



Tesina

Para obtener el Diploma en

Tanatología

María Magdalena Vargas Palacios

Presenta

No temas continuar en la vida.
Ellos siguen contigo

Asesor

Psic. Ma. Antonieta Santos del Prado

Qro, Qro. Diciembre 2013

A EDITH

Porque con su muerte tocó mi corazón y mi dolor.

Porque su muerte dejó un gran vacío,
pero también aprendizaje.

Porque su ausencia está presente en mi vida.

Porque su recuerdo es un regalo diario.

A Edgar
Porque su dolor y mi dolor
nos ha mantenido unidos en el silencio y en el amor.

A Rodrigo

Porque sus oraciones me
hacen presente en su vida.

A Andrea:

Porque su entusiasmo
y sus silencios me hacen continuar escuchando y sabiendo que puedo.

A Joel

Que con su particular modo de ser
me apoya y me anima a continuar.

Índice

Resumen	2
Introducción	3
Glosario	5
Culpa	8
Capítulo I	13
Capítulo II	19
Capítulo III	26
Testimonios de vida	33
Conclusión	38
A manera personal	40
Despedida	44
Bibliografía	45

Resumen

El presente trabajo aborda el sentimiento de culpa en la elaboración del duelo. En muchas ocasiones el proceso de la elaboración del duelo se vive acompañado de culpa, este sentimiento genera estados de tristeza, aislamiento, inseguridad y constantes autoreproches, invalidando a la persona que vive un duelo culposo. ¿Qué es la culpa?, y ¿por qué la culpa puede llegar a llevarnos a vivir un duelo que nos invalida? El siguiente trabajo cualitativo fue escrito basándome en la bibliografía que sustenta la terminología y en mi experiencia personal. El objetivo es dar a conocer cómo la culpa puede detener o complicar la elaboración de duelo y la finalidad es ayudar a quienes vivan un proceso de duelo culposo, desprenderse de la culpa y vivir con alegría, paz y amor, después de la pérdida de un ser querido.

Palabras clave: Culpa, duelo, pérdida, resignificar, amor, alegría, tristeza paz, aferrar, sentimientos, emociones, disfrutar, dolor, duelo.

Alguien a quien amas ha fallecido, las circunstancias de su muerte, son importantes, pero como sea que haya sucedido, ni tu vida es la misma ni tú eres la misma persona. Es posible que estés enfrentando un momento en el que cada día resulta una agonía. Es posible que sientas que no importa lo que hagas, el dolor te invade constantemente a veces de una manera insoportable. Te preguntas ¿cuánto tiempo debo continuar viviendo así?, te preguntas si tu vida mejorará algún día, si habrá motivos para albergar nuevas esperanzas o una razón para vivir, algunos días, incluso deseas morir. Tal vez sientas que la culpa te invade porque tu sigues vivo y esa persona ya no está, tal vez piensas que eres egoísta porque en algún momento sientes alegría o gozo por algún motivo y creas que al sentir esta alegría estás traicionando su memoria y te niegues la oportunidad de disfrutar de tu tiempo y de tu vida. La culpa está relacionada con la pérdida del amor, con la deuda y la transgresión a algo, a alguien.

Los autoreproches, la culpa y el castigo que se impone uno mismo al no permitirte disfrutar de tu vida y de tu tiempo, viene de uno mismo. El presente trabajo no pretende de ninguna manera servir de guía en el cómo elaborar un duelo o de cómo superar la culpa, el duelo es individual y personal, la intención de éste, es que sirva de ayuda a alguna persona que viva este tipo de duelo y que sepa que la manera de honrar a su muerto es subirse al tren de la vida.

Hacer mención de estos sentimientos y emociones es importante porque la muerte de un ser significativo puede llegar a ser para muchos un camino de transformación que los lleva a la construcción de una nueva identidad y a cambios personales positivos, mientras que para otros puede llevarlos a la destrucción de su propia identidad, de sus relaciones y de su sentido de vida.

El presente trabajo, es un trabajo cualitativo que se sustenta en bibliografía que aborda el tema del duelo y de la culpa, asimismo se incluyen algunos ejemplos de experiencias de vida en dónde se puede leer como la resignificación de la pérdida y la integración del ser ausente a la realidad permite continuar viviendo sin culpa y en honor de esa persona fallecida y en el caso contrario, cuando la resignificación no se puede llevar a cabo y se sobrevive esperando la muerte para poder alcanzar la paz.

Glosario

Duelo: “El duelo es la pérdida de la relación, la pérdida del contacto con el otro, que rompe el contacto con uno mismo. Es una experiencia de fragmentación de la identidad, producida por la ruptura de un vínculo afectivo. Es una vivencia multidimensional que afecta no sólo a nuestro cuerpo físico y a nuestras emociones, sino también a nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, a nuestras cogniciones, creencias y presuposiciones y a nuestro mundo interno existencial o espiritual”. (Payás, Puigarnau, 2010:22)

Pérdida: Es la amputación, ruptura de una persona, una relación, un objeto o una situación. Cuando se produce una pérdida humana significativa nuestra identidad sufre un cambio, además moviliza nuestras ansiedades porque nos recuerda nuestra propia finitud. (<http://psicologia.laguia2000.com/genral>)

Resignificar: “Son los cambios en forma de nuevos esquemas, creencias, valores o conclusiones sobre uno mismo, sobre la vida y sobre las relaciones”. (Payás, Puigarnau, 2010:96) Es recolocar a la persona fallecida. (Worden, 1997) (Payás Puigarnau, 2010:170)

Disfrutar: Gozar, sentir satisfacción, poseer algo bueno o agradable, percibir o gozar los productos o utilidades de una cosa. Es gozar, regocijarse, divertirse, utilizar, aprovechar usar. (Diccionario de Psicología, 1985:A-H)

Alegría: Es una emoción básica en el ser humano. Es un estado interior generador de bienestar general, provoca niveles altos de energía y una buena disposición hacia el exterior. La alegría se revela en la persona a través de su apariencia, el lenguaje

corporal, en la toma de decisiones y actos. Es un estado de ánimo confortable, la tristeza es la emoción contraria. . (Diccionario de Psicología 1985:A-H)

Amor: El amor es un sentimiento positivo de gran afecto entre personas, cosas y animales. Es una estima excesiva de alguien por otro. Dedicación, gusto y cariño al hacer algo. Es un sentimiento relacionado con el afecto y el apego. Son acciones dirigidas El amor tiene tres componentes: **la intimidad**, son sentimientos que promueven el acercamiento, **la pasión**, despierta un fuerte deseo de unión y **el compromiso** para conservar y reproducir el amor. (Transformandoelinfierno.com/./el triángulo del amor J. Stenberg, Robert)

Tristeza: Se conoce como tristeza a la sensación de vacío y desasosiego por la que atraviesa una persona motivado a una larga lista de posibles causas. La tristeza es una emoción que genera *sentimientos* de desazón, angustia, preocupación y pérdida de energía o de voluntad. (About.com.Depresión)

Sentimiento: Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan un estado de ánimo. Es el origen y fuente de las emociones. (www. T Definición)

Aferrar: Agarrar fuertemente. Obstinar a una idea, insistencia. Agarrarse con fuerza a algo. Insistir con firmeza en una idea. No querer soltar algo inmaterial. Es sujetar, amarrar, aprisionar, asegurar, insistir.(Wordreference.com)

Sufrimiento: Es el padecimiento, la pena o el dolor que experimenta una persona, se trata de una sensación, consciente o inconsciente, que aparece reflejada en padecimiento, agotamiento o infelicidad. El sufrimiento suele estar asociado al dolor psicológico. Su origen radica en la reacción del individuo ante los hechos, y no tanto en la realidad en sí misma.

Dolor: El dolor es una sensación percibida con modalidades casi idénticas a las demás sensaciones, pero la modalidad psíquica que adopta la convierte en algo peculiar de la actividad nerviosa humana. El estímulo doloroso de cierta intensidad es generalmente percibido de la misma manera por todos los individuos, pero la reacción ante él varía de persona a persona y en el mismo individuo, de unas circunstancias a otras. También influyen la educación, la raza, el sexo, la edad. (Diccionario de Psicología 1985: A-H).

Culpa

*Si se vive bien cada día,
entonces no hay nada que temer.*

La culpa es definida como un sentimiento que es originado por ofensas imaginarias o por sentirse inadecuado. La culpa nos dice que hemos violado algo y que tenemos que buscar la forma de repararlo.

El remordimiento, la acusación, el castigo, todo esto constituye el universo de la culpa. Experimentar el sentimiento de culpa lleva a la persona a quedar anclado al pasado. Algo lo inculpa, es una experiencia no grata, porque en ella se reconoce la finitud y la naturaleza del ser humano.

En muchas ocasiones el sentimiento de culpa llega a ocasionar trastornos físicos como la sensación de presión en el pecho, dolor de estómago, dolores de cabeza y sensación de peso en los hombros, entre otros. A estos trastornos se suman pensamientos recurrentes de autoreproches, agresividad hacia uno mismo y un fuerte desasosiego.

La culpa es cualquier forma de rechazo a uno mismo viviendo sentimientos de incompetencia, fracaso, vacío o que nos falta algo.

Desde el psicoanálisis la culpa es la lucha entre el yo y el superyó, el primero obliga a renunciar a la satisfacción de instintos, el segundo impulsa al castigo. La culpa tiene una relación con el objeto perdido o dañado, en la expiación hay un deseo de castigo.

Freud pensó que todo sentimiento de culpabilidad derivaba del temor ante la autoridad y la pérdida de amor, relaciona la culpa con un afecto, este sentimiento de culpa se activa por un juicio, es una angustia social, una angustia frente a la pérdida de amor, recibirás amor a cambio de renunciar a la satisfacción de los placeres. El juicio exige al sujeto pagar con la renuncia de la satisfacción para obtener a cambio el amor del otro. La culpa es el dolor psíquico que se impone el individuo por haber traicionado al otro y por poner en riesgo su amor. Culpa, amor y deseo tienen una estrecha relación. (<http://Antares.udea.edu.co/psicoan/affectio6.html>)

Para el psicoanálisis la culpa reside en una intención inconsciente, no en un acto real cometido y puede entenderse como una angustia provocada por el conflicto de ambivalencia amor/odio (amar y odiar produce culpa) e implica poder tolerar esta ambivalencia.

La culpa según Nietzsche procedía de la deuda, algo que precisa de dos actores, un acreedor y un deudor, quien ha causado un perjuicio merece una pena, un castigo, la severidad de esta pena estaba determinada, por el grado de cólera que padecía el afectado, era pues la cólera y no la gravedad del perjuicio la que determinaba la medida de la sanción. El dolor se ofrece como compensación, como algo que se entrega para pagar o restituir un daño causado. (<http://pacotraver.wordpress.com/2012/09/03>).

La culpa tiene una estrecha relación con el concepto de deuda.

“León Grinberg diferencia dos tipos de culpa. Una de ellas es la culpa depresiva, ésta nace cuando se es consciente de haber obrado mal, esta forma es la normal, la que permite reparar la falta cometida. En cambio la culpa persecutoria, proviene no de hechos reales, sino que es la consecuencia de conflictos psíquicos que llevan a una interpretación errada de hechos o fantasías. Esta culpa puede presentarse en forma consciente como inconsciente y lleva a conductas patológicas.”
(<http://fp.chasque.net/relacion/0711/culpa.htm>).

¿Qué es lo que activa la culpa?. Freud nos dice que el mecanismo de la culpa viene de la infancia. La autoridad exige al niño una transacción, está consiste en recibir amor de esa autoridad a cambio de que renuncie a la satisfacción pulsional de sus deseos. El individuo en consecuencia se debate entre dos bienes: el amor y la satisfacción del deseo. Tener uno implica renunciar al otro. Es así como se le exige a la persona pagar con la renuncia a la satisfacción de sus deseos para obtener a cambio el amor del otro.

Dentro del estudio de la culpa, G. Niederlard, psicoanalista, dio el nombre de “síndrome del sobreviviente”, al observar y estudiar a las víctimas directas de la persecución nazi.

Síndrome es un conjunto de signos y síntomas característicos de un padecimiento ya sea físico o psicológico, independientemente de las características personales.

En el estudio de estas víctimas encontró una serie de manifestaciones que se repetían en casi todos ellos. En este síndrome se presentan: profundo y constante sentimiento de culpa relacionado con el hecho de haber sobrevivido cuando otros

perecieron, depresión y malhumor con tendencia a aislarse, apatía general, sensaciones de desamparo e inseguridad, falta de iniciativa e interés, pensamientos intrusivos relacionados con la muerte, disminución en la capacidad para relacionarse, esto sirve como mecanismo de defensa, ansiedad, cambios importantes en la personalidad y comportamiento. La culpa está siempre presente en los sobrevivientes y se acompaña de temores conscientes o inconscientes de ser castigados por el hecho de haber sobrevivido, existe una sensación de traición. (<http://fp.chasque.net/relacion/0711/culpa.htm>).

Otros autores sostienen que algunos sobrevivientes no se pueden desligar de la culpa por haber sobrevivido debido a que ello los llevaría inconscientemente a olvidarse de su ser querido, desligarse de la culpa significaría traicionar.

El término de “síndrome del sobreviviente” también es utilizado en el área laboral, cuando se dan recortes de personal, los empleados que no fueron cesados de su fuente de empleo, se sienten culpables de no haber sido despedidos y viven con un temor constante de que en ellos se repita la misma acción en cuanto haya otro recorte de personal, sienten culpa porque sus compañeros de trabajo se quedaron sin empleo, ellos continúan en su trabajo y además deben soportar doble carga de trabajo porque ahora deben hacer su trabajo y el del compañero despedido.

Se dice que la culpa se siente en la consciencia y ¿qué es la consciencia?. Este término se ha estudiado desde el punto de vista filosófico y psicológico. La consciencia es una parte del ser humano que no se ve, no se toca, esto es, es una realidad inmaterial, no es visible, pero si se siente. El hombre está formado por realidades materiales (partes que se ven y que se tocan) y por realidades inmatrimales como la inteligencia, la voluntad, la consciencia (no se ven, no se tocan). Una idea no se ve, los sentimientos no se ven. Nadie ha podido ver una emoción en el microscopio o nadie sabe de qué color es la alegría o nadie sabe cómo se mide el amor o si tienen algún peso los sentimientos, sin embargo si se sienten.

Así entonces, el remordimiento es la sensación que va ligado a la culpa, obre mal, siento un cargo y me remuerde la consciencia, hemos escuchado desde nuestra infancia esta frase “me remuerde la consciencia porque me porte mal”. Los remordimientos están vinculados con la ética, esto quiere decir que la culpa surge tras haber cometido una acción incorrecta, equivocada o injusta, Cada persona tiene su propia escala de valores, ésta está determinada en parte, por el modelo de educación que ha recibido desde su infancia.

Es preguntarse ¿cómo puedo yo vivir si él no puede?, ¿cómo puedo sentirme bien si él no está?.

Capítulo I

*Nadie sabe que tan fuerte es,
hasta que ser fuerte es su única opción.*

Todos poseemos historias que involucran experiencias de separación y pérdida, incluso si a veces no somos conscientes de ellas. A menudo somos afectados por sucesos en nuestras vidas sin darnos cuenta de su importancia o de cómo nos han cambiado.

¿Pero alguna vez superamos nuestras pérdidas?, ¿No es más bien que las hacemos parte de nuestras vidas en diferentes formas, a veces de manera positiva, a veces catastrófica, pero nunca sin dolor?.

El dolor es una de las primeras reacciones ante la pérdida, pero el dolor y el duelo no son lo mismo. El duelo no es un proceso automático. El duelo involucra la larga y dolorosa labor de separarnos del ser amado que hemos perdido, el dolor es nuestra reacción a la pérdida, el duelo es el cómo procesamos este dolor. Cada recuerdo y expectativa ligada a esta persona que hemos perdido debe ser revivida y confrontada con el juicio de que se ha ido para siempre. Este es el difícil y penoso período en el que nuestros pensamientos regresan constantemente a la persona que hemos perdido. Pensamos en su presencia en nuestras vidas, volvemos a recordar momentos que pasamos juntos, ellos están ahí, obsesionándonos durante el proceso de duelo y cada vez que pensamos en ellos, una parte de nuestros sentimientos se fracturan. Las acciones cotidianas como ir de compras, caminar en el parque, ir al cine o estar en ciertas partes de nuestro entorno, se vuelven increíblemente dolorosas. Cada lugar que visitamos, revive recuerdos de cuando estuvimos

ahí con la persona que ahora no está. Si comprar en el supermercado o caminar por la calle con nuestro ser querido nunca habían sido una experiencia particularmente especial, hacerlo ahora se vuelve sumamente doloroso. No sólo es el resurgimiento de recuerdos ligados a aquéllos lugares que importan, sino el hecho de saber que no los veremos ahí nunca más. Incluso nuevas experiencias pueden volverse angustiosas, ver una película, escuchar un fragmento de música, oler, caminar y un largo etcétera, nos hace querer compartirlo con aquél que hemos perdido. El hecho de que no esté ahí hace que nuestra realidad cotidiana parezca profundamente vacía. El mundo a nuestro alrededor parece albergar un lugar vacío, un hueco, todo pierde su magia. Pensamos en nuestro ser amado una y otra vez, en diferentes situaciones, diferentes lugares, diferentes contextos, dándole un valor especial no sin vivir un dolor que a veces se hace profundamente insoportable. Siempre nos identificamos con las personas que hemos perdido. Cada relación deja una marca en nosotros y nuestra identidad es el resultado de la construcción a lo largo del tiempo de estas marcas, somos lo que hemos amado.

Se hace duelo por lo perdido. Y para una persona, la persona o un objeto cobra el nombre de perdido si ha sido una presencia significativa, es decir, si tenía un lugar importante en tu mundo, no se hace duelo por aquello que no tiene una importancia. El duelo implica que algo falta, algo que tiene un valor particular.

Existe una diferencia entre a quien hemos perdido y lo que hemos perdido en ellos. La relación que teníamos con esa persona nos proporcionaba un lugar, un status, éramos algo para esa persona, éramos algo socialmente por esa persona, debemos reconocer que al perder a un ser amado no solo hacemos duelo por ese ser ausente, sino que para bien o para mal, hacemos y nos dolemos por nosotros mismos. Cómo éramos, cómo ya no somos, cómo ya no seremos nunca más.

Muchas personas viven creyendo que las mejores cosas de la vida son gratis, en lo personal agregaría que las mejores cosas de la vida son gratis y son dolorosamente caras, el amor es una de esas cosas gratis y dolorosas. Cuando pierdes a un ser amado, el precio que pagamos por ese amor, es dolor, añoranza y anhelo, duele mucho, entre más grande es el amor hacia esa persona, el dolor es más grande, no es una competencia de quién quiere más y quién sufre más, ponernos una coraza para no amar es un precio mucho mayor. El dolor pasa, los recuerdos permanecen, los seres queridos nos dejan, pero el sentimiento de haberlos tenido perdura, te hace especial el haber compartido y somos mucho más ricos por haber pagado el precio del amor.

Sin embargo el dolor puede hacernos más sabios, más sensibles, más humanos, por lo que aprendimos con la muerte, la muerte es para siempre, pero el aprendizaje también es para siempre. Cada persona es como un rompecabezas al que vamos agregando piezas con el paso del tiempo y de las vivencias. Las piezas son nuestras experiencias, nuestras relaciones, nuestras imágenes, nuestros recuerdos, nuestras tristezas, el dolor, las decepciones, las alegrías, cuando alguien muere, el rompecabezas queda incompleto, una pieza falta, esa pieza faltará siempre, pero el rompecabezas estará ahí, debemos ver el rompecabezas como si estuviese completo, sabiéndolo incompleto, porque los recuerdos y las experiencias acumuladas a lo largo de nuestra vida no se pueden dejar atrás ni pueden ser olvidadas, ni desaparecerlas, porque las piezas son parte de quienes somos. Esas piezas van donde nosotros vamos. Estamos completos si estamos incompletos. Estamos completos por lo que no tenemos. Sólo así podemos avanzar y transformar el dolor en algo positivo, guardando lo entero junto con la parte incompleta.

Metafóricamente podemos comparar el corazón como un armario o closet lleno de cajones, en cada cajón colocamos un amor y junto a ese amor un recuerdo, una vivencia, un algo de esa persona amada, cuando una persona amada muere, el cajón queda vacío y los

otros amores que se encuentran en otros cajones no llenan ese hueco porque cada cajón tiene el tamaño y lugar que tus vivencias y experiencias le dieron, en algún momento tendrás que limpiar y reacomodar el closet, dejando ese lugar vacío y llenándolo con el recuerdo de esa persona, sin afanarte en llenarlo o quitarlo, no puedes quitar el closet porque el corazón sigue latiendo.

Uno puede evocar fácilmente a quien perdió y relacionarlo con los sucesos más inocentes. El aroma de cierta comida hecha en casa, un lugar, un perfume, una palabra. Esos momentos llegan directamente al sitio de nuestro corazón en donde hemos colocado el cajón de esa persona mucho antes de su muerte y ahí continúan sus recuerdos, ahí continúa esa vivencia, sigue presente en nuestro corazón, podemos sentir nuevamente su presencia a nuestro lado y al mismo tiempo sentimos su ausencia y nuestro corazón se duele, se quiebra nuevamente por su ausencia, sin embargo tenemos algo de ellos con nosotros, es algo que nos pertenece porque lo vivimos con esa persona ausente. Ellos nos hablan a través de los recuerdos. “El dolor de la separación se suaviza con los recuerdos, el dolor soportado se cura con el amor y nos purificamos y ennoblecemos a través de la pena”. (Rittner Marcelo, 2008:96)

Nunca encontraremos un sustituto (después de una pérdida). “No importa lo que quizá llene ese vacío, incluso si es llenado completamente, a pesar de eso permanece algo más y de hecho, así es como debe ser, es la única forma de perpetuar ese amor al cual no queremos renunciar” (Leader Darian,2011:91). El dolor nunca olvida.

Con la muerte de un ser querido nos sentimos defraudados en nuestras esperanzas, adoptamos una actitud de incredulidad e idealizamos a la persona que partió, enterramos

con ella nuestras esperanzas, nuestras aspiraciones y nuestros goces, la vida se empobrece, pierde interés, llegando en ocasiones a poner en juego la vida misma, se ponen en juego las aspiraciones como si la vida no nos condujera a ningún lado. Nuestros lazos sentimentales y la intolerable intensidad del dolor nos lleva, en muchas ocasiones, a inclinarnos a excluirnos de la vida misma. La vida no es como un juego de ajedrez, en donde una mala jugada nos puede forzar a dar por perdido el juego, la diferencia es que en la vida no podemos empezar una segunda partida.

La muerte se lleva todo lo que no fue, pero nosotros nos quedamos con lo que tuvimos. Cuando alguien a quien amas se convierte en un recuerdo en tu memoria, tu memoria se convierte en un tesoro. El dolor es algo que se convierte en parte de tu vida, nunca lo dejarás atrás, formará parte de ti, el tiempo por si solo no cura nada, eres tu lo que haces con el tiempo y como encauzas el dolor.

La muerte de un ser querido nos reaviva la consciencia de todas las necesidades que la relación nos daba. En todas las relaciones afectivas hay reciprocidad, esto es, no solo es importante lo que nosotros sentimos por el otro, sino lo que el otro nos hace sentir sobre nosotros mismos, lo que a través de esa relación de afecto descubrimos de nosotros mismos. El afecto recibido en la relación permite sacar de uno mismo aspectos concretos de mi persona que sólo se puede expresar en esa relación. “Esta imagen de uno mismo que recibimos de la persona a quién queremos y con la que nos relacionamos, cuando ese otro muere, desaparece como un espejo roto” (Payás Puigarnau, 2010:165)

La ruptura de esta relación a través de la muerte hace que nuestra imagen se vea alterada y modificada en todas sus escalas, es la razón de nuestro sentimiento de vacío y desazón, no nos vemos como antes, no hay en quien nos reflejemos como con esa persona

ausente. El dolor ante la pérdida del ser querido es un dolor que tiene que ver con nosotros mismos, con nuestra pérdida, lloramos por lo que nunca más tendremos en esa relación, nos lloramos por lo que perdimos, nos lloramos porque no los tienes a tu lado, nos lloramos por nuestra soledad, nos lloramos porque ellos murieron y la muerte es definitiva, con el tiempo, cuando el dolor empieza a disminuir, lloramos por nuestro ser querido, por lo que no podrá vivir, por la pareja que no tendrá, por los hijos que no verá crecer, por los nietos que no conocerá, por los paisajes que no descubrirá, por un futuro que no llegará.

Capítulo II

*La muerte deja un dolor en el corazón
que nadie puede curar,
el amor deja un recuerdo
que nadie puede robar.*

En la incorporación o reasignación a la ausencia del ser querido hay una transformación interna, nada volverá a ser igual, Cecily Sanders dice que “una parte del antiguo yo muere con la vida pasada y simultáneamente aparece un renacimiento a una nueva vida”. (Payás Puigarnau,2010:182)

Neinmeyer dice que el duelo consiste en una reacomodación expresada en cómo aprender a vivir sin el ser ausente y ajustarse a la nueva vida o recolocar emocionalmente a la persona que murió y continuar viviendo. “El duelo es un proceso que fluctúa entre el sentir y el hacer” (Neinmeyer Robert, 2001:72) , es un proceso dinámico, en el cual los cambios y la toma de decisiones se van presentando para poder ir resignificando la ausencia.

El proceso de resignificación de nuestro mundo interno y social no es igual a reemplazar a la persona fallecida. “La muerte transforma las relaciones, en lugar de ponerles fin” (Neinmeyer Robert, 2001:75).

A lo largo de la resignificación, el dolor, la tristeza y la culpa nos acompañan, se hace necesario mantener el doloroso y “difícil equilibrio entre el recuerdo del pasado y la

inversión en el futuro durante el resto de nuestras vidas cosa que exige la realización de continuos reajustes” (Neinmeyer Robert, 2001:34).

El reacomodo o resignificación es experimentar cambios en la escala de valores, en la percepción sobre uno mismo y sobre los demás o sobre la vida, es una transformación, en muchos casos, positiva, en donde a pesar de la adversidad de lo sucedido, podamos experimentar la certeza de que nos hemos transformado en alguien mejor de lo que éramos antes del suceso, en una persona más sensible, más comprometida conmigo misma y con los demás. Este cambio no quiere decir que no lamente o no sienta dolor por la pérdida, sino que pese a lo sucedido se experimenta un tipo de transformación en la manera de ver la vida. Nadie puede decir que conoce la vida, si no ha pasado por una experiencia de muerte. La muerte te sensibiliza y te hace consciente de tu tiempo y de tus afectos.

El fin de la resignificación debería ser una transformación positiva, sin embargo no todos llegan a este calificativo de “positivo”, sí, experimentan un cambio, pero en muchas ocasiones, de forma negativa, después de una experiencia de pérdida, el cambio puede traducirse en cinismo, amargura, apatía, incredulidad, se forma una barrera contra las relaciones por temor a ser heridos nuevamente a través de una pérdida.

“La muerte de un ser querido es una experiencia de fragmentación de la identidad, producida por la ruptura de un vínculo afectivo, una vivencia multidimensional que afecta no sólo a nuestro cuerpo físico y a nuestras emociones, sino también a nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, a nuestras cogniciones, creencias y presuposiciones y a nuestro mundo interno existencial o espiritual” (Payás Puigarnau,2010:22)

El duelo no trata únicamente de la recuperación por la ausencia de nuestro ser ausente, se trata también de un trabajo de resignificación o reestructuración interna. Esta reestructuración tiene que ver la parte de uno mismo.

En este proceso de resignificación, expresar el dolor por todo lo que no podrá ser vivido, por el futuro perdido, por los años que no se vivirán al lado de nuestro ser querido, forma parte de este proceso, el silencio y el ocultar nuestro dolor no nos da la oportunidad de expresar las emociones asociadas a la relación perdida, es un proceso de confrontación y de restauración a la vez.

La tarea ante la pérdida de un ser querido, es ir dismantelando o transformando nuestra anterior escala de valores, de creencias, aspiraciones, para construir un nuevo esquema mental que incluya la significación emocional de la pérdida, es la construcción de un nuevo esquema que incluye cambios en las creencias, metas, conductas e identidad personal en donde la ausencia esté presente en esta nueva construcción.

En la labor de reacomodo y resignificación, está el trabajo de integrar la experiencia de pérdida de manera que pase a formar parte de nuestra historia personal y tenga sus implicaciones en el presente y en el futuro. Es una manera de mantener vivo su recuerdo y su presencia en nuestra vida, haciendo presente su ausencia y dando oportunidad al cambio interno y al cambio en las relaciones con las demás personas que conforman nuestra vida. Esta vinculación entre la pérdida y el presente con la ausencia de nuestro ser querido dura toda la vida, “el duelo no se cierra nunca” (Payás Puigarnau,2010:184). La etapa de transformación tiene como finalidad la mejora de la relación e intimidad conmigo mismo, con los demás y con la vida, es tener la capacidad de estar disponible para ti mismo y para los demás, teniendo presente su ausencia. Es recuperar la capacidad de amar.

La resignificación conlleva muchos cambios y toma de decisiones, decisiones que tal vez afecten la vida cotidiana y las relaciones familiares, de amistad o laborales. La vida y el mundo ya no se ve de la misma manera, gradualmente vamos reemplazando nuestras antiguas creencias y valores acerca de lo cotidiano y se adquieren nuevos esquemas y creencias, nuestro mundo interno cambió. Con la pérdida de nuestro ser querido nuestras creencias fundamentales sobre la vida son reestructuradas e incorporamos el sentido de la ausencia.

En el proceso de la reestructuración, del reacomodo, de la resignificación, nos guste o no, les guste o no, nunca volvemos a ser “nuestro antiguo yo”, después de una pérdida significativa, aunque con mucho esfuerzo y no sin dolor, podemos construir una identidad que encaje con nuestro nuevo rol, al mismo tiempo que establecemos una continuidad con el “anterior yo” y en este proceso de reajuste, es muy probable que las personas que nos rodean no estén preparados para este “nuevo yo”, ellos esperan al que éramos antes de la pérdida, solo que ese “anterior yo” ya no es el mismo después de esa pérdida importante, algo se fue con esa persona, pero algo quedó en nosotros de esa pérdida, su recuerdo, nuestras experiencias y un aprendizaje distinto, todo lo que nos conmueve y nos transforma se queda con nosotros y en nosotros.

Con los movimientos que realizamos en este reajuste, vamos aprendiendo las lecciones de la pérdida y podemos ir afrontando nuestra vida con otras prioridades, abriendo posibilidades que antes parecían cerradas, desarrollando habilidades e intereses que creíamos no tener, entablando nuevas relaciones, terminando relaciones o retomando viejas relaciones que habíamos abandonado, en este sentido la pérdida puede representar un desafío al ampliar y renovar nuestras identidades e integrar el aprendizaje que tanto dolor nos ha representado.

Dar un nuevo significado a nuestros antiguos valores, a nuestras creencias, a nuestra filosofía de vida es el camino para poder integrar la ausencia de ese ser que murió a nuestra realidad actual, la muerte, cuando damos nuevo significado a la ausencia y a nuestra escala de valores, transforma la relación que teníamos con esa persona, no le pone fin. Reinventarnos a nosotros mismos es un desafío, es un desafío que se nos presenta y que si lo aceptamos y estamos dispuestos a abrazar el dolor, podremos dar un nuevo significado a la pérdida y podremos transformar la experiencia de dolor en una experiencia de aprendizaje. Nadie dijo que este desafío estuviese libre de dolor, de complejidad al enfrentarlo, de causar malestar a los que nos rodean, se requiere de una gran voluntad y serenidad para cerrar los ojos y permitir que el dolor nos recorra con toda su intensidad, que nos doble, el dolor se hace insoportable por momentos, en el duelo no hay atajos, podemos posponerlo, pero no evitarlo, en algún momento debemos enfrentar ese dolor y aceptar que ese ser que tanto amamos ya no está, entonces podremos dar un nuevo significado a su vida y a nuestra vida, sin separar su recuerdo de nuestro presente, somos nuestras relaciones y qué mejor manera de honrar su memoria que viviendo.

“Worden sostiene que los niños y los adultos afectados por una pérdida se enfrentan a cuatro tareas que, sin seguir un orden fijo y pudiendo revisarse de vez en cuando, es necesario resolver como parte del proceso general de adaptación a la pérdida. Estas tareas son: a) aceptar la realidad de la pérdida, b) experimentar el dolor de la pérdida, c) adaptarse a un entorno en el que falta la persona desaparecida y d) resituar al fallecido dentro de la propia vida, encontrando formas de honrar su recuerdo” (Neinmeyer Robert, 2001:79).

Una pérdida significativa no solo requiere adaptarnos a la pérdida, requiere un cambio casi total en nuestros esquemas de valores, en nuestra filosofía de vida, en nuestras relaciones, ya no somos los mismos después de una experiencia de pérdida, es necesario estar dispuestos a construir un nuevo puente que una nuestra historia pasada con la historia

actual, en donde esa persona siga presente estando ausente, esto nos da oportunidad de crecer como personas, nos descubrimos a nosotros mismos de una manera distinta, descubrimos nuevos intereses, nuevas oportunidades y tal vez nuevas relaciones, tal vez las anteriores las dejemos atrás, porque en este resignificar nos damos cuenta de que hay relaciones que no son benéficas para nuestro presente.

Cuando nacemos, venimos al mundo con un libro en blanco, con el paso de nuestros días y de los años, vamos escribiendo en ese libro nuestra historia y nuestra historia incluye a las personas con las que convivimos, vamos escribiendo quiénes somos, cómo hemos ido descubriendo nuestra vida y nuestros seres queridos forman parte de esa historia, todos somos una historia, cuando un ser querido muere, esa historia se ve interrumpida, un personaje de nuestra historia corta nuestros argumentos, pero la historia debe continuar, cuando estemos preparados para seguir, cuando aceptemos que hay una modificación en esa historia, debemos reescribir los capítulos siguientes sin ese personaje tan importante para nosotros, debemos escribir una nueva historia con sentido y coherencia porque los demás personajes de nuestra historia siguen ahí y tal vez en la reescritura, podamos incluir a nuevos personajes. En este libro de nuestra vida, hay capítulos en donde esa persona tan querida está presente, al releer el libro ella aparece en diferentes momentos, no arrancamos las hojas del libro porque ella no está, esto es, es nuestro recuerdo, ella forma parte de nuestra historia, solo que ahora puesta y narrada de una manera distinta.

No es el tiempo el que cura, es lo que hacemos con el tiempo, es lo que hacemos y el sentido que le damos a nuestro dolor, son las decisiones que tomamos para continuar con el camino de dar nuevo significado a lo que tenemos actualmente sin ese ser, es el cómo nos movemos y como construimos y desconstruimos, es el cómo nos modificamos a partir de esa pérdida, es el cómo damos nuevo sentido al aprendizaje, es el cómo aprendemos a

tener presente en nuestras vidas la ausencia de nuestro ser querido sin que nos invalide lo que nos lleva a resignificar.

El duelo es un proceso dinámico e individual, perdemos a un ser querido y las personas que están a nuestro alrededor también la pierden, esa persona ausente tiene diferente significado para cada una de ellas, hacerte cargo de tu dolor es tu responsabilidad, el dolor de los demás es su responsabilidad, el compartir su dolor, sus sentimientos, hablar de ese ser ausente es de gran ayuda. El tratar de aliviar el dolor de los demás es imposible, es necesario que estés dispuesto a vivir tu duelo y a no posponer tu dolor para atender un dolor que no es el tuyo, no puedes acceder a lo que está fuera de tu alcance, lo que está fuera de tu propia dimensión. No podemos controlar lo que está fuera de nosotros y lo que está fuera de nosotros es el dolor de los demás, podemos compartirlo pero no sanar el dolor ajeno.

Capítulo III

Es la lealtad a la vida la que nos permite aprender a decir adiós.

Podemos morir antes de nuestra muerte biológica, ya que decidimos habitar el mundo de los muertos o de los ausentes, de esta manera no renunciamos a la persona amada perdida.

Morir con la persona amada se traduce como que el ser amado no ha muerto, es vivir en una ambivalencia y en una soledad profunda, te despiertas y te enfrentas a la idea de que es otro día sin esa persona, vives entre el mundo del sueño y la vida diaria, en el mundo de los muertos y en el mundo de los vivos, te ves forzado a realizar las tareas cotidianas, proseguir en el trabajo y cumplir con todos los requisitos convencionales y en otro nivel mantienes la lealtad hacia el ausente. El mundo de la persona ausente es el lugar que habitas en un nivel más profundo y más auténtico, es como ser dos personas, es como estirar la mano para agarrar algo pero no hay nada que agarrar, es vivir un sentimiento de abismo entre la existencia social y la total soledad.

Al otorgarle el valor a las actividades cotidianas, a las personas que te rodean, imaginas culpa donde no existe culpa, el autorreproche y el sentimiento de imposibilidad te invade, el tomar una nueva posición simbólica te llena de angustia y de autorreproches, de autocensura.

El sentimiento que acompaña a esta pérdida es un profundo dolor, el dolor se manifiesta a través de una pérdida de interés por el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar e inhibición de la productividad y en muchas ocasiones se acompaña de un sentimiento profundamente devastador, la culpa.

Este sentimiento de culpa se manifiesta como una gran angustia, acompañada de un fuerte autorreproche y un juicio severo contra si mismo, esta culpa se presenta por varias razones, no haber hecho lo suficiente frente al ser querido que partió, tal vez que causó la muerte o que quizás no puedo evitar su muerte, esta culpa está asociada a una devaluación del propio ser, es un desprecio hacia si mismo.

¿Por qué la culpa se hace presente en tantos duelos de seres queridos, incluso si se hizo todo por ese ser querido?, ¿si se le acompañó, se le cuidó y se hizo todo lo que era posible hacer para despedirlo?, ¿por qué se vive el desgarró de asumir que nuestra vida ya no sirve para que ese ser que partió exista?, ¿por qué se vive el dolor de existir?. Debemos asegurarnos a nosotros mismos que no hemos hecho un daño irreparable a las personas y objetos que nos importan.

Las personas que se exigen a si mismo lealtad hacia el ser que partió son personas exigidas, viven en una ambivalencia de sentimientos, temen desafiar el querer continuar en la vida por miedo a perder el amor de ese ser ausente, temen ser castigados por haber sobrevivido aunque ellos no hayan ocasionado su muerte, aún así se dicen “preferiría haber sido yo”, continuar en la vida representa una traición a su amor, una deslealtad, la principal razón de esta culpa, es el temor a la pérdida del amor.

En este sentido existe una ambivalencia de sentimientos, por un lado se ama profundamente a esa persona y por otro lado se le odia por haber partido y habernos dejado sin su amor y sin su presencia, ese odio lo reprimimos para que el amor prevalezca y conservar así los vínculos de amor.

Sobrevivir no es vivir, sobrellevar la vida no es vivirla, castigarte no te hace amarlo, negarte a disfrutar de lo que te rodea no es serle fiel, destruirte no honra su memoria, sumirte en la tristeza y en el dolor no lo traerá de regreso, en todo caso, tu puedes morir por esa persona, pero no puedes vivir por ella, todos tenemos nuestro tiempo. La literatura dice que todos venimos al mundo con un propósito o una finalidad, el tiempo de la persona que perdiste no es tu tiempo, su propósito no es tu propósito, sus amores no son tus amores, sus afanes no son tus afanes, su muerte no es tu muerte, esa persona murió por la causa que tuvo que haber enfrentado, el morir por ella, altera tu propia muerte y tu propio tiempo porque la estás decidiendo tu, ella no la decidió, le tocó, ella fue leal a su propia vida y tu estás siendo desleal a tu propia vida, ella fue original en su muerte, tú estás imitando y persiguiendo algo que no es tuyo. Mostrarle lealtad y amor es honrar su vida con tu vida.

No busques lo imposible. Lo imposible es ponerse en el lugar del muerto, en el lugar de tu muerto. La muerte se lleva todo lo que no fue, pero nosotros nos quedamos con lo que tuvimos.

Yo soy yo, tu eres tú, yo no estoy en este mundo para llenar tus expectativas porque yo soy yo y tu eres tú.

No te tortures sintiéndote culpable ante tu ser que partió, los muertos no cobran deudas. Acepta el desafío que tu ser querido te presenta, el desafío es encontrar una respuesta para el sentido de tu vida, porque mientras no sabes para qué murió ella, tampoco sabes para qué vives tú, el desafío es descubrir esa respuesta viviendo. No te castigues, culpándote y reprochándote ¿por qué ella?, prohibiéndote gozar de tu vida, tu tristeza te destruye a ti sin beneficiar a tu ser querido, cuando esa persona murió, no se llevó consigo tu derecho a gozar de la alegría de lo que tu has construido, ella construyó, ahora tu construye por ti mismo, piensa en ella con amor, piensa en que ella terminó su tiempo, piensa en qué quieres para los tuyos cuando tu partas, ¿quieres que vivan con culpa?, ¿quieres que vivan sumidos en la tristeza?, o ¿quieres que lloren un poco, que se tomen el tiempo suficiente para sentir su dolor y que después de eso continúen con sus vidas? Enséñalos decidiendo a no morir con tu ser que murió.

El reto es vivir la vida y que este vivir sea un acto de honor a la persona ausente, es encontrar y experimentar un sentimiento de esperanza e ilusión respecto al futuro. Es recuperar la capacidad de amar.

La persona que murió y de la que te dueles por su pérdida, tuvo su oportunidad en su tiempo y en su vida, si murió a destiempo por cualquiera que haya sido la causa, fue su tiempo y no el tuyo, no trates de asumir asuntos que esa persona dejó pendientes porque no puedes resolver sus asuntos pendientes, tu no eres su justiciera, no puedes cumplir promesas incumplidas, no puedes vivir por ella los años que ya no vivirá, tu no puedes vivir su vida, ni resolver lo que no tuvo tiempo de terminar, la culpa que sientes por vivir, no es tu culpa, es una culpa imaginaria, hay una relación entre culpa y deuda, ¿le debes algo?, ¿sientes que le fallaste?, ¿sientes que no hiciste lo suficiente?, ¿sientes que debiste haber sido tu y no ella?, ¿sientes que no tienes derecho a vivir si ella ya no puede vivir?, ¿sientes que cuando partas serás juzgado porque seguiste viviendo mientras esa persona murió?. Los

muerdos no cobran deudas, ellos ya no juzgan, ellos no tienen levantado el dedo acusando y recriminando, su alma es libre de todo lo terreno y en lo terreno están todos estos sentimientos y emociones que nos corroen.

¿Cómo quieres que te recuerden tus seres queridos?, ¿cómo quieres que vivan ellos tu muerte?. Vive como quieres ser recordado, alcanzar plenitud en la vida solo se logra viviéndola en paz, sin culpas imaginarias, sin deudas imaginarias. Continuar con tu vida, no es traición hacia tu ser querido, gozar de lo que has construido, no es traición, es elegir la vida. Deja de preguntarte, solo continúa con tu andar, tómate el tiempo necesario, no te pongas plazos, no dejes que te pongan plazos para llorar y para lamentar su pérdida, el dolor estará ahí continuamente, es una herida que se cierra y que se abre, el dolor es parte de ti ahora, así como su recuerdo es parte de ti.

Si sientes que no puedes vivir sin esa persona ausente, reconoce que no es porque la amabas como dices amarla, sino porque la necesitabas para vivir y no es lo mismo amar que necesitar, reconoce que toda tu vida consiste en ser tu vida y no en la de ella.

Duele?, sí, duele dejar atrás a los que amamos, pero el dolor es la fuerza que te hace continuar hacia delante de muchas maneras. Sé paciente. No te preguntes por qué fuiste elegido para tener una vida más larga y más plena, la respuesta no la sabrás. Podemos amar a esa persona que partió y dejarla ir con amor y también puedes amarte a ti mismo sin sentimiento de culpa, esa persona vivió su vida, ahora vive la tuya con plenitud y sin remordimiento, vive tu vida sin culpa porque ella no puede disfrutar del paisaje, vive sin culpa ni remordimiento porque tu puedes estar frente a un semáforo en rojo y esperar a que llegue el turno de la luz verde, vive sin culpa ni remordimiento porque tu ves crecer a tus hijos, vive sin culpa ni remordimiento porque sus amores viven sin ella, vive sin culpa ni remordimiento porque tu continúas viviendo, no te afanes en saber en dónde está, eso no lo sabrás hasta que te llegue tu hora, no te afanes en saber si existe la eternidad, el sueño

eterno, el más allá o la reencarnación, cree en lo que quieras creer, con la certeza de que el amor que compartiste con esa persona es tuyo, es real, es parte de tu vida, de tu recuerdo. La verdadera muerte llega con el olvido.

“Hoy estoy dispuesto a superar mi tristeza y mis sentimientos de culpa. Me permitiré estar sano y feliz, aunque alguien a quien ame hoy no esté o no haya elegido el mismo camino” (Beattie Melody)

Todo lo vivido, lo compartido, los bellos y gratos momentos, los malos momentos, las tristezas, las alegrías, nada ni nadie nos los roba, duele la ausencia y duele mucho, pero lo vivido nadie nos los puede quitar.

Todos podemos morir dos veces. Una persona muere biológicamente cuando deja de respirar. La segunda muerte llega cuando deja de ser recordada. Ese ser al que tanto anhelas vive en tu recuerdo, vive en las experiencias que compartiste. Cuando dejes de pensar en ella, cuando olvides lo que viviste a su lado, entonces morirá realmente, el recuerdo solo te pertenece a ti. La verdadera muerte llega con el olvido.

La segunda muerte, no consiste en el olvido, sino en la muerte del recuerdo. Esta muerte es más silenciosa que la primera, no hay entierros, ni funerales, ni cenizas, ni amenas conversaciones acerca de las vivencias de la persona que partió. Los momentos vividos son lo más importante que tenemos. El tiempo que pasaste con tu ser querido está ahí, en tu memoria.

Cada uno de nosotros tenemos la decisión de vivir o dejarnos morir hasta que nos llegue nuestra muerte biológica, nadie puede hacer nuestro trabajo, así como tu no pudiste hacer su trabajo en su muerte, no pudiste tomar su lugar en ese momento, ahora no puedes

tampoco tomar su lugar en su vida, puedes tomar su lugar en tu vida, en el recuerdo, pero no puedes vivir su vida, su vida era suya.

*“Aprendamos todos a amarnos y perdonarnos,
a tener compasión y comprensión con nosotros mismos”
(Kübler-Ross Elizabeth).*

Testimonios de vida

Un amor se va pero nunca muere.

En los extractos de los pasajes siguientes, en uno se lee cómo la resignificación, el reacomodo ante la pérdida te da la fuerza para continuar viviendo sin culpa ni remordimiento y eliges vivir por honor a la vida que se fue; en el segundo, se elige sobrevivir esperando que llegue la muerte para alcanzar la paz.

EL PRESENTE

Gisela Luján*

“Han pasado tres años y medio desde aquel día que dejó una huella imborrable en mi vida. Miro hacia atrás y reconozco que he recorrido mucho camino desde que Mariana murió. Mucha gente me dice que admira lo fuerte que soy, que no me haya derrumbado. Yo pienso: “no me han visto en mis peores momentos”, pero reconozco que he luchado ferozmente por tratar no sólo de sobrevivir, sino de seguir viviendo. La verdad es que no tenía muchas más opciones. ¿qué otra cosa podría hacer más que luchar?. Claro, podría haber escogido dejarme abatir por la tristeza, llenarme de amargura, echarme a morir. Pero tengo otro hijo que merece vivir y ser feliz. No puedo imaginarme a las personas que no tienen a nadie por quien seguir viviendo.

Creo que con el tiempo, a medida que he ido desarrollando una perspectiva diferente sobre la muerte de Mariana, aunque la tristeza profunda y el dolor siempre están, su intensidad y duración se han mitigado un poco. O posiblemente ha aumentado mi capacidad para tolerar el dolor. No estuve presente cuando Mariana cayó desde el balcón; sin embargo, las imágenes revolotean en mi mente y

muchas veces en la noche me despierto porque en mi sueño la veo caer hacia el vacío. Algunas veces me mira, sonrío y me dice: “mira, mami, puedo volar”.

Los recuerdos de Mariana son una mezcla de dolor y ternura. Pasó mucho tiempo antes de que lograra hilvanar recuerdos de sucesos completos. Quizás es por ello que se presentan como relámpagos de luz. Aparecen y son tan intensos que me dejan sin fuerzas, envuelta en una tristeza muy profunda. Otras veces logro sonreír cuando pienso en algún episodio divertido en su vida. Es aún una sonrisa tímida, tibia. Mi risa ya no sale de mi estómago, como antes.

Pequeños eventos pueden despertar mi dolor con una fuerza arrolladora. Si veo una foto que nunca había visto, oigo una canción de su grupo preferido, me encuentro con alguna de sus amigas o escucho su voz grabada, siento inmediatamente un dolor tan agudo como el que sentí el día de su muerte. Esos son mis peores días. No lucho. Dejo que el dolor me envuelva, porque sólo reconociéndolo acepto que estoy viva.

No ha sido fácil seguir siendo una familia. Pasó mucho tiempo antes de que pudiéramos sentarnos los tres a comer. Ver la silla vacía que una vez Mariana ocupó es demasiado doloroso. No fue fácil salir los tres de vacaciones al sitio donde antes íbamos los cuatro. Cada actividad que realizamos es incompleta. Siempre está la pregunta ¿cómo hubiera sido si Mariana aún estuviera aquí?.

Huyo de las celebraciones familiares. Cuando están todos los miembros de mi familia reunidos, la ausencia de Mariana se me hace mucho más intolerable. Ver a sus primos creciendo, estudiando, viviendo felices sus años adolescentes, verlas convertirse en jóvenes adultas, es un puñal que se clava en mi pecho.

Una de las cosas que he aprendido es a ser más comprensiva y sensible al dolor de otras personas. Si veo a alguien malencarado que me trata con rudeza, enseguida pienso que quizás esa persona también sufre como yo por la muerte de un hijo u otro ser querido. Sé que hay muchas personas que han pasado por experiencias iguales o más devastadoras que la mía. Mi sufrimiento es pequeño comparado con ese inmenso universo de dolor.

Poco a poco, he ido reconciliándome y reconectándome con la vida. Poco a poco he vuelto a reír, a trabajar, a relacionarme con algunas personas. He dejado

de relacionarme con otras. Representan la diferencia entre “antes y después”... Y eso duele. He aprendido a protegerme de las situaciones o personas que me hacen daño, que me alteran, que consumen mi energía. Poco a poco, he ido construyendo una nueva vida, añadiendo nuevos elementos, probando nuevas actividades para saber con cuáles me siento cómoda. Es un proceso de ensayo y error. De disciplina más que de motivación. Esta búsqueda me llevó de vuelta a la universidad y a los colegios a trabajar como voluntaria. Necesitaba saber si aún me quedaba algo de lo que se necesita para conectarse con los niños como maestra o como orientadora. No lo conseguí. Quizás en cinco años o en 10.... Quizás nunca más. Me gusta ayudar a otros, pero no tiene que ser en un salón de clases o en un consultorio. Busco una misión para mi vida. Siento que es importante tener un objetivo, algo por lo que valga la pena levantarse en la mañana. Sé que ese algo necesita estar relacionado con Mariana. Ella me guía en esta búsqueda. Necesito aprender a aquietar mi mente para poder escuchar su voz. Es sólo una cuestión de tiempo. Tengo paciencia. Se esperar.

Lo más importante para mi ha sido encontrar maneras de honrar y mantener viva la memoria de Mariana. Ya que no puedo darle nada más en esta vida, trato de buscar rituales sencillos que le puedan ayudar en su nueva forma de vida y que me reconfortan. Prendo velas el día tres de cada mes, en su cumpleaños y cualquier otro día en el que tengo la necesidad de hacerlo o cuando siento que Mariana me lo pide. La llama de la vela representa para mi el espíritu de Mariana y pienso que dondequiera que esté, ve la luz de la vela y no se siente sola. Carlos y Mauricio sembraron rosas en nuestro jardín para adornar sus fotos. Hemos creado una página web para que el mundo entero pueda conocer a nuestra hija. Trato de realizar actividades que sé que a ella le hubiera gustado hacer.

Mariana soñaba con volver a ver la nieve y a menudo hablábamos de lo que se siente cuando cae sobre nuestro rostro, de jugar en la nieve y de practicar deportes de invierno. Cuando nos mudamos a Colorado decidí aprender a esquiar y la primera vez que me atreví a deslizarme sola por una pista, lloré porque ella no estaba allí, en esas pistas blancas y suaves como el algodón, pero a la vez sonreí

porque tuve la certeza de que el espíritu de Mariana me acompañaba, disfrutando también de la nieve.

Mi relación con Mariana ya no es física, es espiritual. Pienso y siento que mientras yo más crezca espiritualmente, más cerca estaré de ella. Me gusta pensar en que Mariana y yo seguimos creciendo, cada una en su realidad, cada una a su manera y que mi relación con ella va evolucionando, alcanzando tonalidades diferentes y mucho más profundas.

Hago una pausa. El sol ha vuelto a salir. Me asomo al jardín y observo las rosas. Decido colgar la hamaca, tomar un libro, poner música y sentarme un rato en el jardín. Hoy en día puedo sentir satisfacción haciendo esas cosas sencillas. Mariana está siempre presente en todos estos pequeños actos de mi vida cotidiana. Veo a Mariana en las pinceladas de acuarela de un atardecer, en los ojos grandes y profundos de una niña, en el viento que mueve con fuerza la copa de los árboles. Nos comunicamos sin palabras. Estamos unidas por hilos invisibles e indestructibles.

**Pasaje del libro Buscando a Estrella Maili. Reconstruyendo mi vida después de la muerte de mi hija.*

En la lectura de este testimonio de vida, se lee que esta madre se tomó el tiempo suficiente para resignificar la ausencia de su hija, y optó por seguir en la vida encontrando distintas maneras para honrar su memoria, el ser ausente sigue presente de manera distinta, es una decisión personal, no sin dolor, no sin esfuerzo.

Sergio Andrés

“Han pasado ocho años desde la muerte de mi hijo, y el dolor separó mi vida de la de Lidia, en alguna parte de ese largo camino no supimos darnos el abrazo que necesitábamos, ni la palabra de consuelo, y aunque vivimos juntos, estamos muy lejos de ser una pareja unida. He luchado todos estos años por salir adelante, pero todavía no encuentro la medicina que atenúe mi dolor. La angustia de la ausencia física de Sergio Andrés va y viene. Producto de esa angustia nunca he podido dejar los medicamentos. Gracias a ellos me sostengo relativamente estable.

Todo el amor que tengo todavía por dar se lo doy a mis dos nietas, a las que adoro y espero también que algún día la muerte, a la que ya no temo, me reencuentre con mi hijo para lograr esa paz que desde que él se fue no he podido encontrar”

*Testimonio de Sergio (Roccatagliata, Susana 2011:125,126)

De este testimonio de vida, Sergio Andrés, el padre, no ha logrado encontrar la manera de resignificar de manera positiva su pérdida y solo espera poder morir para alcanzar la paz, paz que no encuentra en la vida sin ese ser ausente. Sobrevivir no es vivir, no es sencillo el camino del dolor, se requiere de una gran fortaleza para afrontarlo y caminar en la vida.

Conclusión

*La muerte se lleva el futuro,
nunca el pasado.*

Todos y cada uno de nosotros somos seres únicos e irrepetibles. Cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior un don divino que se nos ha dado desde que nacimos. Tenemos una finalidad y un propósito, tenemos un talento o talentos únicos, que por mínima variación entre una y otra persona, nos hace únicos.

Vivir es una responsabilidad y decisión personal. Llenarnos de culpa por cada cosa que realicemos, nos hace esclavos de nosotros mismos.

Es imposible vivir la vida de ese ser que partió, si ella murió y tu no has muerto, existe una razón y un por qué, no era tu tiempo y era su tiempo. Vivir su vida es imposible, dejarte morir, si se puede, es una opción que tu tomas, morirte con tus muertos, la otra opción es tomarte el tiempo necesario para poder recuperarte y continuar viviendo sin culpa, sin remordimiento, sin autoreproches, ¿por qué esa persona y tu no?, la respuesta no la sabrás, torturarte preguntándote la razón te llenará de amargura y tristeza. Debemos asegurarnos de no hacer un daño irreparable para que podamos vivir en paz con nosotros mismos.

No te dejes presionar, ni te pongas plazos para poder asumir que esa persona murió, la muerte es irreversible, simplemente llega, amarlos no es demostrarles nuestra fidelidad y nuestro amor a través de nuestra propia muerte. Vivir nuestro tiempo y nuestra vida, si es una manera de honrar su recuerdo.

Mientras sigas recordándolo esa persona seguirá viva, la segunda muerte llega con el olvido. ¿Se te olvidó encender la vela? Perdónate, es solo un olvido, no es falta de amor, ni deslealtad, ni eres una mala persona, ella sigue en ti. ¿Olvidaste mandar a hacer la misa?, perdónate, es también un olvido, reza en tu casa, en tu trabajo, en el baño, en dónde puedas. ¿Tienes planes para vacacionar y eso te llena de tristeza y de culpa porque eres egoísta?, no eres egoísta, estás vivo. Sientes culpa porque tu tienes oportunidad de estar al lado de tu familia, no eres culpable de nada, tu no la mataste. Puedo agregar un etcétera muy largo a cada culpa que sientes y la respuesta seguirá siendo la misma, no era tu tiempo.

La culpa y el remordimiento está en tu imaginación, tu lealtad no la mostrarás muriendo o no disfrutando lo que tienes frente a ti, permitiéndote disfrutar del momento actual, no te hace traicionar tu amor hacia ella, ella no te quitará su amor, porque ya no está, ya murió. Subirte al tren de la vida no es dejarla atrás, es llevarla contigo, en tu recuerdo, en tu historia de vida.

No temas continuar, ellos siguen contigo porque ellos están en tu memoria. Somos lo que hemos amado, somos nuestras relaciones, somos nuestra historia, él o ella están ahí y aquí presente en tu vida, mientras vivas y mientras los recuerdes, ellos continúan a tu lado, convierte su recuerdo en tu esperanza y en tu aliento para honrar su vida con tu vida.

A manera personal

*Mientras vivamos, ellos también vivirán;
ya que ahora son una parte de nosotros,
al recordarlos.*

El recorrido por estos años después de la pérdida de mi hermana, han sido llenos de dolor, dolor que me ha doblado y en ocasiones me he sentido rebasada en ese dolor, el dolor lo convertí y lo he vivido como un sufrimiento lacerante, llena de culpa, porque sigo viva y ella ya no vive.

He cambiado, sigo cambiando, he ido modificando relaciones, hábitos, pensamientos y sentimientos en este proceso de mi pérdida. Modifiqué mi relación con Dios, dejé de preguntarle ¿por qué?, ¿para qué?, ¿por qué ella?, porque he aprendido que a Dios se le ama sin pedir explicaciones. Creo profundamente en su amor y su bondad a mi manera, no siento la necesidad de estar en la Iglesia cada domingo para demostrarle y agradecerle sus bondades, la manera de mostrarle mi agradecimiento es siendo una buena persona conmigo misma y con los que me rodean.

Si hoy Dios, conociendo y sabiendo el dolor que me ha atravesado, en ocasiones deseando mi propia muerte porque el dolor es insoportable y la desesperanza me ha invadido, me preguntara: ¿te gustaría que yo te diera una medicina para aliviar tu dolor?. La medicina es el olvido, podría ayudarte a que olvides esa parte de tu vida.

La respuesta sería un rotundo no.

No porque he sido afortunada y bendecida, no porque soy afortunada y bendecida.

He sido afortunada porque ahora sé lo que es tener una mejor hermana, ¿cuántas personas transitan su vida sin haber conocido y convivido con una mejor hermana?. He sido afortunada porque a su lado pude ser libre, me mostré ante ella tal y como soy y ella se mostró ante mi tal y como era ella, no sentí envidia hacia su vida y ella no sintió envidia por mi vida. He sido afortunada porque cuando cometí errores, no me juzgó, me aconsejó y me acompañó y cuando ella se equivocó no la juzgué, la aconsejé y la acompañé. He sido afortunada porque compartí con ella mis proyectos, mis anhelos, mis alegrías, mis tristezas, mis enojos, mis agobios y ella compartió conmigo sus proyectos, sus anhelos, sus alegrías, sus tristezas, sus enojos, sus agobios. He sido afortunada porque la acompañé en su enfermedad, porque fui su confesor antes de partir y depositó en mi el resumen de su vida. He sido afortunada porque ella supo todo el tiempo que ahí estaba yo, porque tuve la oportunidad de demostrarle mi amor incondicional. He sido afortunada porque ella supo hasta el final que juntas recorreríamos el penoso camino de su muerte, no podía tomar su lugar, pero si acompañarla. He sido afortunada porque descubrí en mi una fortaleza que no me conocía. He sido afortunada porque antes de morir me hizo una promesa y sé que la cumplirá porque igualmente me dijo “cuándo te he fallado?”.

He sido bendecida porque ella me escogió para que yo fuera la última persona que la despidiera. He sido bendecida porque sintió mi último beso y escuchó, estoy segura, decirle cuánto la quería y cuánto la iba a extrañar. He sido bendecida porque Dios me permitió estar a su lado, verla morir, sentir su muerte y estar en su muerte, es una bendición que imploré a Dios y me fue concedida.

Soy afortunada porque con mucho esfuerzo, con mucho dolor he ido construyendo nuevos pensamientos ya sin pensar en querer morir por el dolor. Soy afortunada porque estoy rodeada por mi familia, han tenido paciencia y fortaleza al verme doblada por el dolor y el anhelo de la presencia de mi hermana. Soy afortunada porque sigo viendo el paisaje. Soy afortunada porque estoy teniendo la oportunidad de ver crecer a mis hijos , ella no tuvo esa oportunidad, pero estoy segura que se alegra de que yo si tenga esta oportunidad, su tiempo y el mío no eran el mismo. Soy afortunada porque estoy aprendiendo a vivir con el dolor sin que me invalide y me llene de culpa, estoy aprendiendo a entender que con mi sobrevivir no le demuestro mi amor y mi agradecimiento por los años compartidos. Aún no lo logro del todo, pero ya estoy en el camino.

Soy bendecida porque ahora conozco lo que es el amor incondicional, porque ahora sé lo que es la entrega a otro sin interés alguno. Soy bendecida porque su presencia sigue en mi, cuando ella murió, una parte de mi murió pero ahora una parte de ella vive en mi.

Con amor y humildad pago el precio del amor, el precio del amor tiene un alto costo, el costo es el dolor, el anhelo y en muchas ocasiones la desesperanza, pero no cambio la medicina del olvido por lo vivido y aprendido en este pasaje de mi historia, en mi historia ella está y estará hasta que llegue mi hora.

Concluyo que me amaba y yo le amo y esta oportunidad que nos dio la vida y que nos dio Dios de vivir el tiempo que nos fue posible, eso es vivir, me quedo con lo mejor de esos años, me quedo con la mejor de sus sonrisas, me quedo con lo mejor de su compañía, me quedo con lo que fui a su lado y lo que me hizo ser a su lado, me quedo con la enseñanza que me dejó con su muerte, me quedo con su recuerdo y con la certeza de que me amo como yo la amo a ella.

No me voy a preocupar por saber si existe la eternidad, ni me voy a seguir preocupando en investigar en dónde está, qué hace, cómo se encuentra, en dónde esté, está en mi corazón y si todo lo que hemos aprendido aquí acerca del después de la muerte es verdad, tengo la plena certeza de que ella estará ahí esperándome y recibíendome cuando llegue mi momento. Ella tuvo la fortuna de que yo estuviese a su lado en su enfermedad y en su último respiro, tuvo la fortuna de saber que no la abandoné cuando todos la abandonaron porque no tuvieron la fortaleza de estar a su lado. Fue afortunada porque sintió mi amor y mi compañía. Me he preguntado en muchas ocasiones, ¿quién estará a mi lado cuando llegue mi momento, si ella ya no está?. Nadie sabemos quien estará a nuestro lado cuando ese momento llegue, pero lo que si sé, es que ella estará ahí para recibirme, esa es mi esperanza.

*“Lo hermoso del desierto es que en
cualquier parte esconde un pozo”
Antoine de Saint Exupéry*

Despedida

*“Te amé y te amo
por eso tu partida
me hace sentir tu ausencia
y te recuerdo con dolor y pena.
Acepto tu derecho a partir,
a tu hora
y sin mi consentimiento.
Acepto mi dolor al extrañarte
y este enojo inexplicable,
porque al partir me abandonaste.
Sé que no fui perfecto contigo,
pero fue mi vida,
lo que me fue posible,
por eso quiero despedirte
sin quedarme con culpas del pasado.
Sé que no fuiste perfecto,
pero no te culpo por nada;
fue tu vida,
lo que te fue posible,
y no quiero vivir reprochándote
culpas que ya no sientes.
Te extraño,
y me parece imposible
poder vivir sin tu presencia.
Porque te amé
llegue a necesitarte;
y ahora quiero aprender a amarte
sin necesitar tenerte a mi lado;
quiero que mi amor no muera
sino que madure y crezca.
Y aunque sienta que te necesito,
sé que no te necesito
porque mi vida tiene su autonomía
y su propia consistencia,
tan claramente como sé que viví*

*antes de conocerte
y que podré vivir
cuando ya no te tengo.
Si decidiste partir
aquí estoy para despedirte.
Nada ganaría con empecinarme
en creer que no te fuiste.
Me siento con derecho
¡y con obligación! de seguir mi vida.
No quiero morir contigo,
porque tú no ganarías nada,
y no te mostraría con eso
el amor que te he tenido
sino cuánto te he necesitado.
Hoy te lloro triste y apenado,
angustiado y deprimido,
¡y me lo permito así,
porque así lo siento!
pero, y aunque me cuesta decírtelo,
sé que mañana, muy pronto,
volveré a vivir el gozo de la vida,
llevando conmigo tu recuerdo
y también tu compañía....”*

(Trossero René, 2009).

Bibliografía

- De Saint-Exupery, A. (1998). *El Principito*. México: Edivision.
- Elders, L. (s.f). *El Sentimiento de culpabilidad según la psicología, la literatura y la filosofía moderna*.
<http://dspace.unav.es/dspace/bitstream/10171/5794/1/LEO%20ELDERS%20S.V.D.pdf>
- Equipo de Redacción Pal. (1985). *Diccionario de Psicología*. España: Obris.
<http://antares.udea.edu.co/psicoan/affectio6.html>.
- Kübler-Ross, E. (2010). *La rueda de la vida*. España: Zeta.
- Lamadrid de, A. (2005). *Acompañar en la enfermedad, el dolor y la muerte*. Monterrey, N.L: S.E
- Leader, D. (2011) *La moda negra*. España: Sexto Piso.
- Mejía, M. (s.f) *Affectio Societatis Culpa y Deuda*. Recuperado de:
- Neimeyer, R. (2001). *Aprender de la pérdida, Una guía para afrontar el duelo*. Lima, España: Paidós Ibérica.
- Payás , A. (2010). *Las tareas del duelo*. Madrid, España: Paidós.
- Rittner, M. (2008). *Aprendiendo a decir adiós*. México: . Editorial del Bolsillo.
- Roccatagliata, S. (2011). *Un hijo no puede morir*. México. Debolsillo. S.A (Septiembre, 2012) *La culpa, la falta, la deuda*. Recuperado de:
<http://pacotraver.wordpress.com/2012/09/03-la-culpa-la-falta-la-deuda>
- Singh, K. (2001). *La culpa Ideas en Psicoanálisis*. Buenos Aires, Arg.

Trossero, R. (2009). *No te mueras con tus muertos*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.



*Hoy, estoy aquí contigo;
siempre estaré aquí, junto a ti.*

*Ahora cierra tu ojos y llámame;
te responderé desde el fondo de tu corazón,
pues ahí habito desde hoy
para sanar tus pesares con el bálsamo de mi amor*

*Ahora cierra tus ojos y búscame;
me encontrarás en un espacio de tu memoria,
donde también habito desde hoy
para recordarte que te llevo en mi corazón.*

*Ahora mírame con los ojos de tu alma;
me verás sonriente y en eterna paz
y desde ese espacio y con permiso del señor
compartiré contigo mi alegría y quietud*

*Ahora déjame abrazarte suavemente
y murmurarte que sigo aquí, junto a ti;
acompañándote en el sendero de tu vida
para guiarte con cariño a tu destino final.*

*No lo olvides: hoy estoy aquí contigo;
y seguiré aquí, junto a ti, eternamente.*

Edith ... 1963 - 2010

