

MESA 3: COLABORAR EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO

Ana M^a Losa Grau, Psicóloga Especialista en Clínica. Directiva de la Asociación Víktor E. Frankl de Valencia. Miembro del equipo de orientación psicológica y directora de talleres de ayuda mutua para personas en duelo de la asociación. Miembro asociada de la Asociación Mindfulness y Salud.

¿CÓMO COMPRENDER EL SUFRIMIENTO DE LAS PERSONAS EN DUELO?

RESUMEN: Son muchas las ocasiones en las que un médico de familia se encuentra ante una persona que está atravesando el proceso de duelo tras la muerte de un ser querido. Para poder ayudarle y acompañarle en ese doloroso camino, hay dos importantes aspectos que conviene conocer: comprender con la mayor profundidad posible cómo es el sufrimiento del otro y desarrollar en nosotros una actitud que pueda favorecer el proceso de duelo en la persona que ha sufrido la muerte de un ser querido.

Mirar el dolor ajeno está íntimamente relacionado con mirar nuestro propio dolor. Para poder ver en profundidad el dolor ajeno, tenemos que derribar los propios muros que cada uno hemos creado para defendernos del dolor.

Ante el sufrimiento propio o ajeno, nuestra mente suele crear unas barreras con el objetivo de evitarnos dolor. Paradójicamente estos muros construidos para protegernos acaban convirtiéndose en prisiones que nos aíslan de los demás y de nosotros mismos, además que nos dificultan poder aprender a manejar el dolor.

- **Detectar nuestras barreras ante el sufrimiento**

Nuestra mente suele evitar aquello que nos produce dolor. Algunas formas claras de evitación son no querer hablar del tema, en este caso, de la muerte, o si nos acercamos a una persona que está sufriendo, podemos hacerlo escapando rápidamente de las emociones que esa persona está expresando. Un ejemplo muy claro de esto que suele darse en muchos profesionales que trabajan con personas que están en duelo, es el de decirle frases como “*no llores.. tiene usted que superar el dolor...tienes que ser fuerte y mirar para adelante...no tiene usted que pensar más en eso*”.. o bien sencillamente cambiarle de tema cuando el otro lo saca.

Este tipo de respuestas en el fondo lo que están diciendo es *“no llores porque yo no puedo soportar verte llorar... o me siento incapaz de contener tu dolor... o tu sufrimiento es muy doloroso para mí, no sé qué decirte ni como ayudarte “*

- **Abrazar el sufrimiento**

Poder contener el dolor ajeno requiere poder mirar nuestras emociones dolorosas y transformarlas en una emoción de calma desarrollando una actitud de autocuidado.

Cuando miramos nuestro propio sufrimiento con una actitud calmada podemos ver nuestros miedos, nuestros apegos, nuestra identificación con todo aquello que nos empeñamos en aferrar y que, por la propia naturaleza de la vida son impermanentes; las posesiones, los trabajos que desempeñamos, las relaciones con los seres queridos, nuestro propio cuerpo, etc...todo lo que poseemos o creemos ser o tener acaba por desaparecer.

No querer mirar en profundidad esta realidad de la vida, es una negación (muy extendida en nuestra sociedad actual) que antes o después, tendremos que afrontar cuando la vida nos obligue a soltar todo aquello con lo que hemos ido construyendo nuestro ego o identidad personal.

Los profesionales sanitarios tienen la oportunidad de poder mirar la realidad de la pérdida, el sufrimiento, la enfermedad y la muerte con mucha mayor frecuencia y profundidad que otras personas. No obstante, esto no garantiza que puedan desarrollar una visión más profunda de la impermanencia de la vida ni que desarrollen necesariamente una mayor capacidad para abrazar o contener el dolor propio o ajeno.

Por el contrario puede ocurrir que, ante este hecho, en vez de mirar a fondo en el dolor ajeno, desarrollen esas barreras de las que hablábamos, como un mecanismo para defenderse de la amenaza. Estos muros suelen tomar la forma de frialdad, distanciamiento y falta de empatía por parte del profesional que producen efectos poco beneficiosos para la persona en duelo (le deja solo ante su dolor, le puede hacer sentir que no es normal lo que le pasa y que debería estar sintiendo o actuando de otra manera) y además, tienen un efecto muy negativo en el propio profesional, siendo uno de los factores que producen el conocido “burnout o quemamiento profesional”.

En el libro “Medicina y compasión” del doctor David. R. Shlim y del lama Chokyi Nyima Rinpoche se recalcan los efectos beneficios de la compasión tanto para el paciente como para el profesional sanitario: “ Si los pacientes sienten que alguien se preocupa realmente por ellos y quiere ayudarlos, su miedo disminuye”...”Si conocemos la razón que se oculta tras las acciones y emociones del paciente, nos hacemos más tolerantes, lo cual nos permite ser más compasivos. Al mismo tiempo, empezamos a sentir más satisfacción y

“Cómo comprender el sufrimiento de las personas en duelo” Revista de MEDICINA DE FAMILIA Y ATENCIÓN PRIMARIA” (nº 16, Supl. 1. Febrero 2012). Publicación oficial SVMFIC y Cátedra de Medicina Familiar UMH. I.S.S.N:1989-6832. Suplemento disponible en: http://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201206/16supl1_jornada_de_humanizacion.pdf

nuestros corazones se sienten aligerados”. (Shlim, D, Chokyi Nyima Rinpoche, 2006. Pag. 56 -61)

- **Contener o mirar el dolor en profundidad**

Si ya estamos preparados para mirar nuestra propia muerte o la de nuestros seres queridos, siendo plenamente conscientes de la impermanencia y nuestras emociones, podremos estar preparados para mirar el dolor de los otros ante la pérdida.

Lo curioso es que el fenómeno de mirar el dolor ajeno nos ayuda a profundizar también en el nuestro. Esto sucede porque ambos sufrimientos son lo mismo. Al ahondar en el propio sufrimiento puedo comprender mejor el de los demás y al profundizar en el sufrimiento ajeno, puedo comprender más el mio. La practica de mirar el sufrimiento despierta en nosotros el llamado “sentimiento de humanidad compartida”, que nos permite ampliar nuestro nivel de conciencia en este caso hacia el dolor, con el resultado de que nos convertimos en profesionales que tienen una visión más amplia del sufrimiento humano. Y esto nos ofrece una mayor capacidad de transformarlo en nosotros y en los demás. Nos convierte en profesionales más compasivos.

¿COMO PODEMOS AYUDAR A LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN DUELO?

Es muy importante lo que Frankl nos recuerda a los profesionales sanitarios, en especial a los psicoterapeutas, acerca de que nuestros objetivos son dos: capacitarlos para disfrutar y capacitarlos para sufrir. Este segundo objetivo, es el que perseguimos al ayudar a una persona en duelo:

“...no solo el psicoterapeuta (él de forma especial) sino tampoco el médico como tal se puede conformar con seguir el objetivo de capacitar a sus pacientes para trabajar y disfrutar. No; tiene que hacerles también capaces de sufrir, tiene que ponerlos en condiciones de aceptar y soportar este sufrimiento necesario, que se convierte en un destino, porque no se puede evitar ni aliviar” (Frankl, V. La psicoterapia al alcance de todos. 1983. Pág. 166).

La frase “*tienes que ser fuerte*”, en el sentido de “*lucha y sobreponete a tus sentimientos*”, suele molestar mucho a las personas en duelo, y no están faltas de razón para ello, ya que les estamos exigiendo que no sienta lo que es irremediable sentir. Les podremos ayudar mucho más si les orientamos hacia la no resistencia o aceptación de su pérdida y del dolor tan intenso que ello les produce.

“Cómo comprender el sufrimiento de las personas en duelo” Revista de MEDICINA DE FAMILIA Y ATENCIÓN PRIMARIA” (nº 16, Supl. 1. Febrero 2012). Publicación oficial SVMFIC y Cátedra de Medicina Familiar UMH. I.S.S.N:1989-6832. Suplemento disponible en: http://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201206/16supl1_jornada_de_humanizacion.pdf

- **El duelo no es una enfermedad**

Cuando la vida nos hace desprendernos de algo valioso para nosotros, como es el caso de tener que despedirnos para siempre de un ser querido, todos los seres humanos sentimos un sufrimiento inevitable. El duelo duele.

Es muy importante que como profesionales que trabajamos con personas en duelo, conozcamos lo que nos sucede cuando la vida nos arranca de forma repentina o tras una larga enfermedad a un ser querido.

En su conocido libro “El hombre en busca de sentido”, Frankl comenta que en muchas ocasiones los supervivientes expresaban *“No nos gusta hablar de nuestras experiencias. Los que estuvieron dentro no las necesitan y los demás no entenderían ni cómo nos sentimos entonces ni como nos sentimos ahora”* (Frankl, V. 1979. Pág 16). Esta misma expresión he podido escucharla muchas veces en los grupos de ayuda mutua para personas en duelo de la Asociación Víktor Frankl de Valencia, cuando, en la seguridad del grupo, comparten con libertad algunas de las cosas que sintieron, pensaron o hicieron durante o tras la muerte de su ser querido. Sobre todo tenían reparos en contar en público los rituales que les ayudaban a aliviar su dolor o a mantenerse vivos; oler la ropa de su familiar fallecido, hablar con él en voz alta como si estuviera, tener las cenizas dentro del armario, etc..

El hecho de no querer compartir este tipo de actuaciones con los demás, incluso con los profesionales que los tratan, tiene a su base, en mi opinión, la misma argumentación que Frankl apunta en su libro; *“los demás no pueden entenderlo”* ni siquiera los profesionales, quienes lo más probable es que realicen un análisis psiquiátrico o psicológico, asignando un diagnóstico o poniéndole una etiqueta a todo aquello que ellos experimentaron, dándole el nombre de “síndrome” o de “trastorno” a una experiencia tan íntima y reveladora para la persona que la atraviesa.

Mi experiencia es que, solo en compañía de personas que saben escuchar en profundidad o en la seguridad de un grupo de ayuda mutua donde todos han atravesado una experiencia parecida, las personas en duelo se permiten expresar con libertad su vivencia, sin miedo a sentirse juzgados como personas enfermas o personas con conductas anormales por parte de los profesionales de la salud o de la sociedad en que viven.

Frankl nos recuerda que...*“Hay cosas que deben haceros perder la razón, o entonces es que no tenéis ninguna razón que perder. Ante una situación anormal, la reacción anormal constituye una conducta normal.... La reacción de un hombre tras su internamiento en un campo de concentración representa igualmente un estado de ánimo anormal, pero juzgada objetivamente es normal y es...una reacción típica dadas las circunstancias”*. (Frankl, V. El hombre en busca de sentido. 1979. Pág. 29)

“Cómo comprender el sufrimiento de las personas en duelo” Revista de MEDICINA DE FAMILIA Y ATENCIÓN PRIMARIA” (nº 16, Supl. 1. Febrero 2012). Publicación oficial SVMFIC y Cátedra de Medicina Familiar UMH. I.S.S.N:1989-6832. Suplemento disponible en: http://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201206/16supl1_jornada_de_humanizacion.pdf

- **Normalizar y legitimar el dolor**

Las experiencias narradas por Viktor Frankl en su cautiverio y liberación, además de ayudarnos a comprender la vivencia íntima ante el sufrimiento propio y ajeno, normalizando y legitimando las reacciones emocionales y conductas de las personas en duelo tales como: incredulidad, apatía, desolación, bloqueo emocional, así como conductas concretas que pueden considerarse normales dentro de una situación anormal, nos permiten, a su vez, poder poner palabras a experiencias “anormales” o a vivencias ricas en un contenido muy profundo acerca de la naturaleza básica del ser humano y de la realidad en la que vivimos. Nos permiten, en definitiva, observar la existencia despojada de todo cuanto habitualmente creemos que somos o lo que creemos que es la vida.

- **Alentarlo a que siga su propio ritmo: El proceso del duelo**

Nuestra propia mente tiene sus mecanismos de autorregulación para afrontar la pérdida.

En su libro “La psicoterapia al alcance de todos”, Viktor Frankl recalca la importancia de permitirnos un tiempo para ajustarnos a una nueva situación, sobre todo cuando salimos de una vivencia que nos ha supuesto una fuerte carga de estrés”. (Frankl, V. 1983. Pág. 129)

Nuestra mente necesita un tiempo para poder compensar la tensión que hemos vivido. Frankl recurre al ejemplo del daño que pueden sufrir los buzos si suben a la superficie tras haber estado a una gran profundidad, y establece una analogía con el daño que puede sufrir nuestra mente si, de repente, tras estar sometidos a una gran presión física o psíquica, se le quitan todas las cargas.

Frankl menciona que este fenómeno se producía en los prisioneros tras su liberación, pero igualmente se puede aplicar, por ejemplo, a una persona que ha estado atravesando una vivencia de cuidado de un ser querido con una larga enfermedad de modo que, tras su muerte, queda repentinamente libre de toda la carga excesiva que ha estado experimentando.

Conocer esto es muy importante para ayudar a las personas en duelo por la muerte de un ser querido tras una larga enfermedad. Puede servirles para reinterpretar las reacciones propias de los primeros momentos del duelo como reacciones normales de “descompresión” de la alta presión en la que han estado sumergidos tanto tiempo.

“...el hombre no enferma solo por una carga excesiva,...sino que en ciertas ocasiones resulta igual de perjudicial una descarga repentina. ...aquellas personas a las que se les había exigido demasiado durante la guerra, o como prisioneros, se derrumbaban precisamente cuando se les quitaban las cargas

físicas y psíquicas.... como la enfermedad de los buzos: al igual que puede sufrir graves daños la salud del buzo que sube demasiado deprisa desde una gran profundidad hasta la superficie si no se dispone de lo necesario para evitar una descompresión repentina, también está en peligro el hombre que se ve de pronto libre de una fuerte presión psíquica. (Frankl, V. La psicoterapia al alcance de todos. 1983. Pág. 129)

También en el caso de la pérdida inesperada de un ser querido, nuestra mente pone en marcha estos procesos de autorregulación, que pueden expresarse por ejemplo en sensación de incredulidad, conductas de búsqueda o aproximación a la persona ausente o bien conductas de escape o evitación de la realidad de la pérdida o lo que esta conlleva (por ejemplo evitar hablar del fallecido, llenarse de actividades para no pensar en la pérdida,..)

Al principio del proceso de duelo muchas personas pueden descubrirse a sí mismas pensando que “*va a contarle lo sucedido a la persona fallecida*” o “*ahora cuando llegue a casa le diré a ...*” y en unos instantes recuerdan que ya no está. Estos pensamientos son totalmente normales y suelen ir remitiendo pasadas las primeras semanas del fallecimiento, cuando nuestra mente ha podido ir tomando conciencia de la nueva situación irreversible.

También es muy habitual que las personas en duelo actúen “como si” la persona fallecida estuviera presente, de modo que pueden saludarle en voz alta al entrar o al salir de casa. Hablar mentalmente con ella o en voz alta.

Para la persona en duelo es muy importante poder tener un espacio físico o unos objetos mediante los cuales poder establecer un vínculo o vía de comunicación con la persona fallecida. Esto, lejos de ser algo patológico puede ser muy beneficioso para afrontar la ausencia física de su ser querido. Así muchas personas en duelo, suelen poner fotos de sus fallecidos en lugares centrales o significativos de la casa, o llevar objetos personales del fallecido con ellos (anillos o colgantes, fotos en la cartera o en el móvil). Es muy frecuente que las personas en duelo, guarden algunas prendas de ropa del fallecido y que necesiten oler su aroma con cierta frecuencia.

La variedad de formas en que una persona en duelo puede establecer esta vía de comunicación o contacto con su ser querido es muy diversa, aunque suele haber algunas formas que se repiten y que causan el mismo efecto calmante y beneficioso en las personas en duelo.

- **Conectarles con sus propios recursos**

En sí, este tipo de conductas no son patológicas, son más bien habituales y normales aunque no necesariamente a todas las personas les resultan útiles. Una importante tarea del profesional que acompaña al doliente es ayudarle a ver qué es lo que a él o a ella en estos momentos le puede hacer bien.

Aquí lo más importante es escuchar a la persona y recordarle que es ella y no nosotros quien puede saber qué es lo que en esos momentos le ayuda o lo que no. En todo caso, nuestra labor es animarles a que se escuchen a sí mismos, que exploren sus sentimientos y que vayan permitiéndose sentir, decir y hacer o no hacer determinadas acciones.

- **Ayudarles a avanzar**

Lo que marca la diferencia entre un duelo patológico y uno normal es más bien el estancamiento en alguna emoción (ya sea el embotamiento, la ira o la desolación) y los esfuerzos de la persona por evitar esas emociones.

El duelo es un proceso que está siempre en movimiento, lo que hace la persona para manejar su dolor también es cambiante; lo que en un momento del duelo le sirve para afrontar la pérdida, pasados unos meses ya no lo necesita. Digamos que la persona, a medida que va pudiendo asimilar cada vez más momentos sin su ser querido, puede ir soltando esos vínculos que había creado para mantenerlo físicamente “a su lado”.

El proceso del duelo marcha bien en la medida en que la persona va explorándose a sí misma, su vida y su propia identidad sin la presencia física de su ser querido.

Alrededor de los seis meses de la pérdida, la persona en duelo empieza a ponerse en contacto de forma cada vez más profunda con la realidad de la irreversibilidad de la muerte, con la ausencia cotidiana de su ser querido. Es justo en ese momento cuando la mayoría de los apoyos sociales se han ido retirando, tiene que volver al trabajo, a la normalidad, y su entorno social le envía el mensaje de “tienes que adaptarte”, cuando la realidad es que esa persona todavía tiene mucho por hacer.

En una ocasión, una mujer en duelo por la muerte de su esposo seis meses antes me transmitía con angustia cómo su médico le insistía en que “*ya deberías haber superado la muerte de tu marido, ya han pasado seis meses*”. Precisamente es alrededor del medio año cuando la persona puede empezar a superar la ausencia de su ser querido y no antes. Hasta ese momento lo que podía hacer es gestionar el dolor agudo que la muerte le estaba haciendo experimentar.

- **Favorecer la aceptación**

Si bien en los primeros meses del duelo la tarea más importante que debe hacer la persona es ponerse en contacto con su dolor, expresarlo y gestionarlo, a medida que transcurre el tiempo aparece otra gran y dura tarea que consiste en aceptar la realidad de la pérdida.

Vicente Simón, catedrático de Psicobiología y especialista en Mindfulness nos recuerda en su libro “Vivir con plena atención” que : *“Hay ciertas pérdidas imposibles de aceptar, al menos en los momentos iniciales. Si no podemos aceptar la pérdida en sí (“lo que es”) comencemos aceptando nuestra reacción inicial ante ella, el dolor que nos produce. Y esa aceptación del dolor será el germen del cambio emocional que con el tiempo experimentaremos. (Un tiempo posiblemente bastante largo)”* (Simón, V. 2011, pag. 115)

Pasado el primer o el segundo año, tiempo en el que se ha atravesado el ciclo completo con todos los aniversarios, fiestas y acontecimientos señalados, la persona en duelo se encuentra inmersa totalmente en la situación de vivir su nueva vida sin su ser querido, pero puede seguir anhelando su vida anterior. Le aparece así el dilema de aceptar totalmente que su vida de antes ha terminado y que no va a volver, o de no aceptarlo y realizar enormes esfuerzos por resistirse.

Es la aceptación de la muerte la que le permitirá integrar la pérdida por completo e iniciar una nueva vida. Sin embargo, algunas personas en duelo, se resisten voluntariamente a aceptar esa nueva vida, quieren su vida de antes y pueden llegar a sentir que aceptar la nueva vida significaría olvidar a su ser querido, como si de alguna manera le traicionase, esta creencia sucede sobre todo con padres de hijos fallecidos o con parejas que tenían una relación muy estrecha.

Todos los comportamientos que hemos mencionado que en los primeros meses o años del duelo pueden resultar de gran ayuda para el proceso del duelo, hay que ir soltándolos progresivamente, cada uno a su ritmo, para iniciar la nueva etapa de la vida.

Esta resistencia toma formas muy diversas, por ejemplo, la persona en duelo puede no permitirse reírse todo lo que quisiera, ser totalmente feliz, disfrutar de lo nuevo y hermoso que la vida le presenta. Es como si de alguna manera sintiera que “no está del todo viva”, como si “se hubiera muerto un poco junto con su ser querido”. Habría una creencia oculta basada en que “si dejo de sufrir o de buscar el por qué sucedió y el cómo podría haberse evitado es como si hubiera echado la toalla, como si claudicara o dejara de luchar por él o ella”

Esa lucha o resistencia es una gran fuente de sufrimiento generado, no ya por la muerte o la ausencia del ser querido, sino por la no aceptación de su muerte.

En ocasiones, la vida nos presenta vivencias que no deseamos o nos quita aquello que deseamos vivir. Nuestra mente se aferra a las cosas que creemos que son buenas para nosotros o que nos han dicho que son las buenas. Cuanto más nos resistamos a aceptar lo que es, más sufrimiento experimentaremos.

Respecto a esta cuestión puede ser muy útil el ejemplo de estar ante un examen y tener que responder. De nada nos sirve preguntarnos ¿por qué me han tocado los temas dos y cuatro, si los que yo quería eran los temas tres y cinco, que eran los que me había estudiado?. Lo que debemos hacer es responder lo mejor que podamos a los temas dos y cuatro.

Este mismo planteamiento queda expuesto claramente en la obra de Viktor Frankl “El hombre doliente” (Frankl, V. 1987):

“.. no es el individuo el que debe preguntar, sino que es la vida la que le formula preguntas; el individuo ha de contestar y, en consecuencia, responsabilizarse con su vida. El individuo, pues, debe buscar una respuesta a la vida, buscar el sentido de la vida, para encontrarlo y no para inventarlo; el individuo no puede "dar" sin más un sentido a la vida, sino que debe "tomarlo" de ella”. (Frankl, V. 1987. Pág. 34).

- **Las posibilidades del duelo: Un nuevo vínculo con la persona amada ausente**

Nuestra mente se aferra a lo que cree que “debería ser o haber sido” y lucha con gran esfuerzo por mantenerse en su empeño porque existe la creencia de que si suelta esa lucha perderá por completo a su ser amado. Así, puede preferir seguir unido a su ser querido a través del dolor y la pena que olvidarlo.

El problema subyacente es que las personas a las que les sucede esto no saben que pueden establecer un nuevo vínculo con la persona amada ausente que no necesariamente tiene que estar marcando por el dolor. Puede conectarse de nuevo con ella, de un modo muy íntimo, profundo y enriquecedor a través del amor y la alegría hacia su ser amado. Pero para eso tiene que dejar de resistirse, tiene que aceptar y poder superar las limitaciones del espacio y el tiempo. Tiene, en definitiva, que adquirir un nuevo nivel de conciencia acerca de la vida y la muerte.

El propio Viktor Frankl relata en su libro “El hombre en busca de sentido” algunas de sus experiencias al respecto que vivió en sus duras jornadas cavando zanjas, en las cuales observamos claramente que descubre un nuevo tipo de vínculo con su ser querido en otra dimensión fuera de la dimensión física.

Mientras marchábamos a trompicones durante kilómetros...Un pensamiento me asaltó: ni siquiera sabía si ella vivía aún. Sólo sabía una cosa, algo que para entonces ya había aprendido bien: que el amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su significado más profundo en su propio espíritu, en su yo íntimo. Que esté o no presente, y aun siquiera que continúe viviendo deja de algún modo de ser importante. No sabía si mi mujer estaba viva, ni tenía medio de averiguarlo..., pero para entonces ya había dejado de importarme, no necesitaba saberlo, nada podía alterar la fuerza de mi amor, de

mis pensamientos o de la imagen de mi amada. Si entonces hubiera sabido que mi mujer estaba muerta, creo que hubiera seguido entregándome ..a la contemplación de su imagen y que mi conversación mental con ella hubiera sido igualmente real y gratificante. "Ponme como sello sobre tu corazón... pues fuerte es el amor como la muerte". (Cantar de los Cantares, 8,6.). (Frankl, V. 1979. Pág. 46).

La capacidad de establecer un nuevo tipo de vínculo con el ser querido fallecido a través del amor, es una capacidad del ser humano a la que todos tenemos acceso y que muchas personas han podido experimentar tras la muerte de un ser querido.

Alcanzar ese nuevo nivel de conciencia y de relación con los seres queridos, no solo cuando han muerto sino también en vida es, según Frankl, la meta más alta a la que puede llegar el ser humano.

“Por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre”. (Frankl, V. 1979. Pág. 46).

La ausencia o la muerte de un ser querido puede ser el desencadenante para acceder a una relación con el otro basada en una dimensión no física, ni psicológica sino espiritual, la cual nos permite acceder al yo más íntimo del otro, a su verdadero ser a través del amor.

Muchas personas en duelo tras la muerte de un hijo/a, esposo/a, etc., comentan idénticas experiencias en diferentes momentos del duelo con frases como: *“ahora lo siento siempre conmigo, en mi corazón”, “lo siento tan cercano a mí, que es como si me acompañara en todo momento”.*

Algunas de estas experiencias se dan de forma muy intensa en los primeros momentos tras conocer la muerte del ser querido. En numerosas ocasiones, personas de nuestros grupos de duelo comentan que sintieron una gran paz tras conocer la noticia de la muerte de su familiar: *“fue muy extraño, sentí una sensación de mucha paz, sentí que mi hijo estaba conmigo, con mi espíritu, ...lo sentí tan cerca de mí como nunca antes en mi vida lo había sentido”.*

Esta experiencia podría verse como un efecto del estado de shock emocional provocado por la muerte traumática del ser querido, un embotamiento emocional, un mecanismo de defensa compensatorio o un estado alterado de conciencia dirigido a proteger del sufrimiento extremo que ocasiona la muerte de su ser amado. Pero tal vez podría ser el resultado de un derrumbamiento de nuestros constructos mentales habituales a través de los cuales vemos el mundo y a los demás, y que sea este derrumbamiento el que facilita el acceso a una realidad más profunda de nuestra relación con el otro: la realidad de que no estamos separados.

Esta es la visión del mundo que postulan algunas de las filosofías y religiones orientales. Así, tal y como explica el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh en su libro “La muerte es una ilusión” (Thich Nhat Hanh. 2002) al afirmar que:

“Cuando pierdes a un ser querido sufres. Pero si lo observas a fondo, tienes la oportunidad de comprender que su naturaleza es en realidad la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. Existe tanto la manifestación como el cese de la manifestación. Para poder reconocer nuevas manifestaciones de una persona, has de ser muy observador y estar muy atento. Pero a base de práctica y esfuerzo lo lograras. (Thich Nhat Hanh. 2002. Pág. 19)

Quizás la experiencia de sufrimiento extremo, o la comunicación de una pérdida inesperada de un ser querido, puedan activar nuestro observador interno y nuestra atención plena (conciencia) en el presente, siendo esto lo que permite reconocer estas nuevas manifestaciones del ser querido fallecido a través de otra vía distinta a la física (espacio-tiempo) en la que nuestra mente pensante habitual se mueve.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Frankl, Viktor E. (1979). El hombre en busca de sentido. Ed. Herder Barcelona

Frankl, Viktor E. (1983). La psicoterapia al alcance de todos. Ed. Herder S.A

Frankl, Viktor E. (1987) El hombre doliente. Ed. Herder

Neimeyer, R.A. (2002). Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Paidós.

Shlim, David R. y Chokyi Nyima Rinpoche (2006). Medicina y compasión. Consejos de una lama tibetano para cuidadores. Gaia Ediciones.

Simón, Vicente (2011). Vivir con plena atención. De a aceptación a la presencia Ed. DDB

Thich Nhat Hanh (2002).La muerte es una ilusión. Oniro