

Enrique Pallarés Molíns

**Orientaciones  
para el duelo**

 Deusto

**Enrique Pallarés Molíns**

# **Orientaciones para el duelo**

*Cubierta.* El olivo y el sol. El olivo es el árbol que en nuestra cultura y en otras culturas simboliza la inmortalidad y la paz. El sol da calor y vida a todos los seres.

*Diseño de cubierta y de contracubierta:* Marta Roldán Henao

© Enrique Pallarés Molíns, 2022  
Universidad de Deusto  
Apdo. 1. 48080 Bilbao  
enrique.pallares@deusto.es

Impreso en España. Printed in Spain  
Depósito legal: BI-1498-2022  
Edición no venal

## Índice

<b>En estos momentos de dolor .....</b>	<b>5</b>
<b>1.- El duelo y su evolución.....</b>	<b>7</b>
<b>2.- Las tareas del duelo .....</b>	<b>13</b>
<b>3.- Pensamiento: ideas, memoria e imágenes..</b>	<b>17</b>
<b>4.- Emociones y afectividad .....</b>	<b>21</b>
<b>5.- Conducta y acciones .....</b>	<b>29</b>
<b>6.- Relación con otras personas.....</b>	<b>33</b>
<b>7.- Las lágrimas pueden ayudar a ver mejor ...</b>	<b>37</b>
<b>8.- Tratar con una persona en duelo .....</b>	<b>43</b>

No me podrán quitar el dolorido  
sentir si ya del todo  
primero no me quitan el sentido.

(Garcilaso de la Vega: *Égloga I*)

Tanto dolor se agrupa en mi costado,  
que por doler me duele hasta el aliento.

No hay extensión más grande que mi herida,  
lloro mi desventura y sus conjuntos  
y siento más tu muerte que mi vida.

(Miguel Hernández: *Elegía a la muerte de  
Ramón Sijé*)

Paren todos los relojes, descuelguen el teléfono,  
Eviten que el perro ladre dándole un hueso sa-  
broso,

Ya no deseo las estrellas: apáguelas todas;  
Empaqueten la luna y dismantelen el sol;  
Vacíen el mar y barran los bosques.  
Pues nada ahora podrá ser como antes.

(W. H. Auden: *Paren todos los relojes*)

## En estos momentos de dolor

La muerte de un ser querido es una experiencia muy frecuente, incluso universal. La experimentan todas o casi todas las personas en algún momento de su vida. Pero, a pesar de ser tan común, impacta de forma muy especial a las más cercanas a la fallecida, debido a la intensidad de los vínculos establecidos con ella.

Las personas, sin embargo, no reaccionan del mismo modo a la pérdida de un ser querido. Hay que tener en cuenta varios factores. Así, la vinculación con la persona fallecida, circunstancias de la muerte, apoyos con que cuenta, edad, si concurren o no otras pérdidas en el pasado o del presente.

Sin olvidar que, incluso en circunstancias muy semejantes la reacción de cada persona es diferente. Porque, a pesar de ser tan común la aflicción, para cada persona afectada es, además de una experiencia muy dolorosa, algo muy especial y peculiar, que puede llegar a influir de forma importante en el futuro.

Acaba de perder a una persona querida. En usted ha quedado un vacío que percibe imposible o muy difícil de llenar. En estos momentos de dolor le ofrezco unas reflexiones y orientaciones generales, que espero algunas de ellas le ayuden. No pretenden ser un tratado sobre el duelo ni el equivalente del paracetamol, y menos de un opiáceo, para calmar el dolor rápidamente. En el dolor del alma, como es la aflicción, no resultan eficaces los analgésicos químicos ni las fórmulas mágicas. Son orientaciones para el duelo en general, sin tratar las variantes del duelo

debidas a circunstancias especiales de la muerte: suicidio, accidente, acción terrorista, etc.

Utilizo con frecuencia expresiones imperativas («Haga...», «Evite...»). He optado por este estilo, aunque no es muy de mi gusto, porque pienso que ayuda a la claridad y favorece la brevedad. Estoy seguro de que usted sabrá elegir y adaptar las sugerencias que le resulten más adecuadas a sus circunstancias personales.

Le invito a que mantenga este librito al alcance de la mano durante algún tiempo. Puede leerlo como prefiera, pero le aconsejo darle una hojeada inicial, para luego leer con mayor atención, una o varias veces, lo que resulta más aplicable a su situación. He dejado algunos espacios en blanco para que, si lo considera oportuno, pueda escribir lo que considere conveniente.

Con los asteriscos entre paréntesis, que preceden a cada párrafo (\*\*), indico la importancia que tiene para mí ese párrafo. Por supuesto, su clasificación puede ser diferente, no tiene por qué coincidir.

Así, viendo yo que quedaba desamparado de tan grande consuelo como de ella recibía, mi alma estaba traspasada del dolor y pena, y parece que mi vida se despedazaba, pues la mía y la suya no hacían más que una sola.

(San Agustín de Hipona: *Confesiones*, IX, 12. A la muerte de su madre)

## 1.- El duelo y su evolución

En el estudio científico del duelo muchos especialistas, aunque no todos, distinguen entre aflicción y duelo. La aflicción sería la respuesta emocional ante la pérdida de una persona querida; el duelo el conjunto de reacciones, incluyendo las conductas, además de las emociones. Dado el carácter no académico de esta publicación utilizaré indistinta o simultáneamente los términos 'aflicción' y 'duelo', con preferencia por el término 'duelo'.

**(\*) Del vínculo afectivo a la aflicción.** Como mostró el psiquiatra inglés John Bowlby, los seres humanos formamos vínculos afectivos unos con otros, Algunos de ellos resultan especialmente intensos y duraderos, como son los vínculos con las principales figuras de apego (madre, padre, hijo, cónyuge, abuelos, nietos, hermanos...). La separación de una figura de apego se percibe como una amenaza y provoca una reacción de alarma, que se asocia a una activación del sistema simpático adrenal y del eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal (eje HHS). Cuanto más fuerte es el vínculo afectivo más intensa será la aflicción. La muerte –la máxima y definitiva separación– de una persona con la que se mantiene un vínculo afectivo intenso, provoca, pues, esta reacción de estrés, una de las experiencias más dolorosas que puede experimentar una persona a lo largo de su vida.

**(\*\*) El duelo es, pues, la reacción a la pérdida de una persona querida.** El duelo es la reacción de intenso sufrimiento a la pérdida, generalmente por muerte, de una persona –puede deberse también a otros tipos de pér-

didadas– con la que se mantiene un vínculo afectivo especialmente intenso, como es el cónyuge, hijo, padre, hermano, abuelo, nieto, amigo, etc. En algunos casos, la muerte de una mascota activa también un proceso de duelo. En realidad, la reacción de duelo no es solo a la pérdida en sí misma, sino, sobre todo, a su carácter irreversible, y también a que la pérdida de la persona querida suele llevar aparejadas otras pérdidas: amistades, lugar de residencia, recursos económicos, etc. Porque la aflicción afecta, prácticamente, a todos los aspectos de la vida.

**(\*\*) El duelo se expresa de varias maneras.** El intenso malestar por la separación se puede reflejar en fuertes sentimientos de soledad, pensamiento centrado en la pérdida y en intenso anhelo hacia la persona fallecida. Concretamente, puede tener manifestaciones emocionales o afectivas (tristeza, intranquilidad, ansiedad, ira, aturdimiento, estado de ánimo bajo), cognitivas (pensamientos recurrentes, falta de concentración, confusión) y fisiológicas (fatiga, desasosiego, alternaciones del sueño, pérdida o disminución del apetito, quejas corporales). Afecta también a la relación con otras personas y al sentido de la existencia.

**(\*\*\*) Una experiencia dolorosa y compleja, pero no una enfermedad mental.** Se puede afirmar, pues, que el duelo es un síndrome complejo –no una enfermedad mental– formado por un variado conjunto de emociones y comportamientos. Destaca el sentimiento profundo de vacío y un intenso anhelo de retorno o reencuentro con la persona fallecida.

**(\*\*) Las manifestaciones del duelo varían a lo largo del tiempo.** El duelo no es una experiencia puntual, sino un proceso que puede experimentarse también antes (duelo anticipado) de la muerte de la persona querida. Por lo general, el duelo –un proceso normal y natural– no tiene las mismas manifestaciones en todos los momentos, sino

que cambia a lo largo del tiempo. Para describir el proceso de duelo se han propuesto varios modelos de fases o estadios, algunos muy conocidos, como el de John Bowlby, el de Colin M. Parkes o el de Elisabeth Kübler-Ross.

**(\*\*)** **¿Fases o estadios en el duelo?** Sin restar importancia a las fundamentales y fecundas aportaciones a la comprensión del duelo de John Bowlby y de Elisabeth Kübler-Ross, creo que no se pueden tomar al pie de la letra las fases del duelo que proponen. No afirmo, que sea falso el modelo de fases o estadios, ni que carezca totalmente de fundamento, sino que no debe tomarse de forma rígida e inflexible ni como un itinerario que necesariamente hay que recorrer paso a paso.

**(\*\*\*)** **No hay una trayectoria fija ni unos estadios o fases universales para el duelo.** Según un reconocido especialista en el tema, el profesor J. William Worden: «La experiencia de aflicción de cada persona es única para ella». Ignore, pues, o relativice al máximo las secuencias de fases que a veces se proponen como típicas o normales de la evolución del duelo. Y no sienta la obligación de tener que pasar por ellas o seguirlas con rigurosa exactitud.

**(\*\*\*)** **El proceso del duelo no es lineal.** ¿Siempre cada vez mejor? ¿Una línea recta ascendente? No exactamente. La imagen gráfica de la recuperación normal o integrada es la línea hacia arriba, pero no una línea recta, sino quebrada u ondulada; es decir, dominando en conjunto el progreso o avance, pero con subidas y bajadas ocasionales; con días mejores y días peores. Progreso, pues, pero sin excluir posibles estancamientos y retrocesos leves. Por eso, no le sorprenda ni se alarme si en algún o algunos momentos se siente peor. Estos retrocesos o estancamientos aislados y breves entran dentro de lo normal.

**(\*\*\*)** **Compare, pues, entre intervalos de tiempo de cierta amplitud.** Compare la evolución del proceso de

duelo y de su estado de ánimo semana a semana (o cada dos semanas), en conjunto, y no día a día u hora a hora. ¿Por qué? De este modo evitará estar demasiado pendiente de sí mismo y de su estado de ánimo. A la vez, no se alarmará cuando experimente un descenso o estancamiento casual, que sin duda puede remontar durante el periodo de comparación.

**(\*\*) Posibilidad de intensificación del duelo en alguno momentos o circunstancias.** En determinadas ocasiones y momentos del año se puede volver a sentir la aflicción tan viva, o casi, como al principio. Por ejemplo, vuelta a determinado lugar, reunión con ciertas personas, fecha significativa (cumpleaños, aniversarios, Navidad, encuentros en que resalta la 'silla vacía'...). O, simplemente, el recuerdo ocasional espontáneo. Es algo normal que no implica vuelta atrás o fracaso. Por otra parte, estos 'brotes' de aflicción pueden ocurrir durante años o indefinidamente.

**(\*) La reacción de aflicción completa no siempre es inmediata.** Al recibir un golpe en el cuerpo no siempre se siente dolor inmediatamente, sino que a veces se siente pasadas unas horas. Algo parecido puede ocurrir en la muerte de una persona querida. Es posible que, en los primeros días, la intensificación de la compañía de otras personas, el no ser todavía plenamente consciente de la pérdida, o el tener que ocuparse de asuntos inaplazables, no sienta el dolor con la intensidad con que lo experimentará después, pasado el efecto de esta especie de anestesia temporal.

**(\*\*) ¿Cuándo termina el proceso del duelo normal?** Algunos especialistas en el estudio del duelo señalan que en la mayoría de los casos no se consigue una completa resolución del duelo, sino que quedan algunos residuos que se hacen más visibles en algunas ocasiones, sobre todo en los aniversarios. Hay madres, por ejemplo, que lloran la muerte de un hijo durante toda la vida, aunque, por lo

demás, su funcionamiento diario sea bastante normal. ¿El tiempo lo cura todo? El tiempo cura, pero no siempre del todo. En cualquier caso, no es el tiempo el que cura, sino lo que ocurre durante ese tiempo.

(\*\*\*) **¿Cuándo se considera duelo complicado o patológico?** No hay una línea nítida que separe el duelo normal del llamado duelo complicado, prolongado o patológico. Normalmente, el duelo es una experiencia dolorosa, que provoca sufrimiento, pero totalmente normal desde el punto de vista psicológico. En algunos casos, poco frecuentes, puede derivar en un duelo patológico. ¿Cuáles son las diferencias entre el duelo normal o integrado y el duelo patológico o prolongado?

(\*\*) • **Síntomas del Trastorno de Aflicción Prolongado.** El manual de diagnóstico de la American Psychiatric Association, el DSM 5-TR señala estos ocho criterios, de los cuales tienen que estar presente de forma continuada tres. 1) Interrupción de la propia identidad (sensación de que ha muerto una parte de sí mismo); 2) Intensa sensación de incredulidad sobre la muerte; 3) Evitación de lo que recuerda a la persona fallecida; 4) Dolor emocional intenso, que se puede expresar, por ejemplo, en ira, amargura, sentimientos de culpa; 5) Dificultad en restablecer al nivel anterior a la muerte las conexiones interpersonales (problemas con amistades) y las actividades (seguir los propios intereses, planificar el futuro); 6) Reducción o ausencia de la experiencia emocional, es decir, insensibilidad emocional; 7) Sensación de que la vida no tiene sentido tras la muerte de la persona querida; 8) Intensa sensación de soledad.

(\*\*) • **El tiempo transcurrido desde el fallecimiento.** El DSM 5-TR establece el plazo de un año (medio año en niños y jóvenes) transcurrido desde la muerte para que, con los síntomas anteriores, se pueda hablar de duelo pato-

lógico o, más exactamente, de trastorno de aflicción prolongado. Es importante observar si hay progreso, estancamiento o retroceso en la evolución.

**(\*\*) • Alteración del funcionamiento.** Este es un criterio importante para diferenciar el duelo normal del patológico. ¿En qué grado afecta el duelo al funcionamiento ocupacional, social, familiar? ¿Le provoca intenso malestar?

**(\*\*) ¿Es duelo o es depresión?** La persona durante el duelo, sobre todo al comienzo, presenta algunas semejanzas con la que padece depresión. Pero aflicción y depresión no son lo mismo. En la aflicción el centro de atención está puesto en la separación de la persona querida fallecida; en la depresión, un trastorno definido por varios criterios, en su propio sufrimiento y malestar. Tenga en cuenta que, a nivel coloquial, a veces se llama depresión a lo que en realidad no lo es.

La sabiduría popular dice que la aflicción y el duelo es el precio que hay que pagar por el amor. El prof. Solomon añade: «la aflicción es un modo de mantener vivo el amor». De hecho, cuando en la reacción a la muerte de una persona allegada está ausente la aflicción, se piensa inmediatamente en falta de amor, de apego, o cariño en la relación.

## 2.- Las tareas del duelo

¿Hay unas fases o estadios fijos en la evolución del duelo? Algunos autores afirman que sí. Yo prefiero, en lugar de fases o estadios hablar de tareas a realizar durante el proceso de duelo.

**(\*\*\*) Tareas en lugar de fases.** El especialista en el tema del duelo, J. William Worden, propone estas cuatro: aceptar la realidad de la pérdida, experimentar dolor y aflicción, adaptarse a un ambiente sin la persona fallecida, recolocar afectivamente a la persona fallecida y continuar la vida.

**(\*\*) ■ Aceptar la realidad de la pérdida.** Es la tarea más básica, pero la más compleja. Aunque la primera reacción puede ser de confusión y de no reconocer la pérdida («Todavía no me lo creo»), poco a poco se acepta la realidad total y sus consecuencias. Cuando se trata de una muerte esperada (enfermedad mortal) es menos probable la negación. Algunas circunstancias de la muerte, como el suicidio, dificultan de modo especial la aceptación. La aceptación completa es algo más que responder «sí» a la pregunta de si ha muerto o no, y llega a la reducción o desaparición de los pensamientos intrusivos sobre la muerte. Incluye esta aceptación intelectual, pero también la afectiva, la conductual, la social, la existencial y la espiritual, así como las consecuencias de la muerte.

**(\*\*) ■ Experimentar dolor y aflicción.** El grado de dolor y de aflicción que se experimenta depende de varios factores. Las muertes repentinas o inesperadas dejan con

frecuencia la impresión de que algo no se ha terminado y fomentan el lamentarse y la aflicción por lo que se podría haber hecho y no se hizo. Pero cada persona expresa el dolor y la aflicción de una manera, a pesar de que existen pautas culturales comunes de expresión del duelo.

**(\*\*) ■ Adaptarse a la realidad de la vida sin la persona fallecida.** Depende mucho de la relación que mantenía con la persona fallecida y del rol o roles que la persona fallecida desempeñaba. La muerte supone una adaptación en varias áreas y la realización de una serie de cambios en la mente, en la conducta y en las relaciones sociales. Reajuste en algunos casos de tipo material, como asumir funciones y tareas que desempeñaba la persona fallecida, o las consecuencias económicas. Algunas resultan fáciles de asumir, pero otras menos. Implica, incluso, redefinirse desde el punto de vista psicológico («¿Quién soy yo ahora?»), en el grado en que la persona fallecida formaba parte de la propia definición («esposa de...», «esposo de...»). Reajuste también, a un nivel todavía más profundo: de tipo existencial y espiritual.

**(\*\*) ■ Recolocar afectivamente a la persona fallecida y continuar la vida.** El aceptar la muerte no equivale ni implica terminar o liquidar la relación afectiva con la persona fallecida, sino encontrar nuevas formas de relación con ella (página 32, “Continuación del vínculo afectivo”). Es superar ese intenso anhelo y el centrar todo el afecto en la persona fallecida. Se trata de recuperar el interés por la vida, a pesar de la pérdida, y de ser capaz, con el tiempo, de establecer nuevos vínculos afectivos.

**(\*\*\*) No son tareas para cumplir literalmente.** No hay que tomar literal ni rígidamente el cumplimiento exacto de estas tareas y, mucho menos, en un plazo concreto de tiempo. Constituyen un programa –válido para muchos

casos, pero no para todos– a implementar no de forma ansiosa, sino con calma. Incluyen una serie de procesos: cognitivos, de conductas y acciones, afectivos o emocionales, relaciones con otras personas y de cuestiones de sentido o existenciales. En los capítulos siguientes le ofrezco algunas sugerencias para ponerlas en práctica.

Porque es fuerte el amor como la muerte  
(Cantar de los cantares)

Serán ceniza, mas tendrá sentido;  
Polvo serán, mas polvo enamorado.  
(Francisco de Quevedo. *Soneto*)

## Concreto algunas de mis tareas

### 3.- Pensamiento: ideas, memoria e imágenes

El pensamiento, en sus diferentes modalidades y manifestaciones, formando un todo con la afectividad y las conductas, desempeña un papel importante en el proceso de duelo y en sus posibles problemas. Pensamiento que se manifiesta al recordar, en las imágenes y en las ideas.

(\*\*\*) «No me lo puedo quitar de la cabeza». En nuestra memoria tenemos archivadas muchas escenas y experiencias del pasado. No pasan solo una vez y desaparecen, sino que algunas se repiten y llegan a la categoría de recurrentes y obsesivas. Pueden provocar intensa ansiedad, y la persona se ve incapaz de controlarlas. No se esfuerce por quitarlas de la cabeza, porque difícilmente lo conseguirá y hasta es posible que vuelvan con mayor frecuencia. Continúe sus actividades diarias, acercándose cada vez más a la normalidad.

(\*\*\*) **Fomentar los recuerdos positivos.** Si sus pensamientos se dirigen con insistencia a la persona querida fallecida, trate de dar preferencia a los momentos positivos compartidos y, sobre todo, a sus palabras y obras. Cada persona tiene varios álbumes con fotografías mentales de momentos de su vida. Procure con la imaginación rescatar esos momentos agradables del pasado, utilizando el álbum de recuerdos positivos. Si llega a su imaginación alguna fotografía negativa, trate de 'retocar' esa foto o de compensarla con alguna positiva.

...**pero sin idealizar en exceso.** Es normal y comprensible la tendencia a idealizar a la persona fallecida; a

pasar por alto sus puntos débiles y a realzar los positivos. Es normal, pero conviene no llegar a la exageración que distorsione la realidad de forma notoria. Evite ofrecer una imagen de la persona fallecida tan idealizada que no corresponde o corresponde poco con lo que ella fue durante la vida. **A propósito:** sería mejor no esperar a que una persona muera para hablar bien de ella, es decir, para ser indulgente con sus deficiencias y valorar más sus cualidades y acciones positivas.

**(\*\*) Imágenes desagradables.** A veces vienen a la mente imágenes, relacionadas con momentos de la vida o del final de la persona querida, que resultan muy desagradables, además de incontrolables. No se empeñe en borrarlas o en rechazarlas de su mente con la mera insistencia, porque es probable que consiga lo contrario. En su lugar, intente suavizarlas y transformarlas, pero poco a poco y con calma, en otras menos impactantes, más neutras, e incluso positivas. Recuerde que es posible 'retocarlas' mentalmente como si fueran fotografías digitales. Combínelas con otras claramente positivas o agradables, que seguro tiene también archivadas en su memoria.

**(\*\*\*) «No seré capaz de superarlo».** Es una idea frecuente al predecir las reacciones afectivas futuras, y así lo expresa también con frecuencia la persona en duelo, incluso antes del fallecimiento. Sin embargo, tenga presente que la Psicología ha demostrado que, en general, no acertamos al predecir nuestras reacciones afectivas futuras. Con frecuencia distorsionamos y magnificamos, en sentido negativo, nuestro estado emocional futuro, es decir, vemos el futuro peor de lo que luego ocurre. Ignoramos nuestros recursos internos, el apoyo de los demás y otras circunstancias favorables.

**(\*) «¿Dónde está ahora?».** Con el intenso anhelo de encontrar a la persona querida, surgen, casi espontá-

neamente, preguntas como estas: «¿A dónde se ha ido?», «¿Dónde está ahora?» «¿Volverá?», «¿Resucitará?». No tienen respuesta desde la experiencia sensible ni desde la ciencia positiva. Pero más allá de ambas podemos dar una respuesta a partir de la fe. No es irracional pensar que la persona querida vive, pero en otra dimensión, diferente a nuestra experiencia actual y no comprensible desde nuestras categorías del espacio y del tiempo. Por otra parte, la persona que falleció dejó parte de ella en nosotros. Así, pues, vive también nosotros.

Y aunque la vida murió  
nos dejó hartos consuelo  
su memoria.

(Jorge Manrique: *Coplas a la muerte de su padre*)

## **Mis ideas, recuerdos e imágenes**

## 4.- Emociones y afectividad

Durante el duelo se activan varias emociones. La más frecuente es la tristeza, pero también se pueden experimentar sentimientos de culpa, ira, ansiedad y otras emociones, sin excluir algunas emociones positivas. La expresión emocional adquiere con frecuencia un papel protagonista e influye en el pensamiento y en el comportamiento. Y también a la inversa.

(\*\*\*) **Mezcla de emociones.** La persona durante el proceso de duelo, además de tristeza, puede experimentar ira, ansiedad, culpabilidad, vergüenza, etc. Pero también algunas emociones positivas, como gratitud, amor, serenidad, esperanza, compasión, admiración, etc. Estas emociones positivas pueden ser tan intensas o más que las negativas; su fomento ayudará, sin duda, a neutralizar o disminuir el impacto de las negativas.

(\*\*\*) **No se sienta obligado a estar siempre alegre.** En nuestra sociedad se ha extendido, casi como una ley, la actitud de intolerancia a la tristeza y la obligación de estar siempre alegre. La escritora norteamericana Barbara Ehrenreich (fallecida en septiembre de 2022) reflejó, con acierto e ironía, esta actitud dominante, sobre todo en la sociedad estadounidense y en la occidental, en el título de su libro *Sonríe o muere*. Sin recrearse en la tristeza y tratando de superarla poco a poco, no se sienta mal por experimentar esta emoción profundamente humana.

(\*\*\*) **«Me siento mal por sentirme bien».** Pero evite sentirse mal por realizar actividades que le entretienen y

le satisfacen o por pasar algún rato agradable. Es decir: no se sienta mal por sentirse bien. Disfrutar de los pequeños placeres, de lo que antes disfrutaba, tal vez en compañía con la persona fallecida, no supone traicionar su memoria ni olvidarla. Seguramente, ella no desearía que se prive ahora de estos ratos agradables.

**(\*\*\*) «Y si hubiera...».** En la amalgama de emociones que constituye el proceso de duelo pueden estar presentes, y con frecuencia lo están, los sentimientos de pesar y de culpa. Sentirse culpable por haber actuado como actuó («¡Ojalá no le hubiera respondido así!») o por no haber actuado de otra manera («No estuve a su lado entonces»). Probablemente no pudo actuar de forma diferente, o hizo lo que consideraba entonces que debía hacer. Después de ocurrido, es más fácil ver lo que se pudo hacer que en la situación real. O no pudo controlar su reacción debido al estrés. Tal vez haya hecho algo mejorable o incluso mal, pero no se olvide de todo lo que hizo bien. En todo caso está la posibilidad del perdón, como verá en párrafos posteriores.

**(\*\*\*) Sentimiento de culpa por los enfados.** Es decir, sentirse culpable por sus enfados con la persona querida. El cuidado intenso y prolongado de un enfermo y la consiguiente acumulación de estrés, con frecuencia favorece la irritabilidad y los enfados. Sin considerarlos deseables, no hay que exagerar tampoco su importancia ni su responsabilidad. Lo mejor es prevenirlos con el descanso y convencerse de que esos enfados no anulan los cuidados y el cariño que dispensó a la persona fallecida.

**(\*) Caso extremo.** En algunos casos extremos, en enfermedades prolongadas, puede llegar a sentirse especialmente culpable por haber deseado en algún momento la muerte de la persona querida. En realidad, más que haber deseado de verdad la muerte, es que, simplemente, pasó

por su mente ese pensamiento; lo que es muy distinto. Tal vez lo que en el fondo deseaba era que la persona querida dejara de sufrir. Por la mente de las personas pasan muchas imágenes y pensamientos, porque la mente no se detiene; algunos no son deliberados y resultan incontrollables. Al advertirlos usted se siente mal y avergonzada, pues cree que salen del fondo de su persona. Al tratar de rechazarlos, vuelven con mayor insistencia (es el funcionamiento paradójico de nuestra mente) y tal vez llega a creer que usted en el fondo es una mala persona. Sin embargo, el que se sienta mal porque pasó o porque vuelve a pasar por su mente ese pensamiento, es prueba de que no responde a su verdadero sentir, a su yo más profundo.

**(\*\*)** **Los sentimientos de ira.** Ira contra otros miembros de la familia o del entorno, contra el personal sanitario... o contra Dios por no haber evitado la muerte de la persona querida. No le conceda mucha importancia. Tal vez tengan alguna justificación sus sentimientos de ira, pero no los materialice en comportamientos agresivos, ni tampoco dirija la ira hacia usted con duras autocríticas. Trate de manejar, con las pautas adecuadas –la primera es analizar con la mayor objetividad y concreción posible cómo nace y se desarrolla su reacción–, esta potente y a veces destructiva emoción.

**(\*\*\*)** **La ansiedad omnipresente.** La ansiedad se funde con otras emociones, como la tristeza, culpabilidad o ira, y tiene manifestaciones muy variadas (evitación, inquietud, ideas obsesivas, etc.). La ansiedad en su origen evolutivo tiene una función protectora: nos avisa del peligro. Y ciertamente la muerte cercana se percibe como un peligro. La Psicología ofrece varias pautas probadas para manejar o controlar la ansiedad; no para que desaparezca. Porque querer reducir la ansiedad a cero produce, paradójicamente, un aumento de la ansiedad (es el miedo al mie-

do). Reducir o suprimir progresivamente las conductas de evitación (evitar lo que recuerda a la persona fallecida, evitar pensamientos relacionados con ella...) es otra manera especialmente importante y de eficacia demostrada para controlar la ansiedad.

**(\*\*\*) Compasión con uno mismo.** Inseparable de la compasión hacia las personas que sufren, está la compasión con uno mismo, concepto inspirado en la psicología budista y desarrollado por Kristin Neff, profesora de la Universidad de Texas en Austin. Consiste, en primer lugar, en no criticarse ni castigarse, sino tratarse siempre con respeto y amabilidad. Con la conciencia y sentimiento profundo de pertenecer a una común humanidad sufriente. Es decir, compasión con uno mismo, pero no egoísta. Y prestar atención plena a la experiencia presente, pero sin juzgarla ni dejarse llevar por las emociones, es decir, con la mayor serenidad posible. Por lo general, nos compadecemos del que sufre, pero somos menos compasivos y amables con nosotros mismos cuando sufrimos y así, con la autocrítica y el autocastigo, añadimos todavía más sufrimiento.

**(\*\*) ¿Pueden convivir o coexistir emociones opuestas?** A veces, sí. Usted puede experimentar aflicción y tristeza por la muerte de la persona querida. Pero, a la vez, satisfacción y gratitud, e incluso alegría y felicidad, por los momentos buenos que ha pasado con esa persona y por todo lo positivo de ella que sigue vivo en su interior. Uno de los efectos de las emociones positivas es que neutralizan las negativas.

**(\*\*) ¿Resulta necesario llorar?** No necesariamente. Llorar es una reacción muy frecuente y normal durante el duelo, pero no absolutamente necesaria. La ausencia de llanto no es, por sí misma, signo de duelo patológico.

La aflicción se puede expresar de otras maneras, e incluso es posible que no aparezcan las lágrimas en presencia de otras personas, pero sí en privado. Sin embargo, tampoco se avergüence de llorar, a pesar de que a veces se asocian las lágrimas con debilidad. En estas circunstancias no son signo de debilidad, sino de amor, humanidad y fortaleza.

**(\*\*\*) Diferenciar las emociones.** A la amalgama de emociones asociadas al duelo, se añaden otras que provienen de la actividad diaria. Conviene diferenciar y no mezclar ni confundir el sufrimiento y ansiedad del duelo con un comportamiento que considera inadecuado de su pareja o de su hijo. Diferéncielas y evite que se mezclen y se potencien entre ellas. Resulta positivo también describir los estados afectivos de la forma más concreta posible («He sentido esta mañana ira contra Fulano cuando...»), evitando descripciones globales y vagas del estado afectivo propio («Me siento fatal»). Clarificar el pensamiento y el lenguaje, ayuda a regular las emociones y mejorar el estado de ánimo.

**(\*\*\*) Poner por escrito los sentimientos.** Está probado el poder terapéutico y sanador de expresar por escrito los propios sentimientos. Es la llamada escritura expresiva. Consiste en poner por escrito, con espontaneidad, sus sentimientos. Como un diario interior, pero sin obligarse a que sea diario. Por ejemplo, quince o veinte minutos tres días a la semana, durante varias semanas. Puede releer lo escrito después e, incluso, volver a redactarlo.

**(\*\*) Carta a la persona fallecida.** También puede optar por escribir una carta a la persona fallecida, en la que le exprese sus sentimientos y algunas de sus vivencias más personales. Es una especie de desahogo por escrito. Aunque no lo leerá el destinatario, es probable que le ayude a clarificar y ordenar sus sentimientos. Puede incluir en esta

carta, si fuera el caso, la expresión de perdón sincero, sea pedir perdón o perdonar.

**(\*\*\*) La tríada del perdón.** Perdonar, pedir perdón y perdonarse constituyen una forma importante de reconciliación y sanación emocional. En la tempestad emocional que a veces tiene lugar durante el duelo, sentir y practicar el perdón puede ser una forma adecuada de manejar los sentimientos de culpabilidad y de ira, así como de inducir calma y paz interior.

**(\*\*) Perdonar.** Perdonar las posibles ofensas recibidas por parte de la persona fallecida. No es olvidar la ofensa, sino decidir iniciar un proceso de neutralizar la ira y el resentimiento, que tal vez todavía quedan en su interior. «Sin perdón no hay futuro», decía y escribía Desmond Tutu, premio Nobel de la Paz.

**(\*\*) Pedir perdón.** Más allá de la mera fórmula social («¡Perdón!»). De palabra o por carta, si es posible. Si ya no es posible, debido al fallecimiento, lo puede hacer desde su corazón arrepentido, que busca sinceramente la reparación, la reconciliación y la verdadera paz. Pedir perdón no humilla, sino que ennoblece.

**(\*\*) Perdonarse.** Si, de verdad, encuentra algo que no hizo bien, antes de estancarse en un lamento paralizante de culpabilidad, recurra al autoperdón. No es autoindulgencia permisiva. Consiste en reconocer su falta y repararla en la medida de lo posible, así como reconocer su fragilidad y su limitación, junto a la decisión de rectificar y de seguir adelante con paz interior.

## **Concretar las emociones experimentadas**

## **Estrategias para manejar mis emociones**

## 5.- Conducta y acciones

Los cambios en la conducta son el aspecto más visible del proceso de duelo. Cambios estrechamente vinculados al pensamiento y a las emociones. La terapia conductual concede protagonismo al comportamiento, porque su modificación suele provocar también cambios positivos en la afectividad y en el pensamiento.

(\*\*\*) **Hábitos de vida sanos.** Si usted vive el duelo con gran intensidad emocional, tal vez haya descuidado algunos aspectos importantes de su cuidado personal. Por ejemplo, comida insuficiente o menos sana, mayor consumo de alcohol, reducción del ejercicio físico, alteraciones del sueño, etc. Son una forma ineficaz y nociva de manejar la ansiedad. Siempre es importante la práctica de hábitos saludables, pero de forma especial en las actuales circunstancias. Cuidarse a sí mismo debe ser una prioridad.

(\*\*\*) **«No tengo ganas de hacer...», «He perdido el interés por...».** El estado afectivo bajo es posible que le lleve a algún grado de apatía o inacción, a dejar de realizar y perder el interés por actividades que antes realizaba con satisfacción. No espere a volver a tener ganas o a sentir interés para retomar las actividades que antes realizaba normalmente. No es empezar la casa por el tejado –todo lo contrario– el dar preferencia a la realización de actividades y no al interés o las ganas. Poco a poco, pero progresando.

(\*\*\*) **«El caballo delante del carro».** Repito lo mismo, ahora con la imagen del caballo y el carro. El caballo (realizar actividades) ha de ir delante del carro (tener ganas o interés por hacerlas) y no al revés. Es decir, vuelva, si

las abandonó, a las actividades habituales, a lo que hacía antes; prescindir de si ahora le atraen menos o no le atraen. Poco a poco, pero siempre progresando.

**(\*\*) Cuidar el aspecto exterior.** Lo mismo respecto al cuidado de su aspecto exterior: expresión del rostro, cuidado personal, postura corporal, vestido, etc. No solamente lloramos (o reímos) porque sentimos tristeza (o sentimos alegría), sino que también sentimos tristeza (o sentimos alegría) porque lloramos (o reímos). Los cambios en la expresión del rostro, postura corporal, arreglo... puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Relajar los músculos del rostro y del resto de cuerpo que perciba están tensos. Poco a poco, pero en progreso. Recuerde, de nuevo: el caballo siempre delante del carro.

**(\*\*) ¿Retirar los recordadores?** Algunas personas retiran u ocultan los objetos (sillón, ropa, cuadro, fotografía...) que le recuerdan a la persona fallecida. Es una forma de evitación. Otras, por el contrario, exponen fotografías y recuerdos. No conviene obsesionarse con los recordadores aumentando su número en exceso, pero tampoco apartarlos como provocadores de inquietud y malestar. Lo mejor, si se ha puesto en ellos excesiva carga afectiva, es tratar de rebajar esa carga afectiva, para poder convivir cada vez con más normalidad con lo que le recuerda a la persona fallecida.

**(\*\*) ¿Volver a realizar actividades que realizaba con la persona fallecida?** Algunas personas sienten cierto reparo, o evitan, volver a lugares o realizar actividades estrechamente asociadas a la persona fallecida. Me refiero a lo que puede realizar ahora sin estar la persona querida y que antes compartían. Puede ser normal como reacción inicial, pero no conviene que se prolongue la evitación de lo que le recuerde a la persona querida y que esto afecte a su funcionamiento diario.

(\*\*\*) **Evite el evitar.** La ansiedad, una de las emociones presentes en el duelo, se expresa con frecuencia en reacciones de evitación a lugares, objetos o pensamientos relacionados con la persona fallecida. Al evitar, se experimenta un alivio de la ansiedad, pero solo temporal y precario, porque a medio o largo plazo la ansiedad aumenta. La terapia cognitivo-conductual ofrece como principal estrategia para el manejo de la ansiedad precisamente la exposición a lo que provoca ansiedad. La exposición puede hacerse gradual o como una especie de inundación.

(\*\*) **¿Necesita el duelo tratamiento profesional?** En principio, no. La aflicción o duelo es una experiencia intensa e importante de la vida de una persona, pero no es una enfermedad ni un trastorno mental. Por lo general, no conviene medicalizar ni ‘psicopatologizar’ esta experiencia dolorosa, pero normal y profundamente humana. En los casos más complicados –debido a los síntomas, la duración, el ritmo del proceso o la existencia de algún trastorno mental–, se puede acudir al psicólogo o al médico de familia, quienes verán la conveniencia o no de derivarle a un servicio especializado en salud mental.

(\*\*) **Buscar consejo.** Una posibilidad es buscar el apoyo de una persona con experiencia en escuchar y ayudar a quienes están en una situación como la suya. Acudir a un consejero no es para que él tome decisiones por usted ni para que reciba pasivamente la ayuda de esa persona. En realidad, esa persona le ayudará, mediante la escucha activa, las aclaraciones a lo que manifiesta y las orientaciones oportunas, a que usted sea la que se ayude a sí misma.

(\*) **Grupos de ayuda mutua.** Existen grupos de ayuda mutua constituidos por varias personas con el mismo problema o dificultad, que se reúnen periódicamente para afrontar mejor ese problema o dificultad, en nuestro caso la reacción a la muerte de una persona querida. A la comu-

nicación de cada uno sigue la exposición de los puntos de vista de las otras personas del grupo. El grupo es el verdadero terapeuta, aunque se cuenta con algún profesional que programa y orienta las reuniones. El grupo de ayuda mutua puede ser una opción especialmente recomendable en algunas circunstancias del duelo, por ejemplo, tras un suicidio o una muerte violenta.

**(\*\*) ¿Son recomendables los psicofármacos?** El uso de psicofármacos (ansiolíticos o antidepresivos) es una posibilidad, pero que debe reservarse de forma exclusiva a cuando al duelo se asocian otros problemas psicológicos importantes que hacen necesario ese tratamiento, o en los primeros días, de forma pasajera, si hay problemas de sueño resistentes al tratamiento psicológico. Se hará siempre bajo prescripción facultativa y durante el menor tiempo posible. Insistimos en que el duelo no es una enfermedad. En la mayoría de los casos, las pautas psicológicas y los hábitos saludables son la mejor y más eficaz forma de afrontar algunas reacciones del duelo.

Al principio me espantaba ir a los sitios donde H. y yo fuimos felices, a nuestro pub o a nuestro parque favoritos. Pero de repente decidí empezar a hacerlo, como quien quiere lo más pronto posible volver a incorporar al vuelo a un piloto que acaba de tener un accidente. Y me sorprendió ver que no suponía gran diferencia.

(C.S. Lewis: *Una aflicción observada*)

## 6.- Relación con otras personas

El duelo surge porque una persona querida ha fallecido. Con frecuencia se percibe esta pérdida como insustituible. Pero igualmente cierto es que existen otras personas en su entorno que, aunque piensa que no remplazan a la persona fallecida, puede sentir su apoyo.

**(\*\*\*) El importante papel de las demás personas.** Las demás personas, sobre todo las más cercanas e incondicionales, constituyen un importante, eficaz y natural apoyo en las actuales circunstancias. Hoy necesita su apoyo, como en otros momentos ellas necesitaron o necesitarán el suyo.

**(\*\*\*) No aislarse.** Evite aislarse, sobre todo de las personas más cercanas afectivamente. Entra dentro de lo normal que algún rato prefiera la soledad, pero no se refugie en ella. Cada persona tiene sus hábitos sociales propios que, en términos generales, es recomendable mantener durante el duelo. Trate de buscar la compañía de otras personas, sin sentir la obligación de estar interactuando todo el tiempo.

**(\*\*) Desahogarse.** Desahogarse o, mejor, comunicar a otra persona los propios sentimientos, sobre todo cuando uno se ve desbordado por ellos, resulta necesario y saludable. Verbalizar los sentimientos a personas de su confianza, que saben escucharle bien, ayuda a ordenarlos y a verlos de forma más objetiva. Por supuesto, no es necesario contarle todo, hasta llegar a vaciarse. Comunique lo que le resulta cómodo comunicar.

**(\*\*\*) Desahogarse, pero no de forma insistente y obsesiva.** Es decir, evitar desahogarse, repitiendo lo mis-

mo, de forma constante o muy frecuente, una vez transcurridas las primeras horas o días después del fallecimiento. Aunque no excluya hablar de ellos, evite convertir sus recuerdos y sentimientos en el tema exclusivo o casi exclusivo de conversación, pues esto no le ayudará a superar satisfactoriamente el duelo, además de cansar a los que le escuchan. Porque al repetir una y otra vez, más o menos lo mismo, no canaliza adecuadamente sus emociones, sino que fomenta la duración de la afectividad negativa. ¿Desahogarse? Sí, pero aquí no vale lo de cuanto más, mejor.

**(\*\*) Continuación del vínculo afectivo.** Las personas establecemos desde el comienzo de la vida intensos vínculos afectivos con otras personas. Vínculos afectivos que resultan vitales y que influyen en el sentido que damos a la vida. La muerte se percibe como una amenaza o ruptura de ese vínculo. Pero con la muerte el vínculo afectivo no se rompe o no tiene por qué cesar por parte de la persona que sobrevive. Varios especialistas confirman que esta continuación del vínculo afectivo no tiene significado patológico.

**(\*) Ante la posibilidad de iniciar una nueva relación de pareja.** ¿Hay que liquidar el vínculo afectivo con la persona fallecida para iniciar una nueva relación de pareja? Tradicionalmente, en gran parte siguiendo a Sigmund Freud, se afirmó que era necesario terminar o liquidar el vínculo afectivo con la persona fallecida para poder iniciar otra relación de pareja. Sin embargo, a partir de los años 1980 se puso seriamente en duda este punto de vista. Más que liquidar la relación interrumpida por la muerte, hay que recolocar o resituar afectivamente a la persona fallecida. Pero no es necesario excluirla del recuerdo ni del afecto positivo.

## **Cambios en mi relación con otras personas**

## Notas personales

## 7.- Las lágrimas pueden ayudar a ver mejor

La muerte de una persona cercana interpela de forma especial. Suscita preguntas sobre el sentido de la muerte y de la vida, que exigen respuesta.

**(\*\*\*) ¿Es posible encontrar un sentido profundo a la pérdida?** La angustia que ahora experimenta usted puede suavizarse o, mejor dicho, trascenderse, buscando un sentido profundo a la pérdida. Insisto en que no se trata de un consuelo engañoso. Nos situamos a un nivel más profundo de lo que vemos y tocamos, pero no por ello menos real.

**(\*\*) Fuentes de sentido.** No es fácil encontrar un sentido al sinsentido de la muerte y de la separación. El conocido psiquiatra austriaco Viktor Frankl señala tres fuentes básicas de sentido: las experiencias de amar y ser amado, la creatividad o trabajo, y la actitud ante las propias limitaciones y el sufrimiento.

**(\*\*\*) ■ El amor sobrevive a la muerte.** Porque el amor es más fuerte que la muerte. En el fondo, la aflicción es el dolor por lo que se percibe como desaparición de la persona amada. Una reacción espontánea en la aflicción es el anhelo de reencuentro con la persona fallecida.

**(\*\*\*) El amor es lo único que vive eternamente.** No me resisto a transcribir el final de la autobiografía («La rueda de la vida») de la doctora Elisabeth Kübler-Ross, que dedicó su vida a ayudar a las personas en la fase final de la vida. *«La muerte es solo una transición de esta vida a otra en la que ya no hay dolor ni angustia. Todo es soportable cuando*

*hay amor. Mi deseo es que usted trate de dar más amor a más personas. Lo único que vive eternamente es el amor».*

**(\*\*\*) ■ Amar ...y trabajar.** La frase, atribuida a Freud, propone la armonización del amor y del trabajo como clave de la salud mental. Durante el duelo, la ocupación profesional puede ser una fuente de restauración del sentido. Porque la adaptación al trabajo vincula a la persona con la realidad, incluso en condiciones que se alejan de lo ideal. No todas las ocupaciones son igualmente satisfactorias, algunas muy poco. Pero la creatividad humana es capaz de endulzar lo ácido cuando es inevitable o de encontrar una vía de compensación complaciente.

**(\*\*\*) ■ Sentir la fuerza que empuja a seguir.** Es cierto que la persona querida ya no está presente físicamente. Pero el amor o vínculo afectivo establecido con ella, sobrevive; no se corrompe. Usted no ha quedado abandonado, porque ese amor energizante permanece vivo y le empuja a seguir adelante cada día. Esto no es resignarse pasivamente, sino reconocer, aceptar y colaborar con la fuerza interior del amor inmortal y activador de la resiliencia.

**(\*\*\*) ■ Ayudar a otras personas es la mejor forma de ayudarse.** Tal vez parezca inoportuna esta sugerencia en esta circunstancia, en que siente tal vez que es usted quien necesita ayuda. Ayudar a los demás –hay muchas formas de ayudar a los demás– es una de las mejores maneras de ayudarse a sí mismo. Continuando sus actividades de ayuda a otras personas que experimentan alguna necesidad. Tal vez a personas que también experimentan el dolor de una pérdida.

**(\*\*\*) ■ Humildad.** La cercanía de la muerte impacta de varias maneras, alcanza al centro del propio yo. La cercanía de la muerte ‘le pone a cada uno en su sitio’ y ayuda a podar los brotes narcisistas que continuamente genera-

mos. La muerte nos hace ver nuestras limitaciones –la radical limitación del ser humano– y nos ayuda a comprender que nuestra grandeza comienza y crece, precisamente, al reconocer nuestra limitación.

**(\*\*\*) ■ Tiempo de recordar.** De recordar los momentos y las experiencias en común con la persona querida, sobre todo los buenos momentos vividos con ella. No es fácil olvidar algunas experiencias negativas, pero sí podemos verlas de una manera menos negativa, y en conjunto con otras experiencias positivas. El recuerdo invita a la gratitud y en algunas ocasiones al perdón.

**(\*\*\*) ■ Gratitud ¿siempre?** Sí. Practicar la gratitud durante el duelo no es agradecer la dolorosa separación de la muerte, sino la vida de la persona querida. Su vida y nuestra vida con ella. Ocasión, pues, para agradecer el cariño y tantos beneficios recibidos de la persona querida, tal vez inadvertidos debido a su cotidianidad o ‘normalidad’. Gratitud es mirar el mundo y la realidad de cada día con las lentes de la gratitud y no con las de la exigencia o de la ingratitud.

**(\*\*\*) ■ Despertar y avivar la esperanza.** Aunque la muerte y la separación tiñen el corazón de desesperanza, la esperanza puede rebrotar, como el ave fénix que renace de sus cenizas. Pero la esperanza no se ha de poner en objetivos imposibles de conseguir, sino en los objetivos asequibles, aunque puedan parecer pequeños e insuficientes. El objetivo más accesible de conseguir, y siempre en nuestra mano, es el control de los propios deseos. La religión y la espiritualidad ofrecen razones para la esperanza. Finalmente, ayudando a que otras personas aviven su esperanza se activa también la propia.

**(\*\*\*) ■ Esperanza no es optimismo ingenuo.** La esperanza no es una actitud de optimismo ingenuo que todo

lo tiñe y ve de color de rosa. Esperanza es advertir los pequeños puntos de luz, por muy pequeños que sean, que aparecen cuando atravesamos un oscuro túnel en el que pensamos que no hay salida. Es ver que a un largo invierno puede seguir la primavera.

En medio del invierno aprendí, por fin, que había en mí un verano invencible.

(Albert Camus: *El verano*)

**(\*\*\*) ■ «Las estrellas brillan en la oscuridad».** Es un dicho con otras versiones semejantes: «Las eternas estrellas brillan de nuevo, tan pronto como hay suficiente oscuridad», «cuando está más oscuro, es cuando las estrellas brillan más». El sufrimiento, psíquico o moral, puede llevar a la desesperación, pero también abrirse a la esperanza y a encontrar a la vida un sentido más pleno

**(\*\*\*) El sentido que viene de la fe.** La fe puede ayudar a dar sentido, además de a la vida, también al sinsentido de la muerte. Muchas personas acuden a la práctica religiosa o la intensifican durante el duelo. La mayoría de los estudios realizados muestra una relación positiva entre religión/espiritualidad y evolución positiva del duelo, porque cada religión da su respuesta al misterio de la muerte y al sentido de la vida. Mi religión, la cristiana, da una respuesta profunda a la aflicción y a la muerte, centrada en la persona de Jesús de Nazareth. La considero una respuesta plenamente satisfactoria y válida no solo como cristiano, sino también como psicólogo. Me fijo sobre todo en los rasgos esbozados en el párrafo siguiente.

**(\*\*\*) Las acciones y palabras de Jesús de Nazareth.**

Jesús expresó con lágrimas la aflicción que sentía por la muerte de su amigo Lázaro, antes de realizar el milagro de su resurrección. Jesús sintió al final el abandono de muchos de sus seguidores, incluso el de su Padre: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?». En el Sermón del Monte dijo: «Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados». Jesús también nos invitó a dirigirnos a Dios, nuestro Padre común, con esa bella y familiar oración que incluye esta petición: «Hágase tu voluntad...». Proclamó también: «Yo soy la resurrección y la vida, el que cree en mí, aunque hubiera muerto, vivirá...». Jesús venció a la muerte con su Resurrección. Seguir a Jesús es incorporarse a esa potente corriente de Vida plena, que Él inauguró y que continúa alimentando y avivando.

**(\*\*\*) Lo esencial se ve solo con el corazón.** Es cierto que el contenido de los párrafos anteriores no resulta comprensible con la pura razón, aunque tampoco va contra la razón. El microscopio y la resonancia magnética resultan certeros y plenamente satisfactorios para observar las células, los tejidos y los órganos del cuerpo; pero no llegan a comprender lo más profundo del misterio de la persona, de la vida y de la muerte.

He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible para los ojos.

(Antoine de Saint-Exupéry: *El principito*. Palabras del Zorro).

**Para profundizar y afianzar el sentido de la vida**

## 8.- Tratar con una persona en duelo

La experiencia de duelo no solo afecta a muchas personas como directamente implicadas. También se extiende a otras con algún grado de cercanía a la persona en duelo. Además, la misma persona, ahora en duelo, es bastante probable que tenga que tratar alguna vez con quienes sufren esta misma experiencia. ¿Cómo relacionarse con una persona que ha sufrido una pérdida importante?

**(\*\*) Acercarse a la persona.** Venza la resistencia, que a veces se puede experimentar, a acercarse a una persona en duelo. Preferimos, por lo general, tratar con una persona alegre que con una persona triste. Evitemos esa especie de 'fobia a la tristeza' vigente en la actualidad, que implica no aceptar una experiencia tan profundamente humana como es la tristeza y la aflicción. En el momento adecuado establezca contacto con esa persona cercana a usted que ha sufrido la muerte de una persona querida. No siempre es necesario un encuentro de larga duración; pero sí lo suficiente para que la persona advierta que usted la apoya.

**(\*\*\*) ¿Qué le digo?** A veces resulta difícil decir algo apropiado a una persona en duelo, más allá de la fórmula «Te acompaño en el sentimiento», o de otra fórmula social equivalente. No hay que tener una formación especial para ayudar a una persona en su experiencia de aflicción. No necesita palabras ni razonamientos especiales. Las mejores palabras y acciones son las que surjan con espontaneidad de su corazón, que trata de empatizar con la persona.

**(\*\*\*) No siempre es necesario decir algo.** Además, no siempre es necesario hablar o decir algo a la persona

en duelo. La actitud más adecuada es la de mostrarle que está a su lado y que puede contar con usted. La mayoría de las veces sobran las palabras –sobre todo el exceso de palabras– y los tópicos o fórmulas concretas. A veces, el silencio puede ser más elocuente y reconfortante que muchas palabras. Lo importante es permanecer a su lado y aprobar la comunicación de sus sentimientos con un movimiento de cabeza, con la mirada, o tomando con suavidad el brazo o el hombro. Y, sobre todo, mostrarle que, de verdad, está disponible.

**(\*\*) La impertinencia de algunas frases.** Algunas expresiones, dichas con buena voluntad o como una fórmula, resultan poco adecuadas. Indican que no se ha comprendido bien la experiencia emocional de la persona afectada. Por ejemplo: «Sé cómo te sientes», «Esto se te pasará», «Verás cómo lo irás olvidando poco a poco», «Bueno, ya tenía muchos años», «A mí me ocurrió lo mismo», «Lo que le ha ocurrido a Fulano es todavía peor que lo tuyo», «Ya va siendo hora de que te olvides de ella». Tampoco realice un interrogatorio sobre los detalles de la muerte o del futuro. Por supuesto, evite criticarla con dureza o reprocharle algo.

**(\*\*\*) Empatía y escucha.** Más que agobiarla con preguntas o abrumarla con consejos, es importante y necesario escuchar. Trate de ponerse en su lugar, de ver la experiencia desde su punto de vista, con sus ojos; de comprender sus sentimientos, de sentir con su corazón. Empatía, precisamente, es tratar de sentir lo que siente esa persona. La escucha activa es la mejor manera de ayudar. Escuche siempre, con actitud de respeto y de autenticidad.

**...con actitud de respeto.** La aceptación incondicional, tal como es la persona en ese momento, es la mejor manera de que supere esta experiencia dolorosa, incluso

de que crezca tras la adversidad. Comprenda sus sentimientos y respételes, no trate de cambiarlos. La aceptación incondicional es la clave y condición de un cambio sano.

**...con autenticidad.** Sienta de verdad lo que le dice a la persona que pasa por este difícil momento. Es decir que sus palabras correspondan a lo que siente en su interior o desearía sinceramente sentir. No se trata de representar un papel, sino de actuar con sinceridad y desde una empatía profunda.

**(\*) No cambie el tema de conversación.** Aunque a usted le pueda resultar incómodo a veces escuchar lo que dice, la otra persona siente necesidad de comunicar sus sentimientos. Es conveniente que ella los exprese y que usted la escuche. Sin embargo, cuando ya se ha expresado suficientemente y se limita a repetir lo mismo, procure, con suavidad, reorientar la conversación hacia otros temas menos cargados de emotividad.

**(\*) Si llora, no trate de impedir sus lágrimas.** Tal vez le resulte incómodo verla llorar. Pero llorar no es signo de debilidad, aunque tampoco el no llorar es necesariamente signo de frialdad o indiferencia. Las lágrimas son algo natural y normal en la aflicción, aunque pueden tener también otros significados. La calidad del duelo no se mide por el número de lágrimas.

**(\*\*\*) Apoye y refuerce los intentos por retomar las actividades.** Por ejemplo, con preguntas y comentarios sobre ellas. Invítele a realizar en común algunas actividades. Tal vez en ese momento ella no tenga ganas, o sienta que le falta la energía. Cuente también con que la persona en duelo, al poco de la muerte del ser querido, se puede sentir culpable de reír, divertirse o de distraerse. No fuerce las cosas, pero tampoco deje de animarle a realizar actividades. Esto es muy importante.

**(\*\*\*) Permanezca disponible y exprésele su disponibilidad.** Sin presionarle ni agobiarle. No se desanime si en algún momento rechaza su ayuda o se muestra irritable con usted. Si usted ve necesario o muy conveniente, y coincide con otras personas cercanas, que la persona en duelo necesita ayuda profesional, no tenga reparo en sugerírselo. Algunas personas no reconocen que necesitan ayuda, o, de momento, se niegan en redondo a aceptarla. Puede dar, entonces, un paso atrás o a un lado, pero no se retire definitivamente y continúe disponible.

La esperanza es esa cosa con plumas  
que se posa en el alma,  
y entona melodías sin palabras,  
y no se detiene para nada,  
y suena más dulce en el vendaval;  
y feroz tendrá que ser la tormenta  
que pueda abatir al pajarillo  
que a tantos ha dado abrigo.

(Emily Dickinson)

### **Un duelo de labores y esperanzas**

¿Murió?... Sólo sabemos  
que se nos fue por una senda clara,  
diciéndonos: Hacedme  
un duelo de labores y esperanzas.  
Sed buenos y no más, sed lo que he sido  
entre vosotros: alma.  
Vivid, la vida sigue...

(Antonio Machado. *Elegía a la muerte de Francisco Giner de los Ríos*)



**Enrique Pallarés Molíns. Doctor en Psicología.  
Profesor emérito de la Universidad de Deusto.  
Colaborador psicológico. Autor de varios libros de  
Psicología. Colabora en radio y prensa.  
Más información sobre sus escritos y actividades  
en su blog ("Blog de Enrique Pallarés Molíns.")**

