

El duelo compartido con los desconocidos

Tras la muerte de un allegado, algunos escriben una canción, un libro o un 'blog' porque les alivia ● La sociedad arroja poco tiempo al doliente y presiona para volver a la normalidad cuanto antes

NAIARA GALARRAGA

Es frecuente, desde hace siglos, que un artista cree una obra en la que evoca a un allegado fallecido. Ahí están las *Coplas por la muerte de su padre*, de Jorge Manrique (escrito en el siglo XV, hacia el 1476), los poemas en los que Rosalía de Castro plasma en el XIX su dolor por la pérdida de su madre y la de uno de sus hijos en un accidente. Una tragedia similar a la que llevó a Eric Clapton a componer *Tears in heaven* en memoria de su hijo Conor en 1991. También existen dolientes desconocidos que vuelcan su dolor en un libro o en un blog a la vista de desconocidos. ¿Por qué lo hacen? ¿Les alivia? ¿Les consuela? ¿Qué opinan los terapeutas?

Primero, una aclaración: el duelo no es una enfermedad, es un proceso natural, recalcan los expertos. "El duelo no se cura, hay que vivirlo, atravesarlo. Generalmente implica una serie de sentimientos: tristeza, soledad, rabia, culpa, impotencia, miedo... Sentimientos que no se deben posponer o eliminar, la única manera de solucionarlo es vivirlo, aunque podemos intentar aliviarlo", explica Saray Rodríguez, psicóloga de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) en Madrid. En este caso tampoco vale aplicarse una receta que a otro le ha funcionado, advierten también los terapeutas. "No existe un duelo igual a otro, por eso no me atrevo a dar consejos así. Tengo pocas certezas sobre el tema. Una es que los duelos duelen.

Otra, que el ser humano está fisiológicamente preparado para atravesarlos. El instinto de cada uno dirá si el modo de afrontarlos es escribir un libro o un blog, pintar un cuadro..." o nada de esto, afirma Sara Losantos, responsable del área de psicología del duelo de la Fundación Mario Losantos del Campo. Pilar Pastor, terapeuta de la misma fundación, dice que "hacer duelo es afrontar el dolor, ponerle palabras".

Pedro Alcalá era paciente de Sara y es el autor de *La mujer que me escucha. Testimonio de un padre en duelo* (Plataforma Editorial). Ella es la terapeuta que se sentó frente a él una vez por semana durante hora y media en una veintena de sesiones tras la muerte del pequeño de sus dos hijos. Diego Alcalá Rivero tenía 10 años cuando un sábado del invierno de 2009 le cayó encima la cubierta del banquillo en un campo de fútbol.

Su padre pretende que sus vivencias sean un espejo en el que otros dolientes sumidos en ese trance puedan mirarse, que sepan que lo que están viviendo ya lo han vivido otros, que no se sientan extraños, cuenta. Una mañana reciente Pedro relataba que, tras la tragedia, se encontró con muchísimos sentimientos inesperados. "A mí [escribir] el libro me ha servido para poner en orden sentimientos, emociones. No sé definir si sigo de duelo, aún me duele, pero tengo capacidad de ilusionarme, puedo acordarme de Diego con recuerdos positivos", explica.

Cómo se vive el duelo depen-

El dolor hecho letra

► **Tears in heaven.** Uno de los grandes éxitos de Eric Clapton es la canción que escribió tras morir su hijo Conor al caerse por la ventana en un rascacielos.

► **El cielo de los perros** se titula la canción que Dani Martín dedica a su hermana, fallecida súbitamente.

► **La mujer que me escucha.** Es el libro testimonio de Pedro Alcalá, padre de un niño de 10 años fallecido en un accidente.

► **Una vida perra** es el blog escrito por Candela Molina Gutiérrez, cuyos padres fueron asesinados por un delincuente.

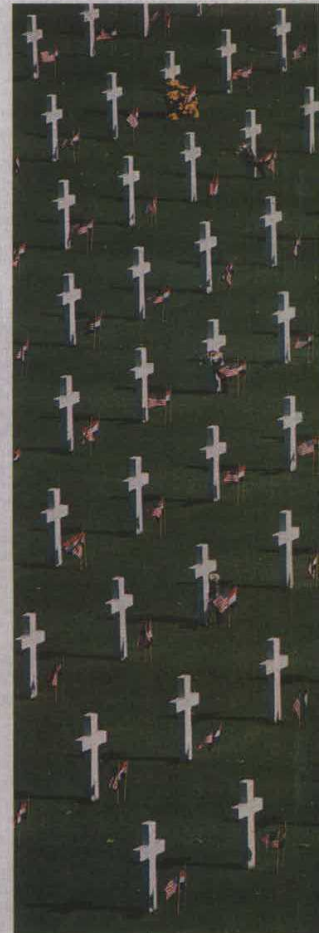
► **¡Quiero conducir, quiero vivir!** Flor Zapata empezó a escribir esta bitácora después de que un conductor bebido matara a su única hija.

de de la persona que lo vive y de muchos otros factores, indica la terapeuta Rodríguez, que enumera varios: "La edad del fallecido, la del doliente, si su relación era buena, si era ambivalente, no es lo mismo que la muerte sea en accidente que tras una enfermedad, lo que a uno le ayuda a otro no le ayuda o incluso le empeora". O de si uno cree en

Dios o no. Esta psicóloga sostiene que hacer duelo en condiciones es cada vez más difícil. Rodríguez detalla algunos obstáculos: "La propia configuración de las familias hace que a menudo no haya sitio para el duelo... También las prisas, porque te tienes que incorporar al trabajo [el permiso oficial es de dos días, cuatro si acudir al sepelio requiere viajar], y además en Occidente intentamos sacar el sufrimiento de la vida".

A su juicio, hacer un libro "es una forma de darle permanencia al ausente, de perpetuar su memoria, de homenajearle". Por ejemplo, *En la mujer...* descubrimos que Diego jugaba en los alevines del Atlético de Madrid aunque su corazón estaba con el Barça o que este chaval que de mayor quería ser científico de animales cantaba entusiasmado Gun's N'Roses, Deep Purple o Led Zeppelin. Rodríguez relata que a los dolientes "les preocupa mucho olvidar, creen que soltar el dolor es olvidarlo".

"¿Sabrías mi nombre si nos encontráramos en el cielo?", le canta Clapton a su hijo Conor, que murió a los cuatro años al caerse por una ventana de un piso 53º. Otro verso de *Tears in heaven* dice: "Tengo que ser fuerte y seguir adelante". Aquel suceso fue "una paradoja cruel, sirvió para que Clapton tuviera el mayor éxito de su carrera", cuenta el crítico musical Diego A. Manrique. "Esa tragedia hizo que la gente descubriera que Clapton, un hombre seco, tenía capacidad para emocionarse an-



te las adversidades de la vida". Manrique recalca que Clapton "es un guitarrista de blues, de pura catarsis, de medicina, de 'toco aunque duela porque cura'".

La última canción del nuevo disco de Dani Martín, ex de El Canto del Loco, también nació de una tragedia personal. Se titula *El cielo de los perros* y está dedicada a su hermana mayor,

Sintamos lo que sintamos, es normal

ANÁLISIS

Mónica Pereira

Recuperarse tras la pérdida de un ser querido es una de las experiencias más difíciles por las que ha de pasar el ser humano.

A pesar de que todos nosotros hemos de vivirlo alguna vez, nadie nos ha preparado para comprender lo que podemos experimentar; solo una cosa es segura: pase lo que pase, sintamos lo que sintamos, será una reacción normal.

Cuando alguien a quien queremos está viviendo un duelo podemos pensar que lo mejor es ayudarlo a superarlo lo antes posible, pero el duelo es un proceso que

puede durar meses o años y necesita ese tiempo para avanzar, reorganizar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo.

Inicialmente, es habitual encontrarse con una situación de incredulidad o *shock* emocional en el que la persona no puede asumir la pérdida, siente confusión y puede, incluso, negar la realidad de la pérdida. Esto se acompaña de una gran intensidad en las emociones negativas que llevan a pensar en la imposibilidad de sobrevivir al fallecimiento del ser querido.

Cuando se toma conciencia de la pérdida, es probable que se experimenten sentimientos de culpa, rabia, intolerancia y se reaccione de una forma agresiva con uno mismo o con los demás. La sensación de

no poder continuar sin el ser querido se cronifica y tiñe nuestro día a día de tristeza, desesperación y falta de confianza en nuestra propia recuperación.

Cuando el tiempo avanza y comprobamos que podemos continuar, que superamos cada reacción de aniversario como el primer cumpleaños, las primeras Navidades, las primeras vacaciones de verano... Empezamos a cerrar la herida permitiendo su cicatrización, reconstruyendo nuestra existencia sin el otro.

Muchas personas tratan de encontrar un significado a esa pérdida y desarrollan actividades encaminadas a ese fin: escribir un libro en el que hablan de su ser querido o de la vida sin él, unirse a un

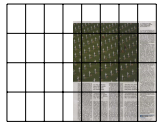
grupo de duelo con la intención de ayudar a otras personas que estén experimentando lo mismo, obligarse a sonreír a la gente de su entorno, disfrutar de las pequeñas cosas...

Finalmente, llegamos a aprender a vivir sin el ser querido, dándole un lugar en nuestro corazón, en nuestro recuerdo, pero permitiéndonos volver a disfrutar de lo que la vida puede ofrecernos.

Permitir a cada persona desarrollar su propio proceso de duelo favorece su salud mental. Apoyarle y reconocer su dolor es la mejor forma de contribuir a una finalización positiva del proceso de duelo.

Mónica Pereira es psicóloga del grupo de emergencias del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Para más información: <http://montedeoya-homestead.com/duelos.html>



Lo verdaderamente difícil no es el entierro, es regresar a casa, a la vida normal, sin el ser querido. / GETTY

una veterinaria treintañera que murió súbitamente en 2009. El cantante encontró en su interior las herramientas que necesitaba para seguir adelante. "De repente, aparece un personaje que no conocía, dentro de mi persona, que se hace cargo de cosas que ni yo pensaba", contaba Martín en una entrevista para *El País Semanal* en octubre. Los terapeutas sostienen que ante el duelo uno pone en marcha recursos que ya usaba antes. Si nunca has escrito una canción no es probable que te dé por componer.

En realidad, el libro de Alcalá no nació con vocación de llegar al estante de una librería. Ese texto era el testimonio que se solicitaba a los pacientes al acabar la terapia, que es gratuita. Su autor, escritor aficionado desde muy joven, lo escribió "a borbotones" y lo entregó a la Fundación Mario Losantón del Campo (por cierto, el padre de Sara, la psicóloga). Le costó bastante superar el pudor al sopesar si aceptaba la propuesta de publicarlo. "Es muy evidente que [escribir su testimonio] ha sido terapéutico para él", afirma.

Candela Molina Gutiérrez, 18

La vida moderna pone difícil poder hacer el duelo en condiciones

"Cuando escribo no pienso en quién lee. Vomito", afirma una 'bloguera'

años recién cumplidos, no tuvo dudas sobre cómo llamar a su blog, *Una vida perra*. Aunque hace años tuvo una bitácora de poesía, esta la abrió después de que un delincuente asesinara a sus padres en abril pasado en Marruecos. Cuenta que, tras el crimen, cada vez que entraba en la red social Tuenti en el recuadro para describir cómo te sientes escribía "¡Qué vida más perra!". La bitácora está dedicada a ellos, a Emilio y a Pilar. "Cuando escribo no estoy pensando en quién lo lee. Vomito las letras. Me gusta escribir. Es mi manera de desahogarme",

explicaba recientemente en un café, sentada al lado de su tía paterna, Cecilia, con la que ahora vive.

"Escribir en sí me alivia, me agrada que [otros internautas] me contesten, que me recomienden libros, que me digan cosas bonitas, pero ahí no hay consuelo. El consuelo tiene que ser más personal, de tú a tú, no por Internet", recalca la joven. Otras cosas que escribe —un diario, reflexiones sobre filosofía y psicología, apuntes sobre su estado anímico, etcétera— no van a Internet, se las queda para sí misma. Candela da la impresión de ser alguien sensible y simultáneamente muy fuerte cuando explica cómo ha cambiado su visión del mundo: "Cuando lo pierdes todo, eres más libre para elegir cómo quieres construir".

La estudiante, que saca buenas notas, no le contó a su psicóloga que había estrenado blog, sino que se enteró por terceros, por la tía. Dio su visto bueno. "Le pareció bien. Sabía que escribir era lo mío", dice la joven, que considera la bitácora una terapia para sí misma y para sus lectores, que quizá, leyéndole, pueden poner en perspectiva

"Escribir me alivia pero ahí no hay consuelo", asegura una joven huérfana

"Lo saludable es ir abriendo válvulas para no explotar", dice una doliente

sus vivencias. Cecilia, inmersa en su propio duelo, subraya: "Lo saludable es ir abriendo válvulas para no explotar, cada uno lo hacemos como podemos".

Flor Zapata, autora de la bitácora *¡Quiero conducir, quiero vivir!*, tenía una única hija, Helena, a la que un conductor bebiendo mató en 2005. "Escribir para concienciar, prevenir, denunciar, alertar a otros de los peligros de una conducción no responsable era una forma de canalizar mi rabia, de mantenerme viva y si, de aliviar mi dolor, pensando que podía hacer que no les pasara a otras madres", expli-

ca en un correo electrónico. Así nació el blog: "La directora de una revista de automóviles, a la que amenacé con denunciar si de su chat no eliminaba algunos comentarios de usuarios sobre cómo evitar un control de alcohol, me conoció, eliminó el chat y me sugirió hacer un blog para escribir y seguir con la lucha de la concienciación". A su psicóloga le pareció bien, a su psiquiatra al principio no.

Todos los afectados consultados coinciden en que se habla poco del duelo. La señora Zapata añade que "ahora, la vida, la sociedad, te exigen estar, a los pocos días, nuevamente en tus actividades, trabajo, amistades, como si no hubiera pasado nada. Casi se oculta, se evita hablar de ello". La terapeuta de la AECC cree necesario "acompañar al doliente durante más días, es un compromiso pendiente". Porque, explica, el apoyo se suele concentrar en el día del fallecimiento y los siguientes, cuando uno está conmocionado. "Y el sufrimiento real viene luego, al volver a la vida normal sin el ser querido. Y entonces, el apoyo social ya no está".

Existen frases hechas, pronunciadas siempre con afán de consolar y con la mejor intención, que resultan contraproducentes a los dolientes. Alcalá pone un par de ejemplos: "La frase 'es cuestión de tiempo' te desata la impaciencia y además solo es cierto si pones de tu parte. Otra frase habitual es '¡qué valientes sois! Si me pasa a mí, me muero', y tú piensas '¿por qué no me he muerto?'. Y eso te lleva a la culpa, que está muy presente".

¿Y qué agradece el doliente? "Lo mejor es prestarle atención y darle cariño", responde sabedor de que cada uno vive la pérdida de un ser querido a su modo y a su ritmo. Su hogar es un ejemplo. Su esposa, Teresa, es "más emocional, de sacarlo fuera" y su hijo Jorge, de 18 años, "lo ha llevado con mucha normalidad, con menos picos, su canal es la guitarra".

Para este padre de familia los gestos son importantísimos, esenciales. Los ha habido grandes como aquel minuto de silencio en el Calderón, en el Atlético-Barça, (allí estaban los Alcalá Rivero en un lugar discreto, "es doloroso, pero te llega"). Y muchos pequeños, "como aquel roce de complicidad en el codo que me hizo un colega o aquel hombre que no conocíamos que nos agarró la cara y simplemente sonrió sereno", recuerda. Luego supieron que también había perdido a un hijo.

EL PAÍS.COM

Participle

¿Haría participle de su duelo a miles de desconocidos?