un sentido, solo necesitamos creer.

Espero de todo corazón que la lectura de este libro te aporte luz.

DRA. MÓNICA CUNILL



## **La historia de Sara. Piedras en el camino**

«Cierra los ojos. Imagina que estás en la consulta del médico. Tras unos análisis y distintas pruebas médicas, este te comunica que tienes una enfermedad incurable. No hay tratamiento ni nada que se pueda hacer. Morirás dentro de unas pocas semanas. Estás sentado o sentada delante de él y te cuesta asimilar la noticia. Le preguntas si hay una salida, si existe alguna alternativa aunque sea para intentar curarte. El médico te contesta que la ciencia no puede salvarte. Para ti el tiempo se ha detenido y el mundo también. Asómate a tu interior y, de la forma más sincera que puedas, escribe una carta a alguien importante para ti, a alguien de quien quieras despedirte. ¿Cómo te sientes? ¿Qué necesitas ahora ante esta situación? ¿Qué te ha quedado pendiente de hacer o de decir? ¿Estás conforme con la existencia que has llevado hasta este momento? ¿Sientes que has aprovechado tu vida? ¿Qué te hubiera gustado que fuera diferente?».

Sara hablaba muy lentamente. Guardaba largos silencios entre cada una de las preguntas que iba planteando a su audiencia para dar tiempo a reflexionar. Sabía que la mente de todas aquellas personas que estaban en la sala escuchando se estaba colapsando con imágenes y pensamientos que llevaban a emociones convulsas. Mientras permanecía callada —preocupada también por no hacer ruido con su respiración ante el micrófono que tenía ante sí—, Sara se dedicaba a observar, a escudriñar incluso, aquellos rostros que seguían con los ojos cerrados. Se detenía en cada una de las caras —en algunas se adivinaba el rictus de angustia y malestar— intentando adivinar cuál era su historia, cuál había sido su pérdida, cómo era su relación actual con la vida... Cuando veía asomar una lágrima, la embargaba la compasión. Hubiera corrido hacia esa persona para abrazarla, para decirle que no estaba sola, pero había aprendido que ella no podía salvarlos, ni debía caer en esta tentación. Seguro que alguno se rebelaba contra la crueldad del ejercicio. Sin embargo resultaba una buena forma de aprender a anclarse en el simple presente, lo único que tenemos, lo único auténticamente real. Ella podía mostrarles un camino, el camino que a ella le había servido después de perder a su hijo mayor, David, con 21 años. Quería compartir con aquellas personas, y con otras con las que iba encontrándose en sus charlas y talleres, los recursos que había adquirido para comprender otras formas de vivir la vida, de amarla y disfrutarla a pesar del dolor. También quería acompañarlas para que no se sintieran tan aisladas del mundo, aunque no podía recorrer el camino por ellas.

Sara seguía emocionándose una y otra vez con las reacciones que provocaba este ejercicio, sobre todo cuando algunas personas leían sus cartas de despedida en voz alta. En muchas personas sentía que se producía un nuevo despertar a la vida, que conectaban con todo aquello que tenían para disfrutar, amar y compartir con sus seres queridos y encontraban respuestas simples a lo más

complicado.

Después de haber perdido a su hijo David, había quedado sumida en la más completa oscuridad, estaba perdida y desesperada. Se negaba a seguir adelante. Su vida había perdido el sentido, si es que alguna vez lo había tenido. Se daba cuenta de que, al final, nunca se había planteado cuáles eran sus auténticos deseos, sino que se había limitado a hacer lo que correspondía, lo que se esperaba de ella. Se había esforzado en ser la perfecta hija, la amante perfecta, la perfecta esposa y madre. A lo largo de toda su vida se había limitado a seguir el carril que nos marcamos o nos marcan desde pequeños, puede que nuestros padres, puede que la sociedad o, en definitiva, nosotros mismos por miedo a no asumir riesgos, por miedo a responsabilizarnos de nuestra vida de forma auténtica, por miedo a la libertad. Nos escondemos tras las normas, nos escondemos tras los hijos, tras la pareja... Nos excusamos con aquello de «mis padres no me lo permitieron», «no me enseñaron», «tenía que sacar adelante a mi familia»...

Antes de que su hijo David muriera, Sara estaba casada y tenía tres hijos: David, el mayor de todos, Marta y Miguel. Trabajaba como directora de marketing en una multinacional, y Sergio, su marido, era director general de una fábrica textil con bastantes problemas financieros. A pesar de todo, eran propietarios de una bonita y amplia casa en Barcelona, de más de 170 metros cuadrados, jardín y piscina comunitaria, y disfrutaban de un estatus económico desahogado. Los fines de semana siempre los pasaban fuera de la ciudad, en una casa rural, esquiendo, en un hotel cerca de la costa o haciendo escapadas al extranjero. A lo largo de las sesiones que tuvo con su terapeuta, Sara comprendió que hasta que ocurrió lo de David, se había pasado todos los días de su vida corriendo de un lado para otro sin saborear nada del todo. «No he tenido ni me he dado tiempo para pensar. Nunca me he detenido a preguntarme qué necesitaba —le contaba Sara a su psicóloga—. Sencillamente me comen las obligaciones: me levanto pronto por la mañana para arreglarme, preparo el desayuno a los niños y salgo corriendo hacia el trabajo. En mi puesto me paso el día reunida con personas que en la mayoría de los casos no me interesan. Cada día respondo cientos de e-mails, analizo distintos estudios de mercado, estadísticas y resultados de diferentes áreas de negocio de mi empresa, y después de un día agotador en el que siento que he dejado todo a medias, voy a casa para controlar si los niños están estudiando y hacen los deberes. Entonces, preparo la cena. Algunas tardes voy a comprar lo que falta. Otras, llena de mala conciencia por todo lo que dejo por hacer, me escapo para correr, desconectar y hacer un poco de ejercicio. Cuando llega a casa mi marido, estoy tan agotada que me duermo en el sofá sin darme ni cuenta. Mis hijos son buenos y estudian. Me peleo mucho con Marta, que ahora tiene 18 años y está insufrible porque nada de lo que hago le parece bien. Se ha convertido en la voz de mi conciencia y me tortura. Supongo que es normal. Me llevo bien con mi marido, es decir, nuestra convivencia es relativamente tranquila. Quizá demasiado, porque me siento vacía e insatisfecha, y eso ya era así antes de que ocurriera lo de David. Se me ha pasado muchas veces por la cabeza separarme, pero enseguida lo descarto porque no siento que haya suficientes razones. ¿Cómo salir de ahí? No tengo ni idea. Desde la muerte de David todo me da igual. La alegría de vivir me es aún más ajena que antes. Pienso en lo que no le dije y en todo aquello que me he perdido de él. Es cierto que al ser mi primer hijo lo disfruté como a ningún otro. Me estrenaba como madre y me dediqué a él en cuerpo y alma durante sus tres primeros años. Eso sí, me reincorporé al trabajo cuando él tenía

solo cinco meses. Fueron muchas noches sin dormir porque él reclamaba mi atención nocturna ya que no tenía la diurna. Yo andaba rendida, siempre cansada y con dolor en el cuerpo. Pero lo disfruté y estuve muy pendiente de él. Marta y Miguel siempre han sido mucho más independientes. Me gustaría tanto que estuviera ahora aquí para abrazarlo... ¡Nos pasábamos tantos ratos haciéndonos mimos...! Siempre que podía se pegaba a mí: “Mamá, ráscame la espalda. Mamá, acaríciame el pelo”. Mientras mirábamos la televisión en el sofá, David se tumbaba encima de mí. No importaba que hubieran pasado los años. En este sentido seguía comportándose como un niño».

«Lo disfrutaste, Sara. Siempre estuviste allí, a su lado», le contestaba Laura, su terapeuta, a quien Sara había acudido forzada por su marido porque no levantaba cabeza tras la muerte de David.

Sara, ya más avanzado su proceso de duelo, le pudo escribir a su hijo una carta en la que le decía: «Hijo mío, ya lo sabes, pero te lo repetiré las veces que haga falta: te quiero. Siempre te he querido y siempre te querré. Pase lo que pase. Incluso ahora te siento cerca de mí, muy cerca. Siempre te llevo en mi corazón. Pienso en ti cada día, cada minuto. Quiero decirte que me he sentido y me siento muy orgullosa de ti. Una madre no podría sentirse más plena ante un hijo. Nunca me has decepcionado. Discúlpame si en algún momento no te he dado lo que necesitabas, si en algún momento no he sido la madre que querías que fuera. Yo me he enfadado mucho contigo; no obstante, nunca te hubiera cambiado por nadie. La noche en que te fuiste para siempre nos peleamos porque yo no quería que fueras en coche con esos amigos tuyos que no paran de beber. Tú me decías que tenías derecho a celebrar que habías sacado buenas notas. No me hiciste caso y aún estoy enfadada contigo por eso. Pero sé que no fue culpa tuya. Y ahora me encantaría decirte que tenías razón, que tenías derecho a celebrarlo. También me enfadé contigo porque te fuiste sin hacerme caso, diciéndome: “Mamá, ya no puedes decirme lo que tengo que hacer porque ya soy muy mayor”. Mientras, yo me quedé gritando a solas en la cocina. Ahora me gustaría haberte podido decir que estabas y estás siempre en mi corazón, que pienso en ti a cada instante...».

Ya habían pasado más de dos años desde la muerte de David. Dos años en los que la vida de Sara se había transformado totalmente. Se había separado de Sergio. Marta se había ido a estudiar a Londres, y ella había dejado su trabajo y había decidido dedicarse a dar estas charlas para ayudar a las personas que como ella habían sufrido una pérdida. Sara siempre había temido a la muerte. Sin embargo, como la mayoría de las personas, durante mucho tiempo había vivido como si fuera inmortal, porque no era capaz de mirar la muerte de cara. Con la pérdida de David había tomado conciencia de quién era, no había podido esconderse más tras una máscara. La muerte de su hijo la había dejado desnuda ante la vida. Primero la desesperación, la locura, el vacío... Pensaba que jamás podría traspasar ese dolor. Ni siquiera se proponía hacerlo, pero había experimentado que si una persona conseguía superar el dolor de una pérdida, entonces podía renacer y vivir de nuevo desde un lugar más auténtico. Sara sentía que con estas charlas ayudaba y se ayudaba.

Todo el mundo puede vivir de espaldas a la muerte; sin embargo, la muerte siempre acaba sorprendiéndonos de una manera u otra. Aunque no la miremos de cara, no podemos escapar de ella. Es como si nos comportáramos como niños que se tapan los ojos con unos cojines y creen

que ya nadie les puede ver. Tarde o temprano, tanto de una manera más esperada o como si es más sorprendente, la muerte te acaba encontrando para sacudirte.

Esa tarde Sara continuó sacudiendo a la gente con sus reflexiones:

—¿Qué pasaría si en esta vida no existiera la muerte y todos fuéramos inmortales? ¿Qué nos movería a actuar? ¿Qué haría de cada día un día diferente y especial, un día irrepetible? Seguramente como todos ustedes, yo durante mucho tiempo quise ser inmortal. No era capaz de mirar la muerte de frente, me daba pánico pensar que un día dejaría de estar aquí. Cuando pensaba en la muerte, el miedo golpeaba mi estómago. Cuando mi hijo David murió, todo se derrumbó y dejó de tener sentido. Yo quería morirme con él. La pena y la desesperación no dejaban espacio para nada más. Pasaba los días encerrada en mi dolor. El mundo había desaparecido. Sentía que nada ni nadie podían entender mis sentimientos. No aceptaba que la vida siguiera adelante. Ni siquiera mis otros dos hijos podían sacarme de la jaula en la que vivía. No salía de casa, no dormía, no comía... Todo mi cuerpo estaba dolorido. Sentía también una rabia inmensa y un gran sentimiento de culpa por no haberle evitado a mi hijo el accidente que lo mató, por no haberle prohibido salir esa noche.

»Ahora llevo varios grupos de duelo y he acompañado a muchas personas que han vivido la pérdida de un ser querido. Tal vez es una oportunidad que la vida nos brinda para ser mejores. En cualquier caso, no podemos luchar contra lo que «es». Son las reglas del juego, y la única vía es aceptar que la muerte también es el motor de la vida. Vida y muerte son las dos caras de la misma moneda, y más allá de las circunstancias que nos llevarán a morir (accidente, enfermedad, vejez...) moriremos de la misma manera que hemos vivido. Tarde o temprano todos tendremos que afrontar la muerte, y será útil cultivar a lo largo de nuestra vida una actitud que nos permita aceptarla con naturalidad y comprender su propósito. «Lástima haber tenido que pasar por esta situación para darme cuenta de lo que es importante en mi vida», dicen algunas personas al finalizar el proceso de duelo. No existen recetas que puedan ayudarnos, ni consejos que puedan aliviar nuestro dolor cuando una persona vive una pérdida. Ninguna posesión material (casa, coche, móvil, ipad...), título académico o trabajo nos reconforta. Uno se sitúa al principio de un largo y tortuoso camino del cual no sabe el final. Todo a nuestro alrededor se vuelve desconocido y caótico. Tenemos tanta pena que no queremos luchar.

»Los primeros días después de una pérdida uno intenta recuperar la normalidad y aferrarse a la rutina con la esperanza de poder olvidar. No se da tregua y se ocupa y se ocupa. Se va al trabajo y se soporta cada día, así como el peso de cada minuto que pasa y el dolor que atraviesa el alma. Pero al cabo de pocas semanas, incluso de unos días, aparece un inmenso cansancio y uno comprende que no puede seguir. A veces se opta por coger la baja. Cuesta pedir ayuda. Nos negamos a ir a un especialista. A nuestro alrededor, durante los primeros días todo el mundo está pendiente de nosotros y viene a consolarlos. Algunas veces estas personas, con la mejor intención, se aprovechan de nuestra vulnerabilidad e incapacidad para comunicarnos, para contarnos sus vivencias en lugar de escuchar o simplemente acompañar. Es la ayuda que no ayuda. Sentimos que nadie nos entiende, que nadie está a la altura de nuestro sufrimiento. Y así es en buena medida. Pero tenemos que empezar a caminar al ritmo que sea, al ritmo que seamos capaces de marcarnos.

»Tenemos ante nosotros dos destinos posibles. Uno es el camino del caos que lleva a la

transformación personal, algo que requiere la aceptación de lo que es. El segundo camino es el de la autodestrucción, la vía que lleva a la muerte en vida. Sobre la mesa, la elección parece obvia y sencilla. Nada es fácil. El primer camino requiere valor, mucho valor. Requiere autorresponsabilidad y humildad. «Es difícil no sentirse superior cuando se sufre», escribió Marguerite Yourcenar. Estamos desorientados y perdidos. Nuestro sistema de creencias puede convertirse en una gran limitación. ¿Cómo despertar de nuevo a la vida? ¿Desde dónde queremos vivir este duelo? ¿Qué desearía para nosotros la persona que hemos perdido? Las respuestas están en cada uno de nosotros. Es importante conocer en qué consiste este proceso tan especial para comprender algunas de sus peculiaridades y para que esto nos ayude a afrontar mejor nuestras pérdidas.

»El primer aspecto que tenemos que contemplar es que la situación de pérdida afectará a todo nuestro ser. Nos afectará de manera física (pérdida de apetito, insomnio, cansancio, ansiedad...), de manera emocional-relacional (tristeza, culpa, enfado, miedo, aislamiento, dependencia...), de manera intelectual (falta de concentración y de memoria, alucinaciones...) y de manera existencial y espiritual (cambio de valores, replanteamiento del sentido de la vida, búsqueda de fe...). Todo el malestar que presentemos es totalmente normal, el duelo no es una enfermedad.

»El duelo tiene una duración mínima de un año, ya que debemos vivir todas la primeras veces sin la persona querida, el primer cumpleaños, la primera Navidad, las primeras vacaciones... Durante este tiempo debemos ir haciendo aquello que sentimos que nos ayuda y que será diferente para cada uno de nosotros. A alguien le puede ayudar ir cada día al cementerio, mientras que a otra persona le puede ir bien salir a caminar cada día. No hay cosas buenas o malas, sino que debemos escucharnos y actuar en función de nuestras necesidades, y no desde lo que la gente «con la buena fe de ayudarnos», nos dice que tenemos que hacer. Es importante que tengamos presente que la elaboración del duelo no depende del paso del tiempo. No es el tiempo quien lo cura todo, sino aquello que nosotros hacemos durante ese tiempo, en muchas ocasiones al límite de nuestras fuerzas pero con confianza y esperanza.

»El proceso de duelo es un proceso que requiere un dinamismo, y esto lo vemos reflejado en las diferentes tareas que tenemos que abordar para poder avanzar e integrar la pérdida. Cuando alguien muere, aunque la muerte sea esperada, siempre se nos despierta cierto nivel de incredulidad. Así pues, nuestra primera tarea es afrontar plenamente la realidad de que el ser querido está muerto y no volverá. Muchas personas en duelo explican la dificultad que este desafío les supone. La persona debe ser consciente de la necesidad de ponerse en contacto con el dolor, de identificar las emociones que hay detrás y de poner orden en ellas. También es necesario que la persona pueda disponer de momentos para distraerse, para descansar de la tristeza, de la desolación y de la intensa angustia que acompaña la pérdida de un ser querido. Así pues, la elaboración del duelo requiere alternar periódicamente estos momentos. Este vaivén depende de cada persona y del vínculo que se tenía con el fallecido. Otro aspecto a tener en cuenta es que la pérdida de alguien querido hace que nuestro sistema de significados cambie. Las personas deberán adaptarse no solo a unas circunstancias nuevas, sino que también verán que todo su mundo interno se modifica, tanto aquello que pensaban respecto a sí mismos como respecto al mundo. De esta forma, la persona necesitará desarrollar nuevas competencias y encontrar un

nuevo sentido a la vida. La muerte no pone fin a una relación sino que la transforma. La última fase del duelo tiene que ver con integrar plenamente la pérdida y el significado que esta tiene en nuestro interior (aquello que es uno mismo), de manera que podamos convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica a través de los recuerdos. A partir de entonces, estaremos preparados para poder invertir de nuevo nuestra energía en la vida y en los vivos y contemplar un futuro lleno de sentido.

Cuando Sara acabó su charla, la gente se fue acercando a la mesa para hablar con ella, pedirle consejo, para hablarle de lo que habían vivido y de cómo se sentían. Ella los escuchaba a todos como si tuviera todo el tiempo del mundo. No dejaba que las prisas le impidieran escuchar con todos los sentidos abiertos a quien venía a ella en busca de un poco de consuelo. Sabía que la mayoría estaban sumergidos en una gran oscuridad. Ella también había vivido en ese pozo. Estuvo allí meses y meses y tardó mucho en pedir ayuda. Le faltaban ganas y energía para actuar, pero también le sobraban ganas de autocastigarse, de confundir su destino con el de su hijo. Su sentimiento de culpa no la dejaba vivir. Se hubiera cambiado por su hijo mil veces, y como no podía hacerlo, no se dejaba vivir. Lo descubrió durante sus sesiones con Laura.

—Nadie me entiende. Ni siquiera tú puedes saber lo que siento, Laura. Mis hijos me insisten para que haga cosas, quieren que sea la de antes. Mi marido actúa como si nada hubiera pasado. Nunca hablamos de David. El otro día me sorprendió mirando fotos de David, me puso la mano en el hombro y se fue a preparar la cena sin mediar palabra. Yo no quiero seguir viviendo con este dolor. Nada me interesa. Me hablas de aceptación. Nunca podré aceptar que no voy a volver a poder abrazar a mi hijo, nunca podré asumir que no oiré su voz. Me pongo el contestador una y otra vez para escucharlo, ya que él grabó el mensaje del buzón de voz. Me acuerdo de cómo se reía porque cuando era yo la que lo grababa me ponía demasiado serio. Él siempre estaba bromeando y tomándose el pelo. Lo echo de menos.

—Voy a contarte un cuento. ¿Me dejas? —le dijo Laura.

—No tengo elección —dijo Sara esbozando una tímida sonrisa. Se dio cuenta de que hacía meses que no se daba permiso para reír.

—Se cuenta que un río, tras recorrer kilómetros y kilómetros desde sus orígenes en unas bellas montañas, atravesar campiñas y otros paisajes, vio interrumpido bruscamente su curso por las arenas de un gran desierto. El río, empujado por lo que creía que era su destino, intentaba atravesarlo una y otra vez, pero sus aguas siempre acababan siendo absorbidas por las secas arenas y el río se daba cuenta de que, poco a poco, iba desapareciendo en ellas. De pronto, una misteriosa voz le susurró:

—Deja que el viento te lleve. El viento cruza el desierto, y así puede hacerlo también el río. Arrojándote con violencia sobre el desierto, como vienes haciendo, solo conseguirás convertirte en un pantano. Debes permitir que el viento te lleve a tu destino.

—Pero ¿cómo? —preguntó el río angustiado.

—Aceptando que el viento absorba tus aguas y las transporte más allá del desierto, donde las soltará en forma de lluvia.

El río no podía aceptarlo. Después de todo, él nunca antes había sido absorbido.

—¿Cómo puedo estar seguro de que, una vez la haya perdido, podré recuperar mi agua? — preguntó el río.

—Así es, y si tú no lo crees, te convertirás en un pantano, que tampoco es lo mismo que un río —contestó la voz.

El río deseaba continuar siendo el mismo que había sido hasta entonces, pero finalmente aceptó, elevó su agua y dejó que los acogedores brazos del viento, lo llevarán amable y fácilmente más allá del desierto para dejarlo caer con suavidad en forma de lluvia. Como al río de esta historia, al ser humano a veces le cuesta aceptar los cambios que le propone la vida, pero abrirse y aceptarlos es abrirse al fluir de la vida. A veces se tiende a contemplar el mundo como si este estuviera empeñado en defraudarnos, en no cumplir nuestras expectativas ni ceñirse a nuestros deseos o voluntad.

—¿Qué me quieres decir con todo esto? —preguntó Sara a Laura, enfadada.

—Que puedes decidir quedarte aquí con tu dolor todo el tiempo que necesites y que desees, pero que sabemos poco de lo que es la vida y de lo que representa la muerte. Tal vez tu hijo te esté viendo ahora desde algún lugar y, aunque puede comprender tu tristeza por su pérdida, seguro que preferiría ver tus ganas de avanzar. ¿Qué le haría feliz a tu hijo? ¿Cómo le gustaría a David que vivieras su pérdida y tu vida?

—Él querría lo mejor para mí. ¿Te puedo contar un secreto? ¿Sabes por qué sigo acudiendo aquí aunque vine la primera vez forzada? ¿Te has fijado en que siempre que vengo a tu consulta y nos sentamos la puerta se abre sola? ¿Sabes por qué sigo viniendo a terapia contigo a pesar de que a veces siento que no avanzo y que esté convencida de que lo mío no tiene remedio?

—¿Por qué?

—Pues porque aquí en esta sala siento la presencia de David. Cuando estoy contigo y hablamos de él y de todo lo que me sucede es cuando me siento más cerca de él. Es como si le pudiera tocar, o casi...

Laura sonrió y dijo:

—Es que David siempre estará contigo. Siempre tendrá un lugar en tu corazón y te acompañará allá donde vayas. Eso es así para siempre, y nada ni nadie podrá cambiarlo.

Sara y Laura estuvieron trabajando para conseguir elaborar todo el dolor. Sara habló y habló horas y horas de su hijo. Lloró y lloró, a solas y al lado de Laura.

## Conferencia en Valencia: «La muerte, un despertador»

—Me gustaría empezar esta charla con un cuento —dijo Sara poniéndose ante su público. De nuevo se encontraba ante una audiencia nueva contando aquello que había aprendido con la esperanza de poder ayudar a las personas allí presentes. En esta ocasión, Valencia. No había estado nunca antes en esa ciudad a la que había llegado la noche anterior de madrugada. Desde la estación de tren se dirigió al hotel, de modo que solo había podido quedarse con las vistas que había ofrecido la ciudad durante el recorrido en taxi y el aire alegre y jovial de ciertas calles de alrededor del hotel que había paseado por la mañana después de desayunar para centrarse y recibir estímulos que la sacaran de sus pensamientos repetitivos. Esperaba poder escaparse un poco más por la tarde y así disfrutar la oportunidad que tenía de sentir el pulso de otra ciudad distinta a la suya.

Pero ahora eran las once de la mañana y en la sala había más de cincuenta personas que esperaban que Sara empezara a hablar. En sus manos sostenían el folio que les habían entregado a medida que entraban en el auditorio. En él habían escritas cuatro preguntas: «¿Qué es para ti la muerte? ¿Qué sientes cuando piensas en ella? Si pudieras ponerle un rostro, ¿cuál sería? ¿Cuál es la versión positiva de la muerte para ti?».

Sara seguía en silencio mientras observaba a todas las personas allí reunidas, que la miraban con expectación. Algunas habían leído las preguntas sin pararse a pensar mucho en su respuesta, otras, sin embargo, sentían ya un nudo en el estómago porque se planteaban mucho antes de que la charla empezara qué iban a contestar. Como muchos de nosotros hacemos al vivir, se anticipaban a lo que estaba por venir. Por fin, Sara rompió el hielo.

—El cuento dice así. En tiempos de Buda murió el único hijo de una mujer llamada Kisagotami. Kisagotami no podía soportar la idea de no volver a verlo. La mujer dejó el cadáver de su hijo en la cama y le lloró durante muchos días implorando a los dioses morir a su vez. Como no encontraba consuelo, empezó a correr de una persona a otra en busca de una medicina que la ayudara a seguir viviendo sin su hijo o, de lo contrario, a morir con él. Le dijeron que Buda la tenía. Kisagotami fue a ver a Buda. Le rindió homenaje y le preguntó:

—¿Puedes preparar una medicina que mate este dolor o que me mate a mí para no sentirlo?

—Conozco esta medicina. Pero para prepararla necesito ciertos ingredientes.

—¿Qué ingredientes? —preguntó la mujer.

—El más importante es un vaso de vino casero —dijo Buda.

—Te lo traigo ahora mismo —dijo Kisagotami.

Pero antes de que ella desapareciera por la puerta, Buda añadió:



—Espera, mujer. Necesito que el vino venga de un hogar donde no haya muerto ningún niño, cónyuge, padre o sirviente.

La mujer asintió y sin perder tiempo recorrió el pueblo casa por casa pidiendo el vaso de vino. En cada casa que visitaba siempre repetía la misma pregunta: «¿Ha muerto alguien aquí: algún padre, cónyuge, niño o sirviente?». Todo el mundo estaba dispuesto a regalarle el vino, pero al preguntar si había muerto alguien, ella encontraba que todas las familias habían sido visitadas por la muerte.

En una vivienda había muerto una hija. En otra, un sirviente. En la siguiente, un marido. En algunas casas eran los padres los que habían fallecido. Kisagotami no pudo hallar un hogar donde no se hubiera experimentado el sufrimiento de la muerte. Al darse cuenta de que no estaba sola en su dolor, la madre se desprendió del cuerpo sin vida de su hijo y fue a ver a Buda. Se arrodilló ante él y le dijo:

—Gracias. Comprendí.

En la sala se hizo un enorme silencio tras esta historia. Sara siempre sentía la dureza de la misma, al tiempo que la verdad que describía era su verdad, la verdad de la vida.

Bebió un poco de agua y siguió adelante.

—Todos los que estamos aquí somos Kisagotami. Creemos necesitar un milagro que nos salve de la muerte y, sobre todo, de la pérdida de los seres queridos, y también sabemos en el fondo de nuestro corazón que ganar este pulso con la vida no depende de nosotros, sino que tenemos que dejar de luchar, mirar de frente lo que es y decidir si se sigue adelante —o no— y cómo hacerlo, dónde encontrar la fuerza. La muerte es un despertador: nos recuerda que el tiempo que pasamos aquí es finito y que el tiempo que dedicamos a los seres que queremos es precioso y único.

Había una mujer en la primera fila que, en uno de los recorridos que Sara iba haciendo intentando conectarse con las personas allí congregadas, llamó su atención poderosamente. Un oleada de calor recorrió su cuerpo cuando sus ojos se cruzaron con los de ella y, saliéndose de lo que tenía previsto para la charla, le preguntó:

—Dime, ¿qué es para ti la muerte? ¿Te importa que te pregunte?

La mujer, impertérrita, le contestó casi sin tomarse tiempo:

—Un muro infranqueable que me llena de rabia e impotencia. Una injusticia —respondió.

Parecía claro que no era la primera vez que buscaba una respuesta para la pregunta. Sara se preguntó si había perdido a alguien recientemente o era su miedo a la muerte el que hablaba. No dijo nada. El silencio de nuevo lo ocupaba todo, hasta que un señor situado en medio de la sala alzó la mano y replicó:

—También podría contemplarse como una de las cosas más justas que tiene la existencia, porque alcanza a todos por igual en un momento u otro...

—Todos tenemos una fecha de nacimiento y otra de defunción, y aquí se acaba todo. La muerte es para mí el final del camino —dijo en un tono muy diferente un chico de 25 años que Sara imaginó que aún se sentía inmortal, dada su preciosa juventud.

En la última fila, una mujer alta y morena agitaba su mano pidiendo el turno de palabra, y cuando Sara le hizo un gesto para que hablara, con una voz muy pausada dijo:

—Hace cuatro años perdí a mi compañero de vida a consecuencia de un cáncer. Durante

mucho tiempo pensé que con su muerte se acababa todo, ahora tengo la certeza de que la muerte es simplemente un cambio, pasamos de un estado físico a un estado espiritual. Todos morimos, pero en realidad nadie está muerto. La muerte de José no solo lo cambió a él, sino que también me ha cambiado a mí. He pasado de ser una persona llena de resentimiento a ser una persona totalmente libre.

Entre el público se despertó un murmullo que expresaba la reacción de sorpresa que despertaba la experiencia compartida de aquella mujer. Algo que contrastó enormemente con el peso que dejó en la sala una señora vestida de negro y con el pelo completamente desaliñado que dijo:

—Puede que nosotros tengamos ante la muerte la oportunidad de ser diferentes, pero ellos, aquellos que ya no están no tienen ninguna opción, ellos no pueden hacer nada. Que muera gente joven no tiene ningún sentido, ninguna coherencia. —Mientras hablaba, sus ojos se iban llenando de lágrimas y su voz temblaba.

Sara la miró con toda la compasión de que fue capaz. Sentía que había mucho dolor y también mucha rabia en ella.

—A mí me aterra pensar en la muerte, no tanto en la mía, sino en la de las personas que quiero. No entiendo mi vida si ellos no están conmigo —dijo a media voz una chica jovencita que llevaba una carpeta de la universidad.

Sara iba empapándose de cada una de las definiciones sobre la muerte que los asistentes compartían y continuó con las preguntas:

—Al igual que esta chica, ¿cuántos de vosotros sentís miedo cuando pensáis en la muerte? Levantad el brazo.

La mayoría había levantado el brazo. Sara no lo tenía fácil.

—¿Podéis identificar qué es lo que os da miedo de la muerte? El primer paso para poder liberarnos del miedo es concretar qué es exactamente aquello que nos asusta.

—A mí me da miedo sentir dolor, tener una muerte en la que sufra —habló un chico de unos 30 años desde la última fila.

—Yo estoy de acuerdo con él. Me da pánico imaginarme tumbada en la cama de un hospital retorciéndome de dolor y que los médicos no puedan hacer nada.

—Pues a mí me da miedo morir sola. No me gustaría saber que no hay nadie a mi lado en ese momento.

—A mí el no saber qué habrá después de la muerte, la incertidumbre de si continuamos, de cómo será entonces, de si nos daremos cuenta de las cosas, si podremos ver a nuestros seres queridos otra vez... De si nuestra conciencia se mantiene o no. Me da miedo dejar de ser yo y alejarme de los míos.

Los asistentes fueron compartiendo sus miedos. Y con ello algunos comentaban ya, en un ambiente más distendido y de confianza, que expresarlos y compartirlos, ver que no eran los únicos que tenían miedo, les resultaba tranquilizador. La visión más confiada ante la muerte ayudaba a aquellos que más pánico sentían. Al menos arrojaba un poco de luz en su penumbra.

—Ahora que ya tenéis identificado vuestro miedo, ved en cuál de estas categorías podría colocarse. ¿Se trata de un miedo relacionado con el proceso de morir, un miedo al momento de

morir o un miedo a lo que hay después de la muerte?. Una vez lo hayáis clasificado, mi pregunta es la siguiente... ¿Todos lo habéis podido colocar? ¿Estáis listos? De acuerdo. Pues la pregunta es: ¿qué puede hacer yo ahora para afrontar este miedo?

Sara dejó la pregunta en el aire para que cada uno de ellos buscara su respuesta no sin antes añadir:

—Para liberarse del miedo se requiere pasar a la acción.

Su audiencia se agitó.

—Daos un poco de tiempo para reflexionar y después lo ponemos en común. Confiad en vuestras posibilidades. La muerte siempre nos sorprende. De la manera más inesperada te hace abrir los ojos a un mundo que de repente desconoces. Te despiertas tras el shock y contemplas los problemas, las personas, la vida, con unos nuevos ojos. De repente te das cuenta que estás en una sociedad que vive de espaldas a la muerte, como si no fuera algo que formara parte de la existencia de todos. Todos tienen prisa por dejarla atrás. Van a un entierro con ganas de salir corriendo lo antes posible. Quieren escapar de la muerte y de lo que supone pensar en ella. Y quien está ante ella se siente tan vulnerable y a la vez tan solo, que no puede ni permitirse llorar acompañado. Hoy día no tenemos permiso para morir. Morir se asocia al fracaso. Tampoco la sociedad permite mostrar el dolor por la pérdida de un ser querido. Recuerdo que a poco de morir mi hijo David, yo caminaba por la calle como un zombie, es verdad, pero aun así me daba cuenta de que muchas personas que me conocían y que yo creía que eran amigas mías cambiaban sutil y disimuladamente de acera para no tener que cruzarse conmigo. Para no tener que preguntarme cómo estaba, para no toparse con la muerte... Otras, en cambio —y no sé qué es peor—, sin tener el valor de mirarme a los ojos, sin ponerse ni por un momento en mi lugar, se atrevían a decirme qué era lo que tenía que hacer para ponerme bien. Me han repetido una y otra vez frases del tipo: «tienes que ser fuerte»; «tienes dos hijos más»; «la vida continúa»... Y tú las morderías, pero te callas y encajas. Lo más que haces es rebelarte contra todo esto aislándote en tu habitación y negándote a ver a nadie.

»Primero yo también intenté hacer como si nada porque no podía resistir el dolor y fui a trabajar hasta que me derrumbé. Y estuve varios meses sin salir a la calle solo por no encontrarme con esas palabras que provocaban que mi sangre hirviera de impotencia y me sintiera totalmente incomprendida. He vivido meses con el corazón completamente cerrado a cualquier experiencia del exterior, de esa sociedad que te estigmatiza por vestir de negro.

En este punto, Sara tomó conciencia de que sus palabras aún estaban teñidas por esa rabia sentida. Tal vez por esta razón también había decidido dedicar tanto tiempo y energía a realizar estas conferencias. Necesitaba que la sociedad se diera cuenta del mal que estaba haciendo a las personas que se enfrentaban a la muerte, de cómo se las estaba abandonando cuando más acompañamiento y cuidados requerían. Se detuvo. Dejó de nuevo que el silencio se apoderara de la sala mientras bebía agua, tomó aire despacio, exhaló y siguió adelante. Esta vez más despacio, esforzándose ligeramente por mantener un tono más calmado.

—Nuestra sociedad actual odia la incertidumbre, ama el control, se ocupa más del futuro que del presente y disfruta realizando previsiones que mantengan alejadas las sorpresas de su cotidianidad. Nos esforzamos por tener. La acumulación de riqueza reafirma nuestra seguridad. Y

nadie se preocupa de enseñarnos la importancia de saber renunciar porque renunciar se asocia a resignación, debilidad y cobardía; sin embargo, con todo ello nos olvidamos del valor de simplemente estar y ser. Nadie nos recuerda que la mecanización y la planificación de la vida también suponen una pérdida de vitalidad. Dejamos de contactar con lo que es la auténtica esencia de la vida y su naturaleza, nos olvidamos de que la muerte forma parte de la vida y, con ello, nos sitúa ante el verdadero significado de lo que supone vivir. Tomamos de la vida aquello que nos parece que nos va bien y rechazamos lo que no nos gusta de ella. No obstante, no se puede abrazar la vida sin abrazar la muerte, son las dos caras de una misma moneda. La fuerza de la vida reside en aprender a sostener la incertidumbre y las sorpresas que esta nos depara. La vida perdería todo interés si solo se sometiera a nuestros deseos.

»De hecho, nuestra sociedad occidental ha luchado tanto por encauzar la vida y su naturaleza hasta transformarla en algo seguro, cómodo y predecible, que se ha olvidado de saborearla y vivirla. Y vivir la vida es aceptar la muerte. Como decía san Agustín: «Todo es incierto, mi vida es incierta; solo la muerte es cierta». Nada permanece. Ni lo bueno ni lo malo. De ahí la importancia del desapego que preconizan algunas religiones, como el budismo. Cada momento es único e irrepetible y conviene recordarlo siempre que sea posible. Tener presente que lo que vivimos hoy puede ser lo que anhelemos mañana. «La vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes. Algunos están dispuestos a cualquier cosa, menos a vivir aquí y ahora», dicen que escribió John Lennon.

»Perder a un ser querido derrumba todas estas creencias, todo este mundo artificioso en el que nos refugiamos. La muerte es un ataque directo a la banalidad del materialismo. Y cuando estás viviendo un duelo sigues tu camino avanzando o flotando contra corriente. Cuando llevas unos meses sumergido en esa burbuja de incomprensión empiezas a sentir que tocas fondo, que la situación es insostenible. Entonces miras a tu alrededor y ya no queda nadie que se atreva a sostenerte. Nadie está ahí para cogerte de la mano, para secar tus lágrimas, para escuchar tu discurso, aunque sea por teléfono. De hecho, el teléfono, cuyo sonido impertinente te atormentaba a cada minuto los primeros días, las primeras semanas..., deja de sonar cuando más te gustaría oír que alguien aún se acuerda de que te sientes sola y desesperada, de que necesitas consuelo. Gritas por dentro pidiendo ayuda y solo recibes una cajita llena de ansiolíticos y antidepresivos. Con ello, lo único que te llega es: «Mira, ponte este parche en la herida y haz como si nada hubiera pasado».

No es que Sara estuviera en contra de estas medicaciones, pero estaba convencida de que se abusaba de ellas para no sentir, para no atravesar un dolor que era lógico que apareciera ante la pérdida de un ser querido. Recetar esta medicación con ligereza, abandonando otros aspectos como los emocionales, solo era un síntoma más de la desconexión social con el dolor y la muerte que anestesiaba a las personas.

—Nadie nos enseña cómo comportarnos ante alguien que acaba de perder a un ser querido — siguió Sara —, nadie enseña a acompañar, a consolar o a brindar apoyo a las personas que están en duelo. Porque estamos, además, completamente alejados del sentir. Pregúntate: «Si quisieras

ayudar a alguien que está viviendo un duelo, ¿qué harías?».

Algunos de los asistentes miraron hacia el suelo, rezando como niños para que no les preguntaran. Otros, con los ojos como platos, no apartaban la mirada de Sara, esperando impacientes oír su respuesta.

—La única manera de saber cómo acompañar a alguien que acaba de perder a un ser querido es preguntarle directamente cómo podemos hacerlo — dijo Sara de manera rotunda—. ¿Qué necesitas? ¿Cómo puedo ayudarte? Y tan difícil resulta formular la pregunta ¿qué necesitas? como sencilla es su respuesta: «Lo único que necesito es que estés aquí a mi lado en silencio, pero a mi lado». Acoger a la persona que vive la muerte es aceptar nuestra condición de fragilidad, es mirarla de frente, tomar aire y confiar. Confiar en que aquello que le toca vivir (que nos toca vivir) es lo mejor para ella (lo mejor para nosotros). Sea lo que sea, forma parte de su camino de crecimiento para evolucionar. Estoy donde tengo que estar en cada momento, y todo aquello que se me presenta, por muy duro y difícil que resulte, confío en que puedo afrontarlo. Estar al lado de la persona en duelo es escuchar su dolor y abrazarlo. Es acompañarla con tu presencia e iluminar su oscuridad con tu fe, con tu confianza. Es una conexión profunda, espontánea, intuitiva y adecuada. Viviendo sin miedo la importancia de ese momento. ¿Por qué morimos? ¿Alguien podría darme una respuesta que sea reconfortante?

Sara esperó, pero nadie hablaba. Dio un poco más de tiempo a las personas que estaban allí buscando unas respuestas y un consuelo que tal vez Sara no podía colmar. El silencio incomodaba. Y mientras se preguntaba si resultaba de interés lo que explicaba. Sergio, su marido, durante mucho tiempo le había reprochado el tiempo que dedicaba a estas charlas. No entendía para qué podían servir. «Nunca iré a ninguna. Ni a las tuyas ni a las de nadie». Para él solo constituían una forma de autotortura que Sara había inventado. «No me gusta hablar de la muerte. Es inútil. Lo que pasó, pasó, y no quiero darle más vueltas porque hacerlo no ayudará a cambiar lo ocurrido», aseguraba Sergio.

«Te entiendo. Pero yo necesito hablar de ello. Explicar lo que hemos sufrido, compartirlo me ayuda a seguir», le decía Sara.

«No te entiendo, Sara, no te entiendo», respondía él.

Habían discutido sobre lo mismo una y otra vez. Sergio no podía soportar que Sara hablara de David tan a menudo y sin más, recordando momentos vividos con él, manías que tenía, discusiones, hazañas... Sonaba una canción y pensaba en él, veía una película y pensaba en él. Sergio hacía un gesto y veía a David haciéndolo. ¡Padre e hijo se parecían en tantas cosas...! Pero sobre todo a Sara le encantaba traer a David a su presente porque David estaba todo el tiempo con ella. Veía su preciosa sonrisa mirándola mientras cocinaba como hacía cuando estaba vivo y la acompañaba en la cocina para contarle sus planes, lo que había ocurrido con sus amigos... Sara hablaba a solas con David como si estuviera a su lado y le contaba sus pensamientos más oscuros, lo mucho que lo echaba de menos, lo que hacían sus hermanos, su padre... Pero Sergio simplemente hacía como si David jamás hubiera existido. Los dos tenían una forma muy distinta de abordar la muerte de su hijo.

—Cuándo murió mi hijo David —continuó explicando a su público— pasé muchos días haciéndome las mismas preguntas. ¿Por qué? ¿Por qué ahora? ¿Por qué a mí? ¿Por qué él y no yo?

No encontré ninguna respuesta útil... Solo me sentía enfadada con la vida, con la carretera, con la enfermedad, con Dios... Hasta que comprendí, no sin ayuda, que esas preguntas además de atormentarme me limitaban.

»La muerte es un despertador y, por tanto, la única búsqueda que tiene sentido es: ¿para qué?, ¿para qué este dolor? —dijo mirando a los ojos de aquellas personas que la escuchaban y deteniéndose largamente ante la mujer de negro que seguía con la mano de su compañero en la espalda—. Si te preguntara para qué vives, ¿cuál sería tu respuesta? Me hablarías de tu vocación, de las cosas que te gustan, tal vez me dirías que vives para cuidar de tus hijos, para aprender, para disfrutar... Puede también que no tengas claro para qué... Tal vez esta sea tu oportunidad para vivir una nueva vida sentida y con sentido. Tengo el absoluto convencimiento de que vivimos para avanzar espiritualmente, ya que no somos seres humanos que tienen una experiencia espiritual sino seres espirituales con una experiencia humana. A medida que nos acercamos a la muerte y a su poder transformador se vacía la mente de todo aquello que la ocupa, nuestro corazón se abre y se llena de amor. Un amor que va más allá de un plano físico, un amor que trasciende nuestro ego, un amor incondicional.

»El amor incondicional es aquel que da sin esperar nada a cambio, aquel que se entrega independientemente de la situación o de la condición de la persona que tenemos delante. Amar a los que te aman cuando están a tu lado, amar la vida cuando es bella es sencillo, no supone ningún esfuerzo; en cambio, amar a los que te han herido o juzgado, amar la crueldad de algunas situaciones, eso es amor incondicional. Es ver la parte buena que hay en ellos. Es el amor que se siente libre de apegos, se basa en la libertad, en el respeto y en la comprensión del otro. Es el amor que te conecta directamente con la divinidad del otro, que es la tuya propia.

»Cuando la pérdida de un ser querido hace que se caiga la venda de tus ojos, cuando trasciendes el dolor y lo transformas, entonces amas más que nunca a aquella persona que ya no está y la vida que te ha tocado vivir.

En la sala resonaban aún las últimas palabras de Sara, que sintió que un escalofrío recorría su cuerpo. Dirigió su mano derecha al colgante de color verde y forma ovalada que almacenaba de manera muy sutil una pequeña muestra de las cenizas de su hijo. Se sentía muy conectada a David, tanto que todavía lo sentía a su lado, en cada una de sus palabras, en sus gestos, sentía que él la acompañaba en sus conferencias, sentado en primera fila, atento a su madre. Si era una locura lo que sentía, era una locura sanadora...

Sara miró al público y se dejó envolver por los aplausos, se sentía tranquila, ya que algo empezaba a cambiar en aquella sociedad que tanto había odiado.

Durante las sesiones de terapia con Laura había expresado a menudo la rabia que le despertaban tanto la muerte de su hijo como la forma en que la sociedad la estaba tratando.

—Laura, ¿qué le pasa a esta sociedad?, ¿qué le pasa a la gente que ni me llama ni me saluda? Es como si tuviera la peste. Nadie quiere tampoco mencionar nada de David, y cuando lo hago se incomodan enormemente... Aunque hablen conmigo, soy consciente de que quieren alejarse de mí lo antes posible. Les odio por ello y no puedo decir nada. Si dijera todo lo que pienso, me tomarían por loca, y tal vez tengan razón y me estoy volviendo completamente loca. De hecho, el dolor es tan fuerte que me enloquece.

—La muerte es un tema tabú —contestó Laura—. Nuestra sociedad no legitima el duelo ni apoya a la persona que lo vive. La gente no sabe cómo comportarse. Tiene miedo de sentir tu dolor, teme la muerte, y tú les recuerdas que para todos puede estar ahí, a la vuelta de la esquina. No sabemos llorar. No sabemos cómo afrontar la muerte ni el dolor que produce. Solo hay espacio para la eterna juventud. Más bien se propone a la persona que tras enterrar a un ser querido corra rápidamente a incorporarse a su trabajo con la esperanza de que se olvide de la pérdida lo antes posible.

—¿Pero no lo entiendo! ¿Está mal sentir dolor? ¿Está mal expresarlo?

—Todo lo contrario: para poder liberarte del dolor necesitas atravesarlo, transitarlo, agotarlo. No hay fórmulas mágicas ni recetas milagrosas. ¡Ojalá! Nadie puede atravesarlo por ti, pero sí puede estar a tu lado —le dijo Laura cogiéndola de la mano.

—Necesito vestir de negro, sentir cómo este color recoge mi dolor, pero en casa Sergio se horroriza cada vez que entra en la habitación y ve que me he vestido así. A veces ni siquiera me doy cuenta de que elijo este color entre lo que tengo en el armario. Tampoco tengo ganas de arreglarme. No saldría de la cama. Iría a todas partes en pijama o en chándal... Pero si me visto de negro, Sergio me mira como si hiciera algo malo y me dice: «Ponte algo de color, mujer. Cuando los niños te ven así, sufren más». Yo creo que le recuerdo su dolor y no lo soporta, como tampoco soporta verme llorar o que encienda una vela en el altar que le he hecho a David en su habitación sobre el escritorio, junto a una foto, aquella que se hizo el último verano en la piscina. ¡Estaba tan guapo...! El otro día escuché cómo Sergio y mi madre cuchicheaban. Estaban hablando de mí. Ellos pensaban que yo no los oía, pero oí muy claras sus palabras: «Se está volviendo loca». ¿Loca...? Hace tres meses que he perdido a mi hijo —gritó Sara, rompiendo en llanto—. Ni siquiera me he hecho a la idea de que su muerte es real, que jamás podré volver a abrazarlo, a tocarlo, a sentir su cuerpo junto al mío. Él que era una parte de mí. Es como si me hubieran arrancado el corazón. Tal vez sí me estoy volviendo loca, pero está justificado...

Sara hablaba entre sollozos, con los mocos asomando y la cara enrojecida por las lágrimas.

Laura cogió su mano de manera amorosa y escuchó con todo su corazón cómo el dolor desgarraba el alma de Sara. Estuvieron así varios minutos. Por la mejilla de Laura se deslizaba también una lágrima. Poco a poco Sara se fue sosegando y, mientras se sonaba la nariz, miraba los ojos enternecedores de su terapeuta. «Es como un ángel», pensó.

—Las personas que te rodean solo intentan ayudarte. Te quieren e intentan ayudarte de la mejor manera que pueden y saben, no los juzgues por ello. Céntrate en ti, escucha tus necesidades, que como ves son distintas de las de Sergio. Pon atención a lo que tu cuerpo y tu alma te piden, que ellos sean tu guía para decidir hacer o no hacer alguna cosa. Nadie mejor que tú sabe lo que puede ayudarte —aseguró Laura con ternura, pero firme.

Sus palabras se convirtieron en un bálsamo porque, a pesar del dolor que no se borraba de su cuerpo, de su corazón, de su mente, al menos Sara se sentía con permiso para hacer lo que quisiera. Se veía legitimada. Se sentía vista, escuchada y acompañada. No había frases hechas. No se sentía tan sola. «Gracias Laura. Gracias por llorar conmigo. Eres la primera persona que llora conmigo la muerte de mi hijo».

Algunas personas de la sala se fueron levantando para acercarse a la mesa en la que estaba

Sara. Otras simplemente se fueron. Sara se preguntaba si sus palabras las habrían ayudado en alguna medida. Se quedó un buen rato escuchando lo que le contaban aquellas personas que ella sentía que buscaban, como Kisogotami, a un Buda que las salvara de su dolor y ella no tenía poderes, ¡ojalá! Nadie podía atravesar por ellos ese dolor. Nadie podía afrontar el miedo por ellos. Cada uno tenía que hacer su camino, sabiendo, eso sí, que no estaban solos. Es lo que ella pretendía transmitirles: que no estaban solos y que podía haber una luz al final del túnel.

Cuando salió de la sala, Sara decidió acercarse a la playa y contemplar el mar que la acercaba a David. Perderse en la inmensidad del mar era como adentrarse en el misterio que era vivir. Al lado del mar su mente se vaciaba, ante el mar era imposible creerse el ombligo del mundo, todo se relativizaba. Sara se sentía pequeña y percibía claramente que la vida era mucho más de lo que podía aprehender. Sentía que la calmaba, que su respiración se abría, que desaparecía su inquietud. Sus pensamientos se desvanecían poco a poco y las sensaciones tomaban más espacio: las cálidas caricias del sol y de la brisa sobre la cara y el cuerpo, la mezcla de olores, el masaje de la arena en la planta de los pies, el agua fría bañándolos... Recuperaba su cuerpo y con ello la vitalidad y la alegría. Descubría fuerzas y ganas de conectarse a la vida. Perdió la noción del tiempo, primero paseando y después sentada en la arena de la playa hasta que sintió la necesidad de llamar a su hijo Miguel y a Marta.

—Hola, amor mío, ¿cómo estás?

Miguel tenía prisa por colgar porque le había pillado viendo una película, pero Marta quiso saber cómo le había ido a su madre en la conferencia. Sara le dijo que bien, aunque siempre tenía sus dudas respecto de si efectivamente estaba ayudando o se ayudaba más a sí misma. Marta le contó que había sacado un siete en el examen de Física que tanto la angustiaba y le habló también de Sergio. Su padre había empezado a salir con una mujer y había aprovechado la ausencia de Sara para presentarla a los niños. Sara respiró profundamente.

—Mamá ¿estás bien?

—Claro, preciosa. Estoy bien. Yo me alegro por tu padre. Espero que os llevéis bien con ella. ¿Te ha caído bien?

—Bueno, sí. Es una mujer tranquila, alegre, sencilla... No habla mucho. Parecía tímida, pero tal vez estaba nerviosa por tener que conocernos. Papá estaba contento. Bueno, tampoco demasiado. Ya sabes. Desde lo de David se ha vuelto taciturno y poco expresivo. Pero le veo más animado. Nos dijo que el próximo fin de semana podría pasarlo con nosotros también. Yo le dije que te lo preguntaría a ti. ¿Te parece buena idea mamá?

—Me parece muy bien. Yo vuelvo mañana. Si quieres, podemos hacer algo juntas. ¿Te apetece? ¿Tienes tiempo?

—Estarás aquí a la hora de comer, ¿no?

—Sí.

—Pues lo hablamos entonces. Un beso, mamá.

—Un beso, cariño.

La conversación con Marta había despertado cierta tristeza. No luchó contra ella. Cerró los ojos dejando que la invadiera... Poco a poco se fue diluyendo. Sergio estaba rehaciendo su vida y eso era sano, bueno para él y para los niños... Sara se levantó de la arena y regresó al hotel para



hacer la maleta. Comería algo rápido en el centro y por la mañana temprano cogería el tren de vuelta a casa.

## Conferencia en Barcelona: «El dolor, enemigo mío»

Eran las cuatro de la tarde y Sara paseaba por el centro de Barcelona buscando una cafetería acogedora en la que no hubiera mucha gente. Su charla-taller empezaba a las seis y le apetecía tomar un café al mismo tiempo que repasaba sus notas por última vez.

Sentada ya en una especie de butaca, con el ruido de la cafetera de fondo, sonó su móvil. Era un número desconocido y no sabía si responder. Mientras dudaba mirando la pantalla vino a su mente una escena vivida dos años atrás, cuando una semana después de morir David su teléfono sonó mientras estaba comiendo con su marido y unos amigos. En la pantalla aparecían las palabras «David llamando». Su rostro palideció, se quedó paralizada. «¿Quién es?», le preguntó Sergio. Sara estaba atónita y solo consiguió balbucear: «Alguien que se equivoca». Pasó el resto de la tarde preguntándose cómo era posible que David la llamara por teléfono. ¿Qué podía haber pasado? ¿Qué explicación podía haber? Estaba totalmente convencida de haber leído bien su nombre en la pantalla y que no se trataba de ninguna alucinación. Es lo que hubiera creído Sergio si le hubiera contado lo que le pasaba, porque él mismo había dado de baja el número en la compañía donde estaba contratado el teléfono de su hijo.

La noche en que murió David, Sara no podía dormir. Se sentía disgustada por la pelea que había mantenido con su hijo y no paraba de darle vueltas. «Ya es mayor y no tengo derecho a tratarlo como a un niño, ni tampoco a prohibirle hacer su vida», se repetía mentalmente mientras tomaba un vaso de leche caliente. Miró el reloj y cogió el móvil. Necesitaba hablar con él, hacer las paces y explicarle sus razones... David no respondió. Sara sintió una punzada en el corazón. Intentaba tranquilizarse a sí misma. «No debe oír el teléfono... Si está en una discoteca, se habrá dejado el móvil en el guardarropa. Puede haberse quedado sin batería...». Llamó obsesivamente varias veces más hasta que volvió a la cama, donde continuó despierta; una voz interior le decía que algo no iba bien. Estaba muy inquieta. A las 5 de la mañana, llamaron al timbre de su casa, Sara se levantó de un salto y corrió hacia la puerta. Sergio la siguió medio adormilado: «¿Quién puede ser? Seguro que David se ha dejado las llaves... Solo faltaba...». Pero en la puerta había dos agentes de tráfico. Al verlos, Sara empezó a gritar alejándose de ellos: «¡No, no, no...! Por favor, no». Y se quedó inmóvil apoyada en la pared, dejando deslizar su cuerpo hasta llegar al suelo. Sergio, muy serio, escuchó cómo le comunicaban que su hijo había fallecido en un accidente de tráfico. Se volvió hacia Sara y rompió a llorar arrodillado delante de ella. Fue la única vez que Sara vio llorar a su marido por la muerte de David.

—¿Qué es el dolor? ¿Cómo es el dolor que sientes? ¿Qué formas tendría si tuvieras que dibujarlo? ¿Qué cara? ¿Qué colores? Coged un papel y los lápices que tenéis a vuestro alcance y

dibujad vuestro dolor —indicó Sara a la docena de personas que habían venido a su taller y que habían perdido recientemente a un ser querido.

La mayoría se resistía a empezar. Estaban ante el folio en blanco sin saber qué hacer. Sara imaginaba por los movimientos inquietos de sus cuerpos y por las expresiones de sus rostros — así como por lo que ella misma había sentido cuando Laura la había llevado a realizar este ejercicio— que se sentían muy contrariados con ella y pensaban: «¿Para qué habré venido? ¡Qué tarea más inútil! ¡Qué forma de trivializar todo lo que siento y que me oprime el alma, el corazón y todos los músculos y vísceras de mi cuerpo! Lo que siento es tan grande, tan duro, que no puede expresarse, y mucho menos dibujarse...».

—Sé que muchos de vosotros pensáis que esto no tiene ningún sentido. Pero coged un lápiz y dejad que él os lleve. ¿Qué podéis perder? Tenemos más o menos claro, o al menos lo sabemos, cuándo nos duele en algún lugar del cuerpo. Sabemos cómo es un dolor de muelas, un dolor de espalda, una molestia en el estómago... El dolor físico puede llegar a ser muy duro de soportar, pero ¿qué es el dolor emocional? ¿Dónde se ubica? ¿Cómo se manifiesta? Es cierto que a menudo este dolor se mezcla con el dolor físico. No es extraño que a alguien que ha perdido a un ser querido le duela durante semanas la espalda o se rompa un brazo al cabo de poco. A veces la cura del brazo simboliza también la cura de ese dolor emocional que no sabemos cómo tratar ni cómo abordar, y el cuerpo nos ayuda a drenarlo a su manera. Todo lo que vivimos lo vivimos también con el cuerpo. La rabia, la tristeza, la impotencia, el sentimiento de culpa. Estas y otras emociones que acompañan el duelo se colocan en el cuerpo y se acumulan dañinamente si no conseguimos darles expresión. Para no afrontar el dolor emocional que surge con una pérdida, un dolor que es inconmensurable, somos capaces de cualquier cosa: no paramos de trabajar, simulamos que somos fuertes, que podemos con ello, que no pasa nada y el tiempo transcurre y el dolor aparcado aparece en forma de enfermedad, de dolor de cabeza, de fatiga, de dolor de espalda... Hacer cosas sin darnos un respiro, vivir de forma acelerada, también es expresión de esas ganas de huir que se apoderan de nosotros ante el miedo a sentir el dolor. Daríamos la vida por no pensar, por dejar de sentir... Cualquier cosa vale para no enfrentarnos a nosotros mismos, para no escucharnos. Ocupamos todo nuestro tiempo con la esperanza de cubrir el vacío que ha dejado la persona que se ha ido, con la idea loca de que así dejaremos de echarla de menos, algo imposible —dijo Sara durante esta conferencia-taller en la que abordaba el tema del dolor emocional durante un duelo.

«Es cierto que David, a quien amabas con toda tu alma, ya no estará más aquí. Pero el dolor que sufres expresa el inmenso amor que sientes por él. Y si es amor, no puede ser malo expresarlo ni compartirlo. Quien no se permite sentir el dolor nunca conseguirá ser una persona completa, porque el dolor también nos abre a los demás, nos invita a visitar lugares desconocidos en nosotros mismos y nos abre nuevas puertas en la vida. Nos ayuda a valorar lo que tenemos. La muerte de un ser querido nos parte por la mitad, nos hace pedazos. Se trata de ir recogiendo pedacito a pedacito y volver a recomponernos desde la mejor versión de nosotros mismos dejándonos ayudar, sin presionarnos, sin juzgarnos...», recordaba que le había dicho Laura durante una de sus sesiones.

Y cuando Sara realizó ante su terapeuta el dibujo de su dolor, se dibujó a sí misma con una mordaza y unos grilletes en los pies que se enlazaban a una pesada cadena negra al final de la cual

había una losa cuadrada que ocupaba todo el espacio del dibujo.

A Laura le había costado mucho convencerla para que se pusiera a dibujar, pero tras la sesión en la que ambas comentaron el dibujo, Sara sintió que el dolor en la espalda con el que a diario se levantaba, algunos días no estaba tan presente ni resultaba tan lacerante.

—¿Qué simboliza para ti esta cadena en los pies?

—Es el peso del dolor que llevo... No puedo avanzar.

—¿Qué te ayudaría a liberarte de las cadenas?

—Nada puede ayudarme. No puedo salir de ellas. Siempre estaré presa de ellas.

—¿Y la mordaza? ¿Puedes aflojarla?

—Cuando estoy aquí se me afloja porque puedo hablar de David y de lo que siento.

—¿No sientes que se alivia ligeramente también con ello el peso de los grilletes?

—A veces salgo peor de lo que he entrado.

—Lo sé. Y es normal, porque removemos el dolor. Dime, si tu espalda hablara, ¿qué diría?

—Diría: «Estoy rota. No puedo con este peso enorme que me ahoga, que me hunde. No puedo más que arrastrarme».

—Sara, ¿qué necesitas en estos momentos?

—Quiero que este dolor desaparezca porque es insoportable. No puedo más...

—Imagina que soy un hada madrina y que dispongo de una varita mágica capaz de concederte ese deseo, ¿te gustaría?

—Claro —contestó Sara muy bajito, sin saber muy bien adónde quería ir a parar Laura.

—Verás, para poder hacer desaparecer este dolor también es necesario que hagas desaparecer todo aquello que has compartido con tu hijo, todos tus recuerdos... Ellos son el origen de este dolor, un dolor que surge también del amor que sientes por él. ¿Aun así quieres que lo haga desaparecer?

Sara se puso a llorar y dijo:

—No, no quiero.

—El dolor y el amor son las dos cara de una misma moneda. Y el dolor que sientes por la pérdida de tu hijo es proporcional a tu amor por él. Acoge el dolor, Sara, porque en él solo hay amor, un amor en estos momentos distorsionado por las emociones.

Las dos mujeres siguieron hablando y trabajando con el dibujo y con las emociones que este describía. Laura sabía que se trataba solo de un comienzo y que quedaba un largo camino por delante. Sara lloraba desconsoladamente, pero su relación con el dolor había cambiado.

—El dolor que produce la muerte de un ser querido también se expresa a través de nuestro cuerpo, que puede sufrir diarrea, mareos, taquicardias, dolores de cabeza, náusea, insomnio, dolores de espalda, cansancio... Expresarlo nos ayuda a canalizarlo, a darle una vía de escape que, por muy pequeña que sea, nos alivia. Debemos contemplarnos a nosotros mismos como a alguien que necesita cuidados intensivos. Si a alguien se le rompiera el corazón, se le llevaría a la UVI. A nosotros se nos ha roto el «corazón» —explicó Sara a su audiencia, que estaba terminando los dibujos—. Y en ese corazón roto se encierran toda una serie de emociones enlazadas las unas con las otras que nos confunden; entre ellas están las más básicas: la tristeza, la rabia, el miedo y el amor. Todas ellas se ubican en nuestro cuerpo y ocasionan síntomas, sensaciones, dolores,

enfermedad, etc. Para poder liberarnos de este dolor, paradójicamente, hay que encontrar el coraje de atravesarlo, sentirlo hasta agotarlo, vivir su intensidad, y eso quiere decir que cuando se pierde a un ser querido sentirse mal es lo que corresponde, es como uno necesita estar... Estamos destrozados, y así es. Una vez aceptamos que estamos como debemos estar, el siguiente paso consiste en identificar qué emoción es la que está presente y encontrar una manera de que pueda expresarse. Cada emoción tiene una función que nos da una información sobre nosotros mismos y sobre nuestra relación con el exterior. Poner palabras al dolor ayuda tanto a la expresión como a la identificación de las emociones que este encierra. Poner palabras al dolor constituye un gran paso para integrar todo aquello que estamos sintiendo y que nos está pasando.

Mientras hablaba, Sara no podía evitar que vinieran a su mente momentos vividos por ella durante su proceso. Una de las emociones que más la había perturbado había sido el miedo, el miedo a perder a Marta y a Miguel. No podía soportar que salieran con sus amigos, tenía que morderse la lengua cada vez que le contaban que habían ido en moto o que iban a salir de fiesta...

—Como decía, cada emoción tiene una función y nos da una información. ¿Para qué nos sirve el miedo? —preguntó al público que la escuchaba.

—El miedo nos hace estar en alerta y nos hace ser prudentes —respondió alguien.

—Sí. Efectivamente, nos permite protegernos de un posible peligro y nos prepara para afrontar el futuro. El miedo, como el resto de las emociones, también tiene su ubicación en el cuerpo. Suele localizarse en la boca del estómago, en los riñones, en las piernas, en el nervio ciático... Para soltar el miedo ayuda gritar, lo cual asusta al otro y facilita pedir ayuda. Habitualmente conseguimos controlar el grito, y entonces pedimos ayuda a un amigo, al psicólogo, etc... No gritamos porque en esta sociedad, en la que impera el control de las emociones, se promueve la fortaleza y se rechaza la debilidad. Estamos obligados a mostrarnos siempre independientes y autosuficientes. Pedir ayuda es interpretado como signo de vulnerabilidad, y por eso en muchos casos aún nos sentimos peor cuando el miedo se apodera de nosotros. Aliviará encontrar un espacio para hablar de ello, un lugar donde poder explicar lo que nos está pasando y así poder confrontar nuestras fantasías —que siempre son más terroríficas— con la realidad. Cuando hablo de lo que me asusta lo pongo fuera de mi cabeza, y eso me permite ver cuál es la auténtica realidad, cuáles son mis opciones... Y es que para afrontar el miedo ayuda pasar a la acción, cualquiera que esta sea: coger el teléfono, decidir, aunque tema el fracaso... El hacer nos salva de la prisión en la que nos encierran los temores que surgen de nuestra imaginación. Cuando perdemos a un ser querido surge el miedo. ¿Cuántos de vosotros sentís miedo? —preguntó Sara.

Varias personas levantaron la mano.

—¿Podéis identificar exactamente lo que os asusta?

—A mí me asusta pensar que no volveré a ver nunca más a mi hijo —dijo una.

—A mí me da miedo no saber si podré hacer de padre y de madre ahora que mi mujer ya no está conmigo —añadió otro.

—¿Cómo voy a lograr sacar a mi familia adelante si nunca he trabajado y ni siquiera tengo el carnet de conducir? Es algo que me asusta hasta el punto de no poder dormir —afirmó una tercera.

—El miedo nos lleva a anticiparnos, a pensar en el futuro —intervino Sara—. Sentís miedo por las consecuencias que tendrán las pérdidas en vuestra vida. Lo positivo de esta emoción es

que os lleva a prepararos para afrontar lo que podría venir, aunque nunca sabremos cómo será realmente lo que está por venir hasta que estemos ante ello, ¿no es así? Nunca estaremos seguros de cómo tenemos que comportarnos o actuar hasta que estemos auténticamente ante la situación real. Yo, además de miedo, sentía una enorme rabia y enfado contra el mundo. Es otra emoción muy habitual en un proceso de duelo. La rabia suele situarse en las extremidades, en las manos, en las piernas, en los pies y en la mandíbula. Necesitamos golpear, patalear... La rabia nos aleja de la tristeza. De hecho, a veces solo es la tristeza disfrazada y vestida con otro traje. La rabia también tiene la función positiva de permitirnos poner límites, defender nuestro espacio, decir «basta, no, esto no».

La sesión en la que Laura ayudó a Sara a expresar la rabia que sentía por la muerte de su hijo había marcado un hito en su proceso, aunque ella en ese momento no fuera consciente de ello.

—Necesito gritar —le decía Sara a su terapeuta después de que Laura le preguntara qué necesitaba mientras, desconsoladamente, ella lloraba explicándole las circunstancias que habían rodeado el accidente de su hijo.

—Aquellas colchonetas y aquellos cojines nos servirán. Coge este rollo de papel y ven conmigo.

Sara siguió a Laura hacia el fondo de la sala, donde había unas colchonetas juntas y encima de ellas un montón de cojines. Sara no paró de pegar y pegar con el rollo, tal y como le había pedido Laura. Al principio tímidamente y con ganas de parar. Aunque no había nadie más allí, se sentía ridícula. Temía su descontrol, pero después se dejó poseer y parecía que la rabia y la fuerza que de ella surgían no tenían final. Gritó, pataleó, pegó, se derrumbó...

—Cómo pesa el alma —comentó Sara a Laura, abrochándose el abrigo al salir de la consulta —. Nunca había hecho algo así.

—No es el alma lo que pesa, es el dolor —le contestó Sara abrazándola.

—¿Dónde diríais que se ubica la tristeza en el cuerpo? —continuó Sara preguntando a las personas que habían venido a su taller y que ahora estaban colocadas en círculo alrededor de ella —. Notar una opresión en el pecho es a menudo una expresión de la tristeza, también se coloca en la garganta en forma de nudo... Cuando nos ponemos tristes necesitamos llorar, suspirar, y ayuda hablar sobre lo que nos ha puesto tristes. La tristeza nos da miedo, pero es porque nos lleva a contactar con nosotros mismos. Nos habla de las ausencias. Es un sentimiento que se nos despierta por aquello que ya no está, sea una situación, una persona... También nos sirve para llamar la atención de los que nos rodean y protegen cuando nos ven vulnerables, aunque en general es una emoción que nos repliega sobre nosotros mismos más que llevarnos hacia los demás. En un proceso de duelo, la primera emoción que se hace presente es el miedo, después el enfado, y más tarde aparece la tristeza. Finalmente surge el amor. Cuando se vive una pérdida, hay que tener muy en cuenta que si no expresamos estas emociones porque no encontramos la forma de hacerlo ni el lugar ni la persona con quien hacerlo, entonces se quedan presas en el cuerpo, y con ello acaban tomando otras vías de expresión, como puede ser un dolor físico, un síntoma o una enfermedad. Cuando no encuentro la fuerza para decir «basta», entonces me trago mi rabia y toda esa energía se vuelve contra mí. Puedo encontrar diferentes maneras desadaptativas de evitar el malestar que me produce esa emoción no expresada y optar por consumir alcohol, comer sin límite, tomar

pastillas, mantener una actividad desahogada... A veces el miedo se acaba expresando con un estado de ansiedad generalizada que da lugar a crisis de pánico, fobias... El enfado se acaba convirtiendo en odio y resentimiento y puede afectar profundamente nuestra autoestima, de la misma forma que la tristeza no expresada puede ser causa de una depresión. Cualquier emoción a la que no se da salida acaba afectando nuestra salud de una manera u otra, nuestro equilibrio emocional y nuestras relaciones personales. El amor, una emoción que nos abre a los demás, que permite el vínculo, el afecto y cuidar, también puede tener una forma de expresión distorsionada cuando la persona se vuelve posesiva con los seres que ama.

A Sara le había pasado: «Me han quitado a David, me lo han quitado y es mío, mi hijo es mío... No pueden quitármelo...», lloraba desconsolada Sara en la consulta de Laura, quien le preguntó:

—¿Mío como qué? ¿Mío como ese jersey que llevas? ¿Mío como el coche que tienes?... Esta sensación que tienes es natural, Sara, pero los hijos no nos pertenecen y pueden irse de nuestro lado de muchas maneras: porque se van a la universidad, porque se cambian de ciudad, porque se casan... Y tienes que dejarlos marchar y dejarlos libres. Ese es el verdadero amor.

—Y ahora, por favor, ponle un título a vuestro dibujo y pasadlo a vuestro compañero —dijo Sara—. Contemplad atentamente el dibujo que os entregan y abridlos a él. Dejadlos sentir lo que os llega de él. ¿Qué os dice? ¿Qué sentimientos os despierta? ¿Qué emociones encierra? Después de que cada uno haya escrito todo lo que ve y siente con el dibujo, lo vais a comentar por parejas.

Sara esperaba que con todo aquello conseguiría romper, aunque fuera momentáneamente, el aislamiento que surge del dolor, un aislamiento que incrementa el sufrimiento sin dar espacio a la posibilidad de sentirse reconfortado. Esperaba que cada persona comprendiera que no estaba sola, que no era la única que sufría y que a su lado había alguien como ella que también sufría y a la que podría ayudar y comprender lo que sentía porque estaba pasando por lo mismo.

Sara recibía cada día cientos de cartas y de e-mails de personas que habían perdido a un ser querido y que expresaban el profundo dolor que las embargaba, la desesperación, la impotencia y la rabia que sentían. Le contaban cómo les costaba centrarse en su trabajo, relacionarse, mantener el interés por las conversaciones triviales, por las actividades cotidianas e incluso también por la familia. Ella quería contestarlas todas lo más rápidamente posible y lo hacía a costa de irse a dormir de madrugada o de pasar la noche en blanco, algo que desde la muerte de David le era habitual.

—¿Por qué no te das tregua? —le había dicho Laura, su terapeuta—. Parece que te hayas impuesto un castigo.

—No me gusta irme a dormir. Aún tengo miedo de dormirme y de que me asalten las pesadillas.

—¿Cuando tuviste tu última pesadilla?

—Hace meses que no las tengo.

—¿Entonces?

—Cuando me meto en la cama, el sueño no me llega fácilmente.

—¿Procuras hacer ejercicio como te recomendé?

Sara no siempre hacía caso de los consejos de Laura. De hecho, se había dado cuenta de que a

menudo sabotaba aquello que le venía bien. Le costaba alimentarse equilibradamente y había adelgazado mucho. Le costaba llamar a alguien para pedir apoyo cuando tenía un nuevo bajón. No era fácil abrirse al dolor ni tampoco compartirlo. Las cartas que recibía de aquellas personas eran para ella un consuelo porque la ayudaban a sentirse útil y a conectar con su propio dolor. A pesar de todas sus resistencias, una parte de ella, más sabia, más sana, la empujaba a vencerlas y a ponerse frente a todo lo que sentía. Su cuerpo seguía siendo a ratos un manojito de emociones que la atenazaban, produciéndole una inmensa fatiga. Sabía que expresar esas emociones hasta agotarlas era la única salida que tenía, no solo ella, sino también las personas que como ella habían sufrido una pérdida. El cuerpo tiene memoria, y aquello que nos ocurre, que pensamos y sentimos también lo sienten cada músculo y cada célula de nuestro cuerpo. Y a veces el cuerpo es el único que habla cuando nosotros no podemos poner voz a lo que nos sucede. Durante muchos meses después de la muerte de David, Sara se levantaba cada día con dolores en la espalda y en las articulaciones de todo el cuerpo, igual que si le hubieran dado una paliza o hubiera corrido una maratón. No tenía fuerzas. Se sentía muy fatigada, algo que por otro lado se explicaba por la falta de descanso, ya que dormía poco y mal. Antes de llegar a la consulta de Laura, Sara había atravesado un largo desierto en solitario. Sergio había insistido en que se hiciera pruebas y análisis. Se las hizo, pero todas resultaron negativas. El médico le dijo: «Sara, te paso este teléfono. Es una psicóloga que puede ayudarte». Ella guardó la tarjeta en el bolso. No hizo nada durante muchas semanas más. Entonces un día su hija Marta le trajo un regalo: «Mira, mamá, te he comprado unas sesiones de masaje para ver si tu espalda mejora. ¿Me prometes que irás?». Y Sara acudió a la masajista, más que por ella, por Marta, a quien no quería decepcionar. La masajista se llamaba Carina y era muy dulce. La llenó de aceite, de mimos y caricias y, sin más, Sara empezó a llorar. Carina siguió tocándola en silencio y amasando su dolor con todo el amor que pudo. Le cogió la mano y le dijo: «Lo sé, duele mucho». A la mañana siguiente, Sara se levantó por primera vez en muchos meses con menos cansancio y dolor en la espalda. Comprendió. El dolor de espalda era el dolor de su corazón, y llamó a Laura.

Tras cada sesión con su terapeuta, al remover el dolor, Sara volvía a casa peor. Sergio se había planteado si era algo bueno para su mujer, e incluso estuvo a punto de interponerse en el proceso. Su hija Marta lo frenó. «Papá, por favor, dale permiso para llorar. Date permiso a ti también para hacerlo y así me dejaras a mí ponerme triste, algo que necesito y no puedo hacer. A mí también me gustaría tanto poder llorar... Y no puedo».

Cuando Sergio había llamado para hablar con Laura sobre lo mal que su mujer salía de las sesiones, esta le explicó: «Tanto tu dolor como el de ella y el de tus hijos es como un grano de pus en un brazo. Hay que conseguir que salga para que la infección no acabe en septicemia, comprometiendo toda la salud del cuerpo y produciendo un dolor generalizado o, a la larga, una enfermedad. Cuando Sara viene a la consulta, lo que yo hago con mis preguntas es, metafóricamente, abrir ese grano con un bisturí y apretar para que salga el pus. No es agradable, es doloroso. Conectar con el sentimiento de pérdida y ausencia de un ser querido duele. Pero a base de ir apretando el pus, el grano se vacía. A base de hablar y de expresar el dolor, este se desvanece. Sara sale de aquí con el brazo dolorido, queda removida durante unos días. Poco a poco el pus desaparecerá y el grano se convertirá en una cicatriz. Al igual que ocurre con las



heridas físicas, en las heridas emocionales hay una parte del dolor que te inmoviliza, que no te deja vivir, una parte que con esfuerzo y coraje puede desaparecer. La cicatriz seguirá allí y de vez en cuando aparecerá el dolor de la añoranza».

—Decidme, ¿qué habéis sentido ante cada uno de los dibujos que habéis contemplado? —preguntó Sara a su audiencia.

—Tengo ante mí una especie de agujero negro con una especie de sombra que representa a una persona sin rostro, con una capucha. Sé que no es mi dibujo, pero expresa también mi miedo, mi oscuridad, mi desesperación.

—Han dibujado unas cajas enormes que ocupan todo el espacio y que impiden abrir una puerta. ¿Qué me hace sentir? No sé. Entiendo que no se quieren apartar las cajas. Siento mucha rabia y dolor ante esta puerta cerrada.

—Hay un corazón negro que está partido por la mitad. Podría ser mi dibujo. Así es también mi dolor.

—¿Qué título tiene el dibujo?

—La nada.

—¿Y el tuyo?

—Desesperado.

Sara siguió recorriendo con cada persona los sentimientos que se ocultaban tras cada dibujo, tras cada título. Intentó ahondar un poco más en la rabia. Les propuso que repitieran este ejercicio en casa y escribieran, escribieran una y otra vez cartas a la persona que habían perdido explicándole cómo se sentían.

—Mirad fotos, vídeos. Hablad, con quien os sintáis a gusto haciéndolo, de esa persona que ocupa todo el espacio. Recordad lo vivido con ella al lado de quien os dé permiso. Visitad el cementerio. Pasad ratos en su habitación. Preguntaos en qué os ayuda la rabia que sentís. Detrás de la rabia hay mucho amor, y el dolor que sentís también os está diciendo que seguís vivos. Os sugiero que entréis y salgáis del dolor. Dedicad un tiempo al dolor y otro a descansar, saliendo de él en la medida que podáis. Pensad también en las personas que os quieren, que siguen aquí y que también desean y quieren lo mejor para vosotros. Solo vosotros podéis gestionar ese dolor. La escritura a mí me ha ayudado mucho. Es un momento de intimidad conmigo misma en el que soy capaz de traer de nuevo a mi hijo a mi lado y, aunque no es lo mismo que estar con él, imagino que le cuento lo que siento y lo que me ocurre. Le hablo de sus hermanos y siento que me hace bien. Imagino que me está viendo y oyendo desde algún lugar y sonrío con mis historias sobre todo cuando le cuento, mis peleas con Marta, mi hija, que me sigue marcando de cerca. Está preocupada por mí, pero no soporta mi autocompasión. Me ofrece espacios para hablar de David. Juntas le recordamos durante muchas tardes. Pero después me dice: «Bueno mamá, ¿qué te parece si ahora desconectamos un poquito y vamos a preparar la cena?». Os sugiero que hagáis lo mismo y que os deis espacios para el descanso. Otra cosa que a mí me ha ayudado son vuestras cartas, así como estos encuentros. La gente ya no escribe cartas de condolencia, tal vez por pereza, tal vez porque teme no encontrar las palabras adecuadas o las palabras que ayudan a consolar. Pero recibirlas ayuda. Para mí representaban una bendición, sobre todo cuando alguno de los amigos de David me manda una explicándome algo de él, un episodio de su vida que yo no viví a su lado,

algo que me describe cómo era, cómo se tomaba las cosas... Son cartas que también me ayudan a llorar. Si son cartas que expresan sentimientos auténticos, me ayudan. Me siento comprendida y consolada. Nunca hubiera pensado, antes de vivirlo, que esto podía ser de ayuda. Pero, creedme, lo es. Con vuestro permiso os voy a leer algunos de los e-mails y cartas que recibo.

«Ya nada es lo mismo sin ti. Solo quiero estar en tu lugar. Haber sido yo la que hubiera desaparecido. Tenía tantas cosas por compartir contigo... ¿Por qué postergamos tanto aquello que nos apetecía hacer juntos? Desde que te fuiste no tengo fuerzas para levantarme por la mañana ni para seguir con mi vida. Tengo que realizar un esfuerzo enorme para hacerlo. Lo único que quiero es gritar, y no tengo voz. Dejarme ir a la deriva. Todo me es ajeno y estoy ausente de mi vida y de la de los demás porque tú y mi dolor por tu pérdida ocupáis todo el espacio. Me he vuelto fría con la gente, con los niños... No tengo ganas de nada y me siento débil y muy, muy cansada...».

«Nada me alivia. Hoy he sacado la ropa de tu armario, algo que no tenía el coraje de hacer. ¡Cuánto dolor! Vivo dentro de un banco de niebla. ¡Mis voces interiores son tan fuertes...! Todo aquello que me digo que hice mal contigo, todo aquello que quise decirte y no supe cómo hacerlo me taladra el cerebro y el corazón. No sabía qué hacer con tus jerséis, tus pantalones, tus camisetas... Al final los he puesto en cajas y los he llevado a Cáritas. He creído que te gustaría. Pero también me atormentaba pensar que un día me encontraría a alguien por la calle vestido como tú. Me preguntaba si podría encajarlo. Ya ves en qué tonterías pienso a veces. Me he quedado aquella camiseta azul que compramos en nuestro viaje a Brasil que siempre que estaba limpia te ponías la primera porque te encantaba. Aún no sé si me la podré poner, pero no he querido desprenderme de ella».

«Hoy he hecho un álbum con tus fotos. ¿Sabes? Aún, cuando escucho el ruido de una moto, pienso que eres tú que vuelves a casa. Hace días que quería escribirte, pero no podía. Estoy rota. No puedo expresar todo lo que siento en estos momentos. Echo de menos todo de ti: tus abrazos, tus susurros, tu sonrisa, tus enfados... No te he idealizado, pero me gustaba cómo eras, y ahora aún me gustas más. Nunca encontraré a nadie como tú para compartir lo que me queda de vida... Y sola no sé si quiero seguir. Te quiero».

«Querido hermano, aún no me hago a la idea de que no te veré más. Eras la persona más importante de mi vida. Eras mi confidente, mi estabilidad, mi alegría, mi apoyo incondicional. Mi mejor consejero. Me gustaría preguntarte en estos días oscuros: ¿qué tengo que hacer?, ¿cómo puedo seguir adelante? Querría saber si estoy obrando correctamente con papá, mamá... Y tú no me respondes. Intento seguir con mi vida y mis estudios porque sé que a ti te hubiera gustado que así fuera, pero me fallan las fuerzas. Sé también que tú me dirías: «Vive por ti misma, no vivas por mí». Pero es que no sé cómo se hace ni si quiero seguir adelante si tú no estás a mi lado. Tal vez si no hubieras sido tan bueno, sería todo más fácil. Ves, ya vuelvo a decir tonterías, porque estoy tan orgullosa de ti que no cambiaría por nada ni por nadie el tiempo que hemos pasado juntos y todo lo que me has enseñado. ¿Dónde estás ahora? Intentaré no fallarte, cuidar de nuestros padres. Llamo a tu novia para ver cómo está. Me cuido lo que puedo. Te quiero. Sé que lo sabes, pero no me cansaré de repetirlo: te echo mucho de menos».

El aire de la sala se había vuelto denso. Sara tenía un nudo en la garganta.

—Para acabar, me gustaría que os levantéis un momento —dijo. Guardó silencio, esperando

que todo el mundo estuviera de pie, y luego siguió adelante—: Ahora me gustaría que miréis a la persona que queda a vuestra derecha. Y le regaléis una muestra de afecto, lo primero que os salga.

Unos se cogieron de las manos, otros se abrazaron, otros se susurraron algo al oído, algunos se besaban en las mejillas. Sara los observaba mientras cada uno se entregaba a su pareja y rompía su aislamiento. La densidad había desaparecido y el ambiente había tomado otro color, un color lleno de luz y esperanza.

—No olvidéis que el afecto de los que están a vuestro lado es el mejor de los bálsamos — concluyó Sara.

## Taller en Santiago de Compostela: «Soltando lastre: el perdón y otros asuntos pendientes»

—Imaginaos que en este mismo momento irrumpe en esta sala un policía y nos anuncia que un meteorito va a caer esta misma tarde sobre la Tierra y que lo más probable es que muramos todos en poco más de una hora —propuso Sara—. Durante el tiempo que nos queda no podemos movernos de este lugar, ya que el exterior está colapsado y aún resulta más peligroso. Tenéis un teléfono móvil que aún funciona. ¿A quién llamarías? ¿Qué le diríais? ¿Qué necesitáis decir por si el meteorito os concede una nueva ocasión para hablar con las personas que amáis?

Las personas que habían acudido a su taller empezaron escribir en los folios que se les habían distribuido previamente sus cartas de despedida con todo aquello que dirían si la muerte las cogiera por sorpresa. Sara observaba cómo algunos de los presentes se emocionaban mientras escribían.

—¿A alguien le apetece compartir con las demás personas a quién llamaría y qué le diría? —preguntó Sara después de haber dejado más de media hora para que cada persona se expresara en solitario sobre el papel.

—Yo llamaría a mi marido. Le diría que le quiero mucho y que dondequiera que vayamos después de morir nos volveremos a ver. Le diría que me volvería a casar con él mil veces —dijo una mujer de mediana edad.

Sara escribió «Te quiero» en una pizarra que había en el lado derecho de la tarima.

—Yo necesitaría llamar a mis padres. Querría darles las gracias por haberme dado la vida, por haberme cuidado siempre y por haber hecho posible que vaya la universidad. Les enviaría un beso de despedida —comentó una chica sentada en primera fila.

Sara se volvió hacia la pizarra de nuevo y debajo del «Te quiero» escribió «gracias» y, a continuación, «adiós».

—¿Alguien más quiere compartir a quién llamaría y qué les diría a sus seres queridos? —preguntó de nuevo Sara.

Un hombre de unos 50 años con una expresión muy seria en el rostro alzó la mano:

—Yo llamaría a mi hijo. Tiene 20 años, pero hace más de dos que no nos vemos ni nos hablamos. Eso si pudiera localizarlo... Me acabo de dar cuenta aún más de lo que ya sabía... A pesar de todo, le quiero mucho. Me gustaría decírselo y pedirle perdón por mi cabezonería —aseguró mientras sus ojos se llenaban de lágrimas y se le rompía la voz.

—Gracias por compartir esto con nosotros —dijo Sara sonriéndole dulcemente, y anotó en la pizarra «Pedir perdón».

—Yo necesito perdonar a mi padre, ya que durante muchos años de mi infancia y juventud me sentí abandonada por él. Dejó a mi madre y se fue con otra mujer, así que le llamaría y le diría que perdono que no estuviera y que le he echado mucho de menos —comentó entre susurros una mujer de unos 30 años—. No merece la pena mantener este resentimiento. La verdad es que nunca hubiera dicho que sería él quien me viniera a la cabeza en un momento así.

«Perdonar», fue la última palabra que Sara escribió en la pizarra.

—Todos los que sentís que tenéis cosas pendientes por decir a alguien importante para vosotros, o algo por hacer, no esperéis a que caiga un meteorito para expresarlo y llevarlo a cabo —dijo a continuación—. No esperéis, haced esa llamada, tened esa conversación hoy mismo. Somos tiempo, y el tiempo de vida de que aún disponemos es una oportunidad a aprovechar para estar en paz con las personas que están a nuestro alrededor. Mayoritariamente, los asuntos que quedan pendientes tras perder a un ser querido tienen que ver con lo que vosotros habéis dicho y con las palabras que yo he anotado en la pizarra.

»En un duelo hay distintas fases. Primero se niega la muerte del ser querido. Uno niega que sea posible y lucha contra la idea de que se está ante una separación definitiva. Después se entra en una fase llena de dolor, previa a la aceptación, una aceptación que no es posible integrar hasta que no se resuelven todos los asuntos pendientes que tenemos con la persona que ha partido. Los asuntos pendientes suelen centrarse alrededor de cuatro cuestiones: no haber tenido la ocasión de decirle de manera explícita a la persona que se ha alejado de nosotros que la queríamos; no haberle agradecido todo lo que nos ha dado, algo muy frecuente cuando muere un progenitor; no haber pedido perdón por lo que hicimos, o perdonar lo que nos hicieron y poder despedirse. Para resolver estos asuntos ayuda volver a traer a nuestro lado a esa persona que se ha ido y, de manera simbólica, mantener con ella un diálogo, un diálogo que es interno, sí, pero que yo siento que llega perfectamente a quien se dirige como si por un momento no existieran las fronteras de espacio y tiempo, como si pudieran diluirse por un momento con nuestra intención, aunque solo sea cuando hablamos a esa persona fallecida desde lo más profundo de nosotros mismos. Hay diferentes maneras de cerrar lo que ha quedado pendiente, y una de ellas es escribir una carta expresando a nuestro ser querido lo que necesitamos y a continuación escribir cuál sería su respuesta. Pero también hay otras formas... Si queréis, podemos hacer un pequeño ejercicio —concluyó Sara, colocando dos sillas vacías una frente a la otra al lado de la suya.

—¿Quién quiere probar conmigo? —preguntó a las quince personas que estaban alrededor de ella siguiendo la evolución del taller que trataba sobre «El perdón y los asuntos pendientes en un duelo».

Una mujer de unos 35 años, rubia, alta y delgada, levantó la mano. Sara la invitó a sentarse en una de las sillas que estaban vacías a su lado y que ella acaba de colocar.

—¿Cómo te llamas?

—Isabel —respondió la mujer cogiéndose nerviosamente con sus manos a la silla y estirando los brazos una y otra vez. No podía estarse quieta.

—Gracias por hacer este esfuerzo, Isabel. Dime, ¿sientes que tienes alguna cosa pendiente con alguna persona significativa para ti?

—Sí. Por eso he venido... —sonrió tímidamente—. Es algo que me obsesiona. No me perdono

no haber estado al lado de mi marido cuando murió. Pasé todo el tiempo a su lado. Dormía en la misma habitación. Pedí un permiso en el trabajo para cuidarlo y pasar todo el tiempo que nos quedaba junto a él. Sin embargo, murió solo. Fui un momento al pasillo a hacer una llamada a mi madre. Salía siempre fuera de la habitación a hablar por teléfono con ella para que él pudiera dormir y también —lo confieso— para que él no oyera todo lo que contaba. Así podía desahogarme y explicarle a mi madre todo el dolor que sentía sin herirlo, sin que él sufriera por mí más de lo que ya padecía. Yo con mi madre a veces lloraba, y así él no me veía. No sé si me entretuve más de la cuenta, no sé lo que pasó. Yo había visto que ese día estaba más abatido de lo normal, pero tenía días de todo... Cuando regresé a la habitación, él ya no estaba. Se había ido. No me había esperado. Había muerto solo. Lo que más quería evitar había acabado sucediendo y no me lo perdono. No sé cómo perdonármelo.

Isabel a duras penas podía contener su llanto aunque luchaba por mantenerse serena. Sara, cogiéndola suavemente de la mano, añadió:

¿Ves estas dos sillas? Claro que las ves —sonrió Sara—. Pues en esta silla vacía que tienes delante imagina que está sentado tu marido contemplándote, mirándote a los ojos como solía hacer. ¿Cómo se llama tu marido?

—Javier.

—¿Crees que podrás?

—Sí.

Isabel centró su mirada en la silla vacía que había ante ella mientras Sara seguía hablando:

—¿Puedes imaginar que está ahí...? Tómate el tiempo que necesites. Cierra los ojos si crees que te ayudará para evocar una imagen más nítida de él... ¿Lo ves?

—Sí —dijo Isabel muy bajito.

—De acuerdo. Tienes aquí sentado a Javier, que te mira como siempre hacía y está esperando que le digas lo que sientes. Cuéntale tu enfado porque no te esperó. Explícale que no te perdonas haberle dejado solo en ese momento. ¿Cómo se lo dirías?

—Cariño, yo no sabía... Siento mucho haberme ido justo en ese momento en que tú más me necesitabas. No supe, no pude adivinar que era ese el momento en que tú tenías que irte. ¿Por qué no me esperaste? ¿Por qué no me dijiste o me hiciste un gesto...? Yo no quería dejarte solo y me hubiera quedado a tu lado. Quería cogerte de la mano, quería estar contigo hasta el final. Siento haberte abandonado... Yo... Dios, ¡qué dolor!

Las lágrimas interrumpieron a Isabel, que se sujetaba el estómago con las manos mientras doblaba todo su cuerpo hacia adelante como para recogerse más hacia dentro, como replegándose sobre sí misma. Sara estaba a su lado y la sostenía por los hombros, abrazándola como podía. Estuvieron varios minutos unidas hasta que Isabel fue tranquilizándose.

—Vamos, suelta el aire poco a poco y vuélvelo a coger de nuevo... Poco a poco. Abriendo la boca. Así, muy bien...

Sara esperó a que Isabel estuviera recuperada y siguió adelante. Había muchas personas del taller llorando en silencio con Isabel, movidas por la compasión y por la identificación.

Ahora, siéntate aquí en esta otra silla en la que Javier ha estado escuchándote. Siéntate y déjate sentir. Tómate tu tiempo. Y cuando estés preparada dime qué te diría él después de todo lo

que te ha oído decir...

Isabel suspiró profundamente. Se secó las lágrimas, se sonó y, tras un largo silencio que nadie interrumpió, empezó a hablar con una voz serena:

—Cariño, no importa. Sé que me quieres. Sé que me cuidaste. No me fui solo, estás aún conmigo cada día. No te sientas culpable por esto. Déjame ir. No pude esperarte y así me fue más fácil, porque sabes que yo no quería dejarte.

Sara le dio tiempo a Isabel para dejarse sentir aquellas palabras y añadió:

—Muy bien, Isabel, ahora vuelve a tu silla y déjate recibir las palabras de Javier. ¿Necesitas decirle algo más?

—Amor, te echo tanto de menos... ¡Tanto...! —dijo Isabel.

—Vuelve a cambiarte de silla. ¿Qué diría Javier? —preguntó Sara.

—Y yo a ti, mi princesa...

Isabel sonrió.

—¿Cómo estás ahora?

—Mejor, me siento liberada. Gracias.

—Gracias a ti por compartir esto con nosotros —le dijo Sara a Isabel mientras ambas se fundían en un abrazo.

Sara volvió su atención a hacia el resto de las personas de la sala y sintió que casi todas tenían el corazón en un puño por lo que acaban de presenciar. Había sido una experiencia totalmente catártica para Isabel, y en cierto sentido para muchos de ellos.

«Muchas veces, además de sentir el profundo dolor por la pérdida de un ser querido, nos torturamos con la culpa. Una culpa que la mayoría de las veces es totalmente irracional, ya que los sucesos no dependen directamente o exclusivamente de nuestras acciones. Desgraciadamente, no somos el centro del mundo, y las cosas suceden a pesar de nosotros. Además, solo podemos acusarnos a nosotros mismos si detrás de nuestra conducta existe la intención de hacer daño. Si no se esconde esta intencionalidad, entonces la culpa no tiene lugar. En ocasiones podemos hablar de la responsabilidad sobre lo que ha ocurrido, pero no de culpa. La responsabilidad te lleva a la acción y a reparar el daño, la culpa solo es un castigo inútil que uno mismo se infringe. La única manera de que nuestro corazón pueda librarse del sentimiento que lo atosiga es a través del perdón y del agradecimiento por lo aprendido. Si la culpa tiene una función es la de mantenernos cerca de la persona que hemos perdido, pero no de una manera sana o adaptativa, sino añadiendo más dolor al dolor. Hay otra manera de sentirnos unidos a la persona que se ha ido; sin embargo, para ello primero hay que dejarla marchar. Despedirse. Cuando alguien querido muere, elegir vivir no es una traición, sino el mejor homenaje y honor que puede rendirse a quien se ha ido. Y elegir vivir es elegir amar».

Cuando Laura le habló a Sara de la importancia que tiene en un proceso de duelo soltar lastre y perdonarse por todo lo que hicimos, por lo que no hicimos, por lo que dijimos o no llegamos a poder expresar cuando alguien ha muerto, se dio cuenta del enorme peso que llevaba. No podía deshacerse de un gran sentimiento de culpa. Se sentía culpable por estar viva, por seguir respirando mientras su hijo ya no podía hacerlo. Se sentía mal por no tener fuerzas para seguir adelante, y sobre todo le obsesionaba la pelea que tuvieron la última vez que se vieron. Veía la

escena una y otra vez. Aún, sin necesidad de cerrar los ojos, le resonaban sus palabras llenas de enfado y rabia que había lanzado contra su hijo. «Fueron las palabras con las que él se quedó. Fueron mis últimas palabras para él», se repetía Sara para sí.

—Cuando un ser querido muere, sobre todo si ha muerto repentinamente, siempre hay cuestiones que no hemos podido resolver y que nos dan vueltas una y otra vez en la cabeza y en el corazón. Son heridas abiertas que nos duelen porque no nos las perdonamos. ¿Sientes que tienes alguna cosa pendiente con tu hijo? —le preguntó Laura durante una de sus sesiones.

—No me perdono el hecho de no haberme impuesto y de no haberle impedido tajantemente que se fuera esa noche con sus amigos. No me gustaban esos amigos con los que salía. Siento que no le he sabido proteger. Era mi obligación protegerlo de sí mismo, y a veces aún me enfado con Sergio por no haberle dicho que le prohibía salir esa noche.

—No podemos proteger a nuestros hijos de todo. No depende de nosotros, y tu hijo tenía ya 18 años. Tú no podías saber lo que ocurriría esa noche. No podías saberlo. ¿No es suficiente dolor su pérdida para que te tortures con ese pensamiento...?

—Pude haberlo intuido. Es más, me enfadé con él porque no quería que saliera. Me enfadé mucho. La última vez que me vio y que yo le vi estábamos muy enfadados el uno con el otro.

—¿Y pensar en que discutisteis qué te hace sentir ahora ?

Sara se puso a llorar.

—Me duele mucho. Mucho. Pienso que se fue sin que viera lo mucho que le quería. Me cambiaría por él cada día, pero él no lo sabe.

—¿Y si te dijera que lo sabe, que lo sabía y que lo sabrá siempre? ¿Crees realmente que David no sabía que le querías? ¿Sientes realmente que no sabe que aún le quieres?

—Le dije muchas otras veces que le quería... La verdad es que discutíamos a menudo y luego también nos reconciliábamos como si nada. Creo que la llamada que recibí de él días después de su muerte es una señal suya, me está diciendo que tenemos una conversación pendiente.

¿Y qué crees que te diría David si pudiera mantener ahora esa conversación contigo?

—No lo sé...

—Verás, vamos a hacer un ejercicio. Cierra los ojos e imagina que estás en una habitación con grandes ventanales. Puedes ver cómo entra la luz en la habitación y sentir el calor del sol. Ahora abre la puerta y ves cómo tu hijo entra en la habitación... ¿Cómo va vestido?

—Lleva un polo azul celeste y sus tejanos gastados.

—Se pone delante de ti. ¿Le ves?

—Sí, está aquí conmigo, le cojo de las manos.

—Muy bien, Sara, ahora dile lo que necesitas decirle.

—Amor mío, sé que estaba enfadada cuando nos vimos por última vez, pero te quiero. Te quiero mucho y siempre te querré. Yo solo quería protegerte... Y no pude. ¡Lo siento tanto...!

—¿Y qué te responde él Sara?

Sara sonrió con las lágrimas corriendo aún por sus mejillas.

—Él se está riendo de mí... Siempre lo hacía, y me dice: «¡Pero, mamá, qué tonta eres! Ya sé que me quieres, mujer. Mamá, eres la mejor madre que puedo tener. Ya sé que solo querías advertirme de que no hiciera tonterías...».



—¿Qué necesitas ahora de él?

—Necesito abrazarlo, sentir el calor de su cuerpo, su olor...

—¿Qué te parecería pedirselo?

—Cariño, necesito sentirte y que me abracés...

Mientras Sara verbalizaba lo que necesitaba en ese momento, Laura fue a buscar un cojín enorme de color violeta que tenía en su despacho y acercándose a Sara, le dijo:

—Pues abrázalo.

Sara abrazó fuertemente el cojín, casi podía fundir su cuerpo con él, estaba sintiendo a su hijo entre sus brazos, se sentía feliz. Estuvo unos minutos abrazada, y Laura le dijo:

—Ahora es el momento de decirle adiós, Sara. —Y poco a poco fue retirando el cojín de los brazos de Sara.

Ella miró a su hijo y suavemente le dijo:

—Sabes que mamá está aquí, ¿verdad? Hasta pronto. amor.

...Y David salió lentamente por la puerta por la que había entrado.

Sara abrió los ojos y sonrió.

—Mira en el fondo de tu corazón. ¿Cómo sientes que está David? —le preguntó Laura suavemente.

Sara respiró profundamente y, tras un rato, respondió muy bajito, casi sin atreverse a escuchar lo que decía. Con la voz rota por el llanto ahogado, balbuceó:

—Yo siento que está en paz. Es como si me pudiera conectar con él y me dijera que está bien, que no necesita nada. Desearía tanto que de alguna manera él me lo confirmara... ¿Estoy loca?

—Yo creo que no estás loca, creo más bien que está hablando la parte más sana de ti, la parte más sabia que vive en tu interior. Si necesitas una confirmación suya, pídesela. Si lo haces desde lo más profundo, es posible que obtengas algún tipo de respuesta. Podrías escribirle una carta y explicárselo, o también podrías rezar y pedirselo en tus oraciones.

—Hace años que no rezo. Es más, no creo que Dios exista, porque si fuera así no dejaría que pasaran estas cosas, no permitiría que la gente buena muriera...

Esa noche, Sara escribió una larga carta a su hijo David desde su habitación, la habitación en la que su hijo había dormido, jugado, estudiado... Había pasado allí horas tocando la guitarra, leyendo... Sara escribió y escribió de manera automática, como si hablara en voz alta con David. Lo hizo bajo una luz tenue y acompañada por una vela mientras sonaba muy bajito la música de un CD con distintas bandas sonoras de películas que a David le gustaba escuchar. Sentía una inmensa tristeza y también una punzada de inquietud por saber si su hijo estaba bien, estuviera donde estuviera, porque cada día que pasaba percibía más claramente que su hijo no se había ido del todo de su lado. Ya por la mañana, seguía lloviendo cuando Sara se levantó y encontró, como por arte de magia, un mensaje en su móvil que rezaba: «Mamá, estoy bien. No te preocupes». Procedía de un teléfono desconocido al que era imposible contactar, aunque Sara lo intentó una y otra vez. Era un misterio cuyo origen nunca pudo aclarar. Cuando Sara se lo contó a Laura preguntándose si estaba perdiendo el juicio, esta le contestó:

—No es la primera vez que oigo algo así. Estas cosas pasan y son un misterio también para mí. Es la ayuda que necesitabas en este momento, ¿no? No busques darle una explicación lógica y

racional, pues no la encontrarás. Si has recibido este mensaje justo ahora quédate con él, sea de David o no.

Este hecho extraño que había vivido y otras señales que iba recibiendo de David hicieron que Sara sintiera cada vez una mayor curiosidad por lo que sucede después de la muerte y empezó a leer libros y estudios que recogían experiencias de personas que habían muerto clínicamente y después habían vuelto a la vida. Así, cada vez se enraizaba en ella con más fuerza la certeza de que con la muerte no se acababa la existencia. Sin embargo, surgían tantas dudas en su cabeza... Era un mar de contradicciones.

Tal y como le recomendó Laura, Sara siguió escribiéndole cada día cartas a David. Le escribía siempre refugiada en la habitación de su hijo, donde Sara pasaba horas y horas contándole lo que le pasaba por la cabeza, lo que sentía, lo que había pasado ese día. Le escribía dejando simplemente que su muñeca se moviera sola y de forma automática. Escribía como si él estuviera escuchándola sentado a su lado. «Hijo mío ¡te echo tanto de menos! Aquí, cuando te escribo, siento que te tengo más cerca y, aunque ya sé que es una ilusión, una fantasía, siento como si estuvieras a mi lado charlando conmigo tal y como hacíamos antes del accidente. Me cuesta aceptar que no te podré volver a abrazar ni oír tu voz tal y como hacía antes. Me pongo los vídeos para verte y oírte, pero no es lo mismo. Al final me quedo con el mismo vacío. Entonces cierro los ojos y te veo, casi te siento. Encuentro un lugar en mi interior en el que puedo estar contigo y en el que recupero la paz más allá del dolor y la tristeza. Me gustaría decirte que tu padre y tus hermanos están bien. Me doy cuenta de que cuando nos sentábamos a charlar siempre había un momento en que acabábamos hablando de ellos. Y me sabe mal escribirte esto, pero desde que te fuiste me doy cuenta de lo muy alejados que estamos los unos de los otros. Me siento culpable por haberlos abandonado, pero no tengo fuerzas... En cierta medida, todo me da igual. Es cierto que estoy mejor y que recupero a ratos cierta normalidad. Pero la mayor parte del tiempo he perdido a la persona que era. No tengo alegría ni ilusión. Me viene a la mente una y otra vez tu cara en el tanatorio y revivo el frío beso que nos dimos como despedida. Siento ese frío en todo lo que me rodea. Después del accidente me llevaron con tu padre a verte. Una psicóloga nos dijo que sería bueno que nos despidiéramos de ti. Parecía que estabas dormido. Pero todo tu cuerpo estaba helado. Yo te besé desesperadamente con la voluntad de hacerte revivir, hubiera dado mi vida si hiciera falta para conseguirlo. No me importaría, de verdad que lo haría con inmenso placer... Pero no puedo. Y sin ti no sé cómo continuar, no sé ni si quiero intentarlo».

Sara leyó esta carta a Laura en voz alta.

—¿Qué más recuerdas de ese momento, del momento en que te despediste de David? —le preguntó Laura.

—Sentía que me iba a desmayar. Me temblaban las piernas, tenía un sudor frío, me faltaba el aire. Sergio estaba a mi lado. De ese día recuerdo escenas, trozos de conversación, olores, mi mano contra la suya, sus labios en mi mejilla y Sergio, a mi lado, roto por el dolor pero siendo fuerte para consolarme... Realizamos un entierro fugaz, yo no quería vivirlo. El único momento que tengo grabado en mi mente y en mi corazón es cuando el tramitador de la funeraria me entregó la urna con los restos de mi hijo. —Sara rompió a llorar.

—¡Qué duro! —susurró Laura mientras ponía su mano en la rodilla de Sara. Estuvieron así un

buen rato, hasta que Laura decidió seguir explorando la vivencia de su paciente.

—¿Dices que no sabes si quieres continuar? —continuó preguntando Laura.

—Cierto —contestó Sara.

—Es muy normal sentir que la vida ya no tiene sentido y que ha perdido valor... Pero ¿crees que realmente es así? —le dijo su psicoterapeuta, y cogiendo un folio en blanco dibujó un punto negro en medio—. Si te enseño esto —dijo mostrándole el folio—, ¿qué ves, Sara?

—Un punto negro.

—Pues yo veo un folio blanco con un punto negro en medio —le dijo Laura—. Toda tu atención está focalizada en la pérdida de David, que metafóricamente sería el punto negro, y eso no te permite ver el resto de las cosas y las personas que te rodean y que forman también parte de tu vida y que ocupan el folio en blanco. ¿Qué pasaría si pudieras mirar también todas estas cosas?

Sara no contestaba. Pero la pregunta seguía en el aire... Podía no contestarla en esa sesión, pero seguía allí suspendida buscando una respuesta: ¿Qué daba sentido a su vida ahora que David ya no estaba?

—Él no querría que diera mi vida por la suya... Si se lo dijera, puede que se riera de mí o que me abrazara y me respondiera que no puede ser, que las cosas son como son y que yo no las puedo cambiar. Probablemente haría una broma: «Mamá siempre queriendo controlarlo todo...».

—¿Qué más te diría, Sara? —le preguntó Laura en otra sesión.

—Me diría: «Mamá, quédate con Marta y con Miguel. Ellos te necesitan y yo estoy bien. Mamá, vuelve con ellos, que están muy solos». Es lo que me decía a menudo. A veces coincidía alguno de sus partidos con algún festival de final de curso de Marta y yo, dividida, se lo comentaba porque no podía estar en los dos sitios al mismo tiempo, y él era esto lo que me contestaba.

Sara lloró, pero tras esta conversación comprendió que su lugar también estaba con Marta y Miguel. Sintió que desde allí donde estuviera, David la instaba a recuperar su vida. Tras esa sesión, Sara empezó un álbum de fotos que recogía distintos instantes de la vida de David, un niño feliz, guapo, sociable, lleno de amor por sus hermanos y también travieso, testarudo, loco, deportista... Sara también reunió todos sus dibujos. Se los enseñó a Laura y esta le dio la idea de organizar una pequeña exposición en su honor. Sara así lo hizo. Localizó una pequeña sala de arte que había en su barrio e invitó a todos los amigos de David, a sus profesores... Muchos contaron anécdotas y distintos momentos vividos con David. Fue un momento bonito. Parecía que la sala se había llenado de amor hacia él, y Sara se sentía orgullosa de hacerle este regalo. Pero aún le quedaba lo más difícil.

—Paso muchas horas en la habitación de David, y Sergio insiste en que es hora de que me deshaga de sus cosas. Me dice que si no puedo hacerlo podemos cambiar de casa, pero que no podemos seguir teniendo esa habitación como si fuera un fantasma de David. Yo me enfado con él porque no me veo capaz de tocar nada. Ha pasado más de un año, ya lo sé, y su habitación sigue como él la dejó antes de salir de casa.

—¿En qué te ayuda tenerla así?

—Para mí es una forma de tener vivo a David de alguna manera. Entro en la habitación y por unos segundos puedo imaginar que todo sigue igual y que está sentado a su escritorio delante de su

ordenador.

—¿Y eso cómo te hace sentir?

—No sé. Me duele mucho tener que deshacerme de sus cosas. Pero es cierto que pasar y ver la habitación también me acaba llevando de nuevo al dolor.

—Entonces, ¿en qué no te ayuda tener la habitación intacta?

—Si soy sincera conmigo misma, creo que no me permite avanzar en mi duelo, pero tengo miedo de que si me deshago de sus cosas su recuerdo también se borrará. Ahora ya me cuesta recordar cómo era su voz, y eso hace que me sienta fatal.

—En estos momentos, Sara, ¿dónde sientes a tu hijo?

Sara se quedó pensativa unos segundos.

—Siento que una parte de él está dentro de mí.

—¿Dónde dentro de ti?

—En mi cabeza, en mi corazón, en mis manos... En toda yo —respondió Sara.

—Y la otra parte, ¿dónde la sientes? —continuó preguntando Laura.

—Esa es la que me cuesta ubicar, no sé dónde está su alma. Quiero pensar que está en un lugar maravilloso, pero a pesar de las señales no tengo fe, y eso me enfada.

—¿Te enfada no tener fe?

—Exacto, deseo sentirla, no creer, sino sentir.

—Entiendo. La fe es algo que no podemos forzar y no necesita ninguna demostración. Confía en que si sigues en la búsqueda espiritual tarde o temprano la encontrarás —afirmó Laura, segura de que a través de la pérdida y de la confianza Sara llegaría a una plena transformación de su persona.

Volviendo al tema de la habitación, no tengas prisa. Cuando sientas que es el momento, lo harás. No solo es cuestión de tiempo, ya vendrá el momento en que te sentirás preparada. Cuando llegue el día, busca una caja especial y elige aquellas cosas de David que para ti sean más significativas, aquellas que quieres guardar para siempre. Diles a Sergio y a tus hijos que hagan lo mismo. Luego coloca esa caja en el lugar de la casa que tú consideres: puede ser un lugar visible o dentro de un armario. Lo importante es que si en algún momento necesitas volver a ver o a tocar sus pertenencias puedas hacerlo.

Después de esa sesión con Laura, Sara fue en busca de la caja especial. No fue fácil, pero finalmente escogió una de color verde, el color preferido de su hijo, y la decoró a mano con unas mariposas blancas. Ese mismo día, durante la cena, comentó a Sergio, a Marta y a Miguel que en unos días recogería la habitación de David. «Si queréis guardar algunas de sus cosas...». En la mesa se hizo un gran silencio. Nadie se atrevió a decir nada más.

Pasados unos meses, Sara sintió que el momento había llegado. Era un día de primavera y la luz iluminaba el cuarto de David. Entró en silencio y, sentada en la cama con las palmas de sus dos manos apoyadas contra el pecho, cerró los ojos y le pidió a David que le diera fuerzas para dar ese paso. En la mesita de noche continuaba habiendo un frasco de su perfume. Sara se puso unas gotas en las manos, las frotó y se las llevó a la nariz, empapándose toda ella del olor de su hijo. Había tres cajas de embalar en el suelo y la caja verde con mariposas blancas encima de la cama. Poco a poco empezó a poner todas las cosas de su hijo en las cajas. Sergio la vio y sin

mediar palabra entre ellos se puso a ayudarla. Cuando Marta llegó de la Universidad también entró en la habitación y, con el mismo silencio que sus padres mantenían, se puso a embalar. Miguel llegó cuando la habitación había quedado casi irreconocible, con un montón de cajas apiladas y los muebles, que Sergio también había desmontado con toda la paciencia del mundo y todo el amor, pendientes de bajar a la calle para deshacerse de ellos. Cuando Miguel hubo acabado de ayudar a su padre a trasladar los muebles a pie de acera para que se los llevara el camión de recogida de muebles del ayuntamiento o quien tuviera necesidad de ellos, Sara encendió una vela y les pidió a Sergio, a Marta y a Miguel que se quedaran todos juntos un momento allí en silencio para despedirse de las pertenencias de David colocadas en las cajas de cartón. Se cogieron de las manos y estuvieron así hasta que la pequeña vela se apagó.

Sara guardó para ella todos los dibujos de David y su ordenador, donde estaban sus fotos, sus canciones favoritas, sus escritos... También se quedó la novela favorita de David y un jersey que a él le encantaba. Marta se quedó una fotografía que David tenía colgada en la pared, en la que ella y él estaban en la playa. También escogió una camiseta enorme que alguna vez le robaba para ir a dormir o para hacer deporte y él se quejaba por ello semanas y semanas... Miguel se quedó su pelota de fútbol, y Sergio no quiso nada. «No necesito nada para recordarlo», dijo.

Pero Sara sí iba a menudo en busca del jersey y lo olía con fruición para recuperar el olor más natural de su hijo y hacerse la ilusión de que volvía a abrazarlo. Un día se puso a llorar porque ya no encontraba en él ese rastro de David. Fue un paso más en el camino de lágrimas que había empezado con la muerte de su hijo y en el que a veces avanzaba y otras se sentía simplemente estancada y sumergida en un pozo de dolor. Era un vaivén emocional desconcertante y agotador. Pero en este proceso, hablarle a David de lo que sentía, de lo que le había quedado pendiente de expresar, comprender que a veces se estaba exigiendo algo sobrehumano, como si ella fuera omnipotente, la ayudaba a comprender que ante ciertos sucesos de la vida uno solo puede aceptarlos. Rendirse ante lo que es.

Este cambio realizado en la casa originó varias revoluciones en el seno de la familia, como si todo el mundo ocupara un nuevo lugar. Sergio, que le reprochaba a su mujer que estaba solo pendiente de su dolor, ante esta nueva actitud de Sara sintió que él ya no podía fingir más y que tenía que confesarle que le estaba siendo infiel desde hacía meses con otra mujer. Una mujer más joven de la que además se había enamorado como si fuera un quinceañero. Temía que eso la abatiera aún más, pero si callaba, el peso que llevaba le resultaba cada día más insoportable. Estaba haciendo daño a Sara y también a Paula, la joven que le había devuelto la ilusión por la vida. Y él había decidido continuar en la vida. Su razón le decía que tenía que dejar a Paula y hacerse cargo de su mujer y de su familia como siempre había hecho. No obstante, sus intentos en esta dirección habían quedado en eso, en intentos. Siempre había una recaída que le llevaba otra vez a la cama con Paula. ¿Cómo podía ser tan mala persona? ¿Cómo podía ser tan egoísta, tan mal padre y tan mal marido? Cuando se perdonaba un poco, se decía que su matrimonio ya estaba roto antes de que David muriera y, por supuesto, mucho antes de que Paula entrara en escena. De hecho, Sergio había sido infiel a Sara en más de una ocasión antes de que David muriera. Eran romances sin importancia. Sin embargo, sus irrefrenables ganas de mantener relaciones sexuales con cualquier mujer que se cruzara en su camino se habían acentuado tras perder a su hijo. Era su

manera de huir del dolor. Parecía que cuando más triste estaba Sara más sexo necesitaba. Era la forma de olvidar la tristeza. Aún pasó un mes más después de que Sara hubiera accedido por fin a renovar la habitación de David, antes de que Sergio hablase. Más que una decisión, los hechos acabaron precipitándose.

—No sé cómo puedes mirar el fútbol y disfrutar tanto —comentó Sara una tarde de domingo.

—Lo dices porque tú no disfrutas con nada.

A Sergio se le escapó, pero ya era demasiado tarde. Tal vez fue la cerveza, tal vez necesitaba estallar... Quién sabe.

Sara se quedó muda hasta que por la noche, cuando estaban en la cama, se atrevió a decir:

—Lo de antes lo has dicho porque hace mucho tiempo que no hacemos el amor.

Sergio no contestaba. Era cierto que en su matrimonio hacía tiempo que no había deseo. Había amor, había amistad, confianza... Pero ¿qué decirle al cuerpo de lo que está bien y está mal cuando no entiende de moralidad?

—Tienes razón —siguió Sara—. Pero es que no puedo. No tengo ganas. Iba a decirte que es por la muerte de David, y seguro que es eso también, pero si lo pienso más detenidamente, no recuerdo que antes hiciéramos tampoco mucho el amor. Es como si me hubiera dado cuenta de repente de que esto no tiene que ver con lo de David. Y me he asustado.

Sergio seguía callado.

—Dime algo.

—¿Qué quieres que te diga? ¿Quieres que te dé la razón o esta vez quieres que no te la dé?

—Quiero que me digas la verdad, lo que sientes.

—Pues la verdad es que yo te quiero, pero eso no es suficiente. También quiero a los niños, y eso tampoco es suficiente. Porque no soporto más esta casa, ni soporto más este ambiente de dolor y de tristeza que nos rodea a todos. No puedo. Yo nunca olvidaré lo que ha pasado, pero no lo puedo cambiar y miro hacia delante. Y es verdad que ya no estábamos bien antes de que David muriera. Discutíamos mucho porque ya no sentías nada por mí. No sé cuándo sucedió, pero tú ya estabas ausente antes de que él se fuera. Tú ya no estabas conmigo. Y ahora necesito pasar tiempo fuera de esta casa. Por eso a veces llego muy tarde, porque me cuesta volver.

—¿Quieres el divorcio?

—No sé si es ahora el momento de discutir todo esto, pero lo pienso, sí. No sé si es lo mejor para todos; sin embargo, yo a veces lo pienso, sí.

Ninguno de los dos se atrevió a decir nada más esa noche. Sergio iba a añadir: «Lo necesito», pero se paró justo ahí. No llegó a pronunciar esas palabras. No hizo falta. Para Sara la conversación marcó un antes y un después. Se dio cuenta de que había abandonado a sus hijos por estar con David y que desde la muerte de su hijo no había en su vida nadie más que él. Se dio cuenta de que su matrimonio estaba acabado. No sabía cómo iba a seguir adelante, pero no quería seguir fingiendo ni autoengañándose. Había aprendido a perdonarse por no poderlo todo, había aprendido que se podía vivir con menos peso, sin luchar por todo, sin tanto esfuerzo, sin culpa... Estaba inmensamente triste, sin embargo se había abierto dentro de ella una puerta, y desde esa Sara, colocada en el nuevo espacio creado dentro de ella podía estar más abierta a lo que traía la vida, podía ser una mujer nueva y confiada para quien lo que sucedía en cada momento era lo

mejor para ella y los suyos. Esa fe podía plantar cara al miedo y a la incertidumbre. La había descubierto con la ayuda de Laura y, a pesar del dolor, había encontrado un rincón en su interior en el que se sentía a salvo, segura, fuerte y serena.

Le vinieron a la cabeza escenas de su matrimonio que habían tenido lugar mucho antes de la muerte de David. Veía ante sí a Sergio preguntándole:

—Ya no te gusto. ¿Qué pasa?

—No es eso. Es que estoy cansada. Deben de ser las hormonas. No sé. Igual tendríamos que dejar a los niños y escaparnos a algún sitio. Tú nunca me sorprendes. Nunca me prestas atención. No soy una máquina que se enciende y se apaga. Tienes que seducirme también durante el día a día. ¿Y cuándo lo haces? —se defendía Sara, que encontraba fácilmente argumentos convincentes aunque sabía que se engañaba tanto a sí misma como a Sergio, algo que jamás hubiera admitido ante él.

Sara recordó también sus largas luchas y los monólogos internos mantenidos a solas durante años, mucho tiempo antes de perder a su hijo, sobre si era mejor continuar con su matrimonio o buscar nuevos estímulos. Había otros hombres que le resultaban atractivos y despertaban su deseo, aunque fuera momentáneamente. A diferencia de otras amigas suyas, Sara no se consideraba una mujer muy sexual. El sexo nunca había movido su vida, como veía que les pasaba a otras personas a su alrededor. No las juzgaba por ello, incluso podían despertarle envidia, pero le costaba entenderlo, más que nada porque quedaba lejos de sus esquemas. Se planteaba si su insatisfacción vital respondía precisamente a este problema. Se cuestionaba si cambiando de pareja, si enamorándose de nuevo podría recuperar el amor y el gusto por la vida. En algunos momentos estaba convencida de que debía plantearle a Sergio el divorcio, y en otros se daba cuenta de que, aunque empezara de nuevo con otro hombre, por muy apasionado que fuera el romance que imaginaba entre ellos, Sara se convencía de que el enamoramiento también acabaría aflojando y volvería a estar en mismo lugar en el que estaba con Sergio. Sus tribulaciones eran infinitas y no tenían ninguna base real. Simplemente, todo era fruto de su imaginación. Pero antes de que muriera David, en su mente se había separado de Sergio miles de veces, se había enamorado de distintos hombres tan locamente que encontraba la fuerza para abandonar a su marido y empezar de cero con sus hijos.

La comunicación en la pareja prácticamente no existía si no hacía referencia a la intendencia: «¿Has ido a comprar? ¿Qué hay para comer? ¿Has ayudado a los niños con los deberes?...». Los temas más profundos que Sara y Sergio abordaban en común tenían que ver con los niños. Ambos estaban muy atentos a si los estaban educando con coherencia, si les estaban prestando suficiente atención y apoyo, si estaban madurando correctamente, si se estaban marcando correctamente los límites... En este sentido la pareja seguía unida, pero solo a este nivel, es decir, no como pareja, sino como padres. A pesar de que con David siempre afloraba el mismo conflicto: desde que nació, Sara y él habían mantenido una complicidad muy especial, y Sergio no soportaba sentirse tan desplazado. Afortunadamente, la llegada de Marta le compensó con creces. Si David era el niño de su mamá, Marta era la niña de su papá, y Sergio bebía los vientos por su hija. Miguel era la alegría de la casa, y al final casi le habían criado más sus hermanos mayores que Sara y Sergio. Durante la adolescencia, los enfrentamientos de Sergio con David desquiciaban a toda la familia.

Sergio pedía respeto y David se lo negaba una y otra vez. Llevaba a su padre al límite, y Sara siempre acababa ejerciendo de intermediaria entre ambos. También Marta tenía a veces un papel en la reconciliación, y David, influenciado por su hermana, terminaba por dar su brazo a torcer. Tenía grandes prontos, heredados de su padre, pero también un corazón de oro. Era tierno y abierto. Quería a su padre, porque para él querer y entregarse era algo sencillo; sin embargo, no soportaba el tono autoritario de su padre. Sergio era un hombre que se había hecho a sí mismo que estaba acostumbrado a tener subordinados a los que todo el tiempo controlaba y les decía lo que tenían que hacer. Así que en casa trasladaba este modelo sin ninguna adaptación. Y David se rebelaba. «No somos tus criados, ni tampoco tenemos que ver el mundo según tu verdad. Para mí el mundo no es un lugar inhóspito del que tienes que defenderte y estar atento todo el tiempo porque siempre hay alguien dispuesto a tomarte el pelo o a robarte. Para mí el mundo es un lugar lleno de personas como yo, a las que trato de igual a igual». «Eres un iluso. Si no quieres aprender de mí, la vida ya te enseñará», le contestaba su padre.

Estas palabras resonaban a menudo en la mente de Sara, que pensaba: «David no quiso darle la razón a su padre ni en esto. No dejó que la vida le enseñara. Justo cuando empezaba a vivir su vida, esta se truncó».

A Sara y a Sergio, la muerte de su hijo los había distanciado aún más de lo que estaban. Primero Sergio no entendía que su mujer no parara de llorar, y después no aceptaba que Sara hubiera tenido la necesidad de irse por todo el país dando conferencias y talleres sobre la muerte y el duelo. A su vez, Sara no entendía que Sergio hubiera continuado con su vida sin cambiar absolutamente nada después de que su hijo falleciera. Su comunicación había fallado antes y ahora fallaba aún más. Su vida sexual fallaba, y ahora era algo completamente inexistente. Sara no soportaba ni por asomo que Sergio le hablara de hacer el amor, esto cuando él aún hacía intentos de aproximación, algo a lo que ya había renunciado.

—¿Cómo puedes pensar en esto? No te entiendo — Sara se refugiaba en el reproche y en su duelo para no tener que mantener relaciones sexuales con su marido.

—Lo que no entiendes es que la vida continua y que hagas lo que hagas no podrás devolverle la vida a David y que por mucho que me tortures y te tortures, nada volverá a ser como antes y él no volverá a estar aquí.

La escena resultaba patética, porque Sara siempre acababa llorando, mientras Sergio se alejaba dejándola sola en la habitación.

Aquella noche no hablaron más del divorcio, pero Sara supo que ya no había vuelta atrás. No sabía bien lo que sentía, pero no podía dormir. Entonces el gato de David se acercó hasta ella, olió su cabeza, la empujó suavemente con su hocico para que lo acariciara y después se acurrucó entre sus piernas buscando su calor y ofreciéndole el suyo. Sara acarició durante un buen rato al gato calmándose y sonriendo ligeramente porque pensó que era David quien se lo enviaba.

—Me pregunto si soy injusta con Sergio —le había planteado Sara a Laura.

—Los hombres y las mujeres tienen una forma muy distinta de abordar el dolor del duelo. Las mujeres suelen necesitar hablar de sus sentimientos, hablar más de su relación con la persona fallecida, repasar lo que han vivido con ella... En cambio, en general, los hombres tienen una visión más pragmática de la muerte. Como es algo que no se puede cambiar, optan ante el dolor



por una conducta evasiva, se refugian en la distracción para evitar el dolor y prefieren mirar hacia adelante en lugar de «regodearse». Utilizo esta palabra porque explica más su visión de las cosas. Ellos sienten que no tiene sentido mirar al pasado una y otra vez. Es como si vieran que te estás clavando a ti misma un puñal cada vez que hablas de tu hijo o te niegas a saborear de nuevo lo bueno de la vida. Pero a las mujeres nos cuesta más volver a abrazar la felicidad cuando alguien tan amado como un hijo ha muerto. No nos damos permiso para ello. No nos damos derecho a volver a sentir placer. Diría que hay un sentimiento de culpa por permanecer vivas que no se borra fácilmente y que más bien nos puede llevar a una autotortura permanente. Todo lo contrario que los hombres, que, para evitar el dolor, se vuelven más vulnerables a las adicciones como el alcohol o el sexo. Hay una sexualización del dolor para huir de él que algunos de ellos también desarrollan. Ellos intentan seguir adelante al igual que tú. El dolor es inmenso para ambos, pero cada uno tiene una manera distinta de hacerlo, y las necesidades son diferentes. Sería bueno que construyerais un espacio para recuperar vuestra comunicación, para que cada cual expusiera cómo ve y cómo siente la muerte de David. Eso podría ayudar a encontrar un punto intermedio, a complementar la visión propia con la del otro.

—Sergio nunca querrá venir a terapia.

—¿Se lo has preguntado?

—No. —Sara hizo un largo silencio y añadió—: Y no sé si me apetece hacerlo.

—Eso es otra cosa. Para lo que te propongo, antes que nada, cada miembro de la pareja tiene que estar abierto al otro, y no parece que sea el caso. Y no digo por su parte, sino por la tuya... Comunicarse de verdad significa correr el riesgo de que lo que te diga el otro te convenza, cambie tu punto de vista, lo enriquezca y lo mejore. No se trata de callar sin dejarse influir para nada y esperando simplemente turno para hablar.

Sara nunca le preguntó a Sergio si quería ir a terapia con ella.

## El enfado de Marta

Marta también fue a ver a Laura en más de una ocasión, y en una de las cartas que la psicoterapeuta le pidió que escribiera a David, le decía a su hermano: «Si quieres que te diga la verdad, nos has hecho una gran putada. Ahora tú eres un santo y nosotros no podemos hacer nada para estar a tu altura. A veces pienso que eres un capullo. Hagamos lo que hagamos, tú siempre serás un dios y nosotros unos simples mortales. Perdona si me dejo llevar por mi enfado, sabes que te quiero, pero siento mucha rabia contra ti, contra mamá, contra el mundo... Nadie entiende lo que estoy viviendo. Nadie se hace una idea de lo que estoy pasando. Estoy perdiendo mi juventud... Todos juegan a simular que me entienden y me brindan palabras sin sentido para consolarme, con las cuales lo único que hacen es calmar su sentimiento de culpa por no estar conmigo de manera auténtica. Me sacan de quicio con su falsedad. Si no sienten nada, que no digan nada. Es sencillo. No hace falta. A veces no hay nada que decir, y el silencio mismo expresa. Me bastaría un gesto, una mirada... Tal vez nadie pueda acompañarme donde estoy ahora, la soledad que siento, el miedo que se me ha despertado por todo... Nunca me había pasado, y ahora solo imagino más desgracias a la vuelta de la esquina. Temo que le pase algo a Miguel, temo que alguno de nosotros pueda enfermar... Tengo terror a que mamá no se recupere nunca de todo esto. El mundo ya no es un lugar seguro. Todo es posible en cualquier momento, y a veces no puedo soportar vivir con la sensación de que uno puede perderlo todo de un momento a otro. Pero sobre todo estoy enfadada contigo porque te has ido y a la vez nos has quitado también a nuestros padres. Ya no nos ven, David. Papá nunca está en casa, y aunque mamá esté, es como si no estuviera, porque vive ausente. A veces me dan ganas de inventarme historias para que me escuche. ¿Y si me invento que estoy enferma para que me haga caso...? No te rías, de verdad que se me ha ocurrido... Solo le interesa un tema: David. Por eso me siento con ella para hablarle de ti, y eso le encanta. Pero parece que te estemos haciendo un altar y, no nos engañemos, yo te quiero mucho, pero tú no eras un santo. ¿Por qué se pone a la gente en un altar cuando se muere? Más vale estar con ellos cuando aún están vivos. Eso es lo que me gustaría gritarle a mamá. Mamá, yo estoy aquí, Miguel está aquí y David no. A mí me gustaba mucho cómo eras; sin embargo, no eras como te describe mamá. Parece que se ha olvidado de lo muy testarudo y caprichoso que podías llegar a ser. De cómo jugabas a seducirla para conseguir lo que querías... De que no atendías a razones. No, no lo hacías todo bien. Siento mucha rabia de no tenerte aquí a mi lado para pelearme contigo. Para que me pongas de los nervios como conseguías hacer siempre. Me doy cuenta de que ahora, hagamos lo que hagamos, nunca será suficiente, porque tú no estás y eso siempre pesará más para mamá, y creo que también para papá. Aunque tenga un

hijo, me case, logre la mejor nota de la carrera, el mejor novio, el mejor hijo, el mejor trabajo... Tu ausencia siempre pesará sobre todos nosotros. Yo me seguiré peleando con mamá, y ella seguirá pensando: «Seguro que con David no me pasaría»... Ya sé que me sale una envidia absurda y una vena competitiva... Lo que quiero decir es que no se puede competir con un muerto, un muerto siempre gana. No pienses mal de mí. Estoy haciendo un simple ejercicio de sinceridad conmigo misma. Yo te quiero. Te quiero muchísimo. Escribo esto —y estoy segura que me ves y me entiendes porque te siento aquí a mi lado mientras lo hago— con lágrimas en los ojos porque me gustaría recuperarte, volver a lo que teníamos, tener a mamá a mi lado, que la necesito más que nunca, igual que te necesito a ti. Te echo muchísimo de menos. ¡No sabes cuánto! Ya sabes lo muy competitiva que soy, y ahora ya nunca podré ser mejor hija que tú. Esta vez sí que has ganado. ¿No lo habrás hecho para fastidiarme verdad?».

Marta le leyó la carta a Laura y, tal y como esta le aconsejó, también se la dio a leer a su madre. Sara la abrazó y lloraron juntas perdiendo la noción del tiempo. Tal y como siempre había sido, Marta volvió a ser la mejor maestra de Sara, que comprendió que David siempre tendría un lugar en su vida, pero no por ello podía olvidarse de sus hijos. Sería injusta con ella, con Marta y con Miguel, y aumentaría inútilmente el sufrimiento de todos ellos. Sara buscó momentos para estar con Marta desde otro lugar. Desde un lugar en el que ella era la madre y Marta su hija. Un lugar desde el cual Sara daba, regalaba amor, la acompañaba con su presencia, dejándola al mismo tiempo libre para ser y para decidir... Amándola de manera incondicional y en cualquier momento y situación. Y ahora podía hacerlo porque había encontrado en ella un rincón de serenidad y confianza en la vida.

## La verdad de Sergio

Sergio siempre fue un hombre seguro y autoritario. Tenía las ideas muy claras y una noción inamovible de lo que estaba bien y lo que estaba mal, algo que dificultaba enormemente su capacidad para el diálogo. Tener razón no ayuda al encuentro, y Sergio siempre creía estar en lo cierto. No escuchaba, más bien sermoneaba y, si se le llevaba la contraria, perdía los estribos con facilidad, tanto en el trabajo como con Sara y sus hijos. Sara le reprochaba que llegara a casa siempre sin quitarse el traje de jefe y empezara a organizar, a mandar y a gritar aquí y allá. «No escuchas a nadie. Había paz aquí antes de que tú llegaras», le recriminaba Sara. Afortunadamente, los fines de semana Sergio se volvía un hombre más tranquilo, un hombre que disfrutaba al lado de sus hijos, a los que quería con locura. Mientras se dejaron, Sergio los llevaba a patinar, organizaba excursiones a la montaña, salidas a caballo, rutas en bicicleta... Tal vez dejaron que los niños y las obligaciones ocuparan demasiado espacio, y su matrimonio acabó deshaciéndose y existiendo solo por los niños. A Sara le encantaba ver a su marido ejercer de padre. Sergio le daba seguridad, pero ya no despertaba su deseo. El deseo se lleva mal con la rutina, la obligación y las prisas y los horarios. Cuando se acercaba a ella, Sara encontraba siempre una excusa para escabullirse, y cuando cedía, autoconvenciéndose de que era lo mejor para los dos, después se sentía mal y se lo hacía pagar a Sergio de una manera u otra, la mayoría de las veces en forma de discusión.

Sergio se sentía muy culpable, pero le resultaba inevitable, y más desde que David había fallecido. Ni siquiera se acordaba de cómo había empezado la costumbre de serle infiel a su mujer. Se había convertido en su vía de escape. Era la manera que había encontrado para sentirse vivo. Poco le importaba el nombre de la chica, si era bonita, simpática, inteligente... La que se ponía fácilmente en su camino era la que acababa en su cama. No se entendía a sí mismo ni se perdonaba por sus deslices. A pesar de ello, Sergio había tenido muchas amantes de las cuales no recordaba siquiera sus nombres. Ninguna de ellas significó nada para él, entre otras cosas porque su corazón estaba completamente cerrado al amor. Primero el sexo era una manera de huir de su rutina, de descargar tensiones fuera y de poder continuar con su matrimonio, pero después se convirtió en una manera de huir de su dolor, era su mecanismo de evitación. Sin embargo, contra todo pronóstico, la vida pareció traerle un regalo, un regalo que al principio él vivió como un obsequio envenenado.

Sergio conoció a Paula en un bar. Era una chica que estaba con unas amigas y se acercó a la barra a pedir una copa. Sergio estaba con Carlos, un compañero de la infancia con el que compartía la afición por el fútbol y por el ciclismo. Carlos y Sergio salían algún día entre semana

a entrenar y después remataban la noche yendo a tomar unas cervezas. Carlos había sido el amigo en el que Sergio más se había apoyado para superar la muerte de su hijo. Nunca hablaban de ello, pero Carlos sabía estar allí para salir con él, proponerle planes, ir al fútbol... Como en otras ocasiones, Sergio y Carlos se habían escapado de casa como quinceañeros para divertirse. Sergio ya había bebido un poco cuando Paula se acercó y él le dijo que la invitaba a una copa con el único objetivo de ligar con ella.

—No, gracias. Estoy con unas amigas.

—Yo también estoy con un amigo. Te invitamos a ti y a tus amigas y nos unimos a vosotras. Tenemos una conversación muy divertida, no te arrepentirás. Y si no te gustamos, siempre habréis ganado una copa. Dadnos al menos 15 minutos de vuestro precioso tiempo.

Sergio sabía negociar y no aceptaba fácilmente un no. Paula se rio, aceptó, y Carlos y Sergio, después de pedir al camarero lo que las chicas deseaban, cogieron las bebidas y se fueron al sofá donde ellas los esperaban entre risas. Se estaban burlando de ellos, pero a ninguno de los dos les importó.

Sergio no recordaba demasiado cómo había conseguido la proeza de llevarse a Paula a la cama. Creía que había sido gracias a su sentido del humor. El caso es que esa noche llegó a casa más tarde de lo que era habitual cuando salía con Carlos, porque Paula había conseguido retenerlo en su cama mucho más de la cuenta. Nunca iba a casa de una chica, prefería pagar una habitación en un hotel. Sin embargo, en esta ocasión Paula le hizo sentir tan cómodo que aceptó ir a su casa. Se sorprendió a sí mismo besándola tiernamente e incluso dándole el teléfono, algo que nunca hacía. «Debe de ser su juventud lo que me ablanda. Me recuerda a mi hija, algo que no me doy permiso para pensar porque me entristece enormemente. Pero no quedaré muchas veces más con ella. No quiero que se complique. Es algo pasajero», le comentó Sergio a Carlos.

Pero al cabo de siete meses Paula aún seguía en la vida de Sergio, que ya no sabía qué hacer para dejarla. Le había confesado que estaba casado, pero esto ella lo había intuido desde el primer momento y no por ello le abandonó. Tampoco le exigía que dejara a su mujer o que pasara más tiempo con ella. Él la llamaba y a veces estaba allí y otras no. Pero Sergio no había quedado con ninguna otra mujer desde que la había conocido a ella. Hablaban cada vez más de todo con sinceridad, sin exigencias, sin objetivos. La confesión de Sergio había marcado un antes y un después en su relación.

—Soy un hombre casado — Sergio se había sincerado con Paula, esperando que ella se escandalizara y entonces le dejara, ahorrándose él mucho más esfuerzo para conseguir romper la relación.

—Ya me lo imagino —le respondió ella sin inmutarse—. Me ocurre a menudo. ¿Qué os pasa a los hombres casados que necesitáis siempre ir a buscar sexo fuera? ¿O qué les pasa a las mujeres cuando se casan? Creo que no podré casarme nunca, no conozco ningún matrimonio feliz.

—Los hay. Aún eres muy joven y encontrarás a la persona que necesitas y que te enamore. A mí me ocurrió, solo que la pasión a veces se acaba. Al menos eso ha pasado en mi matrimonio y en el de muchos de mis amigos. Conviene aceptarlo porque es algo natural. La pasión es efímera y el matrimonio es para toda la vida.

—No estoy de acuerdo. El matrimonio no tiene ningún sentido si no hay sexo.

—Pero si hay hijos...

—¿Tienes hijos?

—Tengo tres hijos... Bueno, tengo dos. Nunca sé cómo contestar a esta pregunta. Mi hijo mayor murió en un accidente.

—Lo siento mucho. Eso debe de doler muchísimo. Siento haber sido tan frívola contigo. No lo sabía.

Sergio se escapó enseguida vistiéndose rápidamente, pero Paula lo cogió del brazo antes de que se levantara completamente de la cama y le dijo:

—¿Por eso te acuestas conmigo? ¿Te acuestas conmigo para olvidar?

—¿Te importa?

—No. Lo entiendo. Entiendo que un dolor tan grande cada uno lo atraviesa como puede. No hay reglas.

Por primera vez en muchos meses Sergio sintió un enorme alivio. Al menos a ella no le hacía daño y él en ese sentido podía descansar, pero además no había sido juzgado. Con Paula no había ni compromisos ni reproches. Había libertad, y el encuentro era posible sin ataduras, solo por el placer de estar. Sintió como si Paula le liberara un poco de la enorme mochila que llevaba y pesaba y pesaba cada día más. Quedó ligado a ella aún más. Aunque nunca iba a admitirlo, se sentía culpable por seguir vivo tras la muerte de su hijo, se sentía culpable por no poder ayudar a Sara, se sentía culpable por serle infiel cuando ella más le necesitaba, se sentía mal por no poder hacer más por sus hijos... Siempre había podido protegerlos. Ya no. Habría querido proteger a David, pero no pudo. Y ahora quería sacar del dolor a Marta y a Miguel, pero tampoco funcionaba lo que intentaba hacer por ellos. Estaba a punto de tirar a toalla. Había perdido un hijo, pero también se había quedado viudo y sus hijos huérfanos, porque era como si Sara hubiera desaparecido también en ese maldito accidente, y él no había podido hacer nada por recuperarla. Había querido hacerle entender a Sara que, a pesar de que su sufrimiento era lícito, estaba mostrándose extremadamente egoísta. «Los demás seguimos aquí vivos. Si es que nos quieres ver», le había gritado un día. Pero no había servido de nada y había dejado de luchar por ella. Al lado de Paula recuperaba la paz interior aunque fuera por un rato, algo que necesitaba tanto como el aire que respiraba.

Pasaron los meses y Sergio seguía más enganchado que nunca a Paula. Se veían casi cada día y Sergio al final habló con Sara. Tenía miedo. Pero no podía continuar así.

## Aprender a decir adiós

—Que mis padres se separen no es precisamente lo que nos hace falta ahora. Mi madre está mejor, sí, pero quién sabe hasta cuándo, y Miguel solo va de fiesta en fiesta. Llega borracho a casa día sí, día también. Ha suspendido casi todas las asignaturas de este trimestre... ¿En qué piensa mi padre? ¿Se han vuelto todos locos? Dicen que las desgracias unen a las personas, pero te aseguro yo que no es verdad. No es verdad.

—Igual no es definitivo... —intentó calmarla Gisela.

—Es definitivo. Estoy segura. Y es que después de la muerte de David no ha hecho más que emerger lo que ya no andaba bien entre ellos. Antes simulaban normalidad, ahora la comedia ya resulta insostenible y tiene menos sentido, supongo. Soy consciente de que todo esto no tiene que ver con el accidente de David, sino que tiene una raíz más profunda. En realidad, cuando reviso el pasado y repaso a mis padres haciendo vida de pareja sé que hace mucho que no se quieren. Pero estar ahí viendo como la familia se derrumba y ser incapaz de hacer algo me desespera — respondió Marta.

—¿Cuántos padres se quieren de verdad? Todos se pelean o se muestran indiferentes. Mis padres, por ejemplo, nunca se tocan, nunca se abrazan... Diría que ni se miran. No sé cómo aún duermen juntos. Bueno, lo cierto es que en la casa de verano, que es más grande que la que tenemos aquí, duermen siempre separados. Mi madre dice que es por el calor... Pero a mí no me la dan. De todos modos, tienes razón que no es justo que suceda ahora, después de lo que ya habéis sufrido. Me parece que tus padres son muy egoístas. Deberían pensar más que nunca en vosotros. ¿Por qué ahora?

—No lo sé. Eso me pregunto yo todo el tiempo. No paro de darle vueltas. Mi madre y David siempre estuvieron muy unidos. Sé que para ninguno de los dos es fácil. Su dolor es inmenso. Al principio oía a mi madre llorar cada día en algún momento. Hacía ver que no me daba cuenta porque ya no sabía qué decirle y, además, cuando notaba que la había sorprendido llorando paraba enseguida. Creo que llorar la ha ayudado mucho. Yo también he llorado, a solas porque no me atrevía a añadirles más peso a mis padres, y me aliviaba. Pero es curioso cómo las lágrimas también se acaban. Antes mi madre se pasaba horas y horas en la habitación de David. Parecía abducida. A veces dormía en su cama, y antes mi padre iba a buscarla. He sentido mucha rabia hacia ella... Al principio la cuidaba, yo hacía la comida, iba a comprar, estaba para lo que hiciera falta. Le decía una y otra: «Mamá, tú descansa, ya lo hago yo». Pero ya no puedo más. Te juro que no es egoísmo, es que he perdido fuerza. Me levanto cada día cansada. Ahora necesito que ella también tome las riendas un poco. No puedo ni quiero pasarme la vida cuidándola, porque me he

dado cuenta de que cuanto más la cuido, más débil la hago. Me lo dijo Marcos y tenía razón. Ahora que todo parecía ir mejor, mi madre estaba más recuperada, más alegre... Ahora, la separación. Yo tengo que estudiar y solo estoy triste y enfadada con el mundo. Y ellos, en lugar de apoyarme, de hacérmelo un poco más fácil, se divorcian como si no hubiéramos tenido ya bastante...

—¿Has visto a Marcos últimamente? —le preguntó Gisela a Marta, que había cortado con su novio poco después de la muerte de David.

—No, no lo he visto. Me lo dijo poco antes de que cortáramos.

—Tal vez me odies por lo que te voy a decir, pero David querría lo mejor para ti, y lo mejor para ti es que disfrutes de tu juventud lo más que puedas. ¿Qué te diría él? «Por favor, Marta, disfruta por mí». Su vitalidad era desbordante. No pierdas la tuya, Marta. A él no lo gustaría. Hazlo por él, hazlo por mí, hazlo por ti. Desde que has cortado con Marcos te has negado a ir de fiesta. Te has negado a mirar a otros chicos... Lo entiendo, pero no sé... Piensa si es eso lo que te va bien.

Marta tenía los ojos llenos de lágrimas. Estaban en un bar y temía que la gente la viera así. Pero las palabras de su amiga le habían hecho conectar con su hermano. ¡Cuánto le quería! ¡Cuánto le echaba de menos! Tenía un nudo en la garganta que le causaba un dolor insoportable, tan insoportable como la ausencia de David. A veces estaba muy enfadada con él. Esa noche le escribió:

«¿Por qué me has hecho esto? ¿Por qué me has dejado con este marrón, tío? Miguel no sabe qué hacer ni qué pensar. Te tenía de modelo. Eras su héroe, y ahora se siente perdido. Yo simulo que controlo la situación, una situación que es incontrolable. Tío, nos has hecho una putada. No me malinterpretes, sé que no es culpa tuya, pero no sabes lo mal que estoy... O tal vez sí. Si me estás viendo, David, si puedes, tírame un cable con mamá y con papá. También necesitaría que me enviaras fuerza para contagiársela a ellos y para poder centrarme. No sabes lo que me cuesta estudiar con todo esto en la cabeza. He perdido por completo la concentración. Hermanito, estoy enfadada contigo porque pienso que podrías haber tenido más cuidado con los amigos que escogiste para irte de marcha. Ese tío que llevaba el coche era un loco. ¿Cómo pudiste subir conduciendo él? Si habíamos comentado un montón de veces que el tío no era de fiar... Joder, David, cómo nos has fastidiado y cómo te has fastidiado... No puedo creer lo que te digo. Perdona. Lo hago y me siento culpable por reñirte, pero déjame que me desahogue. No me lo tengas en cuenta. Pero, ya que te has ido, yo aguanto a mamá y a papá y tú me aguantas a mí, ¿vale? No sabes lo que es esto. Ahora ya ni siquiera se pelean como antes, es que ya ni se hablan. Papá siempre ha sido como es. No se complica la vida. Anda con las cosas de cara. Se enfada, pero se le pasa rápidamente. Ya, ya, ya sé que me dirás que conmigo es con quien no puede estar enfadado más de un minuto y que a mí siempre me perdona con tal de que le dé un beso, pero también es cierto David —ja, ja, ja, ahora no me puedes llevar la contraria porque no te oigo— que mamá se queja por todo. Y no me digas que no tengo razón. Vale, vale, ahora tiene motivos, pero antes ¿qué...? Parece que nunca está contenta. No está contenta con nada, y no todo es culpa de papá. Ella dice que él es egoísta, yo digo que él intenta pasarlo bien con las cosas que hace y que mamá, haga lo que haga, nunca es suficiente, nunca está satisfecha. Bueno, ahora qué más da lo que te



cuente. Ellos se separan, David. Se acabó. Hermano, te echo de menos. Y si me estás viendo, no te olvides de mí porque yo no puedo olvidarme de ti. Te tengo presente a cada instante, tu cara va conmigo a todas partes. No podía haber tenido un hermano mejor. Me reía tanto contigo... Tus risas contagiosas ahora nos vendrían muy bien en casa. Las echamos todos de menos. Creo que nos alimentaban más que los ricos macarrones de mamá que tanto te gustaban... Me ayuda escribirte. Me noto más calmada. Tal vez por fin me has mandado la ayudita que te pedía... David, te quiero. Te quiero mucho».

—Al escucharte, Marta, siento que hay mucha rabia, ¿es así? —le preguntó Laura a Marta cuando esta le pidió visita.

—Sí, estoy muy enfadada —contestó Marta

—¿Puedes hablarme un poco más sobre ese enfado? ¿Para qué te es útil?

—Creo que me ayuda a mantenerme entera. Quizá mientras estoy enfadada no siento tanto dolor.

—Sí. ¿Qué necesitas ahora?

—Sentir el abrazo de mi madre, el de mi padre, el de mi hermano... Me gustaría verlos juntos sonriendo...

—Los quieres mucho. Sabes que la rabia nos sirve para poner límites a una situación ¿Te dice algo esto?

—Sí, quiero que esta situación se acabe... Quiero que seamos una familia normal. —Marta lloró desconsoladamente mientras Laura la abrazaba con fuerza buscando contenerla y haciendo que tuviera la experiencia de que alguien la estaba sosteniendo en su dolor.

Sara miraba atenta a las personas presentes en la sala intentando adivinar cuál era su estado y, renunciando a ejercer de vidente, preguntó:

—¿Cómo estáis ahora? ¿Qué sentimiento se os hace más presente en este momento? —Ella sabía que el ejercicio realizado con Isabel había tenido un gran impacto entre los observadores.

—Yo estoy muy emocionado y a la vez muy removido. Ver a Isabel llorando de esa manera ha hecho que me sintiera triste. He llorado mucho —comentó un chico joven que participaba en el taller.

—¿Cómo explicas esas lágrimas? ¿Hay algo en tu vida que te entristece? —le preguntó Sara.

—Sí, hace dos meses que he perdido a mi novia de un cáncer y no había podido llorar hasta hoy... Estoy muy sorprendido.

—Llorar delante de los demás o mostrar nuestras emociones ante los demás es un regalo para los que nos rodean, porque cuando tú lloras me ayudas a mí a sacar mi dolor, me das la oportunidad de conectar con mi propio dolor y me estás dando permiso para expresarlo —le explicó Sara.

—Gracias, Isabel —le dijo el chico a Isabel con un tono afectuoso.

—Vamos a comentar ahora otro aspecto relevante en el proceso de duelo: «Cómo decir adiós». Este es otro de los temas que a menudo nos quedan pendientes después de la muerte, sobre todo si esta se ha producido de forma inesperada. Hay muchas maneras y momentos para poder despedirnos. Desde el beso y el hasta luego diario que podemos compartir con nuestra familia y amigos, el adiós en el hospital al pie de una cama, la última mirada en el tanatorio, las últimas

palabras durante el funeral o hacer diferentes rituales a lo largo del proceso de duelo —continuó Sara explicando a todas las personas que habían decidido acompañarla en aquella calurosa tarde—. Un momento único e irrepetible, de cuya importancia en la mayoría de los casos no somos conscientes, es cuando nuestro ser querido ya ha muerto pero está de cuerpo presente. Poder ver a la persona y despedirse de ella en ese momento ayuda a hacer más real la pérdida, lo que facilita el proceso de duelo. Y es además la última oportunidad para poder despedirnos de la persona amada a nivel físico, viéndola, tocándola... Hay personas que deciden no ver a su ser querido muerto porque tienen miedo de que ese sea el único recuerdo que les quede de él. En realidad, la imagen de ese momento puede quedar grabada en nuestra mente u olvidarse, pero a la larga los recuerdos de lo que compartimos cuando nuestra persona amada estaba viva y bien tendrán mucho más peso. Lo que sería traumático sería que nos obligaran a hacer algo que no deseamos, tanto si es ver el cuerpo como no verlo.

»El funeral constituye otra oportunidad para despedirse de nuestro ser querido. Se trata de un ritual de paso, esto significa que a través de esa ceremonia, socialmente pasamos de un estado a otro, por ejemplo, pasas de estar casada a viuda. Y también sirve para que nuestro entorno nos brinde su apoyo. Para que la ceremonia pueda cumplir su función y sea una ayuda, previniendo complicaciones en el proceso de duelo, resulta importante que se organice un funeral lo más personalizado posible, que se lleven a cabo lecturas, que haya la música preferida de la persona que se despide, el entorno que esta amaba, elementos decorativos que sean significativos y representen de alguna manera a la persona que se va. Todos estos momentos nos permiten despedirnos mejor y de forma más amorosa del ser querido. En nuestra sociedad se otorga poca importancia al ritual. Sin embargo, el ritual facilita conexiones muy sanadoras con nuestro inconsciente y con nuestros sentimientos. Permite crear un espacio-tiempo lejos de aquello que nos es habitual para integrar y expresar lo que estamos viviendo, para asimilar unas experiencias que nos superan, que casi se escapan a la razón. Dice Kathleen Wall, una terapeuta americana que trabaja con rituales, que estos nos permiten adentrarnos en una comprensión más profunda de unos acontecimientos que transforman nuestras vidas. «Ejecutar rituales estimula la vida», dice Kathleen.

»Pero ¿qué pasa cuando alguien no quiere decir adiós? ¿Cuando uno sabe desde su parte racional que su ser querido está muerto pero en su corazón no lo acepta?

»El proceso de duelo puede alargarse hasta que sintamos que estamos preparados para soltar la mano de nuestro ser querido y dejar que haga su camino y continuar nosotros el nuestro. Es necesario soltar y dejar ir para poder abrirnos a experiencias mayores y mejores. Si nos quedamos anclados en el pasado, difícilmente podremos vivir el presente, y mucho menos tener ante nosotros un futuro. Como decía un poeta francés, Alphonse de Lamartine: «A veces el sepulcro encierra sin saberlo dos corazones en un mismo ataúd». No podemos salvar a quien se fue, pero podemos abrazar la vida en su honor.

Sara terminó así su taller, pidiendo seguidamente a todo el mundo que guardara unos minutos de silencio mientras se cogían todos de la mano.

—¿Sientes que le has dicho adiós a David? —le preguntó Laura a Sara.

—Me despedí de él con un beso en el tanatorio, pero realmente no le he dicho adiós. Es más,

no sé si quiero hacerlo, tengo miedo a perderlo para siempre —respondió Sara con ansiedad.

—Entiendo que sientas miedo, pero ¿vas a dejar de amar a tu hijo?

—No. Claro que no —dijo con rotundidad.

—Solo podrías perderle si dejaras de amarle, y eso es imposible. Se trata de decir adiós a vuestra relación física para trascender el dolor y así poder amarlo sin condicionantes y poder volver a amar la vida —le explicó Laura.

Sara la escuchaba en silencio. Habían pasado ya tres años desde la muerte de David. Había avanzado, sin embargo necesitaba dar aún ese gran paso: aceptar que su hijo David había muerto y que en esta vida no lo volvería a ver. Decirle adiós definitivamente. Aconsejada por Laura, Sara organizó un ritual únicamente para ella. Se dirigió al lugar del accidente. Había un campo paralelo a la autovía adonde había ido a caer el coche en el que iba David después de colisionar con otro vehículo que circulaba en dirección contraria. David murió allí en el acto. Sara se sentó un momento mientras acariciaba la tierra y escuchaba el motor de los coches que pasaban cerca de donde ella estaba. Quería ser totalmente consciente del momento. Por eso iba despacio. Sacó de su bolso un pequeño sobre lleno de semillas. Tras realizar un pequeño agujero en la tierra, se arrodilló y puso allí las semillas, colocándolas cuidadosamente dentro de la tierra. Sentía que la pérdida de su hijo podía llegar a ser lo que esas semillas, unas semillas que germinaban también en su interior y que con el tiempo, el esfuerzo y el cuidado podrían florecer en ella y transformarse en algo hermoso, dejando aún más atrás el dolor. Las lágrimas de Sara al decir adiós fueron las primeras gotas de agua de aquel rosal blanco al pie de la autovía que nacería poco después, tal y como Sara había deseado.

## Conferencia en Sevilla: «Aceptación y libertad interior»

Sara había pasado toda la mañana sola en la terraza de un bar de tapas situado en las cercanías del río, disfrutando de las vistas maravillosas que le ofrecía Sevilla desde allí. Le encantaba ver pasear a la gente mientras intentaba adivinar cuál era la historia de su vida. De vez en cuando cerraba los ojos, se reclinaba un poco sobre la silla y tomaba el sol, aún suave. Era un día de principios de primavera y la temperatura resultaba ideal. No hacía viento. El cielo lucía muy azul y la cercanía del agua llenaba su corazón de tranquilidad. No había lucha en su interior. Y sonrió al darse cuenta de ello. Llegar hasta aquí no había sido sencillo. Había vivido tantos meses de tortura que podía saborear aún más la belleza de ese momento. ¡Después de la muerte de David, eran tantas las preguntas que se había hecho! Una cuestión que la obsesionaba era si había vida después de la muerte o no la había, y cuando se lo planteó a Laura esta le contestó:

—La cuestión no es tanto si hay vida después de la muerte como si hay vida antes de la muerte y cómo queremos vivir lo que nos queda de ella, ¿no crees? Morimos de la misma manera que vivimos.

—No te entiendo. ¿Y entonces por qué murió David de un accidente de coche? ¿Y por qué tan pronto?

—No se elige cuando uno muere ni tampoco la manera, pero el accidente que tuvo sí hace referencia a las circunstancias. ¿Cómo era la vida de David? ¿Cómo se tomaba la vida?

—Él vivía intensamente, siempre hacía lo que le gustaba. No se bebía la vida a sorbos, sino de golpe.— Sara calló un momento y continuó—: He dicho de golpe... ¡Qué curioso! Quería decir de un trago. Tenía prisa por vivir, por disfrutar, parecía que le faltaba tiempo para hacer todo lo que quería hacer y no se dejaba nada en el tintero... Buscaba la intensidad en todo momento. Era alegre y vital. Se tomaba todo con humor. Sé que vivió feliz, pero murió muy joven.

—Lo más importante no es la cantidad de años, sino la calidad de las experiencias, la actitud y la forma en que aprovechamos el tiempo que estamos aquí. Aprender a saborear cada momento como único que es. En eso parece que David era un gran maestro.

—¿Qué quieres decir? —Sara no acababa de entender, tal vez no quería entender...

—Quiero decir que eres dueña de cambiar tu actitud ante la vida y ante lo que sucede en cualquier momento. La vida nos lo puede quitar todo, y nosotros decidimos si seguimos adelante, si nos levantamos para empezar de nuevo o si tiramos la toalla. Es nuestra decisión, una decisión que podemos cambiar hacia una dirección o hacia otra cualquier día de nuestra vida. Nosotros le damos el sentido a la vida decidiendo lo que hacemos y lo que no hacemos con el tiempo de que disponemos mientras estamos aquí en este mundo. La vida es siempre un regalo y podemos

quedárnoslo tal y como es o despreciarlo porque no es tal y como deseábamos que fuera, rechazarlo porque no responde a nuestras expectativas... Hay unas palabras de Reinhold Niebuhr que a mí me gustan mucho. Dice: «Dios, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar; valentía para cambiar las que puedo y sabiduría para conocer la diferencia. Viviendo cada día; disfrutando cada momento; aceptando la adversidad como el camino a la paz».

Las palabras de Laura resonaban en su interior una y otra vez: «eres la dueña de tu tiempo», «a partir de hoy tu vida puede ser cómo tu quieres que sea». Cuando Sara llegó a casa colocó en la nevera con un imán las palabras de Reinhold Niebuhr para poder leerlas cada vez que entraba en la cocina. Marta y Miguel le preguntaron entre risas mientras abrían la nevera para coger la botella de leche: «Mamá, pero ¿qué es esto?». Sara primero se quedó un poco cortada, pero no quiso avergonzarse y contestó: «Algo que no quiero que se me olvide. Es mi lista de la compra de cada mañana». Los niños ya no preguntaron más.

Sara se dio cuenta de que su lista de la compra requería una gran humildad. Aceptar lo que traía la vida significaba comprender que había un sinfín de cosas que no podía controlar porque no dependían de ella. El destino hablaba, y a veces uno no podía más que callar. Empezó también a hacer balance de lo que había sido su vida y a decidir qué quería hacer con el tiempo que le quedaba. «¿Cómo estás viviendo?», se preguntaba Sara muy a menudo. «¿Qué necesitas?». Así se había dado cuenta de que había pasado demasiado tiempo haciendo cosas que no amaba. Si su tiempo aquí era limitado, ¿por qué continuar en un trabajo que ya no tenía sentido para ella? Se había pasado mucho tiempo buscando la seguridad y la comodidad. Ahora estas ya no eran sus prioridades. Había aprendido que la vida era incertidumbre y que cambiaba en un segundo. ¿Comodidad? Estaba bien la comodidad, pero ¿qué sentido tenía acumular bienes y dinero si el tiempo es la mayor riqueza que poseemos porque es limitado? ¿Por qué dedicar mucho tiempo a decorar con todo detalle una habitación de hotel que vamos a abandonar pronto?<sup>[1]</sup> Quería aprovechar el tiempo ayudando a los demás y creciendo con ellos. Los ayudaría y se ayudaría.

Así, Sara decidió dejar su trabajo como directora de marketing con la idea de compartir lo que había vivido con otras personas. No sabía cómo empezar, pero encontraría la forma. Tenía toda confianza en que así sería. Quería construir una nueva vida que la nutriera por dentro. Una vida en la que el momento fuera más importante que el futuro por venir. No podía apoyarse en Marta y Miguel, había aprendido que cada persona tiene que vivir lo que tiene que vivir. Había comprendido que el auténtico amor necesita libertad. Esperaba poder volver a compartir su vida con alguien, enamorarse de nuevo, ahora que se había separado de Sergio. No había renunciado a ello, pero si no era así, también estaría bien sola.

Sola se encontraba de nuevo ante un público mayor de lo que le era habitual. Sara se acercó el micrófono y, tras agradecer a los asistentes que hubieran venido a escucharla, empezó su charla:

—La muerte de un ser querido es la mayor prueba que tenemos que vivir. Nadie nos prepara para ello, y tras el caos aparecen una sinfín de preguntas y cuestionamientos. Yo te quiero preguntar aquí y ahora: ¿cómo estás viviendo?, ¿cuál es el ingrediente de la felicidad que buscas? —preguntó Sara a su público, que guardaba silencio—. Es muy fácil que nuestras respuestas se centren en cuestiones materiales, como tener dinero, o hasta en cosas sobre las cuales nosotros no podemos decidir, como, por ejemplo, que no se muera ninguna de las personas que yo quiero, que

no me ponga enfermo... Colocamos la felicidad fuera de nosotros mismos.

»Pero, en realidad, el principal ingrediente de la felicidad radica en nuestra actitud ante lo que nos sucede. Como seres humanos disponemos de la libertad para decidir cómo queremos vivir las cosas que nos pasan, disponemos del libre albedrío. Pero ¿cuántos de nosotros estamos dispuestos a aceptar la responsabilidad de vivir nuestra propia vida, de coger las riendas ante cada situación que nos trae la vida y afrontarla? Es cierto que hay muchas circunstancias que nosotros no podemos evitar y que experimentamos situaciones que no son agradables, que despiertan dolor. Ante ello podemos aceptar lo que viene, focalizar toda nuestra energía en aquello que nosotros podemos hacer para avanzar, desarrollar nuevos recursos que están en nosotros para hacerle frente, o bien elegir resignarnos, centrar nuestra atención en lo que no podemos cambiar y optar por una postura de víctima. La víctima no se responsabiliza de su propia vida ni tampoco de sus decisiones, ya que apunta a que el origen de su sufrimiento viene del exterior: son los demás que no me cuidan, es la situación de crisis que vive el país, he tenido mala suerte, no me han querido nunca, etc... Damos por sentado que la vida está en deuda con nosotros. Sufrir más que otros no nos da más derechos sobre los demás. En la vida parece que el libro de reclamaciones no existe. Para seguir adelante ante una dificultad se requiere tanto valor como humildad para dejar de rebelarse ante lo que es, decir sí a la vida y mantener una actitud abierta.

»Nuestro tiempo es muy valioso, y por tanto tenemos que invertirlo en lo que podemos cambiar y en lo que no depende de nuestra voluntad. Y esto, vuelvo a insistir, es una elección. Como decía, la pérdida de un ser querido es la prueba máxima que las personas tenemos que vivir. La aceptación de esta realidad que no puedo cambiar es un salto cualitativo en el proceso de duelo que abre la posibilidad a la transformación personal.

»Solo puedo aceptar si entiendo que la situación que estoy viviendo tiene un sentido. Y que tenga un sentido no quiere decir que tenga una justificación. Es comprender que el dolor me va a enseñar cosas de mí que tal vez desconozco, me va a dar la oportunidad de hacer mi vida más mía. Siempre que decida vivir el dolor desde la aceptación y no desde la resignación.

»Cuando te resignas te dejas arrastrar y no diriges tu rumbo, eres un simple espectador de tu propia vida. La aceptación es un movimiento tan doloroso como liberador, ya que en ese momento el poder radica en ti. Desde la aceptación uno puede volver a actuar.

»Cada uno de nosotros somos nuestro principal proyecto. Por este motivo, para aceptar la muerte, primero hay que decidir vivir en primera persona. Por eso quiero empezar la charla de hoy revisando cómo ha sido vuestra vida, y para ello propongo el siguiente ejercicio que confío en que os ayudará.

La audiencia empezó a inquietarse. Sara se había acostumbrado a ello. Cuando planteaba un ejercicio, el miedo sobrevolaba la sala. Resultaba un tanto infantil, pero así era. Ella no les estaba cuestionando ni evaluando. Solo intentaba ofrecerles una experiencia. Tal vez la vida también funcionaba así...

—Lo primero que tenéis que hacer —continuó— es identificar cuál es vuestro primer recuerdo, el primer recuerdo que tenéis de cuando erais muy pequeños. Puede ser de cuando teníais un año, tal vez un poco antes o mucho más tarde. No importa. Y a partir de ahí, haced un recorrido desde ese momento hasta hoy, pasando por todas aquellas situaciones que han sido

importantes y que han marcado vuestra vida. Si os va mejor, podéis cerrar los ojos. También podéis apuntarlo en un papel.

Sara guardó silencio unos minutos mientras observaba a todas aquellas personas viajando por lo que habían sido sus experiencias, sus vivencias. Al cabo de unos minutos continuó diciendo:

—Ahora que habéis revisado vuestra historia... ¿Cómo estáis?

Tras un silencio que siempre se le hacía eterno, alguien se atrevió a contestar:

—Estoy angustiado al ver que tengo casi 50 años y que el tiempo ha pasado muy rápido.

—Yo me siento alegre porque, aunque he sufrido mucho, ahora estoy teniendo un momento muy bonito. Hace dos meses nació mi primer nieto.

—Yo no sé cómo me siento. Estoy confuso. No tengo muy claro lo que he hecho en mi vida. Creo que he perdido muchas oportunidades...

—Todo está bien —intervino Sara—. Quedaos con lo que hay ahora. No os peleéis con ello. Gracias por compartirlo. Vamos a ir un poco más allá. Ahora os propongo que penséis en vuestra vida como si fuera una película. Ponedle un título. ¿Cómo se titularía? Escribidlo. Muy bien. ¿Os apetece que veamos cuál es la cartelera de hoy en esta sala?.

La gente se rió. El hielo se había deshecho.

—Para mí está muy claro: *Sonrisas y lágrimas*.

—Yo la titularía *El camino hacia el cielo*.

—*Blanco, azul y negro* sería el título de la película de mi vida.

—*Rumbo hacia mí*.

—*Un puente para la felicidad*.

—*La luchadora*.

—*Diario de una madre*.

—*Debajo del barro*.

—*Coraje para vivir*.

—*La que busca y no encuentra*.

—Imaginaos que ahora podemos soñar y elegir un título diferente para nuestra vida —dijo Sara—. ¿Cambiaríais el título original? Si es que sí, ¿qué título os gustaría que tuviera?.

Sara dejó unos minutos para que los asistentes pensaran y que cada uno de ellos escribiera su nuevo título. Cuando todos estuvieron listos, Sara dio nuevas instrucciones:

—Los que habéis cambiado vuestro título, pensad un poco más: ¿de qué o de quién depende que mi vida tenga un título u otro?.

—De mí —dijeron varias personas al unísono.

—Así es. Entonces, ¿qué es lo que voy a poder hacer hoy para que mi vida se titule como yo deseo? ¿Cuál va a ser el primer paso? Atrevámonos a soñar, a ser valientes... ¿Qué podemos perder que no hayamos perdido? Imaginad que vuestra vida, es decir, vuestro tiempo, está todo metido en un saco de arena y que cada día que pasa se vacía un poco más el saco... Así que vale la pena arriesgar, ver lo que necesitamos y en qué queremos invertir esa arena que puede escasear en cualquier momento.

Cuando Sara hubo realizado el álbum de fotos de David le torturaba la idea de lo poco que nos llevamos de esta vida cuando desaparecemos y lo poco que queda de nosotros. De su hijo

David tenía unas 500 fotografías, 50 dibujos, algunos escritos... Vinieron al funeral más de cincuenta amigos suyos de diferentes ámbitos y etapas de su vida: profesores, novias, compañeros de clase... Con cada fotografía, Sara se trasladaba a ese momento del pasado y lo idealizaba. Le parecía un momento lleno de belleza y plenitud. Estaba viviendo un momento único y no era consciente de ello. Recordaba perfectamente los muchos «peros» que sentía y las muchas cosas que creía que le faltaban para ser feliz. Cuando David era muy pequeño quería que creciera para recuperar tiempo para ella, y cuando ya era un poco mayor sentía que su hijo no pasaba suficiente tiempo en casa... ¡Qué contradicción! ¿Qué le pedimos a la vida? Siempre queremos estar donde no estamos: o bien propulsarnos hacia el futuro para alcanzar una meta y otras situaciones que imaginamos nos darán la plenitud, o hacia el pasado que imaginamos mejor, y que si fue feliz nos atrapa y no nos deja abrirnos a nada más. ¿Qué nos llevamos de la vida? ¿Qué se llevó David? Se llevó amor y alegría porque fue también lo que sembró en todos aquellos a los que conoció. Dejó en muchas personas la semilla de la vitalidad, la ternura y el humor que esparció y que había crecido en el corazón de Sara aún más desde que él no estaba.

Poco a poco, Sara se dio cuenta de que siempre había planificado su vida prácticamente hasta el último detalle y que se había esforzado para alcanzar sus metas, unas metas equivocadas. Se había exigido siempre, hasta el punto de que en algunas etapas de su vida había estado al borde de perder la salud. Por un trabajo absurdo que no la llenaba más que económicamente, había sacrificado mucho tiempo que podía haber vivido al lado de sus seres más amados. ¿Para qué? Para sentir vacío, un vacío cada vez más profundo y que persistía en su interior a pesar de una multitud de quehaceres, obligaciones, bienes materiales... Un vacío que luchaba también por borrar cuando lo único que hacía era recordarle que no iba por buen camino y que era necesario un cambio de rumbo.

«¿Dónde estaba yo en medio de tantas cosas?», se preguntaba, y lo comentaba con Laura.

—¿Dónde estabas? ¿Qué sentías? —le preguntaba su terapeuta.

—Ni me sentía ni me veía. Hacía y hacía, no miraba hacia dentro.

—El maestro budista Sogyal Rimpoché, curiosamente, denomina eso que describes como «pereza». Asegura que es el mal de la sociedad occidental, que se empeña en llenar su tiempo de actividades y más actividades para no pensar ni afrontar los problemas y lo que realmente es una prioridad. Si contemplamos nuestra vida, veremos claramente cuántas tareas sin importancia, a las que llamamos «responsabilidades», se acumulan para llenarla, asegura.

Quedar bien, no buscar conflictos, cumplir... Sara comprendió que había postergado su necesidad tantas veces que cuando se preguntaba qué quería o qué necesitaba no sabía qué responder. Fue con Laura con quien pudo reconstruir poco a poco una nueva Sara cuya vida estuviera más en concordancia con sus deseos más profundos y pudiera abrazar la satisfacción y el disfrute. Había pasado por alto una y otra vez sus deseos, simulando que los de los demás eran más importantes. No quería decepcionarlos.

—No es fácil vencer la inercia ni el miedo —prosiguió Sara—. Nos engañamos y nos decimos: «Un tipo como yo no debería morir jamás». Pero ocurrirá más tarde o más temprano, y conviene recordarlo. No para vivir con prisa, sino para vivir con sentido. Y una vida con sentido es una vida sentida.<sup>[2]</sup> La vida es un proceso continuo de aceptaciones y un diálogo permanente



con la realidad. Nadie puede decirnos cómo debemos vivir un duelo, ni tampoco cómo debemos vivir la vida. Tenemos que escuchar nuestro interior, algo sencillo de pronunciar y difícil de conseguir. No siempre sabemos lo que necesitamos. El miedo nos confunde. Pero he aprendido una cosa: cuando siento miedo me digo: «Es por ahí». Y es que lo que más deseamos es lo que más miedo nos despierta. Tras la muerte de un ser querido uno se replantea la vida de arriba abajo. Se modifican los valores y las prioridades. Se transforma todo: nuestra visión de la vida, de nosotros mismos, de nuestras relaciones... Con cada pérdida se muere una parte de nosotros, pero se puede renacer aún, llevando una importante cicatriz que duele de tanto en tanto. Yo ya no percibo la vida igual desde que mi hijo David murió. Ahora necesito hablar más de mis sentimientos, he necesitado encontrar una poderosa razón para seguir levantándome cada día de la cama. Cuesta llegar hasta aquí. No es fácil. Es fruto de una decisión. No se trata de una cuestión de tiempo, sino de lo que se hace con este tiempo de duelo. Pero puedo decir que siento, a pesar de todo, a pesar de la herida que aún llevo y que llevaré siempre, que tengo un mayor compromiso con la vida. La muerte de mi hijo me ha enseñado que el tiempo que tengo aquí es finito y que estaría tracionándolo si no lo aprovechara y si dejara que el sentimiento de culpa me encallara en el dolor de su ausencia. Me he dado cuenta de que cuando me encierro en lo que he perdido me hago daño y hago daño a los que me quieren y están aún aquí a mi lado. He llegado a la conclusión de que cada persona tiene una misión de vida y pienso que he tenido que descubrir la mía atravesando este duro camino. Aceptar la muerte es aprender a vivir sabiendo en todo momento que nuestro viaje tiene un final y que se trata de un viaje corto y fugaz. Recuerdo como si fuera ayer que era una niña de seis años al lado de su madre preguntándole angustiada sobre los Reyes Magos. Estoy aquí 50 años después, separada y con tres hijos. Y todo ha sucedido muy rápido. Uno de mis hijos ya no está conmigo de la manera que antes estaba, pero sigue conmigo cada día dentro de mí. La muerte nos coloca en el presente y conviene aprender a vivir teniendo siempre en mente la pregunta: ¿si me muriera hoy, me sentiría satisfecho con mi vida?».

»Una enfermera australiana llamada Bronnie Ware, que trabajó durante años en tratamientos paliativos con enfermos terminales, recoge en un libro los cinco arrepentimientos más frecuentes que expresan las personas cuando se acercan a la muerte. Uno de ellos es: «Ojalá hubiera tenido la valentía de vivir más mi propia vida y menos la vida que esperaban los demás que viviera». Y es que el miedo se apodera de nosotros a la hora de permitirnos lo que nos apetece, sobre todo cuando aquello que deseamos va contra las reglas o contra lo que esperan de nosotros quienes nos quieren. Tememos que con ello nos retiren su amor. Gastamos tanta energía en ser queridos, hasta tal punto que nos olvidamos de lo más importante: querernos a nosotros mismos y respetarnos para darnos lo que necesitamos y merecemos por el simple hecho de estar vivos.

Cuando nos acercamos a la muerte, muchos lamentan no haber luchado por cumplir sus sueños y deben sostener que ha sido por aquellas decisiones que dejaron de tomar, tomando otras que resultaban más cómodas o que respondían más a las expectativas que los demás tenían sobre ellos. No querían decepcionar y se acabaron decepcionando a sí mismos. Se comprometieron con los demás, pero no se comprometieron con ellos mismos, de tal manera que en el momento de morir sintieron que no habían vivido de verdad, que no habían aprovechado el regalo de la vida. Uno se lamenta más a menudo por lo que no ha intentado que por los fracasos acumulados, que siempre

traen una lección.

»Otro de los arrepentimientos más frecuentes cuando las personas ven que llega su hora es el de haber dedicado tanto tiempo y esfuerzo a trabajar. Muchos hombres y mujeres se han perdido la infancia de sus hijos por trabajar horas y horas. Los moribundos también se arrepienten de no haber encontrado la fuerza para expresar sus sentimientos, algo que nos resta plenitud en el vivir. Si no hablamos de lo que sentimos con las personas que amamos, ¿qué les mostramos de nosotros? ¿Qué contacto real mantenemos con ellas? Las relaciones dejan de tener sentido y se viven a medias. Si por miedo no creamos un espacio donde desarrollar la intimidad, es decir, una forma de comunicación profunda con las personas que nos importan, si no corremos el riesgo de compartir lo que más nos preocupa, lo que sentimos, lo que es más nuestro y escondemos en nuestra alma y nuestro corazón, entonces no estamos atendiendo a una necesidad que toda persona tiene. A veces esto significa mostrar nuestra debilidad y vulnerabilidad, algo que paradójicamente nos puede hacer más fuertes.

»Desear haber conservado más el contacto con los buenos amigos es otro dolor que se vive en el lecho de muerte. Ware asegura que muchos pacientes morían arrepintiéndose profundamente de haber relegado amistades y relaciones muy profundas y valiosas por no hacerles un espacio en su frenético día a día. Pensamos que siempre habrá tiempo, que siempre tendremos ocasión, que se puede esperar para lo bueno... Y nuestro tiempo es limitado, y nuestras oportunidades también. Cada día puede ser un día perdido o un día ganado, depende de cómo lo vivamos.

»En su lecho de muerte, las personas lamentan no haberse permitido ser más felices; como explica Ware, es una elección que ellos mismos se han limitado.

»Incluso en las situaciones más extremas nosotros podemos decidir y responsabilizarnos de nuestra actitud. Cómo vivimos la vida, al igual que cómo vivimos la muerte, depende única y exclusivamente de nosotros. Cuando perdemos a un ser querido, el dolor es inevitable y es necesario sentirlo, pero el sufrimiento es una elección. Tras la adversidad, la vida trae lecciones escondidas que podemos descubrir si confiamos en nuestra fuerza, en la fuerza de la vida.

Cuando Sara terminó la charla, muchas personas se acercaron a su mesa para agradecerle en persona sus palabras, para conocerla, para escribirle... Sara se sentía bien con esas muestras de afecto que alimentaban su corazón.

Para Sara la aceptación se materializó en el último acto de amor que hizo por su hijo: esparcir sus cenizas. Las cenizas de David constituían la última atadura con él en su relación física. Pasó mucho tiempo pensando en cómo sería la mejor manera de llevar a cabo ese adiós atemporal.

Finalmente, en un día soleado, con todo dispuesto para ese momento tan importante, la familia se dirigió hacia una pequeña cala situada a varios kilómetros de Barcelona. Sería la última vez que viajarían los cinco juntos: Sergio, Marta, Miguel y, sobre las rodillas de su madre, el cuerpo de David dentro de aquella urna esférica de color blanco. Aquella cala era un lugar especial para David, ya que había pasado muchas horas allí sentado contemplando el mar y dibujando el horizonte. Le encantaba el mar y esa cala en especial, en la que se había bañado muchos días de verano. Era una cala pequeña y poco transitada, ya que no se accedía a ella fácilmente.

Llegaron al lugar hacia las 11 de la mañana, tras sortear un sinfín de rocas y algunos arbustos. Sara llevaba en brazos la urna como si llevara a David a cuestas, como tantas veces había hecho

cuando era pequeño. Mientras caminaban largo rato por las rocas venciendo cada dificultad que estas presentaban para avanzar sin caerse, sentían la brisa en la cara y el olor a sal. Hacía años que no hacían nada todos juntos. Marta sentía un nudo en el estómago y se cogió de la mano de su madre. Sara le sonrió dulcemente. Miguel hizo lo mismo con su padre. Cuando llegaron al final del espigón, los cuatro se unieron, sosteniendo entre todos durante unos minutos la urna. Marta lloraba. Sara y Sergio se sentían unidos como padres, y Miguel empezaba también a llorar. Durante esos minutos de silencio cada uno se despidió a su manera de David, menos Sergio, que no podía soportar aquel momento. Sara se quedó con la urna entre sus manos, miró uno a uno a sus hijos y a su exmarido, la abrió y, acompañada por un soplo intenso de tramontana, dejó volar las cenizas. Era maravilloso ver cómo brillaban y como se esparcían por el mar, por el cielo y por la tierra. Sergio no pudo contener el dolor y cayó estirado en el suelo llorando, sus hijos se abrazaron a él. Sara se sentía serena, sabía que David ya estaba donde tenía que estar. Sentía la fe.

Se arrodilló al lado de Sergio, se quitó el colgante verde que contenía una parte de las cenizas de su hijo y se lo pasó por el cuello a Sergio.

—Gracias, Sara. Sé lo importante que es para ti este colgante —le dijo Sergio.

—Yo ya no lo necesito, creo que ahora es tu turno —dijo Sara, recogiendo con su mano las lágrimas de Sergio.

Los cuatro se abrazaron y se dirigieron de nuevo hacia el coche. El proceso se cerraba para Sara, a la vez que se abría para Sergio.

## **Todos morimos pero nadie está muerto: la inmortalidad**

—La muerte de David me ha hecho cuestionarme todas mis creencias sobre Dios, sobre el más allá, sobre lo que pasa después de la muerte... Todo mi interior reclama respuestas. He llegado a la conclusión de que la vida no se acaba en lo que conocemos. Estoy convencida de que existe todo un mundo más allá, un mundo que tal vez no sea tangible, pero que está. No sé si este convencimiento surge simplemente de un deseo y me gustaría poseer alguna prueba de que realmente es verdad lo que pienso, que existe como yo creo. Sería muy bonito poder llegar a sentir que no se trata de pensamientos ni creencias, ni de una escapada más para no afrontar lo que hay aquí, sino que se trata de sensaciones que he experimentado y me confirmaran que estoy en lo cierto. ¿Me entiendes, Laura? —le preguntó Sara a su terapeuta.

—Lo entiendo, sí. Mira, dicen que cuando deseas de corazón profundizar en la realidad espiritual es cuando te llegan de la manera más inesperada las respuestas que buscas y la ayuda espiritual que necesitas. A veces son los miedos y los tabúes los que bloquean el acceso a esa información. Así que si quieres respuestas a tus preguntas, solo tienes que pedirlo y creer que la ayuda es posible y accesible para ti —le contestó Laura.

Sara había empezado a meditar, pero desde esta conversación con Laura, cada día dedicaba además un tiempo a pedir desde lo más profundo de su corazón que le llegaran respuestas.

Habían pasado ya más de cinco años desde que David había muerto. Marta estaba estudiando en Londres. Sara hablaba casi cada día con ella un rato por *skype* y se la veía radiante por todo lo que estaba viviendo allí. Estaba conociendo a mucha gente en muy poco tiempo. Muchos de sus nuevos compañeros eran también extranjeros. Tenía amigos procedentes de la India, de Australia, de Japón... Todos con otras experiencias y otra educación que le descubrían a Marta otras visiones del mundo que enriquecían la suya. Su tesina avanzaba al ritmo previsto, y además Londres ofrecía un sinfín de actividades culturales y de todo tipo que Marta aprovechaba. Había recuperado su vitalidad y su alegría. Estaba tan bien que Sara creía que su hija se instalaría definitivamente a vivir allí, algo que si bien la atormentaba al principio, ahora había aceptado como una posibilidad. «He aprendido que los hijos no nos pertenecen, y si ella es feliz en Londres, yo también soy feliz. No tengo intención de interrumpir su camino. Se está enriqueciendo cada día y sé que eso es lo que desea y necesita», le había llegado a decir a Laura.

Quien no estaba bien era Miguel. Hacía unos meses habían acudido a urgencias porque estaba aquejado de un lacerante dolor en el estómago que fue diagnosticado como una úlcera que estaba a punto de sangrar. Los excesos que había cometido habían hecho mella no solo en los estudios, sino también en su cuerpo. Los últimos años no había parado de salir de fiesta en fiesta, de beber sin

medida hasta caer desmayado, dormía mal, comía peor... Habían sido muchas las noches en las que habían sido sus amigos los que le traían a casa prácticamente en brazos, porque Miguel no podía sostenerse de pie. Las broncas de su padre le resbalaban sin tener ningún efecto, y Sara, después de hablar con él una y otra vez, de suplicarle que pidiera ayuda, de ofrecerle la suya, había concluido que solo él podía decir cuándo era suficiente, solo él podía encontrar el momento de parar... Con todo el dolor de su corazón, había decidido no intervenir más hasta que sirviera de algo hacerlo.

Comprendía que no hacer caso era la mejor opción. Para él, cuanta más oposición por parte de sus padres, más sentido tenía seguir igual. No es que quisiera fastidiarlos, pero del mismo modo que Marta al principio había tomado el papel de protectora de la familia, él se había convertido en el que se ocupaba de llamar la atención. Sara se sentía responsable, porque durante el duelo de David se había encerrado mucho en sí misma y tal vez Miguel se había sentido abandonado, pero después comprendió que Miguel estaba imitando a su héroe. Siempre había hecho lo mismo que David, y ahora seguía igual, pero sin mesura. David siempre había sabido parar. Miguel, no. Además, Sara sospechaba que su hijo se sentía culpable por la separación de sus padres, porque sin querer había provocado la última discusión de Sara y Sergio.

Una calurosa mañana de agosto, después de que Miguel llegara inconsciente por enésima vez a casa debido a las altas dosis de alcohol que había ingerido, Sergio habló con él instado por Sara.

—Miguel, tu madre está muy preocupada por ti, y yo también. Esto no puede seguir así. ¿Qué estás haciendo con tu vida?

—Mira, papá. déjame en paz. Me duele mucho la cabeza y no quiero discutir. Lo sacáis todo de quicio. No tiene mayor importancia. Si quieres preocuparte por alguien, preocúpate por mamá. ¿Sabes que quiere dedicarse a dar conferencias sobre el duelo? ¿Te resulta normal? Parece una masoquista...

Sergio no quiso criticar a Sara ante su hijo, pero ella no le había comentado nada al respecto y, como a Miguel, le parecía una solemne locura que Sara emprendiera ese camino. Dejó a Miguel en su cama y se fue a buscar a Sara lleno de rabia y frustración: se había sentido ridículo delante de su hijo y menospreciado por no haber sido consultado en algo que podía cambiar también su vida.

—¿Has hablado con Miguel? —preguntó Sara, que estaba en la cocina preparando la comida.

—Sí. Lo he intentado, pero necesito hablar contigo. ¿Qué es esto de que vas a dedicarte a dar conferencias sobre el duelo? He tenido una charla con Miguel. Le he dicho que estaba preocupado por él y me ha dicho que era de ti de quien tenía que preocuparme, porque ibas a dar conferencias sobre el duelo. Me he quedado sin palabras. Sara, ¿cómo no me lo has contado?

—Tienes razón. No he encontrado el momento. Además, sabía que no lo aprobarías y, como aún lo estaba valorando, por eso no te he dicho nada. Pero sí estoy ya decidida. He estado reflexionando y me parece que puedo ayudar y que me ayudará.

—Pero no puedes estar siempre conectada así con la muerte de David. Estar mejor, ayudarte y ayudarnos es dejarlo atrás.

—Deja que yo encuentre mi modo de salir adelante. ¿Cuál es el tuyo?

—Sara, hace tiempo que tenemos esto pendiente y tal vez ahora sea el momento. —El irritado

tono de Sergio se volvió más grave, y Sara, que lo conocía bien, tuvo claro que la tormenta más importante había empezado—. Yo, yo, no sé, no quiero... Verás, no puedo seguir así, llevando este peso muerto a costas... Lo nuestro se acabó... Hace tiempo que lo sé y que lo sabes, y es mejor poner las cartas boca arriba. No es culpa tuya, es culpa mía. Lo he intentado, pero ya no puedo más.

Sara callaba. Había dejado de pelar patatas y se había quedado medio paralizada mirando a Sergio.

—Lo siento, de verdad que lo siento, pero no puedo seguir así. No sé ya que tenemos en común, como pareja, quiero decir. Por supuesto que somos los padres de Marta y Miguel. Tienes que creerme si te digo que te sigo queriendo, que temo hacerte daño y que tengo miedo de hacer daño a los niños. —Sergio ya no estaba enfadado. Se había ido aflojando, pero seguía adelante... No podía parar—. No puedo continuar así —repetía una y otra vez—. No tiene sentido. En esta casa me siento enterrado vivo. Te veo y me duele. Veo a Miguel y no lo soporto...

Sergio siguió hablando largo rato mientras Sara permanecía callada escuchándolo. Hablaron muchas horas, aprovechando que Marta no estaba y que Miguel estaba durmiendo. Sergio empezó a recordar a David, habló por primera vez del dolor que le había causado su muerte, de su impotencia... Lloró, y Sara, con lágrimas en los ojos, le abrazó serenamente. Sabía que Sergio tenía razón. Lo suyo había terminado, al menos como pareja. No sentía rencor. Estaba llena de amor por ese hombre con el que había compartido tantas cosas y sentía también una sensación de liberación en su interior. No sabía qué haría sin Sergio a su lado, esa persona que había estado con ella para bien y para mal tantos años, sirviéndole de apoyo, de juez de lo que está bien y lo que está mal, de consejero, de padre de sus hijos... Le había dado muchas cosas: tres hijos, amor, ternura en muchos momentos, apoyo, seguridad... Sin embargo, hacía ya tiempo que ni siquiera eran amigos de verdad. Les costaba comunicarse sin discutir, les costaba reírse juntos. No tenían un proyecto común que no pasara por cuidar y proteger a sus hijos. Y eso podrían seguir haciéndolo viviendo separados. Sara había aprendido a no tener miedo. Sentía tristeza, pero confiaba en que sería bueno para todos. No quería que sus hijos tuvieran como modelo a dos personas que no eran capaces de ser coherentes con sus sentimientos. Ella quería a Sergio; sin embargo, no podía hacerle feliz sin forzarse. También se veía a sí misma con ilusión por emprender una nueva dirección sin la mirada severa de Sergio sobre ella. Probablemente le fallarían las fuerzas durante el camino, pero quedarse donde estaba no tenía sentido. Se estaban haciendo daño mutuamente. Sergio no estaba bien a su lado, ella hacía tiempo que lo sabía, que lo había notado. Y ella, quedándose al lado de Sergio —algo que era obvio que él no quería—, estaba dejando de atender muchas de las necesidades que tenía, por miedo, por comodidad, por inercia... Lo que le atrajo de él al principio de su relación, su seguridad, su fuerza, ahora era lo que más la alejaba de él. La seguridad no era posible, no existía, se había dado cuenta de que era más una fantasía que una realidad. Había aprendido a abrazar la incertidumbre. Desde que David había muerto había comprendido que la vida era esto. Ya no se daban casi nada el uno al otro, y sus diferencias a la hora de afrontar la muerte de David eran irreconciliables. Sara echaría de menos esconderse tras Sergio en muchas decisiones, algo que había hecho a menudo. También tenía no saber a quién responsabilizar cuando las cosas se torcieran. Se había dado cuenta de que

Sergio era su blanco favorito en este sentido. Echaría de menos más cosas de las que ahora podía imaginar, pero su día a día juntos estaba lleno de palabras vacías, de silencios. No salían gestos de ternura. Interiormente, Sara ya había decidido romper hacía tiempo, incluso antes de la muerte de David, pero Sergio había sido el valiente y quien se había atrevido a plantearlo. El enfado, el orgullo herido, había sido el detonante, pero no importaba. La salida estaba allí.

Sergio se fue de casa al día siguiente, después de pasar juntos la noche en blanco hablando y hablando... Fue bonito despedirse así. Tuvieron tiempo de sincerarse sin discutir. Se dijeron adiós con mucho amor. Sara no había previsto que Sergio desapareciera tan rápidamente. Estaba claro que tenía prisa por huir de ella. Además, él ya tenía un nuevo hogar. Sara lo comprendió mucho después. Fue cuando él se atrevió a confesarle que había conocido a una chica y que ya estaban viviendo juntos.

—No quería que te enteras por los niños —le dijo Sergio.

Sara adivinó que su marido hacía tiempo que estaba con otra mujer. Incluso antes de que se separaran. No tuvo necesidad de corroborarlo, lo sabía. Y al principio se sintió herida, pero se le pasó muy pronto. Si era franca con ella misma, ella le había abandonado mucho antes que él. Mucho tiempo antes. Tampoco aquello cambió los sentimientos que tenía hacia él. Simplemente, era la consecuencia, no la causa.

Cuando Miguel se levantó esa mañana de agosto, aún con una gran resaca, su padre ya se había ido. Sara le explicó lo ocurrido. No hizo ninguna referencia a lo de las conferencias, le explicó que hacía tiempo que lo suyo no funcionaba, pero Miguel enseguida se hizo responsable. «Hijo, no tiene nada que ver contigo. De verdad. Nuestra relación estaba en un punto muerto desde hacía ya mucho tiempo. Incluso antes de que ocurriera lo de David, tu padre y yo no nos entendíamos como solíamos hacerlo. No es culpa de nadie. Son cosas que suceden. No sabíamos afrontarlo y ahora hemos podido. Nos queremos, pero no éramos ya una pareja. Todo irá bien si tú me prometes cuidarte», le dijo su madre. Pero la huida de Miguel continuó hasta que la úlcera finalmente le había parado y había conseguido lo que sus padres no habían logrado.

—Si sigues tratándote así, no vas a llegar muy lejos —le había dicho el médico cuando la úlcera volvió a abrirse porque Miguel no había seguido los consejos del médico y había interrumpido los antibióticos que le habían recetado.

—Siento un dolor en las entrañas que no me deja en todo el día —le había dicho Miguel a su madre.

—Lo sé. Y para mí tiene un nombre más allá de la úlcera. Ese dolor se llama David. Ya sé que odias que hable así, pero no sé cómo ayudarte si no me dejas... Déjame que esté a tu lado, déjame que te acompañe en esto y en lo que necesitas. Sé que quieres pasarlo solo, pero no estás solo. Yo estoy aquí, y tu padre también.

Miguel guardó silencio y la abrazó. Hacía muchos años que no le sentía tan cerca. Miguel había tenido que *digerir* demasiadas cosas: la muerte de su hermano, la separación de sus padres, la partida de su hermana a otro país, la transformación de Sara... Y todo mientras tenía que decidir cómo construía un camino después de acabar el instituto. Los estudios eran una tortura para él. Pero cualquier intento de reflexión sobre cómo podía reconducir su vida siempre terminaba antes de empezar con un «lo último que necesito son sermones». Tuvo que quedarse en casa sin salir

más de un mes porque los antibióticos que curaban su úlcera no le dejaban tomar alcohol y le debilitaban enormemente. Fue su salvación. Poco a poco Miguel hablaba más con Sara, ya que pasaban mucho tiempo a solas porque Marta estaba en Londres y Sergio no vivía con ellos. Sara le mimaba preparándole comidas que pudieran sentarle bien. Miraban películas y series. Jugaban a las cartas y con la *playstation* a juegos en los que Sara se sentía una completa idiota... Cuando Sara sacaba a de vez en cuando a David en la conversación, Miguel ya no cambiaba de tema rápidamente y empezó a compartir con su madre la visión que tenía de su hermano, cómo se había sentido con su muerte... Sara estaba muy agradecida por tener la oportunidad de estar al lado de su hijo Miguel acompañándole. Y entonces un día ocurrió.

La habitación resplandecía, lucía totalmente blanca, estaba llena de claridad. Sara sabía que se encontraba en ella, pero no podía verse a sí misma. Solo se percibía desde dentro. Se sentía invadida por una gran sensación de paz y bienestar. Liviana y serena, estaba acompañada por David, que la miraba. La presencia de su hijo era sobrecogedora y la envolvía completamente con el poder de su luz. Sara se sentía embriagada de amor y plenitud mientras David la contemplaba. Estaban completamente conectados. No había separación, lo dos eran uno.

—David, hijo, ¿por qué puedo verte? —pensó Sara, sabiendo que su pensamiento llegaba a su hijo. Podía comunicarse con él telepáticamente. No les hacían falta palabras. Su comunicación era mental e instantánea.

—Mamá, puedes verme porque así lo has pedido.

—Pero, hijo, ¿dónde estás? ¿Dónde estoy? ¿He muerto?

—No, mamá, no has muerto, tu cuerpo descansa en tu cama, yo he entrado a través de tus sueños, de tu inconsciente, donde no hay barreras ni limitaciones. He venido a contestar algunas de tus preguntas y a darte un mensaje. He estado durante un tiempo entre vosotros porque estaba un poco confuso. No esperaba irme tan pronto y necesitaba llevar a cabo mi propio proceso de aceptación. Además, sentía que tenía que estar a tu lado y conseguir que pudieras creer y sentir que estoy bien. Al principio resultó muy difícil, porque había un velo de sufrimiento que se generó a vuestro alrededor y me era infranqueable. Pero, poco a poco, a medida que yo me purificaba y tú avanzabas en tu proceso de duelo, expandiendo tu conciencia y aumentando tu nivel de vibración, se ha abierto la puerta a este contacto. Quiero que sepas que la muerte no existe. Que somos seres espirituales e inmortales. Lo único que desaparece es nuestro cuerpo, que utilizamos para manifestarnos en el plano físico. Yo sigo viviendo en el mundo espiritual. Un mundo donde poseemos una mayor consciencia de las cosas, un mundo real. Aquí está nuestro auténtico hogar. Venimos a este mundo físico para aprender y evolucionar en sabiduría y amor. Existe un plan para cada uno de nosotros. Las circunstancias a las que nos enfrentamos en la vida no son fruto del azar, sino consecuencia de los actos realizados en esta vida y en vidas anteriores. Antes de nacer ya conocemos cuál es nuestro cometido en esta vida, cuál es nuestra misión, y en el camino encontraremos diferentes opciones para conseguir aquello a lo que hemos venido. Aquí, en el plano espiritual, nos preparamos concienzudamente para que cuando volvamos a encarnarnos podamos superar con éxito las pruebas y lograr avanzar. La muerte solo es un cambio.

—Hijo, ¿estás solo?

—No, mamá, nunca estamos solos, ni aquí ni ahí. Siempre nos reencontramos con los seres



queridos que se fueron al otro lado antes que nosotros, y también nos los vamos a encontrar en encarnaciones posteriores en el plano físico. También nos acompañan siempre nuestros guías. Confía en ellos, están a tu lado cuidándote y velando por ti. Ellos nos ayudan a comprender y a evolucionar.

—¿Y cómo estás?

Mamá, me siento lleno amor. Quiero agradecerte todas tus cartas. También me han ayudado todas las oraciones que familiares y amigos me han dedicado. Gracias por todas las velas que encendiste en mi honor: me llegó tu amor, me llenó de paz y me han permitido avanzar en mi proceso de ascensión. Mamá, haz que todas tus decisiones y todos tus actos se rijan por el amor, difunde este mensaje entre todos, ese es el verdadero camino.

Sara se despertó repentinamente y sintió como si su alma hubiera entrado de golpe en su cuerpo. Abrió los ojos impactada. El latido de su corazón estaba acelerado. Empezó a respirar profundamente. Quería entender lo ocurrido. Había estado con su hijo, lo había tenido nuevamente a su lado. Sentía paz y a la vez añoranza. Deseaba volver a experimentar ese estado de bienestar al lado de su hijo: unidos alma con alma. Encendió la luz de la habitación, que estaba a oscuras. Todavía no había amanecido, pero ya no pudo volver a conciliar el sueño. Se sentía distinta, un profundo e intenso amor se había quedado dentro de ella, abrigándola. Sencillamente, era feliz.

—Hoy he soñado con David. Ha sido una experiencia reveladora, la verdad es que ha sido tan real... —suspiró Sara.

—¿Te gustaría contármelo? —Laura estaba atenta a las palabras de su paciente.

—He estado con él, le he sentido. Me ha dicho que la muerte no existe. Y que actúe y viva siempre desde el amor. Creo que era un sueño, pero la sensación ha sido muy extraña... Muy real.

—Ha sido tu sensación. No renuncies a ella. Hay investigadores que se han dedicado a estudiar qué pasa después de la muerte y a recoger las experiencias que cuentan las personas que han vuelto a la vida después de estar clínicamente muertas, y lo que concluyen es muy interesante. A veces creo que el pensamiento científico en lugar de servirnos de apoyo llega a limitar nuestra capacidad de conocimiento, porque no nos legitima a abrirnos a ciertas cuestiones. Nos limita el acceso al mundo espiritual, que hoy por hoy no se puede medir. Que no tengamos los instrumentos para medir estas experiencias o que no podamos demostrarlas sino solo experimentarlas no quiere decir que no existan —le dijo Laura—. Un ejemplo: en uno de los libros de Elisabeth Kübler-Ross hay una historia que a mí me impresionó mucho. Espero recordarla con exactitud... Explicaba que había un hombre que había perdido a toda su familia en un accidente de coche, que se había incendiado con su mujer y sus hijos dentro... Tras esta desgracia, el hombre siempre andaba borracho y drogado para huir del dolor, hasta que un día fue atropellado. Se vio a sí mismo fuera de su cuerpo y se encontró al otro lado con su familia. Todos se encontraban bien, estaban contentos, sanos... Y el hombre decidió no morir y regresar a la vida para cumplir una misión: contar al mundo lo que había experimentado sobre la muerte y proporcionar esperanza a aquellos que habían sufrido lo que él. Sea como sea lo que hay después de la muerte, estoy convencida de que nuestras mayores heridas constituyen también casi siempre nuestros mayores dones. Y eso me lleva a creer que el sufrimiento que experimentamos en esta vida, lo que echamos de menos y creemos necesitar, lo que no nos han dado cuando éramos niños, tal vez no sea

accidental ni casual.

Sara guardaba silencio mientras escuchaba atentamente a Laura, sintiendo cómo aquellas palabras resonaban en su interior.

—Elisabeth Kübler-Ross explica que morir es como abandonar el capullo de seda y convertirse en mariposa. Como dicen los tibetanos, abandonamos nuestra mochila, que es el cuerpo, y nos mudamos a una casa más bella. Ella asegura que no hay nada que temer. Cuando dejamos el cuerpo, entonces el ser humano tiene la capacidad de ver todo lo que ocurre en el lugar donde se produce la muerte, todo lo que se piensa. El alma que está en nosotros y que se libera en el momento de morir tiene ese poder. Ningún ser humano muere verdaderamente, y cada uno de nosotros, solo con la fuerza de su pensamiento, puede recorrer miles de kilómetros para encontrarse con la persona con la que necesita estar. A ver si encuentro un trozo de su libro, que me encanta —le dijo Laura a Sara, levantándose a buscar un libro en su estantería—. Sí, aquí está. Lo tengo subrayado —añadió Laura al cabo de un momento—: «Después, cuando habéis realizado este pasaje, una luz brilla al final. Y esa luz es más blanca, es de una claridad absoluta, y a medida que os aproximáis a esa luz, os sentís llenos del amor más grande, indescriptible e incondicional que os podáis imaginar. No hay palabras para describirlo. Una manera de no volver a tener miedo es saber que la muerte no existe y que todo lo que nos sucede en esta vida sirve para un fin positivo. Desembarazaos de vuestra negatividad, empezad a tomar la vida como un reto, como un lugar de examen para poner a prueba vuestras capacidades internas y vuestra fuerza», escribe Kübler-Ross. Son palabras inspiradoras.

—Así pues, la muerte nos da la inmortalidad —sonrió Sara mientras le guiñaba un ojo a su terapeuta, mostrando su complicidad.

—¿Y cómo sería vivir ahora, sabiéndote inmortal? —preguntó Laura.

—El miedo desaparece... totalmente. Todo se relativiza y me siento mucho más tranquila, más confiada.

—¿Y ahora cómo estás? —le preguntó Laura.

—Es como si un ciclo se cerrara y a la vez otro se abriera —contestó Sara.

—¿Qué hay en el ciclo que se cierra?

—Dolor, incompreensión... Siento que todo eso ya ha sanado.

—¿Y en el que se abre?

—El amor. La esperanza. Y el sentido de mi vida.

—Continúa...

—Sé que todo lo que he vivido en mi vida y lo que viviré tiene una coherencia. Ahora sé realmente quién soy y que estoy donde tengo que estar en cada momento. Siento que mis recursos y mis capacidades son ilimitadas. Y siento la necesidad de seguir ayudando ahora de una manera más consciente, más real, y sin sentir que esa ayuda llena un vacío que es mío, sino que cumple una función, que responde a una misión, la mía aquí —dijo Sara.

—Cierto, cuando alcanzas la plenitud, realmente estás dando y estás en un círculo que te llena. Dar cuando te sientes lleno representa la máxima satisfacción y el máximo placer, incluso cuando el otro nos rechaza —comentó Laura.

Miguel y Sergio habían rechazado su ayuda una y otra vez. Sara ahora confiaba más que nunca

en la vida. Confiaba en que su hijo encontraría el camino, al igual que ella lo había hecho, y en que Sergio había tomado la única vía que podía tomar. También estaba siguiendo su camino. Había soltado la necesidad de controlarlo todo y se abrió a lo que llegaba. Ya no nadaba contra corriente. En el vacío y en la plenitud estaba, igualmente y con la misma intensidad, la fuerza de la vida. Juzgar lo que estaba bien y lo que estaba mal no tenía ningún sentido. Amar la vida como a uno mismo. Amar lo diferente como a un igual. Si existía lo que no podía verse ni oírse ni tocarse, entonces todo era posible.

## Vivir en el amor incondicional

El mensaje de David había calado profundamente en el interior de Sara, que podía revivir la inmensa sensación de amor que había invadido su cuerpo y su espíritu cuando había estado con su hijo. Meditando, podía conectar de nuevo con una oleada de amor que, según ella percibía, traspasaba todos los poros de su piel y lo irradiaba hacia el exterior. A veces llegaba a confundirse con el mundo. Tenía que dar una conferencia y quería hablar de estas últimas experiencias, pero no sabía cómo hacerlo. ¿Cómo poner palabras a todo aquello sin que muchas personas pensarán que estaba loca? Se daba cuenta de que poner nombre a todo lo que sentía lo limitaba, lo empequeñecía, lo adulteraba. Además, quien no lo había experimentado no podía saber a qué se refería y podía pensar que había perdido el juicio. Y, en efecto, lo había perdido, porque Sara intentaba no juzgar ni dividir el mundo en pequeñas parcelas: bueno o malo, correcto o incorrecto... A pesar de conocer el riesgo que corría, quería transmitir lo aprendido, hablar de aquellas últimas experiencias que la estaban ayudando a transformarse, a vivir la vida desde un lugar más sereno. Para llegar a todo el mundo debía traspasar los barrotes de la mente, que a menudo nos encierra en discursos limitantes y obsesivos, debía conectar con el corazón de cada persona que viniera a escucharla. Entonces cayó en sus manos un libro de Bert Hellinger<sup>[3]</sup> y empezó la conferencia con un ejercicio.

Se paseó por la sobrecogedora y bella sala del auditorio de Tenerife y meditó largo rato a solas. Quería estar tranquila, abierta, centrada y lúcida. Cuando fue llegando la gente y empezó a ocupar sus asientos, Sara ya estaba allí, dispuesta.

—Buenas tardes. Me llamo Sara y tengo 50 años. Perdí a un hijo hace cinco años y desde ese momento he realizado un largo camino hasta llegar ante ustedes y a este bonito lugar que hoy nos acoge —dijo Sara tragando saliva. Tomó tiempo para beber un sorbo de agua y siguió—: Empezaré sin esconderme, y si alguien quiere levantarse porque no desea seguir escuchándome, puede hacerlo sin problemas: la muerte no existe. La muerte no es el final, sino el inicio de una transformación, un nuevo principio. Todos los seres que estamos aquí somos seres espirituales que venimos a pasar una serie de pruebas que cada uno de nosotros hemos elegido, y tenemos como misión ayudar a la humanidad en su evolución. Nada ocurre por casualidad, sino por causalidad. Todos formamos parte de un todo, al igual que cada ola puede contemplarse sola y parece tener un principio y un final, y sin embargo está unida a las demás, depende de ellas y conforma el mar, que tiene un movimiento sin fin.<sup>[4]</sup> De la misma manera que el movimiento de la ola no se entiende en soledad, cada una de nuestras acciones y cada uno de nuestros pensamientos repercuten de una manera u otra en el universo, donde todo ser tiene un papel, un espacio, un lugar y una influencia,

al igual que, misteriosamente, el aleteo de una mariposa en Londres puede desatar un huracán en Hong-Kong... La muerte y el nacimiento son la misma cara de la vida. Y por mucho que nos cueste comprenderlo, no existen ni lo malo ni lo bueno, se trata de simples etiquetas y juicios que necesitamos para convencernos a nosotros mismos de que somos capaces de aprehender la realidad. Es un mecanismo que utilizamos y nos ofrece una falsa seguridad. Cuesta abrirse a lo intangible y desapegarse de lo conocido. No obstante, la incertidumbre y el cambio constante son lo único que permanece, y saber fluir como el agua y adaptarse como el líquido a las nuevas formas que lo contienen significa abrazar la fuerza de la vida.

»Por favor, poneos todos de pie un momento, cogeos suavemente del compañero que tenéis a cada lado y cerrad los ojos. —Sara hizo una larga pausa para dejar que cada persona se centrara y tuviera tiempo de percibirse hacia dentro. Después siguió hablando muy despacio en un tono suave y acogedor.

»Imaginad que estáis delante de vuestros padres. ¿Los veis?

»Detrás de ellos están sus padres y detrás los padres de estos, luego los padres de estos últimos...

»Contemplad con todo el amor que podáis a todos vuestros antepasados hasta el infinito e intuid una fuerza misteriosa, la fuerza de la vida, la fuerza de la vida que atraviesa a cada uno de ellos y que a través de estas generaciones ha llegado hasta vosotros.

»¿Sentís su pulso? ¿Os llega su fuerza, esa ola de energía? Cuando la sintáis, bajad la cabeza. Respiradla. Dejad que os invada.

»Después, poco a poco, daos la vuelta, recostaos sobre ella y, sintiendo en vuestras espaldas el apoyo de vuestros padres y de todos vuestros antepasados, mirad hacia vuestros hijos y hacia la vida que queda por venir a través de vosotros.

»Esta fuerza sigue más allá de vosotros. Sentid cómo fluye también a través de vosotros y hacia vuestros hijos y los hijos de vuestros hijos...

Cuando abrieron los ojos, muchas de las caras tenían una nueva expresión. Los rostros se habían relajado y Sara podía contemplar en ellos un descanso en forma de sonrisa, de suspiro, un aflojamiento de la tensión en los hombros... Le encantaban los mágicos efectos de este simple ejercicio. Y entonces, después de un largo silencio para dejar que cada uno pudiera integrar la visualización, Sara leyó: «De repente nos volvemos increíblemente serenos. Miramos todo tal como es y lo aprobamos. Al volvernos tan serenos nos ponemos en armonía con ese movimiento, tal como es. Entonces se consume en nosotros algo grande. Ya no es común, sino algo grande: la armonía con el todo, tal como es. Pues solo en él tal como es actúa lo divino. No de otro modo, solo tal como es. Aprobarlo tal como es, su dolor y su alegría, su vida y su muerte, nos pone en armonía con movimientos grandes. Miramos fuera de nosotros. ¿Qué pinta mi yo en este contexto? Entonces nos lleva a algo infinito».

—Son palabras de Bert Hellinger que me ayudan a expresar algo muy difícil de explicar a través del lenguaje que limita y no alcanza para abarcar la incommensurable realidad —continuó Sara—. Si habéis amado a alguien de manera incondicional, ¿cómo describiríais esa sensación? Vivir bien quiere decir aprender a amarnos a nosotros mismos, a la vida, a los demás sin condiciones, sin esperar nada a cambio que nos pueden dar.

»Ayuda tener presente que nunca podrán romperte el corazón porque tu corazón es demasiado bonito, grande, tierno y bondadoso para romperse. Solo tu ego se rompe. Solo tu coraza padece. Porque el amor sobrevive, nos sana y es más poderoso que el rechazo y la distancia.

»Si soy sincera, reconozco que me costó mucho entender a qué se referían los maestros, los lamas, que, cada uno con sus palabras, hablan de lo mismo: la iluminación, el no juicio, el amor incondicional... Y cuando por fin lo entendí, incluso después de experimentar esta serenidad no podía permanecer en ella. El miedo vuelve a aparecer. La angustia, la tristeza, la necesidad de control, la negatividad... Pero tal vez simplemente reside en no darnos tanta importancia ni en dar tanta importancia a lo que sucede a nuestro alrededor, lo cual no es incompatible con nuestra responsabilidad individual, porque somos responsables de dónde colocamos nuestra atención, es decir, nuestra tensión, a lo largo de cada momento del día.

»Me gusta una historia que cuenta Byron Katie en su libro *Mil nombres para el gozo*,<sup>[5]</sup> en la que recuerda que cada mañana cuando se levantaba estaba obsesionada con el hecho de que sus hijos no habían recogido los calcetines del suelo y se enfadaba porque no conseguía que ellos los recogieran, le era imposible controlarlos. Aquellos calcetines no debían estar en el suelo, pero estaban allí. Nadie los había recogido. ¿Cuáles son tus calcetines? Los míos durante mucho tiempo se llamaron miedo a perder... Temía perder a mis hijos, mi marido, mi trabajo... Utilizaba una gran cantidad de energía y esfuerzo en conservar, mantener y prever cualquier peligro que pudiera ocasionar una pérdida, por pequeña que esta fuera. Y entonces ocurrió lo de David y, con su muerte, el caos.

»Discutir con la realidad, intentar controlarla, nos hace daño. «Soy amante de lo que es, no porque sea una persona espiritual, sino porque cuando discuto con la realidad sufro», asegura Katie. Suele decirse que aquello a lo que uno se resiste, persiste, y aquello que se acepta, se transforma. Y sufrir más o menos es también nuestra decisión. Podemos centrarnos en lo que falta o en lo que hay.

»Decir «no» es nuestro principal mecanismo de defensa contra el dolor, pero a veces cuanto más nos esforzamos en evitar el dolor más lo provocamos. A veces este «no a la vida tal y como es» solo tiene un nombre: «miedo a lo desconocido», «miedo al cambio», a la incertidumbre y a la impermanencia que conforman nuestra existencia y la de aquellos a los que más amamos. Criticamos porque nos aferramos a un modelo de lo que deber ser, y así separamos el mundo, poniendo en un lugar a los superiores y en otro a los inferiores.

»Decimos no a lo diferente alejándonos del encuentro porque tener «razón» nos importa más que dialogar o compartir. El «no» es un buen escudo cuando nos atenaza el miedo a avanzar, cuando tememos el cambio y desconfiamos de las muchas posibilidades que ofrece el futuro. Cuando decimos «no» a nuestro pasado tal y como fue también estamos diciendo «no» a una parte de nosotros mismos que nos conforma, nos estamos negando a nosotros mismos tal como somos. Sin embargo, cuando decimos «sí» a la vida tal como es, el corazón y todo el cuerpo se abren dejando atrás la tensión y las contracciones ocasionadas por el miedo, nos podemos abrir a lo nuevo, a la confianza y al amor. De hecho, cuanto más empeño ponemos en encontrar la felicidad, más la alejamos de nuestro lado, porque entonces nos ponemos a luchar, a esforzarnos, a romper con lo que hay. Dejar ir, dejar venir. Sin buscar, sin pretender cambiar nada. Como si uno

estuviera tumbado al sol dejando que este lo impregnara con su calor, con la vida y la luz que transmite. Y quedarse ahí estando con lo que hay, aceptar sin pelearse aquello con lo que vives, con lo que sientes, lo que te dicen, lo que te dices... Como si pasaras una gripe en la que te rindes al cansancio y a la fiebre. La vida puede sostenerte sin más.

»A veces parece que hay una caprichosa mano invisible empeñada en borrar el mundo de certezas que conoces, y eso nos asusta y nos enfada. Nos quejamos, pero es una queja inútil, porque la mano no nos escucha. Nuestra queja es igual que la de aquellos árboles que se empeñan en detener el viento que sopla sobre ellos. Tal vez si miramos de frente esa poderosa mano comprenderemos que nos está señalando otro camino y que depende de nosotros recorrerlo con una u otra actitud. ¿Existiría la cenicienta sin su cruel madrastra? ¿Qué sería del cuento de los tres cerditos sin un lobo feroz? ¿Habría un héroe sin una aventura que superar o un obstáculo que vencer? Tal vez el progreso de la humanidad requiere que cada uno desempeñe un papel en esta comedia, una obra en la que todos somos hermanos y compartimos un origen y un destino.

»El amor que sirve a la vida no entiende de condiciones ni se rige por las reglas que nosotros entendemos. Incluso es probable que lo que menos le importe al mundo sea nuestra felicidad. Paradójicamente, se crece más cuando estamos en el dolor que nos lleva a mirarnos a nosotros mismos, que nos abre a los demás y a la vida. Es en la vulnerabilidad cuando aparece el auténtico ser que somos y cuando entonces el vínculo puede crecer y hacerse más fuerte...

»¿Qué sabemos nosotros de la vida y de la muerte? ¿Qué sabemos nosotros de los propósitos de las cosas? Hay un tiempo para saber y un tiempo para no saber. «Yo era un proyecto de la naturaleza, un proyecto hacia lo desconocido, quizá hacia lo nuevo, quizá hacia la nada, y mi misión, mi única misión, era dejar realizarse ese proyecto que brotaba de las profundidades, sentir en mí su voluntad e identificarme con él por completo», escribe Herman Hesse.

Sara terminó su conferencia y fue entonces cuando se dio cuenta de que estaba temblando como una hoja y que las lágrimas asomaban en sus ojos sin atreverse a salir. «¿Siento miedo?», se preguntó a sí misma. Pero no era miedo, sino otra cara del amor que había tomado un lugar en su cuerpo. Lo supo porque su pecho estaba abierto y lleno. Su respiración era tranquila y profunda. Se sentía fuerte y confiada. Y no estaba encerrada en sí misma, sino dispuesta.

## Prácticas que ayudan

### 1. EL DUELO NO ES UNA ENFERMEDAD (VAIVÉN EMOCIONAL...)

El duelo es la respuesta natural a la pérdida de un ser querido. Es un proceso único y complejo que afecta a la totalidad de la persona; afecta al pensamiento (por ejemplo, dificultades de concentración, fallos de la memoria), al comportamiento (por ejemplo, mucha o poca actividad, explicar lo ocurrido de manera repetida), al estado emocional (por ejemplo, tristeza, enfado, culpa, miedo) y relacional (por ejemplo, aislamiento, dependencia), al organismo (por ejemplo, ansiedad, cansancio) y a la visión se tenemos de la vida (por ejemplo, cambio de valores, de prioridades).

En principio, cualquier reacción que experimentemos en el duelo es normal. Pero en ocasiones, los síntomas nos pueden parecer alarmantes. Por ejemplo, si se padece mucha ansiedad, si la persona no puede levantarse de la cama o si ha vivido una experiencia «extraña» (como ver a la persona fallecida o sentirla), son habituales frases como: «Me estoy volviendo loco/a», «No lo puedo soportar», etc.

Cuando estamos en duelo debemos confiar en que por muy duro que sea el dolor disponemos de los recursos para hacerle frente. De entrada no es necesario recibir un tratamiento farmacológico con antidepresivos, ya que estamos en duelo, no tenemos un trastorno depresivo. Esa medicación se convierte en una especie de parche que no nos permite sentir y, por tanto, no nos permite avanzar en el proceso, habiendo riesgo de que este se cronifique.

El duelo, como todo proceso, es limitado en el tiempo. Cómo mínimo, su duración es de un año, ya que es necesario vivir todas las «primeras veces» sin la persona querida (el primer cumpleaños, la primera Navidad, etc.). Aun así, la elaboración del duelo no depende del tiempo que transcurra desde la pérdida, sino de lo que hagamos durante ese tiempo (es un proceso que requiere dinamismo). No debemos olvidar que cada uno de nosotros tenemos un ritmo y unas necesidades diferentes. Por ejemplo: habrá quien necesite ir a trabajar a las pocas semanas de la pérdida y quien estará de baja varios meses, habrá quien tenga que ir al cementerio a diario y quien no pueda entrar. Cada uno de nosotros podemos identificar lo que nos ayuda y lo que no, y se debe comprender que esto es diferente para cada persona.

Una situación habitual ante un duelo es que la persona que lo está viviendo se encuentra en un entorno que no sabe qué decirle, o bien repite algunas frases hechas como «el tiempo todo lo cura», «tienes otros hijos por los que luchar», que llegan a lastimar. Es común que la persona que está viviendo un duelo sienta que nadie puede entender lo que siente. Ante estas situaciones es



bueno comprender que las personas que nos rodean tienen una buena intención, aunque no sepan cómo ayudarnos ni qué necesitamos. Quizás podemos pedir nosotros la ayuda que necesitamos de ellos.

## 2. LAS EMOCIONES NO SON UN PROBLEMA

Las emociones generadas como consecuencia de la pérdida de un ser querido (tristeza, añoranza, rabia, culpa, etc.) no son un problema que solucionar. Son respuestas naturales a la situación vivida. Así pues, es necesario darse permiso para sentirlas, identificarlas y expresarlas. Es importante acoger ese dolor y atravesarlo para liberarnos de él. Hacernos responsables de cada emoción. Las emociones son nuestras.

## 3. EL DUELO ES UN PROCESO

El duelo es un proceso, y para elaborar el duelo se requiere avanzar por una progresión de fases: rechazo e incredulidad, dolor, integración y transformación. Por otro lado, la progresión por las diferentes fases no siempre es lineal y depende de que adoptemos un papel activo, que pasa por la realización de una serie de tareas: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor causados por la pérdida, adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y resituarlo emocionalmente y seguir viviendo (Worden, 1997). Otras teorías (Parkes, 1996) sugieren que la resolución del duelo incluye conservar lazos de unión con la persona fallecida (*continuing bonds*), con los que mantenemos una relación simbólica o espiritual, y esta relación nos ayuda de manera saludable a afrontar la vida.

## 4. ALGUNAS COSAS QUE PUEDEN AYUDARTE SI ESTÁS EN DUELO

- a. Cuida tu cuerpo: haz ejercicio, come bien, descansa. Uno puede tender a descuidarse, y es importante tenerlo presente.
- b. No tomes decisiones importantes durante el primer año (por ejemplo, cambiar de casa, de ciudad, de trabajo...).
- c. Sigue tu ritmo y no te compares.
- d. Pon palabras al dolor: comparte lo que sientes.
- e. Acepta tus emociones y su intensidad como parte natural del proceso de duelo: si hay amor, hay dolor.
- f. Haz todo aquello que sientas que te ayuda.
- g. Organízate los días significativos (aniversarios, Navidad): haz alguna cosa simbólica (poner una vela, ir a algún lugar especial...).
- h. El proceso de duelo es como una montaña rusa: tu estado de ánimo variará de un día para

otro.

- i. Busca momentos para conectar con el dolor (mirar fotos, hablar de él) y momentos para distraerte (ir a tomar un café, ir a trabajar...).
- j. Si necesitas ayuda, pídelo, no esperes a que los demás se den cuenta de ello.
- k. No ayuda negar lo que sientes, ni hacerse el fuerte, ni evitar lo que recuerda la pérdida.
- l. Los grupos de ayuda son un buen apoyo, sobre todo cuando ha habido muertes muy traumáticas.

## 5. RITUALES Y CEREMONIAS QUE AYUDAN

Los rituales constituyen una pieza importante en la elaboración del dolor y en el proceso de despedida del ser fallecido. Cuanto más personalizados sean, mejor.

Se puede, por ejemplo, realizar un círculo con personas que hayan estado cerca del ser querido fallecido y que cada una cuente una historia o episodio que haya vivido con aquel o que sea importante para ella.

Escribir cartas, componer poemas, realizar un álbum de fotos, pintar, elaborar algún trabajo manual...

Realizar ceremonias de conmemoración con canciones que gustaran al ser querido que se ha ido, leer poemas, guardar silencio, plantar un árbol en su honor puntualmente o en cada aniversario de su partida...

## 6. SUPERAR UNA PÉRDIDA

Cuando se está inmerso en un proceso de pérdida se pierden de vista los recursos que poseemos para afrontarla. Este ejercicio permite poner de relieve esta capacidad de superación:

Coge un papel y traza una línea cuyo principio simbolice el momento de tu nacimiento y cuyo final represente el momento actual. Intenta recordar tus pérdidas más importantes en todo el tiempo que llevas de vida y coloca unas señales en la línea, aproximadamente en los puntos en que se sitúan las edades en las que las viviste. Anota en cada señal la edad y lo que perdiste. Pueden ser pérdidas de cualquier tipo: lo que has tenido y ya no tienes, lo que esperabas y no llegó... ¿Las superaste?

Permítete expresar las emociones que puedan surgir durante el ejercicio y aprovecha el momento para resolver asuntos pendientes o realizar una nueva despedida: escribe o escríbete una carta, dibuja lo que sientes... Piensa qué es lo que has aprendido de cada una de las pérdidas. ¿Había alguna lección escondida en ellas? ¿Se derivó algún beneficio, alguna enseñanza importante? ¿Qué te ayudó a superarlas?

¿Qué es lo que más temes perder?

Imagina que vas al médico y te dice que tienes una enfermedad incurable y te queda muy poco tiempo de vida. ¿Qué harías? ¿De quien te despedirías o qué necesitarías hacer para ultimar tus

asuntos?

Imagina que estás en tu funeral. Acabas de morir y las personas que asisten a él hablan de ti, de cómo eres, de cuáles han sido tus valores y prioridades. ¿Cuál sería tu epitafio?

Piensa en alguna persona viviente por quien sientas una intensa gratitud que nunca expresaste. Dedicar diez minutos a escribirle una carta de gratitud a esa persona; luego acércate a otro de los participantes y leas las cartas el uno al otro. El paso final es hacerle una visita personal al destinatario en el futuro cercano y leerle la carta en voz alta.

## 7. VIVIR EN EL AMOR INCONDICIONAL

– **Aprender a fluir y a soltar el control.** Aprende a fluir con las cosas que van sucediendo, perdiendo el miedo, dejando que todo suceda... Imagina que estás en la orilla de un río y te subes a una balsa para navegar por él. Primero la balsa está amarrada a un árbol mediante una cuerda, pero poco a poco sueltas la cuerda y dejas que la balsa sea arrastrada por la corriente. Ve abriendo los ojos si aparece el miedo y vuelve a cerrarlos para abrirte lo más que puedas a la experiencia de bajar por la corriente sin ejercer ningún control sobre la dirección que toma la balsa ni sobre su velocidad.

– **Celebra y agradece.** Empieza el día celebrando que estás vivo, que respiras, que estás sano, agradeciendo todo lo que tienes y con una actitud abierta a lo que viene. Antes de dormir, repasa las experiencias que has tenido y recuerda algún momento bonito.

– **Reescribe tu vida.** Escribe la historia de tu vida en tercera persona, inventando un personaje que eres tú. Revisa cómo lo has sentido y valorado y pregúntate cómo podrías darle un sentido y una valoración que ayudara a decir sí a todo tal como fue. Puedes cerrar los ojos, pensar en un hecho que te dañó y repetir: «Acepto lo que sucedió, exactamente tal y como sucedió».

– **Los otros y yo.** Cuando rechaces a alguien o te hayas enfadado con alguien, escribe en un papel lo que más te molesta de esta persona. «X es ....». Cambia el nombre de la persona por «Yo». ¿Qué sucede? ¿Tiene sentido para ti?

– **Vencer el miedo.** Cuando rechaces o te resistas a un cambio, pregúntate antes: «¿Voy al encuentro de lo que realmente deseo o estoy huyendo?». Es importante aprender a definirse en positivo.

– **Reinvertir energía en la vida.** Cuando poco a poco se haya avanzado en el proceso de duelo y de pérdida, sirve de ayuda pensar en reinvertir energía en nuevos proyectos en los que puede ser necesario revisar aquello que creíamos que éramos y ya no somos, las prioridades que teníamos, a ver si siguen vigentes, el estilo de vida... Se puede dedicar todo lo bueno que hacemos a la persona que hemos perdido.

– **Dedica tus pensamientos.** De vez en cuando dedica pensamientos de amor y buenos deseos al ser querido fallecido. Cuéntale cómo te sientes, como si le hablaras en voz alta.

– **Tu corazón.** Dibuja un corazón. Es tu corazón. ¿Qué hay en su interior? ¿De qué está lleno? Divídelo en trozos, según el tamaño de cada contenido, y pinta cada ingrediente de un color.

– **Comprender la impermanencia.** En *El libro tibetano de la vida y la muerte*, Sogyal Rinpoché

asegura que para saber si hemos comprendido la impermanencia conviene realizarse dos preguntas: «¿Recuerdo en todo momento que estoy muriendo, y que todas las demás personas y cosas también mueren, de modo que trato a todos los seres en todo momento con compasión? ¿Mi comprensión de la muerte y de la impermanencia es tan aguda y urgente que dedico hasta el último segundo a la búsqueda de la iluminación? Si puede responder “sí” a estas dos preguntas, entonces ha comprendido de verdad la impermanencia».

– **Vivir el presente.** Algunos monjes tibetanos, antes de irse a la cama, colocaban una taza de té boca abajo, vaciándose simbólicamente de la vida por si no volvían a despertar, y por la mañana la giraban hacia arriba para que se volviera a llenar de vida.

– **Practicar el desapego.** Aprender a renunciar y a desapegarse es importante para aceptar la vida tal como viene. Deshazte a menudo de cosas que están a tu alrededor, regala aquello que aprecias y practica el desapego siempre que te sea posible. Visualiza que tienes en tus manos algo muy valioso para ti. Observáte aferrado a ello fuertemente y poco a poco abre las manos, entregando a la vida lo que tanto aprecias.

## Bibliografía

- Richard Reoch, *Morir bien*. Ed. Oniro.
- Stephen Levine, *Encuentros en la orilla*. Ed. Los libros del comienzo.
- Sogyal Rimpoché, *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Ed. Círculo de Lectores.
- Pepe Rodríguez, *Morir es nada*. Ediciones B.
- Philip Kapleau, *El zen de la vida y la muerte*. Ed. Oniro.
- Sherwim Nuland, *Cómo morimos*. Alianza Editorial.
- Kenneth Ring, *La senda hacia omega*. Ed. Urano.
- Elisabeth Kübler-Ross, *Sobre la muerte y los moribundos*. Ed. Grijalbo.
- Elisabeth Kübler-Ross, *Los niños y la muerte*. Ed. Luciérnaga.
- Elisabeth Kübler-Ross, *La muerte: un amanecer*. Ed. Luciérnaga.
- Robert A Neimeyer, *Aprender de la pérdida*. Ed. Paidós.
- Anji Carmelo, *Camino de héroes*. Ed. Tarannà.
- Isa Fonnegra de Jaramillo, *De cara a la muerte*. Ed. Andrés Bello.
- M. De Hennezel y J.-Yves Leloup, *El arte de morir*. Ed. Helios.
- Dalai Lama y otros, *El sueño, los sueños y la muerte*. J.J. Olañeta Ed.
- Pema Chödrön, *Cuando todo se derrumba*. Gaia Ediciones
- Christine Longaker, *Para morir en paz*. Rigden Institut Gestalt.
- Imma Monsó, *Un home de paraula*. Edicions La Magrana

## **Reflexiones sobre la vivencia de la muerte en nuestra sociedad occidental**

**Dra. Mónica Cunill:** ¿Qué crees que pasaría si en esta vida fuéramos inmortales? ¿Qué nos movería a actuar cada día que pasamos en este mundo? ¿Qué sentido tendría la vida? Durante mucho tiempo quise ser inmortal, no era capaz de mirar la muerte de cara, me daba pánico pensar que un día dejaría de estar aquí, en este mundo que me apasiona. Era tomar consciencia de que «yo soy yo», de que no hay disfraz, de que, de la misma manera que pensaba sobre mí misma algún día me encontraría ante la incertidumbre de si yo continuaría «siendo», de si existe la trascendencia espiritual. El miedo golpeaba mi estómago. No encontraba respuesta. Empecé, entonces, mi recorrido personal para comprender por qué morimos y lo hice especializándome como psicóloga en acompañamiento al duelo. Era paradójico, la muerte me asustaba, pero a su vez me atraía estar a su lado. El camino de comprender para ayudar a las personas que la viven, sentirla, sentir el profundo dolor que provoca, la desesperanza, el horror, el vacío, la soledad... Enfadarme con ella, pensar que es injusto, y seguir buscando el sentido...

**Silvia Díez:** A mí la muerte me ha despertado durante mucho tiempo una gran rabia, originada, supongo, por la impotencia que comporta. Siempre he sido un tanto rebelde. No puedes hacer nada para frenarla. La muerte se impone. Te arrolla. Otra emoción que a veces se esconde tras mi rabia es la tristeza, que también está ahí cuando pienso en la muerte por la pérdida que implica y el llegar al final. Pero un día descubrí que a veces la muerte también puede ser una liberación y un alivio cuando alguien sufre profundamente. Nuestra sociedad vive de espaldas a la muerte. Hace como un niño pequeño que esconde la cara tras un cojín y ya cree que los demás no le ven. Fingimos que no está y vivimos como si fuéramos inmortales. Seguramente por miedo, pero también por costumbre y porque no nos han enseñado a afrontar esta parte de la vida. Alejamos de nuestra vida cotidiana a las personas mayores, que suelen vivir en una residencia, y muchos enfermos tampoco mueren en casa, sino en el hospital. Digo muchas veces que nuestra sociedad no soporta el dolor ni la debilidad, algo inherente a la mortalidad del ser humano. Buscamos siempre progreso, triunfo y prosperidad.

**Dra. M. C.:** Durante todo este tiempo, en los tanatorios, llevando grupos de duelo, acompañando a personas que han vivido la pérdida de un ser querido, he aprendido mucho. He aprendido que la vida es una oportunidad que se nos brinda para ser mejores, para aprender constantemente, y que aparecen múltiples pruebas que debemos vivir, que el ser humano tiene una capacidad de afrontamiento ilimitada, que la transformación personal es posible. No podemos luchar contra algo que «es», son las reglas del juego, la única vía es aceptar que la muerte no es

algo negativo, que la muerte es el motor de la vida.

**S. D.:** La muerte nos da verdad, y tal vez no nos guste oír las verdades, sino que preferimos seguir inmersos en un mundo lleno de fantasías de eterna juventud. Estamos en una sociedad que no soporta el dolor, que prefiere las anestias en todos los campos (el consumo de ansiolíticos y antidepresivos se ha multiplicado en los últimos años). Rehuimos afrontar cualquier molestia. Sin embargo, probablemente solo crecemos cuando afrontamos los retos que la vida pone ante nosotros. Es cuando descubrimos nuestras auténticas fortalezas, nuestro potencial interior. Descubrimos en nosotros nuevos recursos, aquellos que de otro modo probablemente nunca hubiéramos sabido que estaban en nosotros. La muerte misma carece de sentido y, sin embargo, otorga sentido a la vida.

**Dra. M. C.:** Después de la aceptación, el siguiente paso en mi camino es encontrar la fe, aunque sé que no se trata de buscarla, sino de descubrir que ya está en mí. Sentir que la muerte (como final) no existe, que la muerte es la puerta a otro estado de conciencia, que somos seres espirituales que estamos teniendo una aventura terrenal para aprender, desaprender y reaprender, para ser cada vez más luminosos, para conseguir que la materia pueda ser también sutil. Para trascender las posesiones, las limitaciones, los miedos, para conectar con quien soy realmente y abrirme a experiencias mayores y mejores, desde la confianza. Nacer y morir es lo mismo, es cambio. Y finalmente comprender que, más allá de mi cuerpo físico, soy inmortal.

**S. D.:** ¿Y qué le puedes decir a quien no siente esta fe, a quien no cree en la trascendencia o que la pone en duda, algo que yo hago a menudo? Hay una idea que me parece bonita, y es que nuestra vida, el tiempo que compartimos con los que nos rodean mientras estamos vivos, deja huella en el alma de cada persona. Todo lo que hacemos aquí trasciende de una manera u otra. Tú, por ejemplo, cuando ayudas a cada una de las personas que llegan a ti, seguro que tus pacientes integran para siempre una parte de ti en ellos. Sin duda hacemos mella en nuestros hijos, en nuestros amigos, en las personas a las que amamos, con quienes trabajamos... Así como nos trasciende todo lo que construimos. La vida es cambio, y no podemos luchar contra ello.

**Dra. M. C.:** La muerte y la pérdida de un ser querido son una experiencia humana universal, son hechos inherentes a la vida. La única certeza que tenemos desde el momento en que nacemos es que moriremos. A pesar de ello, es poco el tiempo y la energía que, en general, dedicamos a prepararnos para este momento fundamental de nuestra biografía. Este prepararse no tiene que ver con estar constantemente pensando en la muerte y sufriendo por cuándo llegará el momento de nuestro tránsito y el de las personas que queremos, sino que se trata de tenerla presente para ser conscientes de que disponemos de un tiempo valioso pero limitado, y de este modo poder dedicar atención plena a la vida y vivir la importancia de cada momento. El día a día pasa fugaz, y seguramente te has sorprendido muchas veces haciendo alguna cosa de manera automática y con tus pensamientos en otro lugar. No es suficiente la atención que prestamos al presente, ya que nuestro tiempo se llena de recuerdos pasados y de pensamientos que nos anticipan nuestro futuro, perdiéndonos de esa forma la experiencia única del aquí y el ahora, de lo refrescante que es un vaso de agua, de lo agradable que es el sol de la primavera acariciando nuestra cara, de la infinidad de colores que presenta nuestro paisaje diario, de la dulzura de las flores que decoran el jardín, y así podríamos ir realizando una larga lista de momentos cotidianos que no percibimos

intencionadamente y que no valoramos, en la ignorancia o la inconsciencia de la impermanencia de todo lo que nos rodea y de nosotros mismos. La muerte nos da la oportunidad de relativizar lo que nos ocurre, de intensificar la experiencia de la vida, de arriesgarnos a ser felices.

**S. D.:** Aceptar la muerte y aceptar que nuestro tiempo aquí es limitado o que tenemos fecha de caducidad nos lleva a vivir con más conciencia, a valorar más cada momento. La muerte nos arraiga a la vida, por muy paradójico que esto parezca, nos arraiga al presente. Es importante tomar conciencia de la fugacidad de cada momento. Nada regresa, este momento es único y no volverá a suceder. Los que tenemos hijos, por ejemplo, conocemos bien esta sensación extraña que representa mirar hoy a nuestro hijo de 17 años cuando recordamos como si fuera ayer que era un bebé indefenso entre nuestros brazos. Cada día que paso con mi hija me arrepiento de no ser lo suficiente consciente de que ese espacio de tiempo no se volverá a dar igual nunca más. Me contaba el escritor Francesc Miralles en una entrevista: «Tengo una amiga que antes de cerrar el ordenador lo guarda absolutamente todo porque teme que a la mañana siguiente no se vuelva a encender. Puede pasar igual con una vida humana. Puede que mañana no te despiertes. Por eso te puede preocupar lo que hoy ocurre, pero el miedo y la ansiedad son una proyección hacia el futuro, derivan de una anticipación. Y está estudiado que un 80% de las cosas que temes que vayan a ocurrir no pasarán nunca. En cambio, pasarán otras que nunca esperabas. La mayoría de miedos pronosticados no ocurren jamás, mientras que las cosas que pasan y que no habíamos previsto son las que nos acaban perjudicando. La única solución es vivir el presente. Nadie puede asegurar que mañana estará vivo», me decía Miralles. Apropiarnos de nuestro tiempo, del tiempo de vida que se nos concede, es el secreto.

**Dra. M. C.:** Vida y muerte son las dos caras de la misma moneda y, más allá de las circunstancias que nos llevarán a morir (accidente, enfermedad, vejez...), moriremos de la misma manera que hemos vivido. Por ejemplo, si he llevado una vida llena de amor, moriré lleno de amor, pero si mi vida ha estado marcada por la rabia, moriré con esta emoción. Tarde o temprano todos tendremos que vivir la muerte, y en ese momento será necesario hacerlo desde una actitud posibilitadora que nos permita utilizar nuestros recursos para aceptar su naturalidad y su propósito. Con un doble objetivo: vivir y morir sin miedo. Para mí, afrontar nuestra mortalidad significa revisar qué definición de vida estamos viviendo. El poder de decisión es la mayor libertad que poseemos como seres humanos, y esta es la que nos permite siempre liderar nuestra vida. Somos responsables de ofrecer nuestra mejor versión a nosotros mismos y al mundo, somos nuestro principal proyecto. No tiene sentido dedicar nuestros esfuerzos a conseguir bienes materiales, sino a la conquista de quiénes somos, a identificar nuestros recursos y nuestras potencialidades, a descubrir y llevar a cabo nuestro sentido de vida, nuestra misión. Para ello, debemos empezar a poner la mirada dentro de nosotros y dejar de focalizarla afuera. Si decidimos construir nuestra identidad sobre el «tener», desconectamos de nuestra parte más auténtica, olvidamos quiénes somos y desconocemos todo nuestro universo de cualidades. Nuestra vida pasa a ser guiada por elementos externos: familia, pareja, amigos, trabajo, u otros, y esto nos convierte en personas reactivas muy vulnerables a cualquier cambio del exterior y poseídas por el miedo. Pero si me enfoco dentro de mí, nada, que no elija yo misma, me podrá perturbar ni guiar mi vida. Si centro mi atención en aquello que depende de mí, entonces cualquier cambio es posible, ya que



siempre seré yo quien decida.

**S. D.:** Probablemente, como afirma Irvin Yalom, «mirar de cara a la muerte todo el tiempo es como mirar al sol de frente, solo puede soportarse un rato»; sin embargo, cuando vivimos de espaldas a ella, se paga un precio aún más alto. Tarde o temprano, la muerte se cruza en nuestro camino. Podemos seguir jugando como niños a simular que no está. Incluso escondernos tras la excusa de las obligaciones para no ir a visitar a aquel familiar que está enfermo, para no acompañarlo en ese trance porque el dolor que representa su pérdida no se puede afrontar. También uno puede decirse que no pasa nada cuando alguien muy querido se va, que todo está bien. Todos los mecanismos de defensa son lo que son, defensas que unas veces nos ayudan a vivir y otras nos impiden sentir. Pero a veces esta anestesia pierde su efecto. Y a uno no le queda más remedio que mirar al sol de cara aunque le ciegue. Ser conscientes de que tenemos fecha de caducidad puede representar ser capaces de vivir conforme a nuestras prioridades y valores auténticos. No podemos olvidar que la actitud que tenemos ante la muerte determina la actitud que mantendremos ante la vida. ¿Desde qué lugar afrontas la vida? ¿Desde el miedo? ¿Desde el disfrute? ¿Desde la conciencia de que el tiempo que estás en esta tierra es limitado? ¿O desde la ilusoria idea de inmortalidad? Nietzsche plantea en *Así habló Zaratustra* el siguiente reto que ayuda a meditar sobre si estamos viviendo la vida que deseamos para nosotros: «Si tuvieras que vivir la misma vida una y otra vez por toda la eternidad, ¿en qué cambiarías?». El texto dice así: «¿Qué ocurriría si algún día o alguna noche un demonio llegara a ti en lo más solitario de tu soledad y te dijera: “Deberás vivir la vida tal y como la vives una e innumerables veces más; y no habrá nada nuevo en ella, sino que tendrás que volver a sentir cada dolor y cada gozo, cada pensamiento, cada suspiro, todo lo pequeño y grande de tu vida, todo, en la misma sucesión y secuencia, incluso esta araña, esta luz de luna entre los árboles, aun este momento y a mí mismo. El eterno reloj de arena de la existencia se da la vuelta una y otra vez y tú con él, ¡oh, mota de polvo! ¿No te arrojarías acaso al suelo y rechinarías los dientes y maldecirías al demonio que así te habló? ¿O experimentarías una tremenda sensación que te llevaría a responderle: “Eres un dios y nunca oí cosa más divina que esa”? Si esa idea se apoderara de ti, te cambiaría, o quizá te aplastaría».

**Dra. M. C.:** En ocasiones, podemos vivir de espaldas a la muerte y a la vida hasta el momento en que nos sorprende la pérdida de un ser querido. Entonces se inicia todo un proceso de crecimiento personal. La situación de pérdida afectará a todo nuestro ser: físicamente (dolores, pérdida de apetito, insomnio, cansancio, ansiedad...), emocionalmente y en nuestra relación con los demás (tristeza, culpa, enfado, miedo, aislamiento, dependencia...), intelectualmente (pérdida de memoria, de concentración, alucinaciones...) y a nivel existencial y espiritual (cambio de valores, replanteamiento del sentido de vida, búsqueda de la fe...).

**S. D.:** Dejarse llorar, dejarse acompañar, confiar en el poder sanador del tiempo, cuidar el cuerpo... ¡Qué fácil de decir y qué difícil de conseguir es a veces! Byron Katie, tras una gran depresión, escribió en su libro *Amar lo que es* todo lo que a ella le había servido para superar la profunda tristeza en la que vivió inmersa mucho tiempo y ofrece un valioso método para cambiar las creencias que impiden amar la realidad tal cual es. Katie dice: «Soy amante de lo que es, no porque sea una persona espiritual, sino porque cuando discuto con la realidad sufro». Bert

Hellinger, creador del método terapéutico de las «constelaciones familiares», está convencido de que el secreto de la felicidad radica simplemente en encontrar el coraje para admitir la realidad exactamente tal como es. «En cuanto puedo decirle sí a todo lo que sucede, se convierte en una fuerza; en cuanto lo rechazo o no lo perdono, quedo débil, me pongo por encima y a la vez quedo pequeño», afirma. Es la aceptación la que abre caminos; mientras negamos, sufrimos y no podemos avanzar. Aceptar la realidad, con toda la dureza y la grandeza que la conforman, permite abrirse a la transformación.

**Dra. M. C.:** Es importante que tengamos presente que la elaboración del duelo no depende del paso del tiempo, sino de lo que nosotros hacemos durante ese tiempo, en muchas ocasiones al límite de nuestras fuerzas, pero con confianza y esperanza. El proceso de duelo es un proceso que requiere un dinamismo, y esto lo vemos reflejado en las diferentes tareas que tenemos que abordar para avanzar e integrar la pérdida. Cuando alguien muere, aunque la muerte sea esperada, siempre encontramos cierto nivel de incredulidad. Así pues, nuestra primera tarea es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta y no volverá. El mecanismo de adaptación que utilizamos en esos momentos, cuando el dolor por la pérdida es tan desgarrador, es la negación. La negación tiene una función protectora, es como un banco de niebla que se sitúa ante nuestros ojos y que poco a poco se irá desvaneciendo para dejarnos ver con claridad la realidad. Cuando la negación se desvanece, la persona empieza a sentir intensamente el dolor por la pérdida. Es necesario experimentarlo y expresarlo para poder liberarse de él. La persona debe ser consciente de la necesidad de ponerse en contacto con el dolor, identificar las emociones que hay detrás y poner orden en ellas, pero también es necesario que la persona pueda disponer de momentos para distraerse, para descansar de la tristeza, de la desolación y de la intensa angustia que acompañan a la pérdida de un ser querido. Así pues, la elaboración del duelo requiere que se vayan alternando periódicamente estos momentos. Este vaivén depende de cada persona y del vínculo que tenía con el fallecido.

**S. D.:** Esta aceptación tiene que empezar también por la validación de cada una de las emociones que surgen en nuestro cuerpo en cascada tras la pérdida de un ser querido y que solo expresándose pueden traspasarse realmente. Las emociones básicas son cinco: alegría, rabia, amor, tristeza, miedo. Cada emoción suele localizarse en una zona del cuerpo. Si no conseguimos llevar a cabo esta expresión, pueden surgir dolores en el cuerpo y enfermedades somáticas. Otras de las grandes dificultades con las que topamos es la dificultad de aceptar que durante un período de tiempo no podemos conseguir ser productivos. Es algo que esta sociedad no facilita. Es una sociedad hecha para los competitivos, para los fuertes. Muchas personas que han sufrido una pérdida no se atreven a pedir una baja laboral por miedo a ser despedidas. Apenas unos segundos después de haber dado el pésame a esa persona volvemos a la normalidad y seguimos trabajando con ella, olvidándonos completamente de que sigue en duelo meses y meses después.

**Dra. M. C.:** En el proceso de duelo es importante tener presente que la muerte no pone fin a una relación, sino que la transforma. La última fase del duelo tiene que ver con integrar plenamente la pérdida y el significado que esta tiene para nosotros en nuestro interior (aquello que es uno mismo), de manera que podamos convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica a través de los recuerdos. A partir de entonces, estaremos

preparados para invertir de nuevo nuestra energía en la vida y en los vivos y contemplar un futuro lleno de sentido.

**S. D.:** Hablas de un cambio de creencias. Se trataría, creo, de conseguir no juzgar o etiquetar la muerte como algo forzosamente negativo. Ayudaría abandonar el hábito de juzgar como bueno o malo lo que está sucediendo a nuestro alrededor y contemplarlo como hacen los monjes que meditan, que dejan pasar los pensamientos como si fueran nubes que vienen y van sin identificarse con ellos. Porque tanto la vida como la muerte no se ciñen a etiquetas. Cuesta vencer la inercia de enzarzarse en juzgar, pero cuando se desarrolla la capacidad de crear este espacio, ese silencio más allá del «debería ser», se puede empezar a percibir el mundo tal cual es y a dejar de ser víctima de las situaciones para convertirse en discípulo de ellas. El desapego, tan difícil de conseguir, es el otro reto que nos plantea la muerte. En *Las siete leyes espirituales del éxito*, Deepak Chopra describe así la ley del distanciamiento: «La necesidad de aferrarse surge del miedo y de la inseguridad, pero la búsqueda de la seguridad es una ilusión. Desistid de aferraros a lo conocido: si os adentráis en lo desconocido, entraréis en el campo de todas las posibilidades. En lo desconocido, hallaréis la sabiduría de la incertidumbre, donde se produce la liberación del pasado y de los antiguos condicionamientos. Es el campo de todas las posibilidades, donde nos libramos a la mente creativa que dirige la danza del universo». Tal vez la muerte hace la vida más imperfecta, pero la búsqueda de la perfección en la vida, en uno mismo y en los demás oculta un ideal de superioridad y omnipotencia que favorece la insatisfacción. Somos humanos, y esto significa que no todo depende de nosotros ni está en nuestras manos. Cuando se renuncia con humildad a lo perfecto, entonces es posible acoger la grandeza de lo pequeño y entregarse con más fuerza al placer de vivir. La vida es un proceso continuo de aceptaciones y un diálogo permanente con la realidad. Se puede optar por luchar y tratar de imponerse a ella o navegar por ella sonriendo ante lo que trae, doblegarse ante su misterio y su incommensurabilidad, aprendiendo a ver la muerte como un misterio ante el cual nada podemos, siendo discípulos, en lugar de víctimas o inquisidores, de un gran universo que tal vez tenga un propósito específico. Como dice Hermann Hesse en *Demián*: «Yo era un proyecto de la naturaleza, un proyecto hacia lo desconocido, quizás hacia lo nuevo, quizás hacia la nada, y mi misión, mi única misión, era dejar que se realizara ese proyecto que brotaba de las profundidades, sentir en mí su voluntad e identificarme con él por completo». Se puede llorar por lo perdido y agradecer también el tiempo que hemos pasado con esa persona y transformar la tristeza en gratitud.

## Notas

- [1] Sogyal Rimpoche, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Ed. Círculo de Lectores.
- [2] Xavier Guix, *El sentido de la vida o la vida sentida*. Ed. Granica.
- [3] Bert Hellinger ha desarrollado una terapia sistémica y familiar denominada «constelaciones familiares».
- [4] Sogyal Rimpoché, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Ed. Círculo de Lectores.
- [5] Byron Katie, *Mil nombres para el gozo*. Ed. La liebre de marzo.