



Sobre el duelo y el dolor

Elisabeth
KÜBLER-
ROSS
David Kessler

El legado final de la autora
de *La muerte: un amanecer*

Luciérnaga

Sobre el duelo
y el dolor

Elisabeth
KÜBLER-
ROSS
David Kessler



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *On Grief and Grieving*

© del texto: Elisabeth Kübler-Ross, Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.

© de la traducción: Silva Guiu, 2006

Primera edición: marzo de 2006

Cuadragésima edición: abril de 2008

Primera edición en esta presentación: enero de 2016

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2015

Ediciones Luciérnaga

Avda. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-15864-90-5

Depósito legal: B. 24.826-2015

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Contenido

| | |
|--|----|
| Nota de los autores | 9 |
| Prefacio. «He acabado» | 11 |
| Introducción. Duelo anticipatorio | 17 |
| LAS CINCO ETAPAS DEL DUELO | |
| Negación, ira, negociación, depresión y aceptación | 23 |
| Negación | 23 |
| Ira | 27 |
| Negociación | 32 |
| Depresión | 35 |
| Aceptación | 39 |
| EL MUNDO INTERNO DEL DUELO | |
| Tu pérdida | 43 |
| Alivio | 45 |
| Descanso emocional | 47 |
| Lamentaciones | 51 |
| Lágrimas | 55 |
| Ángeles | 60 |
| Sueños | 64 |
| Apariciones | 67 |
| Roles | 70 |
| La historia | 74 |
| Culpa | 78 |
| Resentimiento | 82 |
| Otras pérdidas | 85 |

| | |
|--|-----|
| Creencias sobre la vida | 89 |
| Aislamiento | 92 |
| Secretos | 96 |
| Castigo | 100 |
| Control | 104 |
| Fantasía | 108 |
| Fuerza | 111 |
| La vida después de la muerte | 115 |
| EL MUNDO EXTERNO DEL DUELO | 125 |
| Aniversarios | 125 |
| Sexo | 129 |
| El cuerpo y la salud | 135 |
| Hay tanto que hacer | 139 |
| Ropa y posesiones | 142 |
| Las fiestas | 145 |
| Escribir una carta | 151 |
| Cuestiones financieras | 155 |
| Edad | 159 |
| Cierre | 162 |
| CIRCUNSTANCIAS ESPECÍFICAS | 167 |
| Niños | 167 |
| Pérdidas múltiples | 177 |
| Desastres | 181 |
| Suicidio | 187 |
| La enfermedad de Alzheimer | 195 |
| Muerte repentina | 199 |
| LA CARA CAMBIANTE DEL DUELO | 207 |
| Elisabeth Kübler-Ross: mi propio duelo | 213 |
| David Kessler: mi propio duelo | 221 |
| Epílogo. El don del duelo | 231 |
| Agradecimientos | 235 |

Las cinco etapas del duelo

*Negación, ira, negociación,
depresión y aceptación*

Las etapas han evolucionado desde el momento en que fueron introducidas y han sido muy malinterpretadas en las tres últimas décadas. Nunca se concibieron para ayudar a introducir las emociones turbias en pulcros paquetes. Son reacciones a la pérdida que muchas personas tienen, pero no hay una reacción a la pérdida típica, ni tampoco existe una pérdida típica. Nuestro duelo es tan propio como nuestra vida.

Las cinco etapas —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— forman parte del marco en el que aprendemos a aceptar la pérdida de un ser querido. Son instrumentos para ayudarnos a enmarcar e identificar lo que podemos estar sintiendo. Pero no son paradas en ningún proceso de duelo lineal. No todo el mundo atraviesa todas ni lo hace en un orden prescrito.

Esperamos que con estas etapas puedas conocer el terreno del duelo, lo cual te preparará mejor para vivir y afrontar las pérdidas.

NEGACIÓN

La negación en el duelo se ha malinterpretado con los años. Cuando la etapa de la negación se introdujo por primera vez en *Sobre la muerte y los moribundos*, se centraba en la persona que estaba agonizando. En este libro, *Sobre el duelo y el dolor*, la persona que se encuentra en esta etapa está realizando el duelo por la pérdida de un ser querido. En un moribundo, la negación puede parecer incredulidad. La persona puede seguir vi-

viendo y negar de hecho la existencia de una enfermedad terminal. Para alguien que ha perdido a un ser querido, no obstante, la negación es más simbólica que literal.

Esto no significa que uno no sepa que la persona querida ha muerto. Significa que regresa a casa y no puede creer que su mujer no vaya a entrar por la puerta en cualquier momento o que su marido no esté únicamente en viaje de negocios. Simplemente, no puede llegar a entender que la persona no va a volver a cruzar esa puerta nunca más.

Cuando estamos en la etapa de la negación, al principio podemos quedarnos paralizados o refugiarnos en la insensibilidad. La negación no es aún la negación de la muerte propiamente dicha, aunque alguien pueda decir: «No puedo creer que esté muerto». La persona lo está diciendo, de hecho, porque, al principio, la realidad es excesiva para su psique.

Alicia estaba acostumbrada a que Matthew realizara muchos viajes de negocios. Su trabajo le exigía viajar por todo el mundo y Alicia lo había acompañado en varios viajes a lugares que ella quería conocer. También estaba familiarizada con el desfase horario del marido, su apretada agenda, los cambios en el recorrido y los retrasos en los vuelos.

Esta vez, Alicia se sorprendió de que su marido aún no la hubiera telefonado cuando ya tendría que haber llegado a Delhi. Al cabo de dos días, él llamó y se disculpó, explicando que su hotel tenía problemas con el teléfono. Ella lo entendió porque aquello sucedía a menudo cuando él viajaba a países del tercer mundo.

La siguiente llamada la realizó al cabo de dos días uno de los colegas de su marido en plena noche. Le dijo con delicadeza que tenía muy malas noticias. Matthew había muerto en un accidente de tráfico. Dijo que por ahora había muy pocos detalles pero que la sede de la empresa se pondría en contacto con ella.

Alicia no daba crédito a sus oídos. Después de colgar el teléfono, pensó inmediatamente: «¿Acabo de soñarlo? Debe de ser un error». Llamó a su hermana, que llegó justo cuando amanecía. Aguardaron hasta las ocho en punto y llamaron a la sede de la empresa para descubrir que allí no tenían noticia de problema alguno, y mucho menos de una tragedia como aquella. Pero dijeron que iban a comprobarlo de inmediato. Duran-

te el resto de la mañana, Alicia no pudo evitar preguntarse si había soñado la llamada telefónica. ¿Se trataba de un error? La siguiente llamada fue a mediodía, confirmando que, en efecto, las malas noticias de la noche anterior eran ciertas.

Durante los próximos días, Alicia llevó a cabo los preparativos para el funeral, diciéndose todo el tiempo: «Esto no puede ser cierto. Sé que cuando llegue el cuerpo no será él». La noche previa al funeral, Alicia vio al fin el cuerpo de su muy querido marido. Le miró la cara para asegurarse de que no era únicamente alguien que se pareciera a Matthew, pero cuando vio la alianza, todas sus dudas se disiparon.

Durante las semanas posteriores al funeral, llamaba a amigos y parientes y decía: «No hago más que pensar que él sigue de viaje y que lo que pasa es que no puede llamarme. Sé que está en alguna parte intentando volver a casa». Solía terminar llorando ante la realidad de que él no iba a regresar.

La historia de Alicia ilustra claramente cómo opera la negación. Al principio, creyó que podía ser un sueño, pero actuó de manera apropiada llamando a su hermana para comunicarle la pérdida. Asumió la realidad todavía más cuando vio el cuerpo y la alianza que llevaba en el dedo. Sería fácil decir que estaba atravesando la etapa de la negación porque no hacía más que pensar que la muerte de Matthew no era real. Sería igual de fácil decir que no la estaba atravesando porque seguía organizando el funeral. Ambas cosas son ciertas. Alicia no podía creerlo y su mente no podía asimilarlo por completo. La negación le ayudó inconscientemente a asimilar sus sentimientos. Incluso después del funeral, pensaba con frecuencia que su marido aún podía estar simplemente de viaje. Aquello continuaba siendo una forma sutil de negación que le permitía distanciarse momentáneamente del dolor.

Esta primera etapa del duelo nos ayuda a sobrevivir a la pérdida. En ella, el mundo se torna absurdo y opresivo. La vida no tiene sentido. Estamos conmocionados y negamos los hechos. Nos volvemos insensibles. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante, si podemos seguir adelante, por qué deberíamos seguir adelante. Intentamos hallar una forma de ir pasando los días sin más. La negación y la conmoción nos ayu-

dan a afrontar la situación y a sobrevivir. La negación nos ayuda a dosificar el dolor de la pérdida. Hay alivio en ella. Es la forma que tiene la naturaleza de dejar entrar únicamente lo que somos capaces de soportar.

Estos sentimientos son importantes: son los mecanismos de protección de la psique. Dejar entrar de golpe todos los sentimientos asociados a la pérdida sería algo emocionalmente abrumador. No podemos creer lo que ha sucedido porque, de hecho, somos incapaces de hacerlo. Creerlo del todo en esta etapa sería excesivo.

La negación a menudo se concreta en un cuestionamiento de nuestra realidad. ¿Es cierto? ¿Ha pasado realmente? ¿Es verdad que ya no está? Es similar a no poderse quitarse a alguien de la cabeza. La cuestión no es olvidarla, sino aprender a vivir con la pérdida.

Las personas a menudo se descubren contando la historia de su pérdida una y otra vez, lo cual es una de las formas en que nuestra mente afronta los traumas. Es una manera de negar el dolor mientras intentamos aceptar la realidad de la pérdida. Cuando la negación remite, va siendo poco a poco sustituida por la realidad de la pérdida.

Comenzamos a preguntarnos el cómo y el porqué. ¿Cómo ha sucedido?, podemos preguntarnos mientras repasamos las circunstancias. Dejamos de contar nuestra historia a los demás; ahora, volvemos la mirada hacia adentro para intentar encontrar una explicación. Exploramos las circunstancias que rodean la pérdida. ¿Tenía que suceder? ¿Tenía que suceder de esa forma? ¿Podría haberse evitado?

La irreversibilidad de la muerte comienza a instaurarse gradualmente. Ella no va a volver. Esta vez, él no lo consiguió. Con cada pregunta que nos hacemos, comenzamos a creer que la persona se ha ido realmente.

Conforme vamos aceptando la realidad de la pérdida y comenzamos a hacernos preguntas, estamos iniciando sin saberlo el proceso de curación. Nos estamos haciendo más fuertes y la negación está empezando a remitir. Pero, conforme avanzamos, comienzan a aflorar todos los sentimientos que estábamos negando.

IRA

Esta etapa se manifiesta de muchas formas: ira contra un ser querido por no haberse cuidado mejor o ira contra nosotros por no haber cuidado mejor de él. La ira no tiene por qué ser lógica ni válida. Podemos estar enfadados por no haber visto que esto iba a pasar y, cuando lo vemos, porque no se pueda hacer nada para evitarlo. Podemos estar enfadados con los médicos por su incapacidad para salvar a alguien tan importante para nosotros. Puede enojarnos que le haya podido pasar algo malo a alguien que tanto significa para nosotros.

También puede enfadarnos que la persona nos haya abandonado y no haya pasado más tiempo con nosotros. Objetivamente, sabemos que ella no quería morir. Pero, emocionalmente, lo único que sabemos es que ha muerto. Esto no tenía que suceder, o al menos no ahora.

Es importante recordar que la ira sólo aflora cuando nos sentimos lo bastante seguros como para saber que probablemente sobreviviremos, pase lo que pase. Al principio, el hecho de haber sobrevivido a la pérdida nos resulta sorprendente. Luego afloran más sentimientos y la ira suele situarse la primera de la cola conforme nos van invadiendo también la tristeza, el pánico, el dolor y la soledad, con más intensidad que nunca. Estos sentimientos a menudo desconciertan a nuestros seres queridos y amigos, porque afloran justo cuando comenzábamos a funcionar otra vez a un nivel básico.

Es posible que uno también esté enfadado consigo mismo por no haberlo podido evitar. No es que tuviera poder para hacerlo, pero sí tenía voluntad. Querer salvar una vida no es poder impedir una muerte. Pero, sobre todo, uno puede estar enfadado por encontrarse en una situación que no esperaba, merecía ni deseaba. Una persona dijo en una ocasión: «Siento ira por tener que seguir viviendo en un mundo donde no puedo encontrarla, llamarla ni verla. No puedo encontrar a la persona que amaba o necesitaba por ninguna parte. Ella no está realmente donde descansa su cuerpo. Los cuerpos celestiales me eluden. La totalidad o unicidad de su existencia espiritual me rehúye. Estoy perdido y saturado de furia».

La ira es una etapa necesaria del proceso curativo. Tienes que estar dispuesto a sentir la ira, aunque pueda parecerte infinita. Cuanto más auténticamente la sientas, antes comenzará a disiparse y antes te curarás. Hay muchas otras emociones bajo la ira, y las abordarás a su debido tiempo, pero la ira es la emoción con la que estamos más habituados a tratar. A menudo la elegimos para evitar los sentimientos más hondos hasta estar preparados para afrontarlos. Puede parecer absorbente pero, mientras no te consuma durante un largo período de tiempo, forma parte de tu repertorio emocional. Es una emoción útil hasta que dejas atrás sus primeros embates. Entonces, estarás listo para ahondar más. Mientras realices el duelo, la ira volverá a visitarte muchas veces en sus múltiples formas.

Cuando murió el marido de Jan, todas sus amigas casadas la abrumaron con consejos sobre cómo superar su muerte. Pero las mujeres que tan de buena fe intentaban orientarla no habían perdido a su marido. Jan las escuchaba educadamente y pensaba: «¿Y tú qué sabes? Tu marido sigue vivo».

Jan quería a sus amigas y sabía que sus intenciones eran buenas. Dijo: «Lo único que me disuade de “partirles la cara” es que sé que algún día también ellas lo entenderán, y sé que entenderán mejor el dolor».

Lo cierto es que la ira no tiene límite. No sólo puede extenderse a nuestros amigos, los médicos, la familia, nosotros mismos y la persona querida que ha muerto, sino también a Dios. Podemos preguntarnos: «¿Dónde está Dios? ¿Dónde está su amor? ¿Su poder? ¿Su compasión? ¿Es ésta realmente su voluntad?». Es posible que no queramos que los demás nos hablen de los designios de Dios ni de sus misterios. Podemos decir: «Dios, mi marido ha muerto. ¿Eran éstos tus designios?». O «No quiero ningún misterio. Sólo quiero que vuelva. Siento que mi fe se tambalea y se desmorona». «No siento que me das, sino que me quitas». «Dios me ha decepcionado y mi fe se ha derrumbado con lo que nos ha hecho a mí y a mi ser querido».

Es posible que estemos enfadados porque Dios no haya cuidado mejor de la persona que hemos perdido. Es como si esperáramos que, en nuestro caso, Dios repare en que se ha cometido un error tremendo y nos la devuelva. Nos quedamos instalados

en la ira, preguntándonos cómo reconciliar nuestra espiritualidad y nuestra religión con esta pérdida y esta ira. Es posible que ni siquiera estemos interesados en la reconciliación. Muchos no se atreven a hablar de estos sentimientos. Piensan: «Dios a lo mejor está enfadado conmigo y esto es lo que consigo al hacerle enfadar». Es posible que, cuando la persona querida estaba agonizando y nosotros pasamos ya por la etapa de la negociación, pidiéramos a Dios que intercediera para salvarla. Ahora, después de su muerte, nos quedamos con un Dios que, a nuestros ojos, no acudió en nuestra ayuda cuando más lo necesitamos.

A menudo asumimos que si somos buenas personas no sufriremos los males del mundo. Podemos tener la sensación de que nosotros y la persona que hemos perdido hemos respetado nuestra parte del trato: hemos ido a la iglesia, sinagoga o lugar de culto particular. Hemos sido entregados, amables y caritativos. Hemos hecho todo lo que nos han dicho. Creíamos que seríamos premiados si lo hacíamos. Pero esta pérdida no es ningún premio. También suponemos que, si nos cuidamos físicamente, comemos como es debido, nos sometemos a exámenes médicos y hacemos ejercicio, tendremos buena salud. Estos supuestos se desmoronan a nuestro alrededor cuando mueren los buenos, los justos, los entregados, los sanos, los jóvenes e incluso los que necesitamos y más nos faltan.

Cuando la hija adolescente de Heather murió a los dieciséis años, Heather se enfureció con Dios por haberla dejado morir tan joven, con toda una vida por delante. Su familia mantenía un fuerte compromiso con la parroquia que le había prestado un firme apoyo durante la enfermedad de su hija, pero tuvo dificultades para asimilar su ira. Heather ya no quería oír hablar del Dios que escucha tus plegarias, ya que las suyas no habían sido escuchadas. Se sentía juzgada por sus amigos de la parroquia por sentir tanta ira contra Dios.

Un amigo le dijo con cautela:

—Ten cuidado de no despertar la ira de Dios.

Ante aquello, Heather se puso aún más furiosa.

—¿Qué va a hacer él? —replicó—. ¿Llevarse a mi hija? ¿Qué va a hacer? ¿Llevarme a mí? Eso estaría bien. Prefiero estar con ella que estar aquí.

Su amigo se arrodilló y dijo con ternura:

—Roguemos para que te perdone.

En ese instante, Heather decidió dejar atrás la parroquia y a una serie de amigos. Pasaron años antes de que volviera a pisar la iglesia.

Si pedimos a las personas que superen la ira demasiado deprisa, lo único que conseguimos es alejarlas de nosotros. Siempre que pedimos a los demás que sean distintos de cómo son, o que sientan algo diferente, no los estamos aceptando tal como son ni aceptamos dónde se encuentran. A nadie le gusta que le pidan que cambie y que no lo acepten tal cual es. Ello nos disgusta todavía más cuando estamos en duelo.

Hoy en día, casi todas las iglesias y la mayor parte del clero saben que no es infrecuente que las personas sientan ira contra Dios. Muchas iglesias han puesto en marcha grupos de duelo donde sacerdotes y pastores alientan la expresión de todos los sentimientos. Permiten la ira y no se escandalizan si se habla de ella. Considera hablar sobre esto con tu parroquia, templo o lugar de culto.

La gente a menudo se plantea preguntas sobre su Dios y sobre el papel que desempeña. Un pastor nos comentó que cuenta con que los miembros de su congregación cuestionen su relación con Dios tras una pérdida. Dijo que uno de sus objetivos es ayudar a los feligreses que están en duelo. Dijo: «A veces, hacemos un trabajo maravilloso con los rituales que celebramos inmediatamente después de una muerte, pero yo quiero que mi congregación también ayude a los que han sufrido una pérdida en el día a día. Una vez te permites sentir y expresar tu ira, puedes descubrir que tu Dios es lo bastante fuerte como para soportarla, lo bastante fuerte como para sentir piedad y amor por ti, incluso mientras estás enfadado con él».

Debajo de la ira anida el dolor, tu dolor. Es natural sentirte desamparado y abandonado, pero vivimos en una sociedad que teme la ira. La gente a menudo nos dice que nuestra ira es inoportuna, inapropiada o desproporcionada. Algunas personas pueden percibirla como dura o excesiva. Es su problema si no saben cómo encajarla. Desgraciadamente para ellas, también van a conocer algún día la ira que entraña la pérdida. Pero, por ahora,

tu cometido es respetar tu ira permitiéndote estar enfadado. Grita si necesitas hacerlo. Busca un lugar apartado y desfógate.

La ira es fuerza y puede anclar, confirmando temporalmente estructura al vacío de la pérdida. Al principio, percibimos el duelo como estar perdidos en el mar: no hay ninguna conexión con nada. Luego nos enfadamos con alguien, tal vez con una persona que no ha asistido al funeral, tal vez con una persona que no está, tal vez con una persona que es diferente ahora que el ser querido ha muerto. De repente, tenemos una estructura: nuestra ira contra esas personas. La ira se convierte en un puente tendido sobre el mar abierto, una conexión entre ellos y nosotros. Es algo a lo que aferrarse, y una conexión hecha con la fuerza de la ira es mejor que nada.

En general, estamos más acostumbrados a contener la ira que a expresarla. Explica a tu consejero lo enfadado que estás. Compártelo con amigos y familiares. Grita a la almohada. Encuentra formas de desahogarte sin hacerte daño ni hacérselo a los demás. Intenta andar, nadar, cultivar el jardín; cualquier tipo de ejercicio te ayudará a exteriorizar la ira. No la reprimas. En lugar de ello, explórala. La ira es meramente otra indicación de la intensidad de tu amor.

Significa que estamos progresando, que estamos permitiendo todos los sentimientos que antes eran simplemente demasiado insoportables para dejarlos aflorar. Es importante sentir la ira sin juzgarla, sin intentar hallarle un sentido. Ésta puede adoptar muchas formas: ira contra el sistema de salud, contra la vida, contra el ser querido por habernos abandonado. La vida es injusta. La muerte es injusta. La ira es una reacción natural a la injusticia de la pérdida. Por desgracia, no obstante, puede aislarnos de nuestros amigos y nuestra familia precisamente en el momento en que más podemos necesitarlos.

También podemos sentir culpa, que es ira vuelta hacia uno mismo. Pero nosotros no tenemos la culpa. Si pudiéramos cambiar las cosas, lo haríamos, pero no podemos. La ira afirma que podemos sentir, que hemos amado y que hemos perdido.

Cuanta más ira te permitas expresar, más sentimientos hallarás debajo. La ira es la emoción más inmediata, pero, conforme la abordes, descubrirás otros sentimientos ocultos. Principalmente,

encontrarás el dolor de la pérdida. Es posible que la intensidad de la ira te abrume porque, para algunos, puede ser proporcional a la cantidad de amor perdido que representa. Te puede parecer que, si te internas en el dolor, no saldrás de él jamás o no se terminará nunca. Saldrás por el otro extremo. La ira remitirá y los sentimientos que provoca la pérdida volverán a cambiar de forma.

No permitas que nadie disminuya la importancia de sentir plenamente la ira. Y no permitas que nadie la critique, ni siquiera tú.

NEGOCIACIÓN

Antes de una pérdida, parece que haríamos cualquier cosa con tal de que no se lleven a la persona que queremos. «Por favor, Dios», pactamos, «no volveré a enfadarme con mi mujer nunca más si permites que viva». Después de una pérdida, la negociación puede adoptar la forma de una tregua temporal. «¿Y si dedico mi vida a ayudar al prójimo? ¿Podré entonces despertarme y descubrir que todo esto ha sido sólo una pesadilla?».

Nos extraviamos en un laberinto donde no hacemos más que repetirnos «ojalá...». O «¿y si...?». Queremos que la vida vuelva a ser como era; queremos que nuestro ser querido nos sea restituido. Queremos retroceder en el tiempo: encontrar antes el tumor, reconocer la enfermedad con más rapidez; impedir que el accidente suceda... ojalá, ojalá, ojalá.

La negociación a menudo va acompañada de culpa. Los «ojalás» nos inducen a criticarnos y a cuestionar lo que «creemos» que podríamos haber hecho de otra forma. Es posible que incluso pactemos con el dolor. Haremos cualquier cosa por no sentir el dolor de esta pérdida. Nos quedamos anclados en el pasado, intentando pactar la forma de librarnos del dolor.

Cuando Howard cumplió setenta y cinco años, estaba decidido a que él y su mujer Millie, de sesenta y seis años, conservarían la salud. Había leído en alguna parte que andar todos los días los mantendría en forma, posiblemente los protegería del Alzheimer y los ayudaría a dormir mejor. Millie sabía que era mejor seguirle la corriente que oponer resistencia.

La mañana del sexto día, cuando regresaron a casa después

de haber hecho un montón de recados, Howard se preparó para la caminata. Millie lo miró y dijo:

—¿Tenemos que hacer esto todos los días? Un día libre no va a hacernos daño.

Howard la aleccionó:

—Se tardan treinta días en instaurar un hábito. Tenemos que hacerlo todos los días, pase lo que pase.

Millie puso los ojos en blanco y dijo:

—¿No podemos al menos esperar hasta más tarde? Acabamos de llegar a casa.

Howard tomó el jersey de su mujer.

—Vamos a hacerlo ya. Estarás contenta cuando lo hayamos hecho.

Caminaron una manzana y empezaron a cruzar la calle por un paso de peatones. Cuando estaban a medio camino, un coche dobló la esquina a toda velocidad y los arrolló, primero a Millie, luego a Howard. En un momento, Howard alzó la vista desorientado y vio a Millie tendida en el firme a pocos metros de él. De repente, alguien le preguntaba si se encontraba bien. Él respondió: «¡Mi mujer!». Los paramédicos le aseguraron que se estaban ocupando de ella.

En el hospital, Howard fue tratado por numerosas contusiones y un brazo roto. Millie no tuvo tanta suerte. Había sufrido muchas lesiones internas y se la llevaron para intervenirla.

Howard, rodeado de la familia, no hacía más que repetirle mentalmente: «Por favor, Dios, déjala vivir. Nunca la forzaré a hacer nada que ella no quiera... Seré mejor persona..., ya verás. Me haré voluntario. Te dedicaré mi vida... por favor, ahora no».

El cirujano se presentó al cabo de una hora y dijo: «Lo siento. No hemos podido salvarla».

La gente a menudo cree que las etapas del duelo duran semanas o meses. Olvida que son reacciones a sentimientos que pueden durar minutos u horas mientras fluctuamos de uno a otro. No entramos ni salimos de cada etapa concreta de una forma lineal. Podemos atravesar una, luego otra y retornar luego a la primera.

Durante los primeros días que pasó solo, Howard sintió un poco de todo. «No puede haberse ido», decía. Más adelante,

cuando supo que el coche que había arrollado a su mujer era robado, se puso furioso. A la hora de acostarse, volvía a pactar. «Por favor, Dios, deja que me duerma y al despertarme descubra que todo ha sido un sueño. Haré lo que sea para que ella vuelva».

Durante los siguientes minutos, imaginaba que se despertaba con Millie a su lado. Él le explicaba la horrible pesadilla que acababa de tener. Durante el desayuno, se reían y él le prometía que, de ahora en adelante, sólo saldrían a andar si realmente les apetecía a los dos.

Mentalmente, barajaba todas las posibilidades: «¿Y si hubiera dicho “Claro, podemos salir a andar más tarde”? ¿Y si nunca hubiera leído el artículo sobre lo bueno que es andar?».

Su familia tenía que recordarle que no era responsable del accidente. «Intentabas que conservara la salud —decían—, no la conducías a la muerte. No podías saber que un conductor temerario estaba a punto de doblar la esquina en un coche robado». Creían que su reacción era de culpa.

Howard les decía que sabía que no era culpa suya. Para él, la negociación era su huida del dolor, una distracción de la triste realidad de la vida sin su mujer.

Durante los primeros seis meses, le acompañaron constantemente la negación, la ira y, en especial, la negociación. Éstas terminaron por dar paso a la depresión, mezclada aún con los «ojalás» de la negociación. La aceptación fue presentándose poco a poco durante los próximos años.

Para Howard, la negociación fue una etapa clave, puesto que aún se aferraba a un pedazo del futuro alternativo en el que la muerte de su mujer nunca sucedía. La negociación puede aliviar temporalmente el dolor que conlleva el duelo. Él jamás se la creyó; sólo halló un consuelo momentáneo en ella.

En otros casos, la negociación puede permitir a la mente pasar de un estado de pérdida a otro. Puede ser una estación intermedia que procura a nuestra psique el tiempo que necesita para adaptarse. La negociación puede llenar las lagunas que generalmente dominan nuestras emociones fuertes, lo cual a menudo mantiene el sufrimiento a raya. Nos permite creer que podemos restaurar el orden en el caos que nos rodea. La negociación cambia con el tiempo. Podemos comenzar pactando

para que la persona querida se salve. Más adelante, podemos incluso pactar para morir en su lugar.

Cuando aceptamos que se va a morir, podemos pactar para que su muerte sea indolora. Cuando ha muerto, la negociación a menudo se desplaza del pasado al futuro. Podemos pactar para volver a verla en el cielo. Podemos pedir una tregua para que no haya más enfermedades en nuestra familia, o que ninguna tragedia más visite a nuestros seres queridos. Una madre que pierde a un hijo puede pactar para que sus otros hijos sigan sanos y salvos.

En su famosa canción «Tears in Heaven», Eric Clapton habla sobre la trágica muerte de su hijo. Parte de la letra podría interpretarse como la etapa de negociación, donde el cantante se pregunta si dejará de llorar cuando al fin llegue al cielo.

Cuando atravesamos la etapa de negociación, la mente modifica los acontecimientos pasados mientras explora todo lo que se podría haber hecho y no se hizo. Lamentablemente, la mente siempre llega a la misma conclusión...: la trágica realidad es que el ser querido se ha ido realmente.

DEPRESIÓN

Tras la negociación, nuestra atención se dirige al presente. Aparece la sensación de vacío, y el duelo entra en nuestra vida a un nivel más profundo, mucho más de lo que nos hubiéramos imaginado. Nos parece que esta etapa depresiva va a durar para siempre. Es importante comprender que esta depresión no es un síntoma de enfermedad mental, sino la respuesta adecuada ante una gran pérdida. Nos apeamos del tren de la vida, permanecemos entre una niebla de intensa tristeza y nos preguntamos si tiene sentido seguir adelante solos. ¿Por qué tengo que seguir adelante?

Se hace de día, pero a ti no te importa. Una voz en tu interior te dice que ha llegado la hora de levantarse, pero no te apetece hacerlo. Quizá no tengas una razón concreta. La vida parece no tener sentido. Salir de la cama puede suponer el mismo esfuerzo que escalar una montaña. Te sientes pesado y la acción de ponerse en pie requiere un esfuerzo del que tú careces.

Si consigues ponerte en marcha y cumplir con las actividades diarias, cada una de ellas parece tan vacía e inútil como la anterior. ¿Por qué comer? ¿Por qué dejar de comer? No te importa lo bastante como para que te importe. Si te importara lo que pasa, podrías sentir miedo, así que no quieres que te importe nada.

Las personas que te rodean ven este letargo y quieren ayudarte a salir de tu «depresión».

A menudo, la depresión tras una pérdida se considera algo no natural: un estado que hay que solventar, algo que se debe desechar. Lo primero que debes preguntarte es si la situación en la que te encuentras es realmente depresiva. La pérdida de un ser querido es una situación depresiva, y la depresión es una respuesta normal y adecuada. Lo raro sería *no* sentirse deprimido tras perder a un ser querido. Cuando el alma toma plena conciencia de la pérdida, cuando nos damos cuenta de que nuestro ser querido no logró recuperarse esta vez y no va a volver, es normal deprimirse.

Cuando estamos en período de duelo, es posible que la gente se plantee preguntas sobre nosotros, y nosotros sobre nosotros mismos. A pesar de ser normal, el profundo y oscuro sentimiento de depresión que acompaña al duelo, suele ser visto en nuestra sociedad como algo que conviene evitar. Por supuesto, una depresión clínica que no se trate puede conducir a un empeoramiento de nuestro estado mental, pero en el duelo, la depresión es un recurso de la naturaleza para protegernos. Bloquea el sistema nervioso para que podamos adaptarnos a algo que sentimos que no podremos superar.

Como el duelo es un proceso de curación, la depresión es uno de los muchos pasos necesarios que hay que superar para conseguirla. Cuando somos conscientes de que nos encontramos en una depresión o muchos amigos nos dicen que nos ven deprimidos, es posible que nuestra primera respuesta sea resistirnos y buscar una salida. Buscar una salida a la depresión es como entrar en el ojo de un huracán y dar vueltas dentro, temiendo que no exista una manera de salir de él.

Por muy dura que sea, es posible manejar la depresión de forma paradójica. Considérala un visitante, quizá uno no deseado, pero que nos ha venido a visitar tanto si nos gusta como

si no. Haz sitio para el invitado. Invita a tu depresión a sentarse a tu lado junto al fuego, siéntate a su lado sin intentar buscar una forma de escapar. Permite que la tristeza y el vacío te purifiquen y te ayuden a explorar por completo la pérdida. Cuando te permitas a ti mismo experimentar la depresión, desaparecerá en cuanto haya cumplido su propósito. A medida que vayas haciéndote más fuerte, es posible que vuelva de vez en cuando, pero así es como funciona el duelo.

Una mujer inteligente y carismática, Claudia, se vio sorprendida por la magnitud de su depresión mientras veía que su hija se moría. Pensaba que era imposible sentirse peor pero, cuando su hija falleció, la depresión volvió. «Todo era diferente de cuando mi hija vivía —decía Claudia—. Cuando ella luchaba por su vida, la depresión tenía paredes, una estructura dentro de la cual se libraban las batallas. Pero cuando falleció, la depresión que volvió fue como si me golpearan con un saco de arena. Me tiraba al suelo una vez tras otra y yo no sentía ningún deseo de volver a levantarme».

Claudia contó que, al final, la depresión pasó y empezó a hacer más cosas y a salir más. Volvió a trabajar media jornada y empezó a aceptar ofertas de amigos para hacer cosas. «Había pasado el tiempo. Estaba mejor, hacía cosas e iba mejorando cuando, de repente, volvió la depresión. Pensaba que ya se había acabado, pero supongo que ella no había acabado conmigo.

»Esta vez, oía una voz que me gritaba la realidad de que mi hija no volvería nunca. En esta ocasión, la depresión carecía de paredes, techo o suelo. La sentía incluso más infinita que la vez anterior y, de nuevo, tuve que enfrentarme a este viejo invitado conocido. Aprendí que la única forma de salir de la tormenta es atravesándola».

Las etapas de una pérdida (negación, ira, negociación, depresión y aceptación) se han usado de forma correcta e incorrecta en muchas ocasiones. Nuestra sociedad parece estar dedicada a una campaña de «fuera la depresión». En ocasiones, una intervención es vital, pero la mayor parte de las veces impedimos que la depresión normal que acompaña al duelo ocupe su lugar.

La depresión clínica es un grupo de enfermedades que pueden caracterizarse por un estado depresivo a largo plazo. Sin embargo, nuestra sociedad considera que una tristeza normal es una depresión que conviene curar. La depresión normal es la tristeza que sentimos en determinados momentos de la vida, el resfriado común de las enfermedades mentales. Incluso existen anuncios de televisión que ofrecen ayuda y venden pastillas que prometen librarnos de ella. Cuando una depresión normal se transforma en una depresión clínica que requiere ayuda profesional, entonces los antidepresivos sí pueden ser de ayuda durante un tiempo.

Cuando la depresión sigue a una pérdida, es posible identificar penas específicas. En las depresiones más graves y duraderas, es difícil recibir apoyo. En tal caso, es posible que sea útil una medicación con antidepresivos a fin de ayudar a alguien a salir de lo que parece una depresión sin fondo. Sin embargo, sólo un profesional médico cualificado, conocedor de la situación del paciente, puede realizar un diagnóstico exacto.

El tratamiento de la depresión es un acto de equilibrio. Debemos aceptar la tristeza como un paso apropiado y natural de la pérdida, pero no debemos permitir que una depresión descontrolada y permanente merme nuestra calidad de vida. El uso de antidepresivos sigue siendo un tema de controversia, sobre todo cuando se ha producido una pérdida. A algunas personas les preocupa que si toman antidepresivos se perderán el proceso de duelo. Si sólo fuera eso. La realidad es que la pena está ahí y debe ser procesada, con o sin medicación. Algunas personas sienten que la medicación constituye sólo una muleta sobre la que apoyarse para hacer frente a la depresión. En algunos casos, es posible que la depresión deba tratarse con una combinación de apoyo, psicoterapia y medicación antidepresiva.

Por muy difícil que sea de aceptar, la depresión posee elementos que pueden ser útiles en el duelo. Nos obliga a ir más lentos y nos permite evaluar de forma real la pérdida. Nos obliga a reconstruirnos de nuevo desde la nada. Limpia el camino para crecer. Nos lleva a un lugar en lo más hondo del alma que no exploraríamos en circunstancias normales.

La reacción inicial de la mayoría de la gente ante alguien

triste es intentar animarle, decirle que no vea las cosas tan negras y que busque el lado positivo de la vida. Esta reacción de ánimo suele ser la expresión de las necesidades propias y de la incapacidad de esa persona para tolerar una cara larga durante un período prolongado. Hay que dejar que los dolientes experimenten esta pena, y éstos se sentirán muy agradecidos con aquellos que puedan sentarse con ellos sin decirles que no estén tristes. Un doliente puede estar en medio de la vida y aun así no participar en las actividades que se consideran vivir: será incapaz de salir de la cama, estará tenso, irritable, no podrá concentrarse ni preocuparse por nada. No importa cuál sea nuestro entorno porque nos sentiremos solos de cualquier forma. Esto es lo que se siente al tocar fondo. Te preguntas si volverás a sentir algo algún día o si tu vida será así para siempre.

ACEPTACIÓN

La aceptación suele confundirse con la noción de que nos sentimos bien o estamos de acuerdo con lo que ha pasado. No es eso. La mayoría de la gente no se siente bien o de acuerdo con la pérdida de un ser querido. En esta etapa, se acepta la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente y se reconoce que dicha realidad es la realidad permanente. Nunca nos gustará esta realidad ni estaremos de acuerdo con ella pero, al final, la aceptamos. Aprendemos a vivir con ella. Es la nueva norma con la que debemos aprender a vivir. Ahora es cuando nuestra readaptación y curación final pueden afianzarse con firmeza, a pesar de que, a menudo, vemos y sentimos la curación como algo inalcanzable.

La curación se refleja en las acciones de recordar, recomponerse y reorganizarse. Es posible que dejemos de estar enfadados con Dios; es posible que lleguemos a ser conscientes de las razones objetivas de nuestra pérdida, aunque nunca lleguemos a entenderlas. Los supervivientes empezamos a darnos cuenta, con gran pena, de que le había llegado la hora a nuestro ser querido. Por supuesto que era demasiado pronto para nosotros, y es probable que también lo fuera para él. Quizá era muy mayor ya o sufría grandes dolores o una enfermedad grave. Quizá su

cuerpo se había consumido y estaba preparado para llegar al final de su viaje. Pero nuestro viaje continúa. Nuestra hora de partir todavía no ha llegado, de hecho, es la hora de curarnos.

Ahora, debemos intentar vivir en un mundo en el que falta nuestro ser querido. Es probable que al principio nos resistamos a esta nueva situación y queramos mantener la vida tal como era antes de la desaparición de nuestro ser querido. Sin embargo, con el tiempo, a través de pequeños pasos de aceptación, vemos que no podemos mantener intacto el pasado. Las cosas han cambiado para siempre y debemos readaptarnos. Debemos aprender a reorganizar roles, reasignándolos a otras personas o adoptándolos nosotros mismos. Cuanto mayor fuera el grado de conexión con tu ser querido, más difícil será conseguirlo.

A medida que nos curamos, aprendemos quiénes somos y quién era nuestro ser querido en vida. De una extraña forma, a medida que avanzamos en el duelo, la curación nos acerca a la persona que amábamos. Comienza una nueva relación. Aprendemos a vivir con el ser querido que hemos perdido. Empezamos el proceso de reintegración, en el que intentamos recomponer las piezas que se han fragmentado.

Alan, con diecisiete años, estaba realmente emocionado por asistir al campeonato de baloncesto que se celebraba en el pabellón deportivo del centro de la ciudad. Tras el partido, en el p rking, Alan camin  tres metros hacia su coche y un miembro de una banda disparó al azar y le mat .

Su padre, Keith, y su madre, Donna, no podían entender por qué habían matado a su hijo. La ira les invadía mientras pasaban los días y las noches intentando criar a sus otros dos hijos, yendo a trabajar y siguiendo la agotadora investigación en marcha sobre el asesinato.

Una pareja cercana a ellos, amigos de Keith y Donna, llegaron a preocuparse porque no conseguían quedar con ellos para comer ni para nada más. Una tarde, la pareja se presentó en su casa preocupada y les dijeron a Keith y Donna:

—Tenéis que aceptar la pérdida. Vuestro hijo se ha ido y nada va a conseguir que vuelva.  No habéis oído hablar de los cinco pasos? Habéis recorrido todos los demás. Ahora necesitáis llegar a la aceptación.

Keith se enfadó con su amigo y le preguntó:

—¿Qué parte de la muerte de Alan crees que no he aceptado? Hoy, junto a su tumba, he llorado como un niño. Si no la aceptara, ¿iría a su tumba? No le vamos a poner un plato en la mesa esta noche. Vivimos la realidad, su habitación está vacía todas las noches. ¿Cuánta aceptación más debemos sentir?

El amigo bajó la mirada y dijo:

—Sólo es que odio veros sufrir tanto.

—Y, créeme, yo odio sufrir tanto —contestó Keith.

Hemos descubierto que no es raro que personas como los amigos de Keith y Donna confundan las etapas. La aceptación no consiste en que te guste una situación. Consiste en ser consciente de todo lo que se ha perdido y en aprender a vivir con dicha pérdida. Era demasiado pronto para que Keith fuera capaz de aceptar la situación. Puede ser consciente de la realidad de la pérdida, pero no sería realista pensar que debería haber encontrado paz ya.

Tras los alegatos finales en el juicio por asesinato, el jurado tardó sólo cinco horas en volver con un veredicto de culpabilidad. El miembro de la banda que había matado a Alan fue condenado a cadena perpetua, y Keith y Donna volvieron a la vida diaria.

En realidad, entonces Keith debía hacer frente a una nueva pérdida, consistente en el vacío que sentía ahora que el juicio no ocupaba su tiempo. Ello agravó todavía más la ausencia provocada por la pérdida de su hijo.

Creemos que es importante que las personas entiendan que, de forma gradual y cada cual a su ritmo, se puede empezar a encontrar algo de paz frente a lo que ha pasado. En situaciones como el asesinato, es vital comprender que existe un sistema legal, y que no tiene por qué ser un sistema justo. Para algunos, lo único justo sería que volviera su ser querido. La aceptación es un proceso que experimentamos, no una etapa final con un punto final.

Para Keith, nadie más podía saber cuánta aceptación era él capaz de admitir ni cuánto tiempo tardaría en completar el proceso. Tras cinco años, Keith sintió que había conseguido toda la aceptación de la que era capaz. Entonces, le notificaron que el asesino iba a asistir a su primera vista para conseguir la libertad condicional. Keith sintió que toda la aceptación que tanto le

había costado conseguir se esfumaba de golpe. Cuando llegó la vista, la ira volvía a inundarle todo el cuerpo. El proceso fue breve y le denegaron la libertad condicional. Keith se sorprendió por lo rápido que fue todo y por las lágrimas del padre del asesino. Por primera vez, Keith se dio cuenta de que había víctimas a ambos lados del revólver.

Keith se acercó a él y le estrechó la mano. En ese momento, algo le pasó a Keith y la ira fue reemplazada por curiosidad. Quería saber cómo era la vida del otro padre y qué le había conducido hasta ese mismo sitio. Durante los siguientes años, ambos hombres se unieron para ayudar a los miembros de bandas a dejar la violencia y encontrar su sitio en el mundo. Recorrieron todos los colegios de la ciudad contando su historia.

La aceptación de Keith fue un viaje mucho más largo de lo que jamás hubiera imaginado. Y tardó muchos años, no muchos meses o días. No todo el mundo quiere o puede abrazar a aquellos que nos han hecho daño, tal como hizo Keith, pero siempre existe una lucha que nos conduce a nuestra aceptación única y personal.

La historia de Keith es sólo un ejemplo de cómo, poco a poco, dejamos de dedicar nuestras energías a la pérdida y empezamos a dedicarlas a la vida. Vemos la pérdida en perspectiva y aprendemos a recordar a los seres queridos y a conmemorar la pérdida. Empezamos a establecer nuevas relaciones o a dedicar más tiempo a las antiguas.

La obtención de la aceptación puede ser sólo tener más días buenos que malos. A medida que volvemos a empezar a vivir y disfrutar de la vida, muchas veces pensamos que, al hacerlo, estamos traicionando a nuestro ser querido. Nunca podremos reemplazar lo que se ha perdido, pero podemos establecer nuevos contactos, nuevas relaciones importantes, nuevas interdependencias. En lugar de negar nuestros sentimientos, escuchemos nuestras necesidades; nos movemos, cambiamos, crecemos, evolucionamos. Podemos empezar a acercarnos a otros y formar parte de su vida. Invertimos en nuestras amistades y en nuestra relación con nosotros mismos. Empezamos a vivir de nuevo, pero no podremos hacerlo hasta que no le hayamos dedicado el tiempo correspondiente al duelo.