



Palabras que consuelan

Mercè Castro Puig

Cómo trascender el duelo y amar la vida

Palabras que consuelan

Mercè Castro Puig



Primera edición en esta colección: septiembre de 2013

© Mercè Castro Puig, 2013

© del prólogo, Ana M. Gassió Subirachs, 2013

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2013

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B 19630-2015

ISBN: 978-84-16429-62-2

Ilustración de portada:

Lluís Casals

www.lluiscasals.com

Composición de cubierta:

Roser Chillón

Composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Para Jaume, por el que siento un amor profundo, que va más allá de la vida, y para los lectores de este libro, por los que siento, sin conocerles, una gran ternura.

Índice

1.
 1. [Prólogo](#)
2.
 1. [Cuando la realidad se rompe](#)
 2. [Es posible dejar atrás la locura](#)
 3. [Si la envolvemos con cariño, la rabia se desvanece](#)
 4. [De repente la nostalgia lo inunda todo](#)
 5. [El alivio de soltar lastre hasta quedar desnudos](#)
 6. [Reinventarse](#)
 7. [El silencio abre las puertas del alma](#)
 8. [El consuelo de rendirse a la vida](#)
 9. [Del dolor puede nacer algo bonito](#)
 10. [El duelo de los niños](#)
 11. [Acercarse al dolor de los demás](#)
 12. [Momentos mágicos](#)
3.
 1. [Agradecimientos](#)

Prólogo

«Todos los años entierro a unos doscientos vecinos.» Así empieza su libro *El enterrador* Thomas Lynch, poeta y ensayista norteamericano, director durante más de veinticinco años de una funeraria en Estados Unidos. Es un libro para honrar la memoria de su padre, con el que compartió vida y oficio. Como responsable de una empresa de servicios funerarios, podría empezar un libro de una forma parecida. Es una profesión extraña, francamente, de las que a la gente no le gusta presumir. En principio. Porque de todas las personas que conozco que se dedican a ello, incluido el propio Lynch y yo misma, no hay ninguna que no entienda que nuestra profesión es especial. Especial en el sentido de estar en uno de los momentos más difíciles de la vida de una persona: la pérdida de alguien querido. Aprendemos constantemente de la muerte y de la vida. De los difuntos a través de sus familias. Les cuidamos cuidando a sus difuntos. Esa es nuestra misión. Nos sentimos útiles.

Hace aproximadamente unos diez años inicié un fondo bibliográfico especializado para ayudar a las familias que atendíamos en nuestros tanatorios. La primera sensación tras la pérdida es la soledad. A pesar de estar con gente, la pena es propia y difícilmente compartible.

«Cuando estaba entre gente que sabía lo de mi pérdida me rodeaba un silencio, de modo que no me quedaba otra opción que corresponder con un silencio solemne y reflexivo, que rápidamente me provocaba un temblor», dice el protagonista de la novela de John Banville *El mar* sobre la muerte de su esposa. Sea por el silencio de los demás o por la propia incapacidad de hablar del que sufre, como expresa Rosa Montero en *La ridícula idea de no volver a verte*: «El verdadero dolor es indecible. Si puedes hablar de lo que te acongoja estás de suerte: eso significa que no es tan importante. Porque cuando el dolor cae sobre ti sin paliativos, lo primero que te arranca es la palabra».

Un libro puede ser un primer compañero tras la pérdida. Un compañero que habla y tú escuchas. Ese primer diálogo entre tu pena y la pena narrada de otros, leer que otros han

sufrido y han pasado por lo mismo, que lo que te pasa es normal, es una gran ayuda.

De todos los títulos, uno especialmente me ha marcado: *Volver a vivir*, de Mercè Castro. Cómo una madre es capaz de relatar el proceso, en primera persona, con todo el dolor, sin acritud. Cómo es capaz de hacer llegar a todo el que quiera oírlo el mensaje de que la vida vale la pena y hay que retomarla y no dejarse arrastrar por la tristeza. Mercè daba un paso más: no solo ofrecía una interlocución sino también esperanza y consuelo.

Esa palabra que, si nos fijamos, ahora parece que no se usa mucho. No hay tiempo para consolar. Y con la frase recurrente de que el tiempo todo lo cura, en sus manos lo dejamos. Ya se le pasará, decimos. Es ley de vida. Y cuando no lo es, la gente se queda muda, no sabe qué decir, o lo que es peor, se dicen cosas sin sentido alguno, porque esa muerte, efectivamente, no tiene ningún sentido. O eso nos parece.

Pero la verdad es que sí lo tiene. Las palabras de Mercè nos hacen comprender que en realidad cada muerte, cada pérdida, tiene mucho sentido aunque al principio no alcancemos a entenderlo. Por ello necesitamos ayuda y la primera y más necesaria es la escucha y el consuelo. Solo quien ha sido consolado sabe consolar. De la misma forma que ama el que ha sido amado.

Cuando con el editor, Jordi Nadal, pensamos en este libro no queríamos que fuera uno de tantos. Que pudiera servir de ayuda, claro que sí, pero sobre todo que de su contenido emergiera el consuelo. Enseguida pensé en Mercè y en el impacto que me provocó el relato de su duelo y su superación.

Esta vez no es solo su historia, ni su experiencia, pero esta trasciende en las palabras de consuelo.

Tras la muerte de mi hermano en accidente, a los veintiocho años, sufrí mi propia y más directa pérdida. A pie de tumba, una prima se nos acercó a mi hermana y a mí y nos dijo que aunque nos pareciera mentira llegaría un día que nos daríamos cuenta que había sido mejor tenerlo esos años que no haberlo tenido nunca. Y es cierto. La vida compartida con el que se ha ido tiene mucho más valor que el dolor de la ruptura y el vacío que deja.

Termino con un poema popular escocés que solemos recitar en muchas de las ceremonias de despedida. Son palabras profundamente consoladoras y recogen el espíritu de este libro: «Puedes llorar porque se ha ido o puedes sonreír porque ha vivido; puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado; tu corazón puede estar vacío porque no le puedes ver o puede estar lleno del

amor que compartisteis. Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío y dar la espalda o puedes hacer lo que le gustaría: sonreír, abrir los ojos, amar y seguir».

ANA M. GASSIÓ
Directora de PFB Serveis Funeraris

Cuando la realidad se rompe

Puede que la muerte de nuestro ser querido llegue de improvisto, como un golpe seco, o puede que la veamos venir a lo lejos con un andar lento y cansino. Da igual, cuando la noticia es irreversible, en algún momento, nuestra realidad se rompe. Todo lo que hasta entonces nos sostenía desaparece y entramos en el tiempo sin tiempo de las grandes pérdidas, en el reino del inconsciente como Alicia en el País de las Maravillas. Nada es como antes y la vida misma produce vértigo.

Recuerdo que al morir mi hijo Ignasi me sentía al borde de un abismo con solo mirar por la ventana; nada iba conmigo; ni las prisas, ni las risas, ni los proyectos que impulsaban a los otros. Nada. No pertenecía al mundo que veía. El dolor lo envolvía todo y desdibujaba lo que antes era seguro, bien definido, conocido.

Esta sensación de estar permanentemente perdida en mi ciudad, en mi casa, en mi propia vida duró meses. Los objetos cotidianos que me acompañaban desde hacía años parecían muertos, irreconocibles, incluso los árboles, la parada del autobús o el mismo cielo me eran ajenos, como si se hubiese soltado el hilo invisible que hasta entonces me mantenía unida a ellos. Entre la vida y yo había una distancia enorme, un precipicio insalvable. La soledad en que te encierra el dolor desgarrador es inmensa.

«Recuerdo que al morir mi hijo Ignasi me sentía al borde de un abismo con solo mirar por la ventana; nada iba conmigo; ni las prisas, ni las risas, ni los proyectos que impulsaban a los otros. Nada.»

Me encontraba suspendida, sin suelo firme bajo los pies. Tenía la sensación de andar por un terreno pantanoso, una especie de jardín encantado lleno de trampas y obstáculos. Deambulaba, dormía solo a ratos, sin prestar atención a si era de día o de noche, comía

de vez en cuando... Tenía el cuerpo tenso, la mirada desencajada y me sentía hueca por dentro.

Así empezó mi duelo, cada uno es distinto, existen infinidad de variables, tantas como personas, incluso es frecuente que muchos comiencen con un sentimiento amoroso de alivio, por pequeño que sea. Duele tanto ver sufrir a la persona que amas que el final de su calvario a la fuerza reconforta. Una vez pasado ese momento de lucidez, que puede durar minutos o días, nuestra vida de algún modo pierde sentido. El dolor y el miedo, con frecuencia, ocupan el hueco que antes llenaba la persona que se ha ido.

Cada uno de nosotros es libre de decidir si sigue adelante hasta transformar el sufrimiento en esperanza y aceptación o permanece perdido en el laberinto.

En la soledad de una UVI, cuando estamos postrados o acompañando a un ser inmensamente querido, la única moneda de cambio es el amor. En las puertas de la muerte, de nada nos sirve el estatus, el orgullo o el dinero, eso en el fondo lo sabemos todos, aunque con el trajín del día a día es fácil olvidarlo. Pero tarde o temprano la vida nos pone ante el abismo, la realidad se rompe y entonces ya no hay duda, sino la profunda certeza de que esto es así: lo único que nos consuela es el amor que podemos dar y recibir.

El dolor de los primeros tiempos suele ser paralizante. La ausencia de la persona que adoramos es desgarradora. Con su partida, nos hemos quedado sin su sonrisa, sin sus abrazos, sin su voz, sin la inmensa emoción que nos producía el solo hecho de mirarle, sin el apoyo cotidiano que nos ha brindado, quizá, a lo largo de muchos años... Es terrible despertar con la certeza de que todo esto se acabó. Cada una de nuestras células siente esa añoranza insufrible y reclama, con un grito desgarrador, verle, oírle, tocarle... Mi duelo dio un vuelco cuando pude constatar que, a pesar de eso, el amor que me une a mi hijo va más allá de la muerte. Ese sentimiento adorable, de amor profundo, nada ni nadie puede quitárnoslo; al contrario, con el tiempo crece, se hace grande.

A veces reprimimos el llanto, el nuestro o el de los demás porque duele ver llorar a las personas que queremos y nos han educado para ahuyentarlo. Pero el llanto es una bendición. Con cada lágrima que dejamos salir se aligera el alma. Los niños después de una gran llorona suelen quedar plácidamente dormidos y los mayores más sosegados. Si nos permitimos llorar y no reprimimos el llanto de los otros, es más fácil, en otros momentos, reír juntos.

Al principio, al morir una persona querida con la que compartíamos cotidianidad suele invadirnos un sentimiento de negación de la propia vida. ¿Para qué comer, levantarnos de la cama y, en definitiva, seguir si hemos perdido toda ilusión, si no nos importa nada? Las negaciones que nos asaltan son infinitas y me di cuenta de que, día a día, me iban empujando hacia el abismo. Por eso, aunque nos cueste un esfuerzo enorme, es bueno estar alerta y no negarnos nada; al contrario, cuanta más belleza y ratitos de bienestar podamos crear, más reconfortada se sentirá nuestra alma.

Hay que procurar alejar el sentimiento de que «si él o ella no está, no nos merecemos nada» porque no es verdad. Es un espejismo que conviene ir desvaneciendo. Una buena manera de conseguirlo es imaginarnos que hablamos con el ser querido que ha muerto. Lo tenemos delante y le decimos en voz alta todo lo que se nos ocurre. Sin limitaciones. Le podemos pedir perdón, manifestarle nuestro amor, explicarle nuestra desolación... Luego ponernos en su piel y contestar. Seguro que quiere lo mejor para nosotros, que se entristece si nos ve mal. Él o ella desean que seamos felices. Nos quiere. Nuestro ser querido no volverá. No le pidamos eso. No puede. Hay que afrontar lo inevitable. Nuestra vida aquí sigue y nos toca aprender a vivir de forma distinta. Por nosotros y por él. ¿Para qué sirve si no todo el cariño que nos dio y que todavía nos puede dar? ¿Permitiremos que caiga en saco roto? Seguro que no.

Es común en nuestra sociedad silenciar la muerte, como si por el hecho de nombrarla la atrajéramos. Pero la muerte es inevitable, forma parte de la vida. De nada sirve ignorar la evidencia, al contrario. Dejar de hablar de la persona muerta acrecienta el dolor de los que la querían y agranda la distancia en la familia. Mis hijos se llevaban veintiún meses. Ignasi era el mayor, un referente para su hermano Jaume, que de la noche a la mañana se quedó con el vacío de su ausencia. Y no solo eso, de alguna forma también perdió a los padres alegres y fuertes que hasta entonces tenía. Durante los primeros meses todos éramos náufragos a la deriva. Llegar a tierra firme es lento, muy lento y no sucede por arte de magia. Es una travesía dura y laboriosa, durante la cual las palabras y los recuerdos compartidos ayudan.

«Con cada lágrima que dejamos salir se aligera el alma... Si nos permitimos llorar y no reprimimos el llanto de los otros, es más fácil, en otros momentos, reír juntos.»

En casa hablar de la muerte y de Ignasi no acrecentaba ni acrecienta nuestro dolor. Era reconfortante entonces, cuando solo nombrarle se nos llenaban de lágrimas los ojos y lo es ahora cuando recordamos anécdotas y algunos de sus monumentales enfados con una nostalgia dulce y amorosa.

No es difícil hablar de la muerte, lo difícil es encarar nuestros miedos, nuestras emociones, pero resulta sanador hacerlo, es uno de los caminos que conducen a tierra firme. El silencio forzado es comprensible, parece un buen atajo, pero en realidad dificulta encontrar la salida del laberinto del dolor.

Cada uno vive su duelo como mejor sabe y a mí me parece que todo lo que reconforta vale. Pero entiendo que hay algunas actitudes que confunden y dificultan más que otras.

Al principio de mi camino me esforzaba por salir de la cama, por comprar cosas de comer buenas para cerrar el paso a la desgana, al precipicio al que me abocaba negar cualquier mínimo placer si Ignasi no estaba, si él no podía compartirlo. También me exigía vestir bien, más de lo que lo hacía antes, como para plantarle cara a la sensación profunda de abandono que sentía.

Algunas personas encuentran refugio en el alcohol o en otras drogas. Amortiguan el dolor, es cierto, pero hay que tener cuidado de no convertir ese refugio en otro agujero negro. Aunque a veces son necesarios los ansiolíticos y los antidepresivos –yo estuve medicándome durante dos años–, lo mejor no es agarrarse definitivamente a ellos. Tampoco creo que la actividad desmedida sea un buen compañero a largo plazo, porque impide conectar con lo que sentimos, que es, aunque cueste, de lo que se trata. Buscarse un amante para tener la sensación de estar vivo, de recuperar ilusiones, también puede ser una trampa. Encerrarse en la iglesia a cal y canto, puede ser otra. Con eso no quiero decir que no tengamos que beber vino ni recurrir a Dios si somos creyentes o si así lo sentimos. No, me refiero a que el camino más directo a la recuperación es encontrar nuestra fuerza interior, no dársela a otros o a algo externo. Tarde o temprano, con los vaivenes necesarios, tendremos que afrontar que nuestro ser querido ha muerto, que esto duele y que es preciso pasar por ese dolor y escucharnos.

Los primeros años de duelo, sobre todo el primero, son muy intensos. Recuerdo que acababa el día rendida; muchas veces a las nueve, incluso antes, ya estaba en la cama, destrozada. No solo porque el dolor agota, también te deja sin energía el enorme esfuerzo que supone vivir en un constante estado de alerta. Nunca como entonces había estado tan lejos de la vida, tan a la deriva, por eso, por instinto de supervivencia, pasaba

días enteros procurando parar mi mente atormentada, intentando aferrarme al menor sentimiento de amor, a la luz que no veía. «Gran Madre, ayúdame», repetía como una oración, como un mantra, para conectarme a la fuente, a la esencia, a mi sabiduría interior, al amor absoluto que tanto necesitaba. Esos días eran de una actividad interna enorme, como si tuviera fuego en casa. Cuando las cosas van más o menos bien, cuando la existencia transcurre cotidiana, el barullo mismo de la vida diluye las sombras de nuestros pesares. Cuando vamos tirando, nos es más fácil ignorar la sensación de tristeza o vacío que a veces nos acompañan. Pero cuando la vida nos pone entre la espada y la pared, no hay tiempo para engaños. Todo lo que no nos reconforta hay que tirarlo, modificarlo, transformarlo. Hay que hacer limpieza a fondo, habitación por habitación, armario por armario, no sirven los apaños. Conviene actuar deprisa, antes de que el dolor nos paralice y el fuego y el humo negro campen a sus anchas. Hay que mirar muy adentro, con la ayuda de una o varias terapias, de todos los ángeles y maestros. No estamos en condiciones de despreciar nada.

Antes de la muerte de Ignasi mi vida, de alguna manera, la manejaba mi mente. De ella surgían creencias y verdades que yo creía más, que creía que eran yo, incapaz como era de separarme de la razón. Con la razón me manejaba bien, me ha sido muy útil hasta que murió Ignasi. Por decirlo de alguna manera, la teoría la tenía aprobada, pero de la parte práctica de la vida no sabía casi nada. Ni en las escuelas, ni en las universidades nos enseñan lo esencial: a vivir. Aprendemos solos, cayendo y levantándonos. En una palabra, experimentando. Para el curso práctico y acelerado de supervivencia que supone la muerte de un hijo, la razón hay que dejarla aparte. No es posible entender lo que nos pasa con la razón. La herramienta más útil ahora es el sentimiento: «Tal cosa me hace sentir bien, la incorporo, tal cosa no me ayuda, la dejo», independientemente de «mis» creencias, de lo que pensaba antes, de lo que creían mis padres, de lo que en principio nos dicen que está bien o mal... Para la parte práctica, la mente sin control es un estorbo; siente su poder amenazado, está asustada, va acelerada y nos inunda de pensamientos asfixiantes que hundirían la moral de un santo. Primer paso: reconocer que nosotros no somos lo que pensamos, no somos nuestra mente y, por tanto, podemos controlarla, reprogramarla para que juegue a nuestro favor, en vez de en contra. Por ejemplo, al despertar nos cae el mundo encima y nuestros primeros pensamientos son terroríficos. Es normal, pero no nos hace ningún bien porque inunda nuestro torrente sanguíneo de hormonas estresantes que provocan más angustia y desesperación. Para empezar a

reprogramar la mente hay que ser conscientes de nuestros pensamientos y, con dulzura, contrarrestarlos: ante un pensamiento negativo inconsciente hay que responder con un pensamiento positivo consciente. Cuando yo abría los ojos, el primer pensamiento inconsciente era del tipo: «No voy a poder levantarme, otro día desgarrador por delante, etcétera». Tomando conciencia y sobreponiéndome, contrarrestaba diciéndome a mi misma: «Poco a poco me iré levantando, el agua caliente de la ducha me reconfortará, hoy pasará algo bonito por pequeño que sea...». Aunque sea con calzador, hay que ir introduciendo los pensamientos positivos hasta que pasen a ser un hábito. A mi el yoga y la meditación me han ayudado a lograrlo, pero mi marido, por ejemplo, lo consigue pintando y otros arreglando motores o escuchando música... Se trata de estar presentes el máximo tiempo posible. Eso quiere decir notar la calidez del agua y la suavidad del jabón cuando nos duchamos, en vez de estar preparando mentalmente una reunión o recordando esa desagradable conversación que tuvimos ayer; fregar los platos con los cinco sentidos puestos en lo que hacemos, en vez de hacerlo de forma mecánica, con desgana y la mente en otro lado. Y así con todo. De esa forma no solo no nos desgastamos tanto, sino que además modificamos la química de nuestro organismo y creamos un estado de ánimo más favorable. Unos días conseguiremos estar más presentes y otros menos, pero nuestra atención, independientemente de los resultados, ha de estar puesta en eso. No estoy hablando de soluciones rápidas ni milagrosas, aprender a vivir de nuevo lleva su tiempo y requiere voluntad y constancia. Bueno, tenemos toda una vida por delante para ir practicando.

Es imposible generalizar, cada duelo es distinto, pero, no sé, a mí me parece que una gran mayoría de hombres, al principio de un gran duelo, se contienen más, se desmontan menos, pero más tarde corren el riesgo de caer más hondo. Les cuesta más darse permiso para sacar del armario las emociones que guardan bajo llave. A muchos de estos hombres a los que me refiero, les han educado para que no lloren, para que no muestren su vulnerabilidad y mantengan siempre una actitud «combatiente» ante la vida. Precisamente esa armadura, esa máscara de guerrero, les impide conectar con la esencia, parar y escucharse. Suelen refugiarse en la acción porque allí se sienten seguros y útiles; trabajan más que nunca, llenan su tiempo con un sinfín de actividades que de alguna manera les impide pensar y sentir. Su sufrimiento es tan grande que tal vez no pueden hacer otra cosa que aparcarlo y vivir como si nada hubiese sucedido. Pero eso no es posible, el «engaño» dura solo un tiempo. Por eso hay que coger de la mano a los

hombres que esconden su dolor y acariciársela con ternura hasta desarmar, una a una, con amor, sus armaduras. Porque cuanto más intensa sea su incapacidad de expresar sus sentimientos, más necesidad tendrán de huir y más desamparada quedará su familia. En el caso de la muerte de un hijo, si la madre no puede compartir su dolor, si se encuentra aislada y sola, es muy probable que se construya un mundo de recuerdos que gire en torno al hijo ausente. Tal vez mantenga su habitación intacta durante años; el armario con toda su ropa colgada, sus juguetes, los libros y todos sus objetos tal como estaban el último día antes de su muerte. La atmósfera de la casa queda suspendida en el pasado y ella deambula sonámbula entre fantasmas. La brecha entre la pareja se va ensanchando y el reencuentro se hace cada vez más inalcanzable. Es necesario compartir el duelo. Y eso requiere llorar juntos, estar horas en el sofá, cogidos de la mano, en silencio, con la mirada perdida, pero sintiendo el calor del otro. En el accidente en que murió nuestro hijo, mi marido sufrió varias fracturas que le mantuvieron tres meses casi postrado. Fue una suerte para nosotros poder estar tan cerca durante ese primer periodo. Compartimos insomnios, desesperación, esperanza y también mucho amor por nuestros hijos. Lluís, mi marido, me decía constantemente que para él representaba un gran honor haber tenido conmigo a un hijo como Ignasi. Que nuestro otro hijo, Jaume, se merecía lo mejor y que volveríamos a ser felices. Me recitaba esto constantemente y para mí oírle era como subir a un bote salvavidas después de un naufragio. Solía encontrarle de madrugada en la cocina, escribiendo y llorando. «Esto es demasiado duro», exclamaba y entonces era yo la que le recordaba lo que él me había dicho antes: que nuestro hijo había sido feliz hasta el último momento y que ahora ya no tenía posibilidad de sufrir y que nosotros saldríamos adelante. Cada miembro de la familia que está en duelo hace lo que buenamente puede, juzgar siempre es contraproducente y en una situación así más que nunca. Lo que nos acerca al otro es la comprensión, el respeto hacia su dolor. De nada sirve reprochar actitudes pasadas. Bastante dolor siente cada uno como para ahondar en el sufrimiento retrayendo recuerdos dolorosos, malentendidos o equivocaciones. Los reproches no sirven para nada. Se trata de construir una nueva vida, no de hacer leña del árbol caído. Sí resultan valiosos los gestos de cariño; una caricia en la mano, un abrazo, una sonrisa significan la vida. Solo uniendo nuestras fuerzas con amor y esperanza es posible sostener la incertidumbre de la vida.

«... el duelo sacude los cimientos, rompe máscaras, arranca vendas de los ojos y nos enfrenta a nosotros mismos y a todo lo que percibimos como bueno o malo en nuestras vidas.»

Muchas parejas a las que se les muere un hijo acaban separándose. Pero no siempre tiene por qué ser así. Ocurre lo mismo que cuando nace un hijo: si la pareja se lleva bien, si existe ya amor entre ellos, el bebé les une más. Si sucede lo contrario, si las desavenencias son profundas o se mantiene la relación por inercia, la convivencia se complica muchísimo. Con la agravante de que después de la muerte de un hijo nadie está dispuesto a fingir lo que no siente. Si uno de los dos se sentía ya de algún modo solo, desvalorado o maltratado es muy posible que el duelo active la energía necesaria para acelerar la ruptura. Tal vez ese malestar estuviera en fase latente y nunca se hubiera verbalizado, tal vez incluso habitara solo en el inconsciente de uno de los dos y el otro estuviera ciego a ese desasosiego subterráneo. Es posible. Y si no hubiese sucedido nada así de grave, entre dos aguas, hubiese podido continuar la relación durante años, pero el duelo sacude los cimientos, rompe máscaras, arranca vendas de los ojos y nos enfrenta a nosotros mismos y a todo lo que percibimos como bueno o malo en nuestras vidas. La verdad es que el dolor nos deja sin fuerzas para mantener las relaciones que pesan, al menos de la misma forma que las manteníamos antes. Todo lo que no es esencial se tambalea y descubrimos que lo único esencial para vivir es el amor. El desencuentro se hace más grande si uno de los dos se encierra en el dolor y se resiste a soltar lastre, si se ve incapaz de enfrentarse a sus propios miedos y emprender un camino de crecimiento personal que le ayude a evolucionar, a salir del túnel y ver la luz. A menudo, las personas que queremos nos acompañan un tramo de nuestra vida, no tiene por qué ser la vida entera, pero no por eso son menos esenciales. Si en vez de buscar culpables, aceptamos la realidad tal como es; si en vez de acumular rabia y rencor, tenemos la valentía de dejar ir lo que ya no sirve por más que nos duela, estaremos creando para nosotros y para nuestros seres queridos una vida mejor. Incluso, aunque no es frecuente, algunas personas que han roto y se han permitido con respeto crecer cada una por su lado, al cabo de los años han vuelto a vivir juntas. Todo es posible si antepone el amor en mayúsculas al miedo.

Cuando el dolor es desgarrador, tal vez intentemos proteger a los nuestros sacando fuerzas de la flaqueza para que perciban una imagen de «normalidad». Como queriendo

decir al mundo: «Tranquilos, estoy aquí, no me hundo, confiad en mí». Eso puede servir, siempre y cuando nos permitamos a ratitos desmontarnos sin juzgarnos. Es frecuente cuando hablamos con el corazón, sin representar ningún papel, reconocer que la mayor parte del tiempo nos sentimos perdidos, tristes y desesperados, sin saber por dónde tirar, ni qué hacer para salir adelante... No pasa nada por sentirse así, es lo habitual después de un golpe duro. Si además de haber perdido el norte y la vida que teníamos antes nos recriminamos por sentir lo que sentimos, no nos estamos haciendo ningún favor ni a nosotros ni a los nuestros. Durante el duelo ayuda muchísimo ser amoroso y comprensivo con uno mismo y dejar de mirar con lupa las emociones que sentimos, por muy negativas que sean. No somos un juez que determina lo que está bien y mal y emite sentencia. Si tenemos rabia, pues tenemos rabia; si estamos tristes, pues estamos tristes; si no sabemos por dónde tirar, pues no sabemos por dónde tirar. Si no nos resistimos, si no nos juzgamos, el vértigo de emociones se va suavizando.

Es normal, al empezar el duelo, incluso mucho después, que algunos días nos cueste levantarnos de la cama. Cuando a mí me sucedía eso me decía a mí misma que todo pasa, lo bueno y lo malo, y que esa sensación tan dolorosa, incluso físicamente dolorosa, también pasaría. Cuando nos invade el miedo, lo mejor es dejar de pensar, soltar en lugar de aferrarse y procurar hablarse a uno mismo con cariño, como le hablarías a tu mejor amiga o a una niña pequeña a la que adoras. Por ejemplo, yo me decía algo más o menos así: «Voy a levantarme despacito y me daré una ducha, el agua caliente me irá bien, me reconfortará, estoy segura, después me vestiré y me pondré aquel vestido tan bonito y comeré algo rico...». Tenía el estómago cerrado y lo que menos me importaba era ponerme un vestido bonito, pero precisamente por eso necesitaba darme ánimos, tratarme con cariño, sin pensar. Así, poco a poco iba recuperando fuerzas y podía empezar el día. Al acostarnos por las noches, rodeados del silencio y la intimidad de nuestra habitación, el dolor regresa punzante y el horror se vuelve a hacer grande. Estudios científicos han demostrado que solo un minuto entreteniendo un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. Por eso, para no sucumbir al desespero y enfermarse es bueno recurrir otra vez a las palabras y a los pensamientos agradables y revivir algo bonito, por pequeñito que sea, que nos haya sucedido durante el día. Yo creo que a todos nos va bien, aunque no estemos en duelo, crear momentos amorosos a los que podamos recurrir al acostarnos. Me refiero a esos

momentos que no cuentan dinero, no valen nada y, en cambio, son tremendamente valiosos para nuestra alma. Si hay algo más fuerte que el miedo, sin duda, es el amor.

Cuando muere uno de nuestros seres más queridos, sobre todo si compartíamos la vida con él o pensábamos compartirla, de repente el futuro que nos habíamos imaginado se desvanece y no sabemos qué hacer con tanta añoranza, con tanta tristeza, con tanto dolor y ¡con toda una vida por delante! Eso es así al principio y ese principio puede ser más o menos largo, porque para cada uno el viaje del duelo es distinto. Lo esperanzador es que ese tramo del camino tan difícil es posible dejarlo atrás, aunque nos cueste años recorrerlo.

Es posible dejar atrás la locura

Al principio temí volverme loca. No era una sensación continua, aparecía muy de vez en cuando y de improviso, como un fogonazo capaz de arrojarme a un lugar doloroso y oscuro, muy lejos de la vida. El detonante era imprevisible. Tropecé con uno de ellos a los pocos meses de morir Ignasi. Una mañana, andando por la calle, mis ojos se cruzaron con las manos de un adolescente que, sentado en un banco, hacía girar de forma distraída el bolígrafo entre los dedos como se lo había visto hacer a mi hijo miles de veces. Me quedé mirando aquel gesto familiar, sin apartar la vista y, de repente, la realidad desapareció. Solo veía unas manos, hasta que levanté la mirada hacia la cara. «Sí, era mi hijo, sí, era él», y sentí de golpe, dentro de mí, la emoción indescriptible del reencuentro... hasta que la realidad se impuso y con ella el vértigo de haber atravesado, por unos instantes eternos, el fino velo que separa la cordura de la locura.

Regresé a casa agotada y me metí en la cama. Durante esos periodos de absoluta desolación que se viven durante el duelo, cuando me sentía perdida y aterrada como aquella mañana, me ayudaba recordarme a mí misma que todo pasa, que es cuestión de tener paciencia y esperar, y eso me lo repetía como un mantra, mientras les pedía a mis guías que me mandaran luz que iluminara la oscuridad.

Las veces que me he encontrado de verdad al límite de mis fuerzas he tenido la sensación de que puedo confiar en algo amoroso y grande. Esa certeza cobra fuerza a medida que procuro ignorar mis pensamientos, porque cuando nos invade el miedo la mente queda atrapada en un laberinto de terror sin salida y lo que surge de ella no es en absoluto fiable; al contrario, nos arrastra sin consuelo a lo más hondo.

«Sí, “era mi hijo, sí, era él”, y sentí de golpe, dentro de mí, la emoción indescriptible del reencuentro... hasta que la realidad se impuso y con ella el vértigo de haber atravesado, por unos instantes eternos, el fino velo que separa la cordura de la locura.»

Hay algo más dentro de nosotros, no sé si llamarlo Alma, Esencia Divina, Maestro Interno, el nombre es lo de menos, que en esos momentos de desesperación conecta con la Fuerza Universal que nos sostiene y nos da aliento. Mucho o poco aliento, en todo caso, el suficiente para salir de la cama y volver despacio a la vida y recobrar la voluntad de salir adelante, de buscar la calidez del sol, el confort de un abrazo, la sonrisa amorosa de un amigo, el placer de una comida hecha con cariño...

Nadie puede sentir por otro y por eso el duelo es un camino solitario, pero sí podemos pedir ayuda. ¿Cómo si no enfrentarnos a los miedos que brotan de la herida que produce la muerte de un ser querido? Existen maravillosos grupos de duelo y excelentes psicólogos y terapeutas capaces de acompañarnos con amor durante el proceso, pero la voluntad de encontrar un nuevo sentido a la vida ha de partir de nosotros. Si no es así, si nuestra actitud es derrotista, nadie puede ayudarnos.

Cada duelo es distinto porque cada persona tiene o ha tenido una madre y una relación particular con ella, tiene o ha tenido una determinada pareja, hijos, hermanos... Cada uno de nosotros tiene sus propias heridas, sus propios dones, su manera de enfrentarse a la vida. Todo eso hay que revisarlo y reformarlo cuando se atraviesa un gran duelo. Hay que hacerlo, es necesario y es casi imposible enfrentarse solo a un sentir tan intenso. Dicen que las personas y terapeutas que nos pueden ayudar aparecen, como los ángeles, cuando abrimos nuestro corazón, cuando nos mueve el impulso de estar bien, de atravesar las tinieblas, de conocernos mejor, de evolucionar, de abrazarnos al amor para seguir viviendo. Aunque nadie puede andar nuestros pasos, pienso que no solo es lícito sino también necesario contar con puntos de apoyo que nos sostengan cuando desfallecemos. Porque estar de duelo es como estar subido a una noria que no para, que parece que no tiene fin. Cada persona es un mundo y cada duelo es personal, y lo que va bien a unos tal vez no funcione en otros; pero eso no impide vencer el miedo o el orgullo y pedir ayuda, porque el dolor aparcado, escondido, rechazado se convierte en una roca helada que oprime nuestro pecho y, tarde o temprano, vamos a tener que hacerle caso... o enfermaremos.

La etapa de la locura requiere de una mano experta y una voz enérgica y clara que nos diga que lo que nos ocurre es normal, que no pasa nada, que podemos desfallecer porque nos sostienen. Da igual que no nos reconozcamos en nada, que deambulemos por la casa como extraños, eso también es normal y dura lo que dura. Hay que aprender a sentir sin asustarnos, hasta que poco a poco volvamos a tener confianza en la vida.

En los momentos malos tal vez deseemos morir y acabar con todo. No nos juzguemos por ello, estamos desquiciados, no añadamos la culpa a nuestros pesares. Simplemente recordemos que hay que practicar, con nosotros mismos y con los que queremos, el arte de la tolerancia. Perseguir el camino del medio, guiarnos por el sentido común. Y eso es difícil cuando se está desesperado, deprimido, triste y agobiado. Ser indulgente y comprensivo con uno mismo es sanador. Y, además, nos permite serlo con los otros. Hay trampas y podemos caer en muchas, pero no olvidemos que el amor, en mayúsculas, es lo que nos salva. La predisposición a ver el lado bueno de las cosas, por insignificante que sea, es vital. Eso no se consigue todos los días, pero conviene que se convierta en la brújula que marque nuestro rumbo. He podido comprobar que en los momentos más difíciles, en esos en los que la vida nos pone a prueba y pensamos que no podemos continuar, es cuando el Universo actúa más a nuestro favor. En los días, los meses o los años de dolor y oscuridad no estamos solos si mantenemos el corazón abierto al amor, con la intención de reinventarnos, dejando los prejuicios y las máscaras a un lado. Desnudos podemos percibir mejor los destellos de luz que nos conducirán a buen puerto.

Cada uno de nosotros ha de pasar por su propia tristeza, por su propia desesperación, porque ese es el camino de la sanación. La vida consiste en eso, en vivirla plenamente, en sentir y elegir qué hacemos con lo que nos pasa. Cuesta mucho aceptarlo, pero cuando vamos comprobando que a nuestros seres queridos no los vemos pero los sentimos, que no los hemos perdido, que el amor sigue intacto, que nuestra capacidad de amar es inmensa..., entonces empezamos a ver la luz. Y cuando llegamos al tramo final de ese viaje doloroso y trascendental que es el duelo, ya no somos los mismos. Nos cuesta menos acercarnos al dolor y, al mismo tiempo, nos es más fácil disfrutar de la belleza, del milagro de la vida. No es una cuestión de fe es, sobre todo, una cuestión de paciencia, de entrega, de solidaridad, de humildad, de amor.

El impacto que provoca la muerte de un hijo es tan profundo, tan desolador que las mujeres nos convertimos en almas en pena, sin cuerpo. Recuerdo el vacío en las entrañas que sentía los primeros meses. Nunca antes había sentido algo así. No sé cómo explicarlo, pero seguro que las madres que han pasado por eso pueden entenderme. Es una sensación palpable; no es dolor, es la nada. Nuestros vientres se convierten en espacios enormes, como catedrales desnudas. Nos quedamos huecas por dentro. La vida nos ha arrancado a nuestro hijo y notamos su ausencia allí donde había estado creciendo durante nueve meses o dos o tres. No importa si el hijo muerto todavía no había nacido.

El vacío se apodera de nuestro interior, por eso a penas podemos comer, ni notamos diferencia entre la noche y el día, ni entre el frío y el calor, desconectadas como estamos del placer de los sentidos. Solo el sufrimiento, que lo envuelve todo, nos mantiene en pie. Y es preciso vivirlo el tiempo que sea necesario. Poco a poco vuelve la conexión con el cuerpo y nos volvemos sensibles a la ternura. Solo el amor que podemos sentir y recibir nos despierta del letargo. Al principio, mi marido y yo pasábamos muchas horas juntos, en silencio. La primera vez que hicimos el amor, nada tuvo que ver con el sexo. Fue eso, un acto de amor, entre dos seres desconsolados. Las caricias y los abrazos son un bálsamo para el alma. Las madres a las que se nos ha muerto un hijo corremos el riesgo de quedar fuera de la realidad; eso es lo que me dijo un médico a los dos años de la muerte de Ignasi y me recetó, para volver a pisar tierra firme, que hiciera el amor con mi marido. Sin forzar nada, pero con la firme intención de volver a sentir placer. El placer sexual nos conecta con la vida.

Durante mucho tiempo el dolor lo impregna todo, pero hay chispitas de amor, destellos de luz que llegan de improviso y es bueno incrementarlos por pequeños que sean. Algunos días es posible sentir el amor en estado puro, aunque este sentimiento dure segundos. Con la desesperación se roza a veces la esencia, la lucidez. De ese día hay que quedarse solo con esos segundos, pensar constantemente en esos segundos y no ir dando vueltas a los pensamientos terroríficos que nos acechan.

Cuando todo parece imposible y la ilusión de vivir se apaga, ¿qué nos sostiene? El amor, que es la energía que vibra con más fuerza, la más elevada. El amor es una opción de vida, no depende de nada. Cuando ando a ciegas, la esperanza del amor me salva. Posiblemente el cielo esté nublado, oscuro y gris, pero ¿quién duda de que el sol sigue ahí?

Incluyo estas frases, al final de este capítulo, porque una parte de mí, esa parte sabia que todos tenemos, siente profundamente como cierto lo que expresan. A mí me han ayudado a mirar de otra forma el sufrimiento, a dejar atrás la «locura»...

«El sol enseña a todo lo que crece el anhelo por la luz. Pero es la noche la que eleva todo hacia las estrellas.»

KHALIL GIBRAN

«Uno no se ilumina mirando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad.»

CARL JUNG

«¿Es imposible sufrir? Sí y no. Si no hubieras sufrido como has sufrido, no tendrías profundidad como ser humano, ni humildad, ni compasión. El sufrimiento abre el caparazón del ego, pero llega un momento en que ya ha cumplido su propósito. El sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta que es innecesario.»

ECKHART TOLLE

Si la envolvemos con cariño, la rabia se desvanece

En los duelos severos a menudo se dispara la rabia. Hay que tener mucho cuidado con esta emoción porque suele ir disfrazada. Generalmente se esconde agazapada detrás de la pena y aparece enfurecida cuando menos te lo esperas. Cuanto más silenciosa, más radiactiva, más hiera a los que amamos, más veneno destila. ¿Qué hacemos con ella, con ese enfado tan grande que incluso puede llegar a enfermarnos? La rabia y la tristeza, cuando nos invaden, nos están pidiendo a gritos que las mimemos, que les prestemos atención sin retenerlas. Son emociones, como el miedo, que crecen con el rechazo. Sin embargo, muchos tenemos el hábito de esconderlas en lo más hondo con la esperanza de que con el tiempo se vayan diluyendo. Pero el tiempo, por sí solo, no arregla nada. Fue durante el segundo año de duelo que tuve que aceptar y enfrentarme a la rabia que me había producido la muerte de mi hijo. Durante el primer año no supe verla porque la tristeza lo inundaba todo. Y hubiese seguido sin hacerle caso si un médico no me hubiese dicho que la rabia me estaba envenenando. Como en los cuentos, atravesaba un bosque encantado y no sabía diferenciar un peligro de otro, de tantos que me acechaban. El dragón de la rabia por la muerte de alguien muy querido es grande y si nuestro ser amado se ha suicidado, ¡la rabia y la culpa pueden tener proporciones inimaginables! Hablar de lo que sentimos va bien, pero si nos limitamos a eso, a explicarnos, poco se avanza. La rabia requiere pasar a la acción, sentirla en las entrañas y luego liberarla. Yo he golpeado colchones hasta casi desfallecer y he gritado hasta quedarme sin voz, y me ha ido bien, pero empecé a sentirme mucho más ligera cuando aprendí de terapeutas, que sabían mucho más que yo, cómo liberar la rabia y recuperar la paz.

**«La muerte de un ser muy querido produce una rabia inmensa,
sobre todo si nos parece que esa muerte es injusta, llega a**

deshora y en mal momento. ¿Pero qué momento es bueno para despedirnos de alguien que adoramos?»

Cuando los bebés se enfadan por algo o sus necesidades no son atendidas suelen gritar y berrear sin disimulo y después, agotados, duermen como angelitos. Saben por instinto liberar la rabia. Al crecer, esa sabiduría innata va desapareciendo. Lo cierto es que a muchos adultos, sobre todo a una gran mayoría de mujeres, nos suele dar miedo enfurecernos. Inconscientemente, vemos la rabia como una fiera a la que es mejor mantener siempre enjaulada y eso, en vez de tranquilizarnos, no hace más que aumentar nuestro desasosiego. Por eso, por ignorarla, pasamos noches sin conciliar el sueño y tal vez días enteros en la cama con migraña o semanas con la espalda encogida por la tensión que produce tanta rabia contenida. A esa fiera hay que hacerle caso hasta amansarla, en vez de querer encerrarla de por vida.

La muerte de un ser muy querido produce una rabia inmensa, sobre todo si nos parece que esa muerte es injusta, llega a deshora y en mal momento. ¿Pero qué momento es bueno para despedirnos de alguien que adoramos? ¿Cómo soportar no verle, tenerle y abrazarle sin que nuestra vida dé un vuelco y el dolor de la ausencia active los volcanes dormidos que llevamos dentro? Cuando la reconocemos, la rabia puede ser una gran aliada. Si le damos la mano, en vez de dejarla descontrolada, se convierte en un potente motor de cambio de todo aquello que conviene ir modificando. La rabia nos impulsa a la acción y nos da fuerza para dejar relaciones laborales o personales que ya no nos conducen a nada. Sirve para modificar hábitos y conductas que, en vez de levantar, hundan nuestro ánimo. Con la ayuda necesaria nos conviene aprender a canalizarla para poder aprovechar al máximo el magnífico impulso que puede proporcionarnos la rabia. El duelo es el punto de partida, el inicio de una transformación lenta y profunda. Ya nada será como antes, nuestros ojos con el tiempo adquirirán otra mirada, quizá más serena, si hemos sido capaces de superar el tormento de las emociones incontroladas, si hemos liberado la rabia contenida y escondida detrás de la tristeza. Hay que estar dispuestos a sentir, sin retener, sin impacientarnos ni juzgarnos. ¡Qué difícil es sentirse morir de desolación y aceptarlo con la vista puesta en volver a sentir la parte alegre de la vida! ¡Qué difícil y necesario!

Al principio del duelo es normal enfadarse con Dios, lanzarle nuestra cólera, se considere uno creyente o no. Las explicaciones teológicas o religiosas o las frases del

tipo «Dios lo quería con él, ahora es ya uno de sus ángeles» a algunas personas, en vez de reconfortarlas, les pueden resultar hirientes. Ocurre con frecuencia que las creencias que teníamos, ahora ya no nos sirven, han perdido sentido y no hay que sentirse culpable por ello. Es normal que lo revisemos todo y lo más probable es que al concluir el duelo nos hayamos convertido en personas más tolerantes y amorosas. Cuando murió Ignasi, buena parte de mi rabia la lancé contra Dios, aunque yo era más bien agnóstica. ¿Qué significaba para mí Dios entonces? ¿Por qué lo acusaba, qué esperaba de él? Supongo que, en el fondo, veía a Dios como alguien que podía protegerme, alguien que cuidaba a los buenos y, de alguna manera, debía castigar a los malos... La sinrazón aparente de la muerte de mi hijo, la necesidad de trascender el dolor desgarrado me condujo por un camino espiritual nuevo. En la infancia veía a Dios como un amuleto. «Cuatro esquinitas tiene mi cama, cuatro angelitos que me la guardan», recitaba de niña para ahuyentar el miedo que me acechaba de noche. De adolescente aquel Dios no me sirvió. Entonces para mí Dios era sinónimo de religión y yo pretendía alejarme de cualquier tipo de poder, de imposición, de normas que encasillaran mis ansias de experimentar en libertad. En aquella época y durante mucho tiempo, la palabra Dios me producía un rechazo visceral. Dios, que en realidad nunca me ha sido indiferente, ha ido unido al despertar de mi conciencia, a mi forma de ver y entender el mundo. Me parece que Dios está hecho a la medida de cada uno. Ahora, para mí Dios es amor, cuando siento amor estoy con Dios o, por lo menos, la energía que conforma mi ser vibra más cerca de él, de mi esencia, de mi parte divina. Entiendo muy poco de física cuántica, pero intuyo que nosotros creamos nuestra propia realidad, que Dios no tiene que salvarnos de nada, que somos nosotros, al juzgar lo que está bien o mal, los que ensombrecemos nuestra vida.

«El duelo es el punto de partida... Ya nada será como antes, nuestros ojos con el tiempo adquirirán otra mirada, quizá más serena, si hemos sido capaces de superar el tormento de las emociones incontroladas, si hemos liberado la rabia contenida y escondida detrás de la tristeza.»

Con la sacudida se remueve todo. Nos encontramos dentro de la tormenta a merced de los vientos. No hay freno. Y precisamente en eso consiste nuestro renacer. En no resistirnos y liberar en forma de llanto, de agresividad, de melancolía..., en forma de lo

que sea, todo nuestro dolor, sin juzgar nada. Sin valorar. Sin pensar. Como actores que viven intensamente su papel, siendo conscientes, sin embargo, de que tarde o temprano acabará la función. Hay que experimentar sin retener. ¿Cómo? Pues sintiendo que nosotros no somos la tristeza, sencillamente estamos tristes. No somos la rabia, nos rebelamos. No somos la confusión, estamos temporalmente perdidos.. No somos el miedo, estamos asustados. Así, poco a poco, dejando fluir, nos vamos liberando de la desesperación. Mientras tanto hemos de recurrir, hasta que se convierta en un hábito como respirar, al amor. Seguir siempre la lucecita, por tenue que sea.

¡Qué poco nos permitimos sentir algunas personas lo que sentimos! ¡Qué bueno es quedarse sin hacer nada, escuchándonos sin reproches! El duelo sirve para poner orden a nuestras emociones, para limpiar todos los rincones de nuestra alma; para sentir todo lo que no hemos querido o podido sentir antes. Todos llevamos a cuestas miedo, rabia, humillaciones y vergüenza. Todos. Y en diversos momentos de la vida toca poner orden y hablarnos sin palabras a nosotros mismos con franqueza. Para eso es imprescindible detenernos y alejarnos de las distracciones. Cuando yo intento hacerlo, mi mente se desborda. Necesito mucho amor y mano izquierda conmigo misma para, poco a poco, ir dejando salir los pensamientos horribles que me asaltan. Primero tengo que sentirlos, revivirlos, prestarles atención y, con mucho mimo, mecerlos hasta dejarlos tranquilos, como bebés dormidos, en mi corazón. Entonces, la mente aliviada descansa, se siente comprendida y me permite acercarme a todo lo bueno que hay en mi vida.

Yo no me atreví a enfrentarme sola a la profunda herida que me causó el duelo y pedí ayuda no solo a varios psicoterapeutas, sino que también recurrí a Dios, a mis Guías, al Universo, a mi parte sabia, a mis Ángeles de la Guarda..., cualquier ayuda es poca y funciona. Pero sobre todo, recurrí al Amor Universal, al pensamiento positivo. No me podía quedar demasiado tiempo viviendo en la oscuridad, la rabia, el miedo, la culpa o el resentimiento. Todo eso quita un montón de energía y a las personas que atravesamos un gran duelo nos queda muy poquita, no podemos desperdiciarla. La única forma de incrementarla es viendo la parte buena de cualquier situación, buscar lo bueno dentro de lo malo. El pensamiento es creativo: lo que pensamos hoy acaba creando nuestra realidad futura.

Cada día tenemos la libertad de elegir quedarnos con lo bueno que hay en nuestra vida o sucumbir al desespero de todo lo malo. No siempre se consigue ver el lado positivo, pero, a fuerza de mirar en nuestro interior y pedir a nuestra parte divina que nos ayude a

curar las heridas, es posible conseguirlo y, a medida que vamos practicando, ver lo bonito de la vida se acaba convirtiendo en un hábito. Dicen los entendidos –Patrick Drouot, doctor en Ciencias Físicas y muchos otros– que no solo lo que pensamos acaba creando nuestra realidad, sino que también el corazón –es decir, lo que sentimos– manda sobre el cerebro, los pensamientos. Cuantas más hormonas de bienestar –endorfinas– seamos capaces de crear, mejor nos sentiremos y, si nos sentimos mejor, crearemos automáticamente más pensamientos positivos y, por tanto, más bienestar. Es un pez que se muerde la cola, como también lo es, en el lado opuesto, el sufrimiento.

Nada nos deja con más paz que perdonar. Perdonar es como soltar un peso enorme y volver a respirar ligeros y aliviados. Perdonar es magnífico: modifica la química de nuestro organismo, diluyendo la adrenalina que provoca la rabia y el resentimiento, eleva los niveles de serotonina, la hormona de la alegría y la felicidad, niveles que suelen decaer cuando tenemos una deuda pendiente –con nosotros mismos o con los demás–, y cuando nos sentimos ofendidos y humillados. Sí, perdonar es fantástico, pero difícil. ¿Por qué cuesta tanto perdonar? Nuestra esencia divina no tiene problemas con el perdón; sabe que los errores forman parte del aprendizaje, que todos somos iguales y que la maldad es simplemente ignorancia, que la vida es eterna y que tarde o temprano todos alcanzamos el conocimiento y el amor absoluto; y, precisamente, lo que consideramos errores o agravios son grandes oportunidades para avanzar, para conseguir más luz. Nuestra esencia sabe que el plan es perfecto, que todo tiene un sentido, que las coincidencias no existen, que nada pasa sin motivo. Sí, sabe todo eso y mucho más. ¡Es imposible ofenderla! Al que le cuesta soltar es al ego, a la mente o lo que creemos que somos. El ego y la mente están compuestos de juicios y prejuicios, de verdades, de razón... Nos ayudan a ser lo que somos, son una buena armadura, nos han protegido en innumerables batallas pero llega un día en que hay que atarles en corto y quitarles el control. Porque si ellos mandan, nos sobrarán razones y verdades y nos faltarán la serenidad y la alegría. Para estar en paz con el mundo y con uno mismo hay que estar dispuestos a cuidar con cariño a la niña o niño heridos que todos llevamos dentro. Nuestro bienestar depende de nosotros mismos, no está en manos de nadie ni de nada. El poder, el don de elegir perdonar y perdonarnos, es nuestro.

Cuando estamos en duelo todo lo que no nos da paz hay que ir apartándolo de nuestras vidas. Pero aunque a veces ocurre, no se trata de dejar de lado situaciones y personas, no. El gran desafío consiste en cambiar uno mismo, en tomar las riendas, en sabernos

responsables de nuestras vidas en vez de echar la culpa a otros. Los demás son como son y no podemos cambiarlos, pero nosotros sí podemos, con el tiempo, ver las cosas de un modo distinto. Y lo más probable es que al cambiar interiormente nosotros las personas y situaciones que nos molestaban desaparezcan por sí solas.

Si optamos por quedarnos con la rabia, el dolor, la frustración, la culpa o la pena, no solo malgastamos nuestra vida, también ensombrecemos a los que están a nuestro alrededor y a todas las personas que nos quieren, estén aquí o en el otro lado. Nuestros seres queridos, los que se han ido, han sembrado semillas de amor en nuestros corazones y nos toca a los que nos quedamos regarlas para que florezcan.

De repente la nostalgia lo inunda todo

Dice la psicoterapeuta Victoria Branca que cada herida del alma tiene una historia que contarnos. Pueden ser historias de encuentros y desencuentros, de adioses repentinos, de abandonos, de ausencias muy sentidas, de añoranzas... Otra cosa es que nosotros queramos escucharlas. Normalmente luchamos contra viento y marea para mantenerlas alejadas, para eludir los duelos que estas historias, recientes y antiguas, reclaman. Pero la necesidad del alma es más grande que nuestra voluntad de hacer como si nada y el Universo, con la cadencia de las olas, nos inunda de recuerdos, una y otra vez, hasta que estallamos en un mar de lágrimas. El alma no se cura hasta que no revivimos uno a uno los dolores postergados desde la niñez, incluso desde antes de nacer. No es posible esconder esas historias debajo de la alfombra. No sirve. Cada golpe de tristeza o de nostalgia nos habla de una pérdida. Y cada pérdida pide a gritos afianzar nuestro amor, nuestra confianza. Es así como se curan las heridas del alma. Cierro los ojos y me voy a mi primer año de duelo. Ignasi murió de accidente, fue un shock tremendo, seco, que me dejó sumida en las tinieblas sujeta por esporádicos destellos de luz. De los sentimientos y emociones de aquellos tiempos hablo en *Volver a vivir*, el diario que escribí durante el primer año de duelo. Los siguientes años fueron parecidos al primero. Pasaba unos días bien; sin embargo, de repente, porque llegaba otra primavera, otro otoño, otra Navidad o porque la nostalgia, simplemente, se me hacía insoportable, volvía a la desesperación, no se si bajaba más, pero mis fuerzas parecían agotarse porque los años de dolor desgastan y renombrar la vida conlleva un esfuerzo que me dejaba exhausta. Con mucha ayuda, y poco a poco, he ido aprendiendo a escuchar a mi corazón. A seleccionar las salidas, a decir no sin remordimientos ni tapujos, aunque sea en el último momento, a tener paciencia conmigo cuando al abrir los ojos se presente un día

torcido... No hay un manual de instrucciones, porque cada duelo es distinto, pero aprender a quererse ayuda siempre.

**«Cada golpe de tristeza o de nostalgia nos habla de una pérdida.
Y cada pérdida pide a gritos afianzar nuestro amor, nuestra
confianza. Es así como se curan las heridas del alma.»**

La añoranza y el deseo de abrazar a los seres queridos que se han ido son tan intensos que a veces resultan casi insoportables. Es así. Pero en el fondo sabemos que, aunque nada es igual y no podemos abrazarles, ellos existen. La energía no se crea ni se destruye, solo se transforma. Y eso, en nuestros momentos claros, lo sentimos a flor de piel. En esos momentos lúcidos es posible escuchar una vocecita en nuestro interior que nos susurra que el amor es indestructible, que no sólo contamos con las horas, los días, los años que hemos pasado aquí, juntos, también tenemos un futuro por compartir. No es como nos lo habíamos imaginado, no, ¡pero puede ser tan hermoso! En los inicios del duelo, tal vez de poco sirve lo que digo. Es con paciencia y tiempo que la certidumbre se impone. Yo no sentí lo que siento hasta doce años después de la muerte de mi hijo Ignasi. ¡Pesaba tanto el dolor! ¡El cambio era tan sórdido y brusco! Tarda mucho el corazón en asentarse después de un golpe así. Mucho. Durante ese largo recorrido que es el duelo nos toca transformarnos en seres receptivos al amor, porque solo a través de esa vibración amorosa podremos sentir en nuestro corazón a los seres queridos que han muerto. Llega un día en que volvemos a sentirlos sin dolor, ellos en su plano, siguiendo su destino, y nosotros aquí, siguiendo el nuestro, pero tan unidos como antes. Merece la pena perseverar, merece la pena crear amor y armonía, en vez de tirar la toalla y dejar que poco a poco se consuma nuestra vida. Hay que vivir intensamente la tristeza y la añoranza hasta agotarla con la esperanza puesta en volver a sentir la alegría de vivir. Cuanto más la siento, más feliz y contento percibo a mi hijo. Más me parece que le honro. Las personas que sabemos bien qué es querer estar muertas, decidimos volver a la vida por amor, por el amor que sentimos por los que se han ido, por el amor que aprendemos a sentir, despacio y con esfuerzo, por nosotras mismas.

Cuando se acerca la fecha en la que se fue nuestro hijo, la nostalgia durante muchísimos años ha sido punzante. Para todos en casa el primer diciembre sin Ignasi fue devastador y todavía ahora, cuando empiezan a poner las lucecitas de Navidad en

Barcelona, sé que mi única posibilidad de no volver al horror de aquel 26 de diciembre es agarrarme al amor como un náufrago a su bote salvavidas. Por eso, trato de convertir diciembre en un mes especialmente amoroso y el día 26 en un día sagrado. Es mi forma de vivir el presente, de acallar las voces del pasado. ¿Qué hago? Intento mimarme a mí y a los míos todo lo que puedo. No hago nada que no quiera hacer, ni veo a nadie que no quiera ver. Pongo la intención en estar conectada solo a lo que me da energía; procuro que mi casa esté bonita (a mí me gusta tener plantas y flores y en estos días todos los jarrones están llenos). Pongo la música que sé que me reconforta y enciendo velitas. Las lucecitas de las velas me hacen mucha compañía, me mantienen conectada al amor, como si encendiera el interruptor que me une a Ignasi, a mi madre, a mis abuelos, a todas las personas que quiero y que están en el otro lado. Durante muchos años, los días de diciembre espesos los he pasado en casa. No he ido a trabajar. En casa me siento protegida, los ratitos de soledad me dan paz. Algunos diciembres he organizado cenas con las personas con las que me siento a gusto, que me acompañan con amor, sin protocolos ni exigencias. También procuro hacer cosas que me ayudan a dar cariño, como llenar un carro con alimentos que compro en el súper y que luego llevo a la parroquia de mi barrio. Cualquier cosa que desprenda amor se la dedico a Ignasi. Eso me hace sentir bien. Huyo como del fuego de los pensamientos negativos, no me los puedo permitir. No juzgo nada, intento no pensar mal de nadie, ver más que nunca el lado bueno de todos y de todo. Necesito estar en sintonía con la vibración del amor, para poder sentir mejor la energía de Ignasi y reconfortar a Jaume y a Lluís. Dedico ratos a permanecer en silencio, escuchándome, sin prestar atención a los pensamientos. Me imagino que el planeta está envuelto en un lazo de amor que yo recibo y mando a cada una de las personas que estamos en él, especialmente a los que sufren, a los que en esos momentos están en las UCIS o en situaciones difíciles. Eso es lo que yo intento hacer cuando se acerca el aniversario de la muerte de mi hijo.

Una sabia mujer a la que yo visitaba cuando necesitaba consuelo, me dijo un día: «En la mesa de Navidad, Ignasi estará en el corazón de los que puedan abrirse al amor», y eso es lo que intento cuando se acercan las fiestas, incrementar el cariño para sentirlo cerca, para reconfortarme a mí y a todos los que están a mi alrededor. La nostalgia es una buena compañera, de su mano es más fácil sentir compasión. Y un corazón compasivo es solidario, por eso nunca está solo. Con la compasión podemos acercarnos al dolor de los demás, sin necesidad de juzgar nada. No hay que hacer grandes cosas, la oscuridad

disminuye con la luz de una simple cerilla. Con estar receptiva al cariño basta. Durante estos días, no hay que forzar nada. Para los que hemos vivido un gran duelo, la Navidad queda lejos de las prisas y las compras. Nuestra única moneda de cambio es ahora el amor. Nuestros mejores regalos, los abrazos.

«Cuando se acerca la fecha en la que se fue nuestro hijo, la nostalgia durante muchísimos años ha sido punzante. Para todos en casa el primer diciembre sin Ignasi fue devastador... sé que mi única posibilidad de no volver al horror de aquel 26 de diciembre es agarrarme al amor como un náufrago a su bote salvavidas.»

A veces, mi vida de antes y la de ahora me parecen un sueño... del que despertaré en algún momento. Como si no fuera en realidad yo la que ha recorrido el camino hasta los años que tengo ahora. De hecho, desde que murió Ignasi todo me parece posible y ya no existe para mí una sola realidad, ni un mundo de vivos y otro de muertos separados; tengo la íntima certeza de que lo que llamamos vida va mucho más allá de la muerte. Y cuando me visita la nostalgia, me siento mejor escuchándola porque me abre las puertas de esa parte de mí que sabe que todo es posible, que la vida es un sueño, que la muerte no existe, que mis hijos son un regalo de amor eterno. Que para estar unidos con el cariño basta. La nostalgia viene siempre para recordarme todo eso que una parte de mí sabe y mi mente censura. No voy a hacerle caso a la mente, la intuición es más dulce y certera. Y no quiero, no estoy dispuesta a que pese más el dolor vivido que la ilusión por lo bueno que ha de venir. Como dice Javier Marías: «Lo malo de las desgracias muy grandes, de las que nos parten en dos y parece que no van a poder soportarse, es que quien las padece cree, o casi exige, que con ellas se acabe el mundo, y sin embargo el mundo no hace caso y prosigue...». Y tira de nosotros y trae momentos agradables que podemos hacer grandes si nos damos permiso.

Las hojas de los árboles de mi calle han empezado a brotar y el aire viene cargado de aromas distintos. Empieza otra primavera. A los corazones en duelo, heridos, los cambios de estación les despiertan tristezas y añoranzas recientes y antiguas. La nueva vida lo inunda todo, es imparable y cuesta horrores seguirle el ritmo. El mundo no es el mismo desde que nuestros seres queridos se fueron, pero lo cierto es que ahora el mundo

no es el mismo para nadie. Corren tiempos de cambio para todos. La Tierra misma parece estar en duelo, intentando dejar atrás lo que le produce dolor y sufrimiento con la esperanza puesta en abrazar un futuro más prometedor, menos agresivo, más respetuoso. El planeta pide a gritos un cambio de conciencia. Mientras, reina la incertidumbre. Cuesta dejar lo conocido cuando todavía no sabemos cómo será lo que está por venir. Pero es el único camino, no hay opción. La vida no se detiene, hay que atravesar el duelo personal y colectivo. La resistencia duele más. Ahora más que nunca hemos de cogernos de la mano del amor y ahuyentar los miedos. Cada uno de nosotros es una hormiguita, pero si nos unimos, si sabemos que contamos los unos con los otros, si tenemos esperanza, la incertidumbre es más llevadera.

«Durante el duelo no solo es como si aprendiéramos a andar de nuevo, es mucho más que eso: estamos aprendiendo a vivir de nuevo.»

Mientras se está en el vacío de la incertidumbre, todo amor y compasión hacia nosotros mismos son pocos. Bastante duro es ya de por sí el duelo como para no ser compasivos y convertirnos en nuestro principal enemigo.

Si después de pasar unos días, un ratito o una buena temporada volvemos a sentirnos tan mal como al principio, que no cunda el pánico, es normal, no pasa nada. Todos los niños antes de empezar a andar se caen y cuando ya saben incluso correr, se caen y vuelven a caerse. Durante el duelo no solo es como si aprendiéramos a andar de nuevo, es mucho más que eso: estamos aprendiendo a vivir de nuevo.

La nostalgia viene para hablarnos de ausencias, tristezas y desencuentros, sí, lo sé, por eso ayer en casa, entregada como estaba a la nostalgia, las lágrimas me resbalaban por las mejillas sin apenas darme cuenta, como cuando te hace llorar en la calle el viento frío. Pero hoy me he dado cuenta que este sentimiento es en realidad una bendición, que viene a mostrarnos lo esencial que es el amor. Todos, al llegar a cierta edad, tenemos heridas y hemos sufrido pérdidas y lo que nos impulsa a seguir es el cariño. No es el dolor lo que nos sostiene, es el cariño. Y a veces la nostalgia, si conseguimos ir un poco más allá, nos ayuda a sentirlo con mayor intensidad. Es bueno darse permiso para llorar, para estar triste, pero también lo es permitirse sentir la fuerza del amor y crear belleza y armonía a nuestro alrededor.

Cada estación del año encierra recuerdos, fechas especiales, aniversarios, días grises... Cuando a ti, lector, te invada el dolor o la nostalgia, imagínate que todos los que estamos pasando un gran duelo nos cogemos de las manos, sintiendo el cariño de las mujeres y hombres de la familia que nos han precedido, que ya no están aquí pero que siguen iluminando nuestro camino con amor. Todos juntos vamos a hacernos regalos. Cada día al despertarnos propongo que unos a otros nos mandemos sentimientos de cariño, aunque no nos conozcamos. Aunque cada duelo es distinto, sabemos por lo que está pasando cada uno. El primer sentimiento de amor, cada mañana, que sea para la niña o el niño pequeño y asustado que llevamos dentro. En ese camino que es la vida vamos juntos y en un tramo u otro todos rompemos en llanto. No pasa nada, dejemos que las lágrimas resbalen por nuestras mejillas. Las lágrimas son mano de santo, aligeran el dolor, limpian el corazón y dejan espacio a la calma. Si tenemos que llorar, lloremos, no pasa nada. Cuanto más grande sea la llorera, más liviana y alegre se siente después el alma. Otro de los regalos que quiero compartir es la alegría. ¿Por qué no sentir destellos de felicidad? ¿Acaso no lo merecemos? En el otro lado, nuestros hijos, padres, madres, maridos, esposas, abuelos, amigos y hermanos son felices y su felicidad es más completa si intuyen la nuestra. Vamos a juntar cada día trocitos de amor y cuando tengamos una bola grande, la envolvemos en un papel bonito, le colocamos un lazo grande y se la regalamos. No estamos solos, de verdad. En este planeta que gira alrededor del Sol, en este Universo infinito, el plan es perfecto y todo, todo, es posible. No existe solo una verdad.

El alivio de soltar lastre hasta quedar desnudos

Un gran duelo supone tener dos vidas, la de antes y la que empieza después de la muerte de nuestro ser querido. Después de la tempestad ya nada es como era. No es posible seguir de la misma manera. Hay que dejar atrás ideas y pensamientos que quizá nos habían sido útiles pero que ahora nos impiden avanzar, nos aprisionan. Tal vez algunos creíamos que podíamos controlarlo todo, que nuestros hijos eran nuestros, que sin nuestra pareja no podíamos hacer nada, que nuestra felicidad dependía de tener lo que sea que ahora no tenemos... Todo eso son creencias antiguas que nos quitan fuerza, nos apartan de nuestra esencia. Todos acumulamos mucho peso, demasiado, y buena parte del lastre es heredado. Hay creencias tan fuertes («no voy a poder», «en realidad soy débil», «no me merezco ser feliz», «la vida para mí es muy dura»...) que pasan de generación en generación y antes de cumplir los cuarenta años ya no podemos más de tanto aguantar lo que no necesitamos. Por eso, para dejar entrar lo nuevo y andar ligeros de equipaje, hay que soltar las creencias que nos crean malestar y conflictos, y aferrarnos a la confianza de que cuando llegamos al mundo, frágiles y desnudos, traemos en nuestro interior la fuerza necesaria para vivir en paz y serenidad la vida. Esa fuerza es el mayor de los tesoros, ¡y es nuestra! No depende de nada. El camino del duelo es una buena oportunidad para reencontrarla. Para conectar con el sentimiento de alegría hay que limpiar memorias antiguas de sufrimiento y liberar las emociones que las acompañan. La alegría profunda y serena solo guarda relación con nuestro interior, nada tiene que ver con lo que ocurre fuera.

**«Un gran duelo supone tener dos vidas,
la de antes y la que empieza después de
la muerte de nuestro ser querido. Después de la tempestad ya
nada es como era.»**

Es más fácil separar el grano de la paja cuando la vida nos tiene contra las cuerdas. Es absolutamente necesario romper las ligaduras que nos oprimen y dejar de lado lo que no deseamos realmente: maneras de hacer, personas, trabajos, lugares, objetos, emociones, sentimientos... En esos momentos en que la vida nos pone a prueba, hay que abandonar todo eso por pura supervivencia.

Para vivir en paz, resulta eficaz despojarnos de las mil capas de apariencias que llevamos. Nos creemos que tenemos que ser lo que nos hemos figurado, lo que nos imaginamos que los demás esperan de nosotros. Fingir que estamos bien, mostrarnos perfectos, fuertes, generosos, exitosos, responsables, bondadosos, cariñosos... ¡eso conlleva tanto peso! Hay lo que hay y somos lo que somos, nuestro valor reside en eso. No hay nada malo, feo o erróneo en nosotros, simplemente estamos aprendiendo y experimentando. El duelo nos deja desnudos, por eso es una buena oportunidad para dejar de ser gigantes con pies de barro. En las situaciones límite, las apariencias no sirven para nada. Más vale un gramo de autenticidad, que montañas de cualidades virtuales. El proceso de transformación implica desprendernos de la culpa, de los celos, del rencor, del odio, de la frustración, de todo lo que pesa y oprime el corazón. Y eso requiere sinceridad con uno mismo, enfrentarse a los propios fantasmas y llamarlos a cada uno por su nombre. Somos lo que somos, ni más ni menos.

Todos hacemos lo que buenamente podemos con nuestras vidas. Nos equivocamos muchas veces, pero eso forma parte del aprendizaje del ser humano. Es algo natural en nosotros, es nuestra manera de aprender. ¿De qué sirve lamentarnos de lo que hubiésemos podido hacer y no hicimos? Solo podemos actuar en el presente. Quedarnos con la culpa nos paraliza, nos ancla en el sufrimiento, nos produce resentimiento hacia nosotros mismos. Y así es imposible salir adelante. Lo que sí puede ayudarnos es pedir perdón, de corazón, a las personas a las que hemos hecho daño, estén vivas o muertas, y perdonarnos a nosotros mismos. Tampoco sirve para avanzar echar las culpas a los demás de nuestras desgracias. Sea lo que sea lo que nos haya sucedido, nosotros podemos elegir la actitud con la que lo afrontamos. Podemos envenenarnos con el odio o apostar por curar las heridas hasta que vuelva a brotar el amor en nuestras vidas.

«Creo que al alma le pasa lo mismo que a los armarios abarrotados. Si no vamos deshaciéndonos del dolor, de las heridas que hemos ido acumulando, no nos queda espacio para

**apreciar la alegría, la belleza, la bondad, todo lo bonito que nos
puede suceder en la vida.»**

Otra buena manera de soltar lastre es tirar o regalar cosas. Sí, objetos materiales. Todos guardamos en casa un montón de ropa, papeles y cachivaches que ya nunca utilizamos. Hay objetos, cada uno sabe cuáles son los suyos, que nos reconfortan y tal vez nos acompañarán siempre. Pero la inmensa mayoría de lo que acumulamos, en realidad, no es más que lastre. Y el lastre, sea material o emocional, pesa y cuanto más peso más resistencia al cambio. ¡Parece mentira la cantidad de trastos y ropa que se llega a acumular en el transcurso de la vida! Mi abuela materna, por ejemplo, se pasó buena parte de sus últimos veinte años haciendo colchas de ganchillo, de las que yo heredé una cantidad respetable. Nunca las he usado para cubrir mi cama, y eso que son preciosas. La verdad es que han pasado años sin moverse del armario, tapadas en fundas de plástico. Pues se acabó, me he quedado con una, como recuerdo, y las demás las estoy regalando. Hay sábanas, manteles, albornoces, fundas y cojines y un montón de telas más, ya envejecidas, que muchos guardamos por si acaso, que yo ya he decidido jubilar. Lo mismo con las faldas, vestidos, jerséis y blusas que ya no me pongo. Con cada bolsa de ropa vieja que se va de casa, siento que me quito años de encima. No es fácil, porque con cada prenda hay que negociar, pero sé que es mejor para todos. No quiero que quienes me sobrevivan tengan que enfrentarse con lo que yo no he tirado. Creo que al alma le pasa lo mismo que a los armarios abarrotados. Si no vamos deshaciéndonos del dolor, de las heridas que hemos ido acumulando, no nos queda espacio para apreciar la alegría, la belleza, la bondad, todo lo bonito que nos puede suceder en la vida. Precisamente cuando más tristes estamos, más importancia adquiere renovarnos. Y eso, aunque parezca simple, puede empezar por cuidar más nuestro aspecto. Sé que hay días en que uno no tiene ganas de nada, ni puede salir de casa, pero ir a la peluquería, arreglarse un poco, abrir una botella de vino en la cena, ir a pasear con una amiga, hacer algo porque sí, porque nos gusta, levanta el ánimo. Y así, poco a poco, el corazón se va ensanchando y las heridas se van curando. Si a eso le sumamos la guía de un buen terapeuta, un poco de ejercicio diario y un masaje de vez en cuando, el «plan renove» está asegurado.

Los sueños son una puerta abierta a nuestro inconsciente, la parte velada y oculta que contiene más del noventa por ciento de nuestra memoria. Allí guardamos creencias, emociones, pactos y acuerdos (inconscientes) que hemos ido efectuando con nosotros

mismos a lo largo de nuestra existencia. Pero igual que ocurre con los muebles y los objetos aparcados durante demasiados años en un desván, muchísimo más de la mitad de lo que guardamos en nuestro inconsciente no es más que lastre que nos llena de pesadumbre. Interpretar nuestros sueños con la ayuda de un buen terapeuta nos puede ayudar a liberar emociones estancadas, y sin impedimentos la energía vital circula por nuestro organismo mucho mejor y eso se nota rápido porque nos levanta el ánimo.

Reinventarse

El duelo supone una gran transformación. El proceso es lento, casi imperceptible, como todos los movimientos profundos, y nada tiene que ver con lo externo. Por sí solo, de poco sirve mudarse de casa o irse a otro país, creyendo que tal vez así nos sentiremos mejor. La clave, lo que nos permitirá ver la luz después del túnel, reside en nuestro interior, no se encuentra fuera. Hay que ir atravesando capas de rencores antiguos, de angustias heredadas, de abandonos y desesperos hasta dejar al descubierto el amor y la serenidad. La travesía hacia uno mismo es una aventura que produce temor, pero no suele haber alternativas. Lo demás nos deja atrapados en la vida de antes, en una pesadilla imposible de sufrimiento. El primer paso para renacer es intentar abandonar lo conocido e irse adaptando a vivir entre dos mundos, sin certezas. Así, suspendidos, solo la confianza y la esperanza nos sostienen. Como ha sucedido siempre. Desde los orígenes hasta ahora, la convicción de poder salir adelante se ha convertido en el puente que nos ha permitido cruzar al otro lado y crear nuevas realidades. Para transitar un duelo y salir con nuevas ilusiones es necesario tener un espíritu de guerrero que sepa trascender la impaciencia y el miedo. Para renovarse hay que dejar atrás muchas cosas, hay que despedirse, algo que nada tiene que ver con olvidar. Se trata de dejar ir al amado conservando el amor, de abrir las puertas del alma a lo desconocido y poner entusiasmo en soñar un mundo mejor. Soñar es el primer paso antes de pasar a la acción.

Aunque al principio del duelo es normal sentirse atrapado en el dolor y no ver la posibilidad de volver a la vida, todos tenemos en nuestro interior la fortaleza para atravesar el desierto de la ausencia y renacer. Precisamente creo que el duelo consiste en eso, en conectar con nuestra Esencia Divina, esa parte nuestra segura y confiada que sabe con certeza que el amor perdura, que la vida es solo un sueño y en nuestras manos está convertirla en algo bello o en el peor de los infiernos como, por ejemplo, el que viven las personas que tienen siempre el corazón en vilo esperando lo peor. Esa no es manera de vivir, y seguramente viene de lejos, la hemos heredado, no es una elección

consciente, sino una creencia que ha ido pasando de generación en generación. El duelo, ese vendaval que se lo lleva todo, es un excelente pretexto para cambiar y abandonar los hábitos de sufrimiento por otros que nos lleven a ser más confiados, divertidos y felices.

Antes creía que las personas nacemos más o menos alegres, pero sobre todo pensaba que sentir alegría estaba relacionado con algo grato que nos sucedía. Como si la alegría fuese una emoción que necesitara siempre de una motivación exterior para ser sentida. Pero no es así. He podido comprobar que es posible sentirse alegre por decisión propia, sin motivo aparente, es una elección. La alegría nace de nuestro interior y tiene una fuerza tremenda, una luz tan potente que disipa la oscuridad. No hay que cerrar nunca las puertas ni a la alegría ni al sentido del humor, sobre todo cuando las circunstancias nos son adversas. Escoger sentir alegría es una declaración de principios, es una elección de vida que nos otorga poder personal, nos centra, nos acerca al amor, a nuestro yo más sagrado. Hay que practicar la alegría, recordarla, invocarla hasta sentirla. Apostar por el amor, por la alegría, por la vida, requiere ese trabajo interior que nos transforma como a los gusanos de seda en preciosas y ágiles mariposas. El proceso es largo, tan largo como el duelo o más. Pero como todos los grandes viajes se inicia con un primer paso. Este primer paso es la voluntad de salir adelante, sin regatear lágrimas ni esfuerzos. Me refiero a esa voluntad silenciosa y profunda más fuerte que nosotros.

Si nuestra energía es baja, es fácil dejarse arrastrar por el carrusel del desasosiego y el sufrimiento. Cuando no estamos en nuestro mejor momento, cuando tenemos un día difícil, hemos de estar más atentos que nunca a nuestros pensamientos. Si no les ponemos límites, los pensamientos derrotistas crecen como las bolas de nieve. En los días en los que no me siento a gusto ni conmigo misma procuro parar unos minutos y recordar lo bueno que hay en mi vida, por pequeñito que sea. Me detengo en las cosas bonitas que me han sucedido. En esos días difíciles no escucho los telediarios, no dejo que entren en mi corazón las malas noticias, la crispación, el miedo a la crisis. En vez de eso, en la pantalla de cine de mi mente repongo las palabras cariñosas de una compañera, la sonrisa que me ha regalado un niño por la calle, el precioso tono rojizo de las nubes que he visto en el cielo, todas las veces que llamo a mi padre y me dice que ha pasado un buen día, la gratitud por tener unos hijos que me quieren, aunque a uno de ellos no lo vea, el amor de mi madre desde el otro lado, el de mis abuelos, la agradable sensación de tener una casa donde cobijarme, la tarde en que me bañé en el mar hasta que se puso el

sol... Así voy deshaciendo las bolas de nieve. El día es el mismo, pero yo, después de eso, lo veo todo distinto.

He tardado mucho en apreciar el inmenso valor de la paciencia. Tal vez porque nací acelerada (mi madre decía que salí de su vientre con la rapidez y la furia de un tapón de cava). Aterricé en este mundo con prisas, como si llegara tarde. Y esa sensación de ansiedad me ha acompañado buena parte de mi vida. La paciencia es la madre de la ciencia, decía mi madre cuando yo era pequeña y yo le miraba sin entender nada, como si me hablara en chino. A medida que iba creciendo podía entender la importancia de otras virtudes, ¿pero la de ser paciente? A esa no le encontré sentido hasta que llegó el parón seco de la muerte de Ignasi. La impaciencia es compañera del orgullo, de la intranquilidad, del desasosiego, del vivir esperando algo que nunca llega. La paciencia, en cambio, es pausada, bondadosa, nos fortalece, nos invita a disfrutar de las pequeñas cosas, de las que tenemos hoy, sin perseguir las que quizá lleguen mañana. La paciencia con uno mismo es un regalo. Si estamos mal y la invocamos al cabo de nada estamos mejor. De su mano es más fácil recorrer la oscuridad, es una buena guía, conoce el camino, apuntala cada uno de nuestros pasos, tiene tiempo para mimarnos, para reconfortar nuestro llanto...; la paciencia nos muestra nuestro lado más humano, más bonito, más resplandeciente. Ya no digamos con los demás: ¡obra milagros! Permite que las personas que queremos florezcan, sin el agobio de nuestra insistencia. Convierte los errores, los suyos y los nuestros, en oportunidades de cambio, porque solo equivocándonos mucho avanzamos. Hay que tener mucha paciencia con una misma cuando el dolor es tan punzante que resulta una heroicidad levantarse de la cama. La paciencia se revela de muchísima utilidad para atravesar el duelo y para mí es un destello de luz al que intento recurrir siempre que me desespero. De la mano de la paciencia entendemos que todo pasa, lo bueno y lo malo. La paciencia es dulce, nos abraza; la impaciencia es un callejón que desemboca en la ansiedad y nos paraliza.

Cuando nos encontramos frente a la muerte solo nuestra riqueza interior, el amor que somos capaces de dar y recibir nos reconforta. Y el reinventarnos implica eso, dejar de lado la falsedad y las apariencias. Podemos ser «pequeños» pero auténticos. Se trata de ir creciendo, cada uno a su ritmo, sin prisas, pero sobre los cimientos de la única base segura y cierta: la fortaleza que genera el amor a uno mismo y a los demás. Para conseguir ese tesoro, ese temple, es preciso caer miles de veces, dar un paso adelante y quizá tres hacia atrás... La única condición es no dar como bueno lo que no contiene

amor. Cuando uno se da cuenta de que se ha levantado tantas veces como se ha caído, le da menos miedo entregarse y empieza a ver la vida de una forma más amorosa. Eso no garantiza que no vayamos a sentir nuevamente dolor, pero cuando llegue al menos sabremos un poco mejor cómo afrontarlo.

**«El duelo es una tierra árida
que precisa de mucho amor.»**

Las crisis muy profundas, como el duelo por la muerte de un ser muy querido, suelen ser una gran oportunidad de crecimiento espiritual, de conexión con nuestro yo más profundo, con la Fuente de la que emana amor, confianza, serenidad... Sí, pero ¿cómo se llega a transformar el dolor, la angustia y la incertidumbre en sabiduría? ¿Cuál es el camino? Hay muchos puentes que nos permiten cruzar a la otra orilla. Uno de ellos es aprender a hablar y a escuchar con el corazón. Cuando hablamos de lo que sentimos sin miedo a lo que piensen los demás de nosotros, sin ideas preconcebidas, ni ansias de agradar o convencer establecemos una comunicación amorosa que llega al corazón de los demás. A mí me gusta imaginar cuando hablo con alguien que de mi corazón surge una luz que enciende el corazón del otro y se establece así, unidos por ese rayo luminoso, un diálogo de alma a alma que me da paz. Intento sentir lo que digo y frenar mi mente impaciente, que siempre va más deprisa que mis palabras como si no tuviera tiempo de conversar. Pero para llegar a la otra orilla no solo hay que hablar, también es necesario escuchar con el corazón. ¡Qué difícil es eso! Requiere mucha paciencia y humildad; no interrumpir ni acabar las frases del otro, deshacernos del apego al tiempo y ofrecérselo con atención, escucharlo de verdad, con los cinco sentidos, sin suposiciones ni prejuicios, estando presentes en cuerpo y alma, en vez de tener la mente en mil otros sitios a la vez. Solo así, hablando y escuchando con plena atención, viviendo realmente el momento y con el corazón abierto surge el crecimiento, aprendemos del ser que tenemos delante, avanzamos un pasito más, nos sentimos más unidos a la vida y creamos armonía a nuestro alrededor. Hablar de las personas que ya no están aquí y de nuestras emociones es bueno, siempre y cuando hablemos desde el corazón, desde el centro de nuestro ser, desde nuestro yo más sagrado. Si no es así, las palabras no sirven para curar, están vacías. Cuando decimos una cosa y sentimos otra, desperdiciamos el poder sanador de las palabras. De ahí que sea tan importante deshacernos de los prejuicios, de los

dogmas, de las verdades absolutas que actúan de filtros e impiden que los sonidos surjan directamente de nuestra esencia, nuestra parte más bondadosa y sabia. Cuando alguien nos dice algo desde el corazón es más probable que llegue al nuestro y eso siempre reconforta, da paz. Como también la da decirnos a nosotros mismos, en voz alta, lo que sentimos. No deberíamos acostarnos sin habernos dicho, con dulzura, palabras cariñosas, de aprobación, de consuelo. Al verbalizar una emoción ponemos en marcha en nuestro interior el interruptor que nos une a la Creación, al Universo entero.

Son muchas las cosas que solemos hacer por inercia o por obligación y esas cansan, pero si las mismas cosas las hacemos con ilusión, con cariño, en vez de quitarnos, nos dan energía. Precisamente durante el duelo, como el dolor desgasta tanto, hemos de estar muy atentos a eso. Conviene crear momentos agradables, sumar destellos de amor que alimenten poco a poco el alma. Recibir con gratitud y dar con amor, esa es la salida que nos conduce al bienestar, a la armonía, al equilibrio.

Para mí el duelo ha sido, y es, un camino espiritual, y no me refiero a que me haya vuelto beata de misa diaria. No. Mi espiritualidad consiste en encontrar extraordinarias las cosas sencillas, cotidianas. En descubrir en mí una semillita de amor y cuidarla y verla crecer despacito y en fijarme, como antes no hacía, en la semillita que hay en el corazón de los demás. A veces, como el día a día es complicado y el mundo está lleno de ruido, me despisto y me olvido de regar esta semilla, pero entonces aparece el desasosiego para recordarme dónde reside mi verdadera esencia. Y vuelvo a mi huertecito. Allí, en ese pequeño rincón de tierra trabajamos mi parte divina y yo, mano a mano. Admiro a la gente que trabaja la tierra, que planta semillas que luego se convierten en calabacines, en berenjenas, en olivares... Un manzano, repleto de hermosas manzanas, es un milagro cotidiano que nos ofrecen la madre tierra y la persona que lo ha sembrado y cuidado. Cuando estamos en duelo nos toca plantar semillas en el desierto que vamos cruzando. Semillitas de alegría, semillitas de confianza, de ilusión, de esperanza... Y esperar, con paciencia, a que florezcan. Algunos días lloverá tan dulce y suave que será una bendición para la huerta, pero otros la tormenta será tan grande que arrasará la cosecha. Es así, desde el principio de los tiempos, pero no por eso dejamos de cultivar la tierra. No por eso el amor vale menos; al contrario, cuando hay escasez una chispita de cariño adquiere un valor incalculable.

La naturaleza es terapéutica. Pasear y, si es posible, andar descalza por la tierra nos devuelve la paz y el sosiego. El mar, la montaña o el campo dulcifican nuestros pesares.

Un simple paseo por el bosque o por la orilla de la playa nos ayuda a disolver la angustia y las preocupaciones, nos revitaliza y permite que tomemos distancia, que relativicemos. La madre Tierra nos sostiene con su inmensa fuerza y nos recuerda que nuestro lugar está aquí hasta nuestro último suspiro.

Cuando nos sentimos inquietos, cuando el miedo nos ronda, recurrir al «truco» de repartir amor resulta un buen remedio. Eso nos permite ir más allá de la niebla espesa y reencontrarnos con la luz.

Cada uno sabe cómo puede alegrar el día a las personas que tiene cerca, sean familia o no. A veces no lo hacemos por timidez o por temor a ser mal interpretados. ¿Permitiremos que el miedo cierre las puertas al amor? Si nos quedamos en la oscuridad perderemos magníficas oportunidades de sentirnos mejor. En el fondo, todos deseamos que nos quieran. Solo hay que dar el primer paso, el Universo se encarga de lo demás. El duelo es una tierra árida que precisa de mucho amor. Una manera que tengo de calmar la ansiedad y dar amor es la siguiente: busco un lugar en mi casa donde pueda estar sola, sin interrupciones, cierro los ojos y en la pantalla de mi mente y en mi corazón hago que desfilen todas las personas a las que quiero. Les doy las gracias por todo el amor que me han dado, no importa que ya no estén aquí y si lo están que haga «mil años» que no las veo; hay almas que han estado poco junto a nosotros, no importa el tiempo, el amor perdura, es eterno. Me imagino el inmenso cariño que me tienen y les envío el mío, junto a mis mejores deseos de felicidad para ellos. Luego intento hacer lo mismo con las personas con las que me cuesta conectar, pero que forman parte de mi vida. Las personas difíciles para nosotros son nuestros verdaderos maestros, ellas reflejan nuestro lado oscuro, lo que no queremos ver de nosotros mismos. Les doy las gracias por enseñarme mis debilidades, que son las que yo veo en ellos, por mostrarme el camino de lo que escondo. Todos somos uno y los que más nos cuestan son los que más nos ayudan a avanzar, a conocernos y aceptarnos mejor. En el corazón de las personas que menos nos gustan se esconde también la semilla de amor que nos une a todos. Eso me ayuda a cargar las pilas, a conectar con el cariño que no juzga, que lo acepta todo, porque cualquier defecto imaginable es humano y perdonar nos libera.

Nos han enseñado a amar a nuestros padres, a nuestras parejas, a nuestros hijos... Pero nuestra capacidad de amar va mucho más allá, es infinita. Coinciden las personas que han tenido experiencias de casi muerte u otro tipo de experiencias trascendentes que se sienten rodeados de seres que desprenden un amor infinito, incondicional, cálido,

acogedor, sin juicios, ni límites. Esa es la fuente de la que debemos beber. Ese es el amor que nos fortalece. Un corazón amoroso tiene lugar para infinidad de seres queridos, no entiende de normas preestablecidas, no juzga si está bien o no querer a determinadas personas... En un corazón grande todos tenemos espacio. No por querer a unos tenemos que dejar de querer a otros. El amor siempre suma. No se gasta, al contrario, cuanto más amor demos, más tendremos, si no pedimos nada a cambio.

Si me hubiese muerto yo, en vez de mi hijo Ignasi, me entristecería muchísimo percibir a mi familia destrozada y rota. Me gustaría que me recordaran, claro, pero con el corazón lleno de amor, en vez de pena, de amargura, de dolor. Si apostarán por la felicidad, incrementarían la mía. Siento que a Ignasi le ocurre lo mismo, eso me ha ayudado a amar la vida y a intentar desvanecer mis miedos. Cada porción de felicidad que alcanzo, es un regalo que ofrezco a los míos, a la gente que quiero, incluso a los que no conozco, porque sé que el amor que cada uno desprende es un bálsamo para todos. En este mundo ya hay demasiado terror y miedo, lo que falta es cariño. De ese cariño que nace de dentro, que nos permite amarnos a nosotros mismos. Nadie puede dar lo que no tiene. Todos los seres queridos que hay al otro lado necesitan comprensión, cariño y luz para seguir su camino en paz. Y los que estamos aquí necesitamos lo mismo.

Como todos los caminos, el de dejar de sufrir y reinventarse empieza con un pasito. No es necesario recorrer mucho trecho de una sola vez. No, más vale tomar consciencia e ir despacio. El viaje consiste en aprender a quererse y dejar de juzgar a los demás y, sobre todo, a nosotros mismos. Cada cual hace con su vida lo que puede, cada uno de nosotros creamos nuestra propia historia y para nosotros es la válida, es la verdad y es distinta de la de los demás. Podemos, pero no sirve para este viaje, culpar a los otros o a la vida de lo mal que nos sentimos. Si no nos gusta nuestra historia, en nuestras manos está cambiarla. Para esta aventura es preciso tomar las riendas, ser sinceros con nosotros mismos y actuar y decidir con el corazón, con la fuerza y la voluntad de auténticos guerreros. Ha llegado el momento de hacernos la vida fácil, de embellecer nuestro día a día.

«Si me hubiese muerto yo, en vez de mi hijo Ignasi, me entristecería muchísimo percibir a mi familia destrozada y rota. Me gustaría que me recordaran, claro, pero con el corazón lleno de amor, en vez de pena, de amargura, de dolor.»

De pequeña, me gustaba imaginarme historias. Mi padre, antes de nacer yo, estuvo un tiempo en Brasil y, quizá, influenciada por lo que a veces contaba, un día, cuando tenía unos cuatro años, me desperté anunciando que era la reina de las monas y que mi lugar estaba en la selva, en las ramas de los árboles... Mi madre, a raíz de esa y muchas otras de mis ocurrencias, se pasó parte de mi infancia diciendo: «Esta niña tiene mucho cuento», y lo decía en un tono preocupado, ¿qué iba a hacer con esa hija que no quería ver la vida tal y como es? ¿Y cómo es la vida? Algunos dirán que es un baño de lágrimas, como a menudo pensaba ella, pero a mí me gusta imaginármela como una buena escuela que ofrece infinitas posibilidades de aprender, de experimentar, de sentir. Eso implica equivocarse mucho y pasarlo mal a veces, sí, pero forma parte de la gracia de avanzar, de saber, de comprender, de intuir. Cuando la vida me ha puesto en apuros, nunca me han ayudado las estadísticas, ni las sentencias o los refranes que lo ven todo negro. Solo persiguiendo la botella medio llena, la bondad en los corazones, el milagro que hay detrás de las esquinas, he conseguido volver a sentir paz. Por eso sueño con un mundo amoroso y creo que ese mundo es posible y su esencia se encuentra en el fondo de cada uno de nosotros.

El duelo es un buen momento para poner nuestra vida en orden y ganar confianza en nosotros mismos. Una buena herramienta para conseguirlo es unir las dos polaridades de la energía: la femenina y la masculina. ¿En qué consiste esto? En equilibrar nuestra parte intuitiva (energía femenina) con la parte más expeditiva, la que nos permite actuar y poner límites (la energía masculina). Las dos son necesarias para vivir en armonía, no son excluyentes, al contrario, forman las dos caras de la misma moneda y es preciso que trabajen de la mano. La energía masculina, la que predomina en los hombres, nos permite mantenernos centrados, no perdernos en las expectativas o necesidades de los demás. Nos ayuda a encontrar un equilibrio entre el dar y el recibir, a tomar decisiones, a concretar, a actuar. Es necesaria para materializar lo que da sentido a nuestra vida. La energía femenina, la que predomina en las mujeres, no pone límites, tiende a buscar la unidad con los otros seres, a nutrirlos, no diferencia ni individualiza, es la que está en el interior de lo que todavía no se ha manifestado. Tiene que ver con la intuición, la comprensión, la capacidad de amar y de perdonar... Estas dos energías forman parte de cada uno de nosotros, hombres y mujeres, y el equilibrio entre ellas es lo que nos permite levantarnos después de un golpe duro y seguir avanzando. A mí me emociona todo lo que se puede conseguir utilizando bien la energía masculina, siento un profundo respeto

por los hombres que tienden la mano a su energía femenina y trabajan codo con codo junto a las mujeres para conseguir entre todos un mundo mejor, una convivencia más amorosa.

Aunque a la mayoría nos asustan los cambios, reinventarse tiene un gran encanto, contiene posibilidades inimaginables, nos permite convertirnos en aquello que antes no pudimos o no tuvimos el coraje de ser. Una buena manera de empezar a ser otro, más auténtico, es poner orden en la mochila que solemos llevar colgada a la espalda. ¡Cuánto llega a pesar lo que acumulamos y en realidad no es nuestro! Me refiero a las preocupaciones y responsabilidades de los demás que hacemos nuestras. «Que cada palo aguante su vela» puede parecer una frase egoísta, pero en realidad es una verdad universal y sabia. Algunas personas, casi sin darnos cuenta, solemos hacernos cargo de las emociones, disgustos y sinsabores de todos los de la casa, del resto de la familia, de muchos de nuestros amigos, compañeros de trabajo y un montón de personas más. Pues nada, con paciencia y cariño hay que ir devolviendo a cada uno lo suyo y quedarnos solo con lo que nos pertenece, que ya es suficiente. Al aligerar el peso, nos encontramos con nosotros mismos. Eso puede asustarnos, pero mirarnos y escucharnos con atención es el paso imprescindible para llegar a ser más alegres y felices. Meter la cabeza debajo del ala, está más que comprobado, solo dificulta la recuperación. ¿Qué no nos gusta lo que vemos? Pues nada, habrá que empezar a ponerle remedio. Si nos encontramos tristeza escondida, habrá que sentirla, pero eso sí, solo la nuestra. Aunque parezca frívolo, para reinventarse los cambios externos pueden ayudar mucho. Una buena amiga, al poco de morir su querida pareja, después de acompañarla con amor durante una larga enfermedad, se cambió el color del cabello y me dijo que lo había hecho para mirarse en el espejo y comprobar que ya no era la de antes. Yo pasé de pelirroja a rubia cuando se murió Ignasi y ahora he dejado el pelo a su aire y lo tengo todo blanco. Reinventarse o morir es otra verdad universal. En una meditación mi profesora de yoga nos propuso que nos imagináramos de viejecitas. «¿Qué te diría esa viejecita si mirara atrás y se encontrara con la mujer que eres ahora?», nos preguntó. ¿Qué te diría tu viejecita o viejecito a ti, lector, si pudieras verte dentro de muchos años y mirar atrás? Seguramente le dirías a la mujer o al hombre que eres ahora muchas cosas, pero sobre todo que la vida pasa muy deprisa, que sufrir no sirve de nada, que es mejor que deshagas todos los entuertos y te dediques a vivir, que si tú eres feliz y estás bien, es más fácil que lo estén todos a tu alrededor, incluidos los seres queridos que han muerto.

**«No esperemos a que nadie se vaya para
echarlo de menos y considerarlo un regalo,
no esperemos a que nos quede poco para irnos nosotros para
disfrutar de los colores del otoño, las brisas de primavera, la
delicia que nos brinda el sol en invierno, la dulzura del agua del
mar en verano, el confort de los abrazos...»**

Cada día tenemos la oportunidad de crear nuestro futuro. Tal vez ahora el argumento es triste y desgarrado. Pues razón de más para introducir escenas alegres en nuestro día a día. Entre una nube de dolor y otra, aunque el rayo de sol dure un instante, hay tiempo suficiente para los abrazos, para dejarnos mimar y acariciar a los que queremos, para mirar con dulzura a nuestros hijos, para tener un pensamiento cariñoso hacia las personas que amamos, para preparar a los nuestros su comida favorita, para disfrutar de una cena con buenos amigos, para dedicarnos a un proyecto que nos apasiona..., con la profunda convicción de estar creando amor, belleza y armonía. Esa actitud, en vez de empañar, engrandece el amor que sentimos por los que se han ido. Ellos viven en nosotros y hacer de nuestra vida un lugar agradable es nuestro mejor regalo. Aunque estemos tristes, tenemos la fuerza suficiente para representar una obra amorosa en el teatro de la vida. Al principio del duelo, como ocurre durante los primeros ensayos, nos sentiremos inseguros, torpes, angustiados... Si no nos abandonamos al desaliento, aunque a veces desfallezcamos, con perseverancia la obra irá cogiendo cuerpo y al final habrá valido la pena el esfuerzo. Cada persona que trasciende su dolor enciende una vela de amor que ilumina el camino que tarde o temprano, por un motivo u otro, tenemos que recorrer todos. Tenemos el poder de reescribir nuestra vida, no demos la culpa a los demás de lo que sentimos. En nuestro corazón mandamos nosotros, aunque dé miedo admitirlo. Hay que hacer un esfuerzo inmenso para escapar del pasado, del apego a nuestra vida de antes, y vivir en el presente cada instante, intentando encontrar en cualquier situación un resquicio de luz, de esperanza, de solidaridad. Luchar para ver el lado positivo. Igual que los escaladores ponen los cinco sentidos en cada paso, en cada metro de ascensión, así hemos de agarrarnos al lado bueno de la vida, dispuestos a cambiar a cada instante. Este es el objetivo, la salida que yo conozco.

Con qué facilidad se nos olvida que todo lo que tenemos aquí es temporal, incluidos nosotros mismos y cada una de las personas que queremos. Si pudiéramos alejarnos del

ajetreo del día a día, del malestar de los desacuerdos, del dolor de las penas, y nos tomáramos un tiempo amoroso y reposado para admirar lo bueno que hay a nuestro alrededor, nos sorprendería lo inmensamente afortunados que somos. A menudo estamos junto a nuestros hijos, maridos, padres y amigos casi sin verlos, porque la mente no para y siempre tiene excusas para reclamar nuestra atención con preocupaciones y distraernos de la hermosura de la vida, de la calidez del amor que nos brindan a diario las personas que están aquí y nos quieren. No esperemos a que nadie se vaya para echarlo de menos y considerarlo un regalo, no esperemos a que nos quede poco para irnos nosotros para disfrutar de los colores del otoño, las brisas de primavera, la delicia que nos brinda el sol en invierno, la dulzura del agua del mar en verano, el confort de los abrazos...

El silencio abre las puertas del alma

Hay muchas maneras de empezar el duelo. Si nuestro ser querido ha muerto después de una larga enfermedad, si hemos estado junto a él o ella, acompañándole durante meses o años es posible que tras su partida llenemos su vacío con un sinfín de actividades que, de alguna manera, nos distraen del dolor y la soledad. Es probable que se nos caiga la casa encima y salir se convierta en una necesidad imperante o, al contrario, que la gente y la calle nos aturdan hasta marearnos. ¡Al principio es todo tan nuevo y confuso! Cualquier cosa que alivie, aunque sea momentáneamente, es bienvenida... No hay un manual de instrucciones, porque cada duelo es distinto, pero a mí me parece que generalmente el recogimiento y el silencio ayudan. Si no hay energía, lo mejor es estar quieto, intentando crear pensamientos amorosos que acaben cargando nuestras pilas. Una vez me contó Satish Kumar, un hombre sabio, seguidor de Gandhi, que ha dedicado su vida a crear armonía y paz, que para encontrarse a uno mismo hay que dedicar tiempo a distanciarse del ruido exterior: dejar de leer, de ver la televisión, de ir al cine... En resumidas cuentas, apartarse de las distracciones y dejar que fluya lo que llevamos dentro, aunque lo que surja al principio no nos guste o nos dé miedo. Poco a poco el silencio nos conduce al sosiego. Es más sanador prestar atención a la tristeza que enmascararla o ahogarla.

Nada ni nadie nos puede salvar, rescatar o eliminar el dolor que sentimos, excepto nosotros mismos. Los demás nos pueden ayudar, pero somos nosotros los únicos que podemos descubrir quiénes somos realmente, cuáles son nuestros dones y qué nuevo sentido nos reconforta dar a nuestra vida. Para eso, la intuición es nuestra mejor guía; resulta más eficiente que el razonamiento porque nos conecta directamente con las necesidades de nuestro corazón y tiene en cuenta nuestros sentimientos. Surge de nuestra parte sabia, divina, no tiene nada que ver con lo que los demás o nuestros prejuicios

consideran que está bien o mal. La intuición está hecha a nuestra medida. ¿Pero cómo oír esa vocecita a menudo tan débil que apenas se oye? Aprendiendo a estar atentos a lo que sucede en nuestro interior, en silencio. Nuestra fortaleza crece cuando dejamos espacio a la intuición. Se trata de pensar menos y sentir más. Tenemos una vida y encontrarle sentido es una buena manera de vivirla.

Nadie puede nacer, crear, amar, sufrir o morir en nuestro lugar. Lo fundamental lo hacemos solos, aunque estemos acompañados. De ahí la importancia de saber estar con uno mismo, sin hacer nada, escuchando algunos días los lamentos del alma y otros su serena alegría. La soledad tiene la capacidad de conectarnos con nuestra esencia: el amor infinito. Hay que mirarla con buenos ojos. Como la tristeza, el dolor, la rabia o el miedo, la soledad es más dulce si en vez de combatirla la aceptamos, sin prisas. Si con el tiempo nos hacemos buenos amigos, no nos sentiremos nunca solos.

**«Poco a poco el silencio nos conduce al sosiego. Es más sanador
prestar atención
a la tristeza que enmascararla o ahogarla.»**

A menudo cuando uno intenta estar en silencio consigo mismo, la mente se desborda y lo inunda todo de pensamientos horrorosos. Al principio me asustaba, pero ahora ya sé que yo no soy el miedo ni el dolor ni la angustia, ni el fracaso ni la rabia, aunque estos sentimientos forman parte de mí. Puedo sentirlos, revivirlos, prestarles atención y, con mucho mimo, mecerlos hasta dejarlos tranquilos en mi corazón. Entonces, la mente aliviada descansa, se siente comprendida y me permite acercarme a todo lo bueno que hay en mi vida. Yo no soy el ruido ensordecedor que encierra el silencio cuando estoy callada. Eso lo sé, he podido comprobarlo. También sé que cuando mi intención es amorosa y no me refugio en la pena o en la culpa, ni me juzgo, se enciende en mi interior una luz que me guía. Florece la sabiduría, el sentido común, la armonía y lo que ayer era un muro infranqueable lo salvo con un saltito que puede dar hasta un niño. Antes de arrojar la toalla hay que recurrir siempre al silencio. Él es el guardián de las puertas del alma.

La quietud y el silencio, con el tiempo, nos ayudan a recordar lo valiosos y extraordinarios que realmente somos. Es más fácil escucharnos y sintonizar con la esperanza, la serenidad, la confianza, la paciencia y el amor incondicional si nos

centramos en nosotros mismos, porque es en nuestro interior, y no fuera, donde de verdad se encuentran. La transformación lenta y profunda que emprendemos durante la travesía del duelo requiere llevar una vida pausada y sencilla. Es una de las maneras de ganar autenticidad.

«Como la tristeza, el dolor, la rabia o el miedo, la soledad es más dulce si en vez de combatirla la aceptamos, sin prisas. Si con el tiempo nos hacemos buenos amigos, no nos sentiremos nunca solos.»

Es aconsejable hablar y compartir sentimientos, pero a veces la sola presencia de determinadas personas, aunque estén calladas, es un bálsamo para los que la rodean. Suele ser gente de mirada luminosa y cálida, quizá porque sus ojos han aceptado y dejado atrás la oscuridad. Sin esfuerzo, crean un silencio sosegado y amoroso a su alrededor que suele reconfortar más que las palabras.

El consuelo de rendirse a la vida

Rendirse no tiene nada que ver con resignarse, con abandonarse y dejarse morir; al contrario, es el impulso que nos ayuda a volver a encender la velita de la vida. Rendirse ilumina la confianza. Es dejar de pelearnos y aceptar que nada está en nuestras manos, que no es necesario llevar el mundo a nuestras espaldas, que formamos parte de un todo y que la vida sabe más que nosotros, mucho más. Aceptar lleva implícito comprender, y resignarse es simplemente someterse. Resignarse conlleva amargura, frustración, rabia..., rendirse no. La entrega produce sosiego y paz, nos invita a aprovechar la corriente, a encontrar siempre algo favorable en lo que el río de la vida nos trae. La entrega, aunque parezca lo contrario, nos fortalece y, en cambio, el estado de alerta que supone el querer controlar lo incontrolable nos debilita. Intentar forzar las situaciones para que se adapten a nuestra manera de entender el mundo desgasta mucho. No es posible controlarlo todo y, además, resulta agotador. ¿Sabemos realmente lo que es mejor para nosotros? La vida, cuando la vemos en perspectiva, siempre nos sorprende. Lo que en algún momento puede parecernos mal o incorrecto, con el tiempo descubrimos que ha sido lo mejor para nosotros, incluso a veces una verdadera bendición.

«La aceptación disuelve la angustia y despierta la alegría.»

Aunque la vida duele, tengo la certeza de que el plan es perfecto, que nada ocurre por que sí, que en vez de vivir en perpetua tensión es más razonable relajarse y disfrutar de la experiencia de estar aquí. El Universo, que sostiene a la Tierra suspendida en el infinito, que gobierna mares y mareas, vientos, árboles y flores, seguro que también puede sostenerme a mí y a ti. La aceptación disuelve la angustia y despierta la alegría. Es la alquimia que nos transforma en preciosas mariposas.

¿Cómo es posible aceptar algo tan inaceptable como la muerte de alguien muy querido? Al principio yo no podía ni decir ni pensar que mi hijo estuviera muerto. La palabra muerte unida a su nombre era insufrible. ¿Ignasi muerto? ¿Mi hijo adorado convertido en nada? No y mil veces no. Yo no comprendía entonces que la muerte no es el fin, sino un nuevo comienzo. Y no lo digo movida por creencias intelectuales, filosóficas o religiosas. Lo digo porque lo siento. Para mí todo se transforma, nada muere. Por eso yo no he perdido un hijo, mi relación con él es otra pero nunca he dejado de tenerla. Y gracias a eso he aprendido a aceptar mejor la vida. Lo quiera o no, las cosas son como son y ahora no solo lo acepto, sino que lo agradezco. Porque todo lo que ocurre lleva implícita una posibilidad de liberación. No somos marionetas en manos del destino, no estamos indefensos. He comprobado que siempre tengo la libertad de elegir qué hago con lo que pasa, con lo que siento. Soy libre de elegir convertir el dolor en odio y resentimiento o en compasión, solidaridad y amor. Sé cómo se sienten las personas que han tenido que decir adiós a un ser muy querido, que han tenido que aprender a vivir sin su presencia física y eso despierta en mí un sentimiento inmenso de cariño hacia ellas, aunque no las conozca. Nos sostenemos las unas a las otras, ninguna está sola, aunque el camino haya que recorrerlo en solitario, no estamos solos. Cada uno tiene su camino de aprendizaje, eso sí, y no es posible escoger. No valen los atajos. Nuestra travesía es la que es, está hecha a medida.

No podemos cambiar lo que nos sucede, pero sí podemos elegir cómo vivirlo. No sirve echar las culpas a lo que pasó, a lo que nos hicieron, no soluciona nada. Lo importante, lo que puede cambiar para bien nuestra visión, es qué hacemos nosotros con todo eso. En qué nos convertimos. Lo que nos permite salir fortalecidos no es el dolor, sino lo que hacemos con ese dolor. Si no hubiese trascendido el dolor inmenso que me produjo la muerte de Ignasi, seguramente seguiría aferrada al orgullo, pasando por la vida de puntillas, muerta de miedo, intentando controlarlo todo. Ahora sé que cualquier muerte sentida es una lección de humildad. Una oportunidad de desprenderse de las máscaras que nos impiden conectar con la verdadera alegría, la alegría que nace de dentro por el simple hecho de estar vivos, de compartir, de querer sin condiciones, de aceptar.

«¿Cómo es posible aceptar algo tan inaceptable como la muerte de alguien muy querido? Al principio yo no podía ni decir ni

pensar que mi hijo estuviera muerto. La palabra muerte unida a su nombre era insufrible... Yo no comprendía entonces que la muerte no es el fin, sino un nuevo comienzo.»

¿Por qué ha muerto mi esposa, mi madre, mi hermano, mi hijo o mi amigo del alma? ¿Por qué me ha tocado a mí? Estas preguntas, aunque nos las hacemos con frecuencia los que pasamos por un gran duelo, no tienen respuesta y nos conducen inevitablemente a un callejón sin salida. La muerte, sobre todo la de gente todavía joven, no suele entenderse desde la razón. De nada sirve darle vueltas a lo sucedido, intentando evitar lo que ya es irreversible. Recuerdo que cuando yo me preguntaba por qué, caía en lo más profundo de la desesperación. Preguntarme «por qué» no me ayudaba, ni la resignación tampoco. Lo que me ha permitido ver la luz al final del túnel es ir aceptando poco a poco la vida tal como es. Entender con el corazón que la muerte forma parte de la vida y que el amor que siento por mi hijo Ignasi es eterno, forma parte de mí, aunque no pueda verle ni abrazarle. Comprender que lo que sí está en mis manos es hacer agradable la existencia a los seres que quiero y, por supuesto, a mí misma... Eso, pase lo que pase, sí está en mis manos.

Podemos resistirnos o decidir fluir con la vida. Para algunas personas, de naturaleza «controladora» como yo, acostumbradas a programar, a alcanzar objetivos y perseguir resultados, la segunda opción, la de aprender a fluir, es difícilísima. Vivir en el vacío nos produce vértigo, no estamos acostumbrados a la incertidumbre; en realidad nos hemos especializado en esquivarla. Aprender a convivir con ella es uno de nuestros grandes retos. Pero lo cierto es que el vacío y la incertidumbre encierran grandes potenciales, de ellos nace y se desarrolla la confianza. La confianza en nuestras posibilidades, en la fuerza del amor. Es la paz interior de los que no esperan ni persiguen nada, de los que se aceptan a ellos mismos y a los demás tal como son. Todos los grandes cambios, los que reconfortan de verdad, son hijos de la incertidumbre. Cuando por fin la abrazamos, cuando somos plenamente conscientes de que en realidad nada está en nuestras manos, nos liberamos de un peso enorme y es más fácil disfrutar del momento, lo único que de verdad tenemos. Al soltarnos, nos liberamos de ideas preconcebidas sobre cómo deberían ser las cosas y empezamos a aceptar sin condiciones lo que la vida nos depara.

Cuando uno no persigue nada, cuando decide disfrutar con lo que tiene, es más fácil apreciar la bondad de pasear por la orilla del mar, sentir el placer del sol, agradecer a la

Tierra la abundancia de alimentos que crea y el sostén que nos brinda... La gratitud nos conduce a amar, engrandece el círculo del bienestar y el amor. En cambio, si vivimos inmersos en la lucha, en la culpa y el castigo, si hacemos las cosas por obligación, por el qué dirán, porque siempre ha sido así, por huir de nosotros mismos, tal vez nunca nos encontraremos cómodos en la vida.

Nacemos con los días contados y todo lo que tenemos, incluidas las personas que amamos, se quedará aquí cuando nos vayamos al otro lado. Siento que, a medida que voy aceptando la muerte de Ignasi, el amor es el puente que me mantiene unida a los seres queridos que han muerto. No es solo el amor que les tengo a ellos, es más grande que eso. Me refiero al sentimiento de amor en estado puro que llevamos dentro. Ese amor nos une a todo lo que existe en el Universo. Durante el duelo se aprende a dejar fluir ese amor incondicional, que solo depende de nosotros. Esa es la finalidad del duelo. La resistencia incrementa el dolor y nos aleja de los vivos y de los muertos.

Cuando murió Ignasi, me costó mucho aceptar que no había podido hacer nada para protegerle. Yo, que le adoraba, que hubiese dado la vida por él, sin dudarlo, no pude evitar su muerte. Eso me desgarraba, era mi gran fracaso, pero de nada me servía volver una y otra vez hasta el día trágico, a la última escena, e imaginar mil y una maneras de salvarlo. La culpa, la que sea, es siempre un callejón oscuro sin salida en el que, irremediablemente, nos estrellamos. Como un parásito, se adueña de nuestra mente hasta que enfermamos. Con la culpa como compañera de viaje es imposible avanzar porque nos remite siempre al pasado. Somos humanos y eso no es un tópico, es una realidad. Y son muchas las veces que nos equivocamos, dudamos, divagamos... Los errores, sean ciertos o imaginarios, forman parte de nuestra condición, son inevitables. Lo que nos permite crecer y nos acerca a la luz es reflexionar y perdonarnos y perdonar a los demás tantas veces como sea necesario. Perdonar es un don liberador, es un regalo que nos merecemos todos por el simple hecho de haber nacido. La energía del perdón es tan poderosa que permite ir hasta la raíz y sanar heridas muy antiguas.

**«No podemos cambiar lo que nos sucede, pero sí podemos elegir
cómo vivirlo.»**

A mí me ha ayudado descubrir que los seres queridos que han muerto, aunque no estén aquí, siguen formando parte de mis ilusiones, de mis deseos, de mis logros...

Siguen formando parte de mí. Cuando nacieron mis hijos nació en mí un anhelo grande de ser mejor persona para poder ser una buena madre. Ese fue el pan que trajeron mis hijos bajo el brazo y eso ha quedado gravado en mi ADN, ahora que sé que la maternidad perdura aunque nuestros hijos mueran y que el amor que damos a la vida lo reciben nuestros seres queridos. Todo lo que hacemos con amor da alegría y la alegría nos acerca a ellos, aunque estén muertos.

Cuando se fue Ignasi me propuse vivir intensamente el dolor que me producía su partida. Se había muerto mi hijo y estaba dispuesta a sentir todo lo que antes había intentado esconder, eludir, tapar... Sentir siempre me había dado miedo, la mente siempre encontraba la manera de «protegerme» de las emociones comprometidas. Tal vez porque presentía mi fragilidad, me recubría de dureza; hasta que llegó lo incontrolable y entonces no tuve más remedio que aceptar con humildad que de lo fundamental no controlamos nada. ¿Para qué, entonces, soportar el peso de las armaduras? ¿Para qué intentar defenderme de la vida? Me quedé desnuda, en carne viva, y dejé que el dolor me atravesara, sin retenerlo. El dolor duele, pero es mucho peor el miedo a sentirlo. Todos conocemos a hombres y mujeres que han pasado por lo peor y eso no les impide disfrutar de la vida. Al contrario, sus tragedias les han enseñado a valorar las pequeñas cosas y conocen el arte de convertir lo sencillo en extraordinario. Eso se consigue creando lazos de amor. En las condiciones más adversas, todos podemos recurrir al cariño que hemos dado y recibido. Incluso en un orfanato, un niño puede sobrevivir si encuentra la mirada amorosa de una cuidadora y la guarda en su corazón para invocarla en sus noches de soledad. Si nos agarramos al amor, y eso sí está en nuestras manos, las noches oscuras duran menos.

Mi padre, que es muy mayor y vive solo desde que murió mi madre, es un ejemplo de fortaleza y aceptación, de capacidad del ser humano de crecer y avanzar hasta el final. Desde que se quedó viudo ha aprendido a cocinar. Antes no había hecho ni un huevo frito y ahora prepara incluso lentejas, cremas de calabacín y puerros, verduras al vapor... Come sano y va cada día al gimnasio. Nada una hora de corrido, sin descansos. Cuando le llamo por las noches y le pregunto si ha pasado un buen día, casi siempre me dice: «He pasado un día muy bonito, cariño». A todos los días les encuentra alguna gracia. Yo sé que tiene sus momentos, sus preocupaciones, pero su espíritu de superación, su entrega a la vida es fuerte. Ha pasado de ser un hombre poco hablador, de los que van de casa al trabajo y para de contar, a ser cada vez más sociable, a interesarse por la gente de

su edad y hacer amigos. No ha tenido una vida fácil (¿quién la tiene?). Fue niño durante la Guerra Civil española, sus padres estaban separados, cuando casi nadie lo estaba (su padre se fue a Norteamérica y nunca más ha sabido nada de él), ha trabajado duro, se le ha muerto un nieto, al que estuvo acompañando en la UCI, se ha quedado viudo y, sin embargo, casi todos los días le parecen bonitos.

**«Siento que, a medida que voy
aceptando la muerte de Ignasi, el amor
es el puente que me mantiene unida
a los seres queridos que han muerto.»**

A veces me imagino que, como un árbol grande, de mis pies salen raíces tan fuertes y profundas que llegan hasta el mismo centro de la Tierra. Me mantienen erguida cuando hay tormenta y me nutren con la savia que da vida a todo lo que florece. Así, bien sujeta, me siento segura como un bebé en brazos de su madre. Si quiero llorar, lloro, porque la vida me mece, me sostiene y me une a infinidad de corazones. Cuando me siento confiada y querida me alejo del ajeteo del día a día y me permito relamer mis heridas..., y recuerdo. He vivido tiempos dolorosos, imborrables, que son tan míos como el aire que respiro. Pero cuando hago recuento de todos los años transcurridos, no puedo evitar agradecer el amor que he recibido. Sin cada una de las personas que se han cruzado en mi camino no sería la que soy, ni hubiese andado el camino recorrido. Todos me han ofrecido regalos, aunque a algunos, al principio, los veía como enemigos. ¡Cuánto nos cuesta ver más allá de los prejuicios, de las apariencias, de las etiquetas! Yo nací inflexible y la poca flexibilidad que he ganado se la debo enterita a esas personas que tanto me han costado. Ahora puedo mirarlas a los ojos con cariño porque sé que son y han sido mis verdaderos maestros. Lo mismo me ocurre con las adversidades. Sin ellas y, sobre todo, sin el golpe seco, insoportable, terrible, que me produjo la muerte de mi hijo, no hubiese descubierto en mí la valentía ni la fuerza del amor. Después de quedarme sin nada, hundida, he ido reconstruyendo mi vida y puedo asegurar que es posible esperar con ilusión un nuevo día, aunque a veces me sienta triste. Porque mi tristeza de ahora es dulce, la herida que lamo es rosada, nada tiene que ver con la desesperación de los primeros tiempos. Merece la pena seguir adelante porque ahora sé que la alegría forma parte de mí, está en cada uno de nosotros. A veces, en momentos

especiales, únicos, relacionados siempre con el amor en mayúsculas, intuyo lo que hay más allá del dolor, de la angustia, de la ambivalencia: la aceptación total de la vida.

Si para construir un edificio sólido son necesarios unos buenos cimientos, para crear una vida amorosa es necesario aceptarnos a nosotros mismos y a la propia vida tal como es. Y eso se convierte en una misión imposible si uno no ha hecho antes las paces con su propia madre. Cada madre hace con sus hijos lo que mejor sabe, aunque a muchos les hubiese gustado que su madre fuese distinta. Todos llevamos dentro una madre idealizada que a menudo no coincide con nuestra madre real. Es cierto, pero también es cierto que para nuestro crecimiento, para ser capaces de trascender nuestros límites, la nuestra es la mejor madre para conseguirlo. Parte de la humanidad cree que, antes de nacer, elegimos a los padres más adecuados para nuestra evolución en la Tierra. Si mi madre no hubiese sido una madre protectora en exceso, yo no me hubiese dado cuenta de la falta que le hacía a mi alma aprender a dejar que mis hijos y las personas que quiero sigan su camino. Si mi madre no hubiese sido una persona sufridora, como lo fue también mi abuela, yo no hubiese sido capaz de trascender ni un milímetro el dolor que a veces produce la vida. Ella era como era para que yo pudiese ser un poco mejor, por eso siento hacia mi madre una gratitud inmensa. Ella hizo de espejo de mis propios miedos y debilidades para que yo tomara conciencia de ellos. No solo me ha dado la vida, también me ha mostrado el camino, un acto de amor incondicional inmenso. La adoro porque ha sido mi mejor maestra, la más amorosa, y lo sigue siendo ahora que está muerta. Aceptando a mi madre, he podido empezar a aceptarme a mí misma. Me es más fácil respetarme si la respeto a ella. Cada uno es como es y ninguna vida carece de sentido, al contrario, cada padre o madre, aunque a veces nos cueste verlo, pone los cimientos necesarios para que nosotros vayamos creando nuestra vida. Depende de cada uno construir una casa acogedora o no con lo que le han dado. Los padres, como en las carreras de relevos, nos dan el testigo que más tarde nosotros pasaremos a nuestros hijos, a la humanidad, pero a la meta tenemos que llegar por nuestro propio pie. Aceptando la vida, entregándonos como los caballos a la carrera, transcendemos el duelo. Nadie muere antes o después de haber llegado a su meta. Hay carreras cortas, muy intensas, otras largas, de fondo, pero todas encierran alguna lección para el jinete. Una lección de la que podemos aprender todos.

**«... sin el golpe seco, insoportable,
terrible, que me produjo la muerte de
mi hijo, no hubiese descubierto en mí
la valentía ni la fuerza del amor. Después de quedarme sin nada,
hundida y desnuda, he ido reconstruyendo mi vida...»**

Una de las cosas que da paz a los moribundos es el perdón. En el lecho de muerte, perdonar y ser perdonado alivia el dolor más hondo. ¿Por qué esperar a los últimos suspiros? ¿Por qué no empezamos ahora que todavía contamos con fuerzas para disfrutar de la alegría que produce sentirse en paz y ligero? Para tener una buena muerte es necesario serenar nuestro interior. El camino para conseguirlo es ir curando, de una en una, las heridas recientes y antiguas. Solo así, conociéndonos a nosotros mismos y perdonando nuestras debilidades y las de los demás, podremos morir en paz y vivir en plenitud. ¿Pero cómo se curan las heridas, las conocidas y las desconocidas? Con paciencia y con la ayuda de los médicos, psicólogos y terapeutas que puedan enseñarnos a relajar el cuerpo, casi siempre agarrotado, a contener la mente, casi siempre desbocada y a indagar en nuestro interior sin miedo. Eso requiere un trabajo lento y tan largo como la vida misma, pero el regalo que encierra lo vamos recibiendo de a poquito en el camino. Y un día aceptamos la muerte, incluso la de nuestros seres más queridos y vemos la vida entera como un magnífico milagro.

Rendirse a la vida sin condiciones es parecido a decir: «Estoy dispuesto a vivir lo que sea, a experimentar lo que me traiga la vida –que es la que sabe–, sin resistencias por mi parte, eligiendo el amor en cualquier situación que se me presente». A veces lo conseguiremos y otras no, pero la intención es lo que cuenta. Para rendirnos sin condiciones es necesario ser honestos con nuestro lado más oscuro, ese que ocultamos porque nos duele, ese que contiene tantas frustraciones y sufrimientos, tanta agresividad, tantos odios, tantos celos... Todo lo que no nos gusta forma también parte de nosotros y necesita un lugar en nuestro corazón antes de poder liberarlo, de limpiarlo con amor. Dicen que todos los grandes maestros han pasado por el infierno antes de descubrir en su interior el cielo.

Como dice la célebre psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross: «Renunciar es levantar las manos en el aire y decir ante un diagnóstico de enfermedad terminal: “¡No hay esperanza, estoy muerto!”. Entregarse es elegir los tratamientos más adecuados y, si no

funcionan, aceptar que nuestro tiempo aquí es limitado. Cuando renunciamos, rechazamos la vida que tenemos. Cuando nos rendimos, la aceptamos tal como es. Ser víctima de una enfermedad es renunciar. Comprender que siempre tenemos la posibilidad de elegir en cada situación, es entregarse. Alejarse de la situación es renunciar. Volverse a ella es entregarse. Rendirse a la vida “tal como es” puede transformar milagrosamente las situaciones. Cuando nos rendimos, somos capaces de recibir. El universo nos da las herramientas para cumplir nuestro destino cuando dejamos que las cosas sean. Dejar que las cosas sean en vez de luchar constantemente para hacer que ocurran es un maravilloso regalo que nos hacemos a nosotros mismos. Si vemos nuestra vida en retrospectiva, nos daremos cuenta de que algunos de los mejores momentos y mayores oportunidades no fueron resultado de la lucha por arreglar las cosas. Parecen coincidencias afortunadas, como si ocurrieran porque nos hallábamos en el lugar correcto y en el momento oportuno. Así es como funciona la entrega y así es como funciona la vida sutilmente».

«La vida nos sumerge en luces y sombras, nos despierta de día y nos adormece de noche. Desde que nacemos hasta que morimos, el dolor se alterna con la alegría y el fracaso, sucede al éxito con la misma intermitencia que las mareas bañan las costas. Lo que la pleamar del destino arrastra hacia nosotros, nos lo vuelve a arrebatarnos la bajamar, la bajamar de la transitoriedad. Todo llega pero nada se queda. Hasta las crisis, resueltas o no, pasan, y si al llegar se antojan abrumadoras, con el tiempo parecen despreciablemente pequeñas...», afirma la psicóloga Elisabeth Lukas.

«Lo que la vida nos brinda siempre es transitorio –añade–. Hay que aceptarlo siendo completamente conscientes de su valor y su carácter obsequioso; hay que darle forma con responsabilidad y cuidado, y hay que abandonarlo para siempre, sintiéndonos serenamente alegres por su existencia y por haber formado parte de nuestra biografía. Porque nunca nada ni nadie podrá eliminar nada de lo que nos ha pasado en nuestras vidas, ni siquiera la muerte».

Te propongo, lector o lectora, que imagines que confías plenamente en ti y que esta fe no es una idea, no nace en tu cabeza, surge directamente de tu corazón. No es una fe ciega, no proviene del miedo; al contrario, esa confianza la has ganado actuando con amor y sabiduría. Recuerda que desde que naciste, cada vez que la vida te ha golpeado has conseguido ir más allá del sufrimiento y salir adelante. Cada vez que lo has logrado has sentido gratitud y has afianzado tu confianza. Imagínate que esa fe en ti ahora ya es

tan grande que aceptas entregarte a la vida. Y esa entrega te hace ilusión porque sabes que tarde o temprano te traerá alegría.

Del dolor puede nacer algo bonito

Duele mucho la pérdida de un ser al que adoramos. Tanto, que a menudo nos parece más fácil y liberador morir que seguir viviendo. Seguir adelante es una decisión personal que, por el simple hecho de abrazarla con convicción y el corazón abierto, activa en nuestro interior un proceso de transformación que abre en nuestra vida infinitas posibilidades. Este cambio no solo nos beneficia a nosotros, sino que también favorece a nuestra familia, a los amigos y a todas las personas que nos conocen, porque todo ser que supera una prueba personal enorme, sea la que sea, abre un camino de esperanza para los demás. La energía de las personas que han salido fortalecidas de pruebas difícilísimas es esperanzadora y contagiosa. Suelen hablar con la fuerza que les otorga haber vivido en propia piel el dolor, ese dolor que han conseguido transformar en algo bonito. Dicen lo que sienten y eso va directamente al corazón de los que escuchan y se sienten mejor, reconfortados. Las circunstancias son las que son, pero todos tenemos la capacidad de inventar infinitas maneras de encararlas. Esa creatividad es un don que incluso ha permitido a algunos salir con vida de horriblos campos de concentración, como el psiquiatra austriaco Viktor Frankl. Durante la larga travesía del duelo podemos elegir de nuevo quiénes queremos ser, nos está permitido sembrar y recoger alegría serena, humildad, compasión, confianza. Podemos aprender a vivir con más libertad, con una visión más amplia. Y cuando nosotros también estemos al otro lado, y miremos hacia atrás, nos encontraremos con todo lo que hemos creado, con la fertilidad de las lágrimas que hemos derramado. Morir vamos a morir todos; la diferencia, lo que da sentido a la vida, para mí está en morir con el corazón vacío, desolado y seco o lleno de gratitud y amor. Cuando cierre los ojos por última vez me gustaría recordar a cada una de las personas que he conocido con afecto, no me gustaría quedarme con muchos te quiero sin

pronunciar, con un saco repleto de ganas de ayudar a los otros sin abrir, con otro cargado de agradecimientos sin apenas estrenar...

«Durante el primer año de duelo, interiormente, decidimos si estamos dispuestos a seguir adelante o no. Es un año durísimo, me recuerdo a mí misma fuera de este mundo, ocupadísima en reconstruir mi alma y en reconfortar, en lo posible, la de mi familia.»

¿Cuánto dura la tristeza y el dolor insoportable? Depende de la capacidad de cada uno de trascender el dolor, de conectarnos al amor, de aceptar la vida y los cambios. Depende de las heridas sin curar que arrastremos, del entorno amoroso o no en que vivamos... ¡Depende de tantas cosas! Una cosa está clara: no importa el tiempo, lo imprescindible es que atravesemos el duelo con la firme convicción de llegar a ver la luz. Habrá días en que eso se convertirá en una misión casi imposible. Me refiero a esos días negros en que parece que volvemos al principio del horror. Esos días inmensamente dolorosos forman parte del todo, de la curación, hay que tocar fondo muchas veces, eso va bien saberlo porque así nos asustaremos menos. A menudo nos preguntaremos, ¿cómo es posible que ahora vuelva a sentir ese nudo en el pecho, esa falta de energía, ese vacío en las entrañas, si ya estaba mejor, si ya han pasado uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis o más años? No solo es posible, sino que es normal; es así, nos ha ocurrido a la mayoría de los que hemos atravesado un gran duelo. De todas formas, cuando apostamos conscientemente por la vida, también hay días radiantes en los que notamos en nuestro interior una alegría serena inmensa, un amor hacia todo que antes no percibíamos con esa intensidad. Son días o momentos de una dulzura y una clarividencia extraordinarias. Luego quizá vuelva el desespero, pero esos destellos de luz al principio esporádicos se van haciendo grandes y nos dan esperanza y la esperanza engrandece la confianza.

Durante el primer año de duelo, interiormente, decidimos si estamos dispuestos a seguir adelante o no. Es un año durísimo, me recuerdo a mí misma fuera de este mundo, ocupadísima en reconstruir mi alma y en reconfortar, en lo posible, la de mi familia. Al final del segundo año volví a poner los pies en la tierra, dejé la medicación y me encontré de sopetón con los conflictos cotidianos que había dejado aparcados durante mi «ausencia». Al dolor del duelo se sumó entonces todo lo que había dejado pendiente; mis

conflictos antiguos relacionados con la vanidad, el orgullo, la soberbia... ¡Qué difícil avanzar con todo eso mientras recorremos un trayecto tan complicado como el del duelo! No tuve más remedio que dedicarme a indagar en mi interior, a reciclar relaciones, a deshacer apegos, a modificar creencias que ya no me servían para encarar mi nueva vida. Y todavía estoy en eso. Pienso que el camino sanador del duelo consiste en revisar y deshacernos de lo que se aleja del amor, en el sentido más amplio. Ese trabajo dura siempre, porque somos humanos y estamos aquí para aprender. Desde entonces, veo todo lo que me sucede y, sobre todo lo que más me cuesta, como una oportunidad. Cada encuentro o reencuentro, cada percance o problema, cada ilusión encierran ahora un mensaje para mí. Nada ocurre porque sí, todo tiene un sentido. Las alegrías y los conflictos pertenecen por igual a mi mapa de ruta. Su función es la misma, elevar mi vibración de amor. Soy la responsable de mi vida. En todo momento yo decido qué hacer con lo que me sucede. Eso me ha hecho tomar conciencia de lo reconfortante que es la libertad. ¡De la inmensa capacidad del ser humano de crear! Nací con unas características, es cierto, pero la mayoría puedo modificarlas y del resto puedo sacar el mejor provecho. Esta forma agradable de transitar por la vida se la debo a Ignasi. El dolor, si no nos aferramos a él, es un buen maestro.

Recuerdo que al principio del duelo –y cuando digo principio me refiero a los primeros años– sentía como si tuviera una piedra pesada y enorme entre el centro del pecho y la boca del estómago. Mi psicólogo, Marcelino, me decía que esa piedra grande estaba hecha de las emociones no digeridas a lo largo de la vida. Cada uno de nosotros, desde que nacemos, tal vez desde antes, guardamos en nuestro interior el dolor que vamos acumulando. Ese dolor puede convertirse en una enfermedad si no le hacemos caso. La primera buena noticia es que no hace falta enfrentarnos de golpe a la piedra entera. La segunda, es que duele menos deshacerse de ella que mantenerla. Y la tercera, y tal vez la más importante, es que cuando estamos firmemente decididos a seguir adelante, el Universo entero se pone de nuestra parte. Se trata de asomarnos al vacío y dar el primer paso. Si nos atrevemos, aunque sea muertos de miedo y con los ojos cerrados, sorprendentemente aparecen escalones donde antes no había nada.

Cuando era pequeña, de vez en cuando me dolían las piernas, justo por encima de la rodilla. Cuando se lo decía a mi madre, me respondía: eso es que estás creciendo. El dolor del alma también va unido al crecimiento. Es hermoso ver cómo las personas renacemos después de atravesar, cada una a su manera, duelos inmensos. Hay un antes y

un después de esas sacudidas tremendas que te voltean entera y te dejan frente a la nada. Poco a poco emerge una nueva piel y nacen en nuestro interior brotes de alegría, de amor, de serenidad... Esos brotes crecen con tal fuerza que son capaces de aguantar otras tempestades. Es hermoso ver reflejada la paz en las caras antes desencajadas. Es hermoso amar la vida.

Acostumbramos a asociar la creatividad con la pintura, la literatura, la escultura o cualquier otra manifestación artística. Pero, en realidad, la creatividad se encuentra en la esencia de todo. No hay ninguna acción ni pensamiento que no sean creativas. Una tortilla de patatas hecha con amor puede ser una obra de arte, igual que hacer un precioso ramo de flores con la intención de alegrar la casa.

«Es hermoso ver cómo las personas renacemos después de atravesar, cada una a su manera, duelos inmensos. Hay un antes y un después de esas sacudidas tremendas que te voltean entera y te dejan frente a la nada.»

Todos tenemos algún don, algo que hacemos bien y podemos ofrecer a los demás y, precisamente, dar es la otra llave que abre nuestro corazón. Es normal que al principio del duelo nos encerremos, el dolor es tan intenso que instintivamente nos replegamos. El mundo nos es ajeno y nos hiere, porque nos hemos quedado en carne viva. El bálsamo vuelve a ser el amor. El amor nos conduce a una mayor conexión con la vida. No tenemos que ser buenos porque nos lo exijan las religiones ni las normas sociales. Hemos de cultivar la bondad porque, en el fondo, todos somos uno: lo que damos por un lado lo recibimos por otro. La felicidad de los demás repercute directamente en la nuestra. Crear armonía nos da paz.

En esta época convulsa que nos está pidiendo a gritos que unamos fuerzas y aprovechemos la oportunidad de reinventar la vida, podemos empezar por tendernos las manos los hombres y las mujeres y ayudarnos a curar nuestras heridas. Me siento muy orgullosa de ser mujer y, al mismo tiempo, siento una gran admiración por los hombres y, de forma especial, por los que se encuentran ahora confundidos o perdidos. Cuando un hombre lleva mucho tiempo paralizado, demasiado, y deja de proteger a los suyos, lo que le ocurre es que está gravemente herido y desconectado de su esencia. El nudo que lo mantiene atado –aunque él no se dé cuenta– tal vez sea heredado y guarde relación

con todo el dolor y el desconcierto que no pudo transformar en amor su padre, seguramente porque este ya heredó un nudo de su abuelo y así, mirando atrás, hasta llegar al primer hombre de la familia que se perdió en el desasosiego y no pudo hacer más de lo que hizo. Quizá este hombre gravemente herido arrastre, desde hace muchas generaciones, el peso de la soledad que provocan las miradas vacías de cariño y aprobación. Todos necesitamos que se nos valore, pero para los hombres la admiración y la valoración es más que una necesidad, es el motor que los impulsa, que los une a su esencia, que los mueve a dar seguridad a sus seres queridos y crear para la sociedad grandes cosas. Ahora, que todo está tan revuelto, las mujeres podemos hacer lo que sabemos: demostrar a los hombres que no están solos y nutrirlos con amor. Porque en nosotras crece la vida y el don de sostener siempre con miradas de cariño a nuestros hijos. Estos hijos que se harán hombres y buscarán las miradas de aprobación en las mujeres que amen a lo largo de su vida. El mejor bálsamo para curar las heridas de un hombre es creer en él. Las palabras pueden ser huecas, pero las miradas hablan por sí solas y no mienten. Cada ser que percibe que sus padres le valoran, que respetan su energía y le quieren tal como es, se convierte en una bendición para todos. Solo uniendo nuestras fuerzas con cariño, respeto y admiración podremos sostener la incertidumbre de la vida.

En todas las situaciones límites es normal que aparezca el miedo. Miedo a no tener fuerzas para seguir, a que la familia se desmorone, a ver sufrir a los nuestros, a que muera otro de nuestros seres queridos... Miedo, en definitiva, al dolor del alma. Ese miedo crece y agrava el dolor y cuanto más dolor, más miedo. Para romper ese círculo va bien hablar con un amigo o un terapeuta, alguien que nos inspire confianza y le podamos explicar lo que sentimos. En momentos en que el miedo se convierte en ansiedad y angustia, las respiraciones lentas y profundas, la meditación o las oraciones también nos ayudan a calmarnos. Si la ciencia ha demostrado que los pensamientos negativos acaban debilitando el sistema inmunológico, por la misma razón, si de forma consciente nos entretenemos en crear en nuestra mente imágenes y pensamientos amorosos, todo nuestro ser se revitaliza. Podemos tener miedo, sí, pero con los años me he dado cuenta de que todos somos más fuertes de lo que nos imaginamos y, si a pesar del miedo seguimos avanzando, al final del duelo nos espera siempre el amor y la gratitud por el tiempo, mucho o poco, que hemos podido vivir junto a los seres queridos que han muerto. El miedo nos impulsa a avanzar, es un motor de cambio. Cuando ya ha

cumplido su función, hay que soltarlo. No hay que tener miedo al miedo, siempre es más grande y fiero el león cuando nos lo imaginamos. La respuesta al miedo nunca es pensar más. Es pensar menos y confiar en el flujo de la vida, es liberar en lugar de aferrar. He comprobado que, cuando tengo miedo, es porque me resisto al cambio, me resisto a la vida, porque no acepto las cosas tal como son, porque no confío. Ahora sé que siempre que siento miedo estoy en la antesala de desprenderme de ataduras, de maneras de ver, de pautas que ya no me consuelan, que ya no me sirven... Trascender nuestros miedos nos da una visión nueva, más amplia, ligera y alegre.

«Es normal que al principio del duelo nos encerremos, el dolor es tan intenso que instintivamente nos replegamos. El mundo nos es ajeno y nos hiere, porque nos hemos quedado en carne viva.»

He pasado media vida intentando armar un caparazón que me protegiera del dolor. Es algo que aprendí instintivamente, debe de formar parte de mi naturaleza. De pequeña y jovencita encajaba los pequeños o grandes sinsabores y los guardaba en lo más hondo de mí, bajo siete llaves, con la intención de que desaparecieran. No sabía hacerlo de otra forma, supongo; nunca he sido llorona y siempre me ha costado desfogarme gritando. A los treinta y pocos, mi alma se descompuso después de un aborto y yo seguía sin saber qué hacer con el dolor, excepto encerrarlo. Gracias a esa sacudida, que arrastró con violencia todo el dolor que había ido guardando, empecé a escucharme: el yoga y la homeopatía me ayudaron. Pero hasta que la muerte de Ignasi no desbordó la presa y me arrastró al fondo, hasta casi ahogarme, no acepté el dolor como parte de la vida. Fue entonces cuando descubrí que encerrarlo, reprimirlo o ignorarlo era mucho más doloroso que sentirlo. El dolor y el miedo pierden fuerza cuando los reconocemos, cuando les otorgamos un espacio. De hecho, cuando estamos dispuestos a vivir el dolor, cesa el sufrimiento. A partir de ahí, los terapeutas pueden ayudarnos. No es posible recoger cosechas sin labrar los campos.

Es más agradable y bonita la calma cuando se han atravesado grandes tempestades. Sé que a las personas que se encuentran en los primeros años de duelo les cuesta imaginar que volverán a amar la vida. Pero también sé que tienen más posibilidades que otros de conseguirlo, de sentir alegría, de estar en paz. Cuando la existencia nos sacude, y eso ocurre a menudo, con mayor o menor intensidad, saber que todo pasa, menos el amor,

nos da fuerzas para continuar. A mí, cuando lo que sucede me aturde y me hiere, me va bien confiar en que los nubarrones, que a veces veo tan negros, se disiparán. Mientras, recurro al saber profundo que me ayudó a salir de otras incertidumbres y pido claridad a mi parte más sabia y a mis guías. Me reconforta pensar que hay grandes maestros que me ayudan y que mis seres queridos, vivos y muertos, velan por mí. No importa cuantas veces me caiga, sé que en mí está el poder de volverme a levantar, de seguir con mi propósito, que es amar. Donde hay luz disminuye la oscuridad.

**«... hasta que la muerte de Ignasi no
desbordó la presa y me arrastró al fondo,
hasta casi ahogarme, no acepté el dolor como parte de la vida. ...
descubrí que encerrarlo, reprimirlo o ignorarlo era mucho más
doloroso que sentirlo.»**

Hay muchos destellos de luz que iluminan el camino del duelo. Pero hay uno al que le tengo un cariño especial por su gran eficacia en devolvernos a la vida. Consiste en ayudar, en ser útiles a los demás. No estoy proponiendo hacer grandes cosas, me refiero sobre todo a los pequeños gestos. Por ejemplo: preparar algo de comer para una vecina o un amigo que no se encuentra bien o no sabe cocinar nos permite salir un poquito de nuestro dolor, transformarlo en un acto amoroso. Simple, pero reconfortante. Todos tenemos cualidades, hay quien sabe coser y puede hacer una preciosa capa de mago o de superman para un niño... Su alegría al recibir el obsequio inundará de calorcito nuestro corazón. Ir a visitar a alguien que está solo, llamar a quien está pasando apuros, ofrecer una sonrisa o un abrazo nos ayudan a disolver, aunque sea por unos instantes, la tristeza. Ayudando a los demás, nos ayudamos a nosotros. Es una frase hecha, ¡pero es tan cierta!

Cada una de las personas a las que hemos amado y nos han querido, cuando se van, nos dejan preciosos regalos. Los pocos que los abren y los lucen desde el principio son seres muy extraordinarios. La inmensa mayoría no podemos ni siquiera verlos antes de atravesar nuestro duelo. Tarde o temprano, sin embargo, cuando los descubrimos admirados, recobramos la fe en la vida y la aceptamos aliviados. Porque los obsequios que nos han dejado nuestros seres queridos son justo lo que necesitábamos. Son originales, personalizados, fantásticos, hechos de amor puro. Los regalos de amor duran siempre, nada ni nadie puede quitárnoslos, ni la muerte. El primer regalo que pude lucir

y disfrutar de Ignasi fue que el amor perdura, que va más allá de la muerte. ¡Qué tranquilidad, qué gran consuelo le dio esa certeza a mi alma! En mis momentos de flaqueza siempre, siempre, puedo recurrir al amor que he sido capaz de dar y recibir. También me ha regalado la oportunidad de creer en mi fuerza interior. Ahora sé, y antes no, que pese a mis grandes miedos soy valiente cuando es necesario y, aunque me cueste, puedo levantarme cuando me caigo. Son muchos los regalos que he recibido y que sigo recibiendo de la gente que me quiere, estén aquí o en el otro lado. Soy consciente, porque a mí me ha pasado. Durante los primeros tiempos de duelo daríamos la vida para que todo fuera como antes. Los regalos los cambiaríamos encantados por abrazos. Pero eso es imposible. Vivir requiere humildad porque la vida es un misterio y aceptar eso es uno de los grandes regalos.

Me costaba hablar de la muerte hasta que se fue Ignasi. Si mi hijo había pasado por ella, yo tenía que enfrentarme a ella, levantarle la capa y observarla con lupa hasta entenderla. No podía cerrar los ojos y quedarme con el miedo a lo desconocido, aferrada a los prejuicios de un pensamiento racional que ignora la muerte, que la aparta, que la esconde. Cuando me encontré con el cuerpo inerte de mi hijo tuve la certeza de que su energía, en otro lugar, estaba intacta. Su cuerpo había muerto, sí, era evidente, pero la luz, la esencia que hasta entonces había configurado lo que era Ignasi, ¿dónde estaba? ¿Qué podía hacer para sentirla de nuevo? ¿Cómo podía seguir protegiéndole? La desesperación me ha acompañado durante mucho tiempo, pero también se me han abierto puertas de conocimiento y he adquirido creencias nuevas, leyendo y estando en contacto con personas sensibles a los mundos paralelos, capaces de vislumbrar lo que hay detrás de los finos velos que entretejen la existencia. Y no me refiero a gente volada que convoca espíritus y alza mesas, hablo de científicos como el físico Michio Kaku. Kaku, que colabora con el acelerador de partículas de Ginebra, afirma que no hay un solo Universo: ¡hay muchísimos universos a la vez, simultáneos, paralelos..! «Nuestro universo», dice, «es una burbuja más en una sopa de universos». La barrera que separa la ciencia de la espiritualidad empieza a desvanecerse con los conocimientos que aporta la física cuántica. Los investigadores comienzan a explicar de forma analítica lo que personas muy cercanas al amor, a la espiritualidad, intuyen como ciertas. «La muerte no existe, el ser vive eternamente», me dijo una de ellas que ha escrito los libros de la colección Ciencia Cósmica. Estamos aquí para realizar un trabajo evolutivo. Todos tenemos un Ser de Luz que nos guía y, al desencarnar, él es el encargado de acogernos

con cariño y evaluar con nosotros el conocimiento que hemos adquirido. Existen rigurosos estudios científicos basados en innumerables personas que han pasado por lo que se denomina «experiencia de casi muerte», pacientes que los médicos han dado por muertos y luego han vuelto en sí. El relato de estas personas, en su inmensa mayoría, coincide en la visión de un túnel luminoso, al final del cual les esperan con cariño y definen la totalidad del proceso como un tránsito absolutamente amoroso. Una experiencia placentera de tal magnitud que cambia por completo el resto de sus vidas. Pues bien, allí, en el otro lado del túnel, en esos universos paralelos parece ser que tomamos plena conciencia de quienes somos: seres espirituales. El concepto del tiempo es otro, prosigue el aprendizaje, y es posible desplazarse con el pensamiento. Ya sé dónde está la esencia de Ignasi y a menudo puedo sentirla. La noto como un «subidón» de amor que me anuncia su presencia. Como si el mundo se parara y yo me sintiera en paz y serena. Entonces, como si mi mente fuese el teclado de un ordenador, yo le pregunto y, en la pantalla donde aparecen los pensamientos, él me contesta. También sé cómo protegerle: ahuyentando mi tristeza, mis exigencias, mis ideas preconcebidas. Centrándome en engrandecer el amor y la confianza. Viendo en cada uno de nosotros una lucecita, sintiéndome unida a todos. A los seres que estamos aquí de paso, experimentando, y a los que están allí, en esos otros mundos, aprendiendo para, quizá, volver, con más capacidad de amor, al río de esta vida. Ahora tengo menos miedo a la muerte y amo más la vida.

Concluyo este capítulo con un cuento de Khalil Gibran y una poesía de José Hierro que expresan con bellas palabras el gran poder transformador del dolor. También encontrarás, lector, tras el poema de José Hierro, un sugerente texto del Dr. Miguel Ruiz que yo he completado.

Dijo una ostra a otra ostra vecina:

–Siento un gran dolor dentro de mí. Es algo pesado y redondo que me hace daño.

–Alabados sean los cielos y el mar –respondió la otra con altiva condescendencia–, yo no siento dolor ninguno. Me siento bien y sana, por fuera y por dentro.

En ese momento, un cangrejo que pasaba oyó a las dos ostras y dijo a la que se sentía bien y sana por dentro y por fuera:

–Sí, estás bien y sana: pero el dolor que siente tu vecina es una perla de extraordinaria belleza.

KHALIL GIBRAN

Llegué por el dolor a la alegría.

Supe por el dolor que el alma existe.
Por el dolor, allá en mi reino triste,
un misterioso sol amanecía.
Era la alegría la mañana fría
y el viento loco y cálido que embiste.
(Alma que verdes primaveras viste
maravillosamente se rompía.)

Así la siento más. Al cielo apunto
y me responde cuando le pregunto
con dolor tras dolor para mi herida.

Y mientras se ilumina mi cabeza
ruego por el que he sido en la tristeza
a las divinidades de la vida.

JOSÉ HIERRO

Imagínate que tus seres queridos que han partido están bien.
Imagínate que sientes su profundo amor y su energía dentro de ti.
Imagínate que eres capaz de sentir alegría y que esa alegría a él o ella le reconforta.
Imagínate que nadie te ha quitado nada, que simplemente su tiempo aquí era limitado, como el tuyo, como el de todos.
Imagínate que su amor es incondicional.
Imagínate que tu bienestar favorece el suyo. Que él o ella quieren lo mejor para ti.
Imagínate que eres capaz de atravesar el dolor y salir fortalecido.
Imagínate que no tienes miedo de expresar tus sueños.
Imagínate que ya no juzgas a nadie ni tienes miedo a ser juzgado por los demás.
Imagínate que vives sin el miedo de amar y no ser correspondido.
Imagínate que vives sin el miedo a vivir plenamente, aunque te equivoques.
Imagínate que te amas tal como eres.
Imagínate que te permites disfrutar de lo que haces, de lo que ves, de lo que sientes.
Imagínate todo eso hasta convertirlo en realidad.

DR. MIGUEL RUIZ Y MERCÈ CASTRO PUIG

El duelo de los niños

Por más que los padres en duelo severo queramos esconder nuestra desesperación es imposible. Los hijos captan siempre nuestras emociones. No sirve de nada el disimulo. Al contrario, resulta contraproducente porque todavía les confunde más. Si hablamos con ellos y les explicamos con palabras sencillas cómo nos sentimos, seguro que pueden entenderlo. Pero si intentamos hacer ver que no pasa nada, sin querer les aislamos y se sentirán solos. Mi hijo Jaume tenía trece años cuando murió su hermano. Los primeros días le costaba muchísimo verme llorar, intentaba evitarlo hasta que le dije: «Si hubieses muerto tú, cariño, seguro que no te extrañaría que yo estuviese triste y llorase, ¿verdad?», a partir de ese momento pudimos llorar juntos, se permitió también manifestar su tristeza. Hablándole de mis sentimientos, pudo expresar los suyos. Hay que ir con mucho cuidado con los niños y adolescentes, estar muy atentos porque tienen la habilidad de recubrir el dolor con una capa de naturalidad que puede hacernos pensar que su sufrimiento es menor que el nuestro, cuando en realidad su herida es tan o más profunda que la nuestra.

Es bueno hablarles del ser querido que ha muerto con ternura, pero sin magnificarlo, explicándoles que la muerte como final no existe, que el amor perdura. Las familias que dejan de nombrar a sus muertos, creyendo que así evitan a los demás recuerdos dolorosos, corren el riesgo de encerrar a cada uno de sus miembros en su propio dolor, en convertirse en corazones solitarios y rotos. Si procuramos tratar con naturalidad la ausencia, si no dejamos un espacio en el clan familiar a los que se han ido, la herida cuesta más de sanar o nunca se cura del todo. Los recuerdos duelen, sí, porque la ausencia de un ser muy querido, un hermano, una madre, un padre, un amigo del alma, es terriblemente dolorosa, pero compartir lágrimas y temores ayuda a sobrellevar el dolor y fortalece el vínculo familiar.

Ante un gran duelo es normal que los niños nos vean perdidos, quizá como nunca antes. Están acostumbrados a que los adultos tengamos solución para todo y nos miran

angustiados esperando una respuesta, algo donde agarrarse y mantenerse a flote. Nada sirve excepto el cariño que les podamos transmitir. No solo se trata de mantener una actitud respetuosa ante el dolor que siente el niño, sino de expresarle, verbalmente y con mimos y caricias, nuestro amor. Siempre es bueno sentirse querido, pero en los momentos difíciles mucho más. No es fácil para los padres responder a las inquietudes que genera la muerte en un hijo, pero es preciso no eludir el tema y contestar con sinceridad y, si es preciso, pedir orientación a un especialista. La vida les ha puesto en una situación difícil y, tengan la edad que tengan, necesitan a alguien que les guíe. Por eso, además de los padres, es bueno que cuenten con el apoyo de un terapeuta que les ayude a poner orden en sus emociones.

«Mi hijo Jaume tenía trece años cuando murió su hermano. Los primeros días le costaba muchísimo verme llorar, intentaba evitarlo hasta que le dije: "Si hubieses muerto tú, cariño, seguro que no te extrañaría que yo estuviese triste y llorase, ¿verdad?", a partir de ese momento pudimos llorar juntos...»

La primera reacción después de un golpe tan duro es cerrar filas en torno al núcleo familiar. La realidad de la calle, de los demás, contrasta de forma punzante con la nuestra. Su ritmo es otro y cuesta mucho sintonizar. Independientemente de la edad, representa un esfuerzo agotador mantener una conversación «normal», como si fuéramos los mismos de antes. Pero al mismo tiempo, los niños y los adolescentes se asfixian en un hogar en el que predomina el dolor. Necesitan salir. Una vez más hay que navegar entre dos aguas. Por un lado, protegerles de la desazón que provoca el mundo exterior y, por otro, animarles a integrarse. Mi hijo Jaume se encerraba en el lavabo del colegio para llorar cuando no podía más y no salía hasta que la angustia había remitido. Pero solo afrontando el dolor se desvanece. Encerrarse en casa para siempre es imposible y, además, no soluciona nada. Aunque nos cueste a todos muchísimo, hay que intentar organizar actividades que se adapten a la edad de nuestros hijos. Y si son mayores, procurar que conozcan la parte amable del mundo por sí mismos. Sus primeras salidas serán duras. Se encontrarán a ratos como pez fuera del agua. Pero es necesario que pasen por ello. Que rompan su propio hielo. Es bueno que vayan de campamentos o salgan de excursión con gente de su edad. Poco a poco sus amigos volverán a casa. Los primeros

días con timidez, porque saben que vivimos momentos difíciles. Pero si les recibimos bien y les manifestamos lo agradable que resulta para nosotros su presencia, pronto actuarán con naturalidad. Así, despacio, es muy posible que regresen las risas, los juegos, la música... Tenemos que intentarlo aunque nos cueste. Aunque estemos inmensamente tristes. Hay que hacerlo porque nuestros hijos necesitan estar en contacto con personas y situaciones más alegres, menos dramáticas que las que vive la familia. Sin forzar la máquina, claro, introduciendo la nueva vida despacio, respetando su estado de ánimo, su dolor. Siempre con flexibilidad.

Las emociones de la familia están a flor de piel. Es lógico que en una situación así existan en casa desavenencias, malos entendidos, incomprensión, tristeza, agresividad contenida... Por cualquier tontería pueden «saltar chispas». Por eso, para evitar que los equívocos nos arrastren, es aconsejable parar unos minutos y abstraerse del entorno. Buscar un lugar en el que podamos estar solos y en silencio. De esta forma, seguramente conseguiremos serenarnos y ver las cosas con mayor claridad. Y nos resultará más fácil ponernos en el lugar de los demás. Si comprendemos que hemos actuado mal, si, por ejemplo, hemos obligado a nuestro hijo a hacer algo sin contar con su voluntad, le hemos reñido injustamente o no hemos tenido en cuenta su estado de ánimo, es bueno que lo expresemos y le manifestemos nuestra intención de rectificar. Eso no siempre surge con facilidad porque todo es muy complejo, las variables son infinitas y el orgullo suele nublar los ojos. Pero es la única forma de avanzar. Es mejor deshacer cada día los pequeños o grandes conflictos que enfrentarse en el futuro a un océano de problemas incontenible. Lo cierto es que si conseguimos pedirles disculpas por nuestros errores, a ellos les costará menos hacer lo mismo cuando se equivoquen. Si generamos esta dinámica familiar, aunque no siempre salga del todo bien o nos cueste, el ambiente será más distendido, disminuirán los celos y nuestros hijos actuarán con más confianza. En casa, durante el primer año, cuando surgía algún conflicto nos recordábamos los unos a los otros la necesidad de ser comprensivos. Intentábamos manifestar algo así como: «Perdona, te he dicho esto porque no estoy bien, todo es muy difícil para mí y a veces me dejo llevar por los nervios».

Por pequeños que nos parezcan sus avances, es vital que les mostremos nuestro entusiasmo. Los niños y los adolescentes son como una flor, crecen si les regamos con amor. Necesitan que les abracemos, que les digamos muchas veces que les queremos. Que les elogiemos cuando algo les sale bien. En vez de eso, los padres adoptamos a

menudo el papel de correctores: «No hagas eso, cuidado con aquello, ya te dije que así lo harías mal, mira cómo te has puesto...». Más todas las negaciones que se nos ocurran. ¿Cómo van a gustarse a sí mismos si solo oyen recriminaciones? Damos demasiadas cosas por supuestas. Y no solo me refiero a las palabras, el lenguaje no verbal es el más importante. Hay que ofrecerles sonrisas sinceras, miradas de aprobación, de cariño. No olvidemos que lo que intuyen de sí mismos y del mundo lo aprenden de nuestra actitud. Los gestos cariñosos son un bálsamo para su autoestima. Todavía no son adultos, están descubriendo la vida, es normal que se equivoquen. Dejémosles que experimenten y que aprendan de sus errores. Cada logro personal les reafirmará, les dará seguridad en sí mismos. Hay que dejarles fluir a su ritmo y según sus preferencias. Un hijo no es un vaso que hay que llenar, sino un fuego que hay que ayudar a encender. No les aprisionemos en «un modelo de hijo» que inconscientemente hemos prefabricado. Ellos son ellos. Nosotros somos nosotros. Los niños no tienen que encajar en ningún molde. El único vínculo que no ahoga es el del amor, en el sentido más amplio de la palabra. Contemos hasta diez antes de reprobarles nada. Porque muchas veces nos avanzamos y malogramos con nuestra impaciencia su oportunidad de aprender y demostrar lo que ya sabe. Además, generalmente lo que nos molesta en ellos es ver reflejado nuestro lado menos favorable. Los comentarios más espontáneos del tipo «Eres un desastre, ¿dónde tienes la cabeza?», o tonos inquisidores que acompañan a «¿Dónde has estado, qué has hecho?», o ansiosos como «¿Seguro que lo has pasado bien?» salen de nuestro inconsciente y reflejan casi siempre nuestras propias inseguridades y miserias, heredadas de nuestros propios padres. Ellos nos imprimieron de pequeños patrones que de forma natural transmitimos a nuestros hijos. Por eso no es extraño sorprendernos a nosotros mismos diciéndoles algo que aborrecíamos oír cuando nos lo decían de pequeños.

«Cuando se sienta triste, bloqueado, perdido o insatisfecho, hay que decirles algo así: “Es normal que no estés bien, no luches contra eso, permítetelo. Pero has de saber que todo pasa y mañana o pasado te sucederá alguna cosa que te hará sentir mejor”.»

Aunque es cierto que ante la muerte todo se suele tambalear, también es verdad que cada persona en sí contiene la fortaleza para superar los altibajos de la vida. Todos

contamos con recursos propios. Si pensamos que nuestro hijo es débil, le transmitimos sin quererlo debilidad. Eso no quiere decir que debemos tratarle con dureza y brusquedad. Al contrario. Hay que permitirle «desmontarse» tantas veces como sea necesario. Pero sin dejar de transmitirle confianza. Cuando se sienta triste, bloqueado, perdido o insatisfecho, hay que decirles algo así: «Es normal que no estés bien, no luches contra eso, permítetelo. Pero has de saber que todo pasa y mañana o pasado te sucederá alguna cosa que te hará sentir mejor». Y eso nos lo tenemos que creer también nosotros. Ellos son la simiente de la vida, porque son jóvenes y pueden convertir en realidad cualquier sueño. Otorgándoles confianza les damos permiso para ser ellos mismos, para creer en sus habilidades. Esa es la mejor herramienta que podemos ofrecerles. La sobreprotección anula y el desinterés aniquila; una vez más el mejor camino suele estar en el punto medio. La cuerda ha de ser larga y permitirles dar rodeos, sin perderse. Hemos de estar, sin estar. Aprender a callar, a ser invisibles y a recogerles y abrazarles tantas veces como se caigan. Esta es nuestra misión, facilitarles su propio destino. En ningún caso hay que obligarles a seguir el nuestro.

Durante el duelo o el inicio de la enfermedad incurable del ser querido, empieza para ellos una realidad desconocida y difícilísima; la familia se encuentra destrozada y volcada en el enfermo o paralizada por el dolor si nuestro ser querido ya ha muerto. Es normal que los niños alguna vez piensen que por qué no han muerto ellos. Lo pensamos también los adultos los días en que parece imposible salir adelante. Si en algunos momentos en la familia es imprescindible la ayuda mutua es en estos. Hay que intentar ver más allá de uno mismo y volcarse en los vivos, porque son los que corren peligro. Mi hijo Jaume ahora, con el transcurso del tiempo, puede hablarme con distancia de lo que sentía. Su adolescencia fue especial, porque se le murió un hermano y estuvo pendiente de su padre y de mí a una edad en la que esa responsabilidad no suele ser habitual. «Mamá», me dijo un día, «se trataba de “aguantar a tope” y de ir activando el interruptor de la ayuda mutua, hasta que la tormenta pasase». Y eso es lo que ha hecho él durante años hasta que nos ha visto francamente mejor, intentando cubrir el vacío, levantarnos, alejarnos del precipicio. Eso es lo que hacen muchos adolescentes ante la muerte de un padre, una madre o un hermano. Es mucho, es un esfuerzo titánico. Por eso, porque la vida les ha exigido tanto, se merecen contar con nuestro amor entero. Jaume me ha agradecido que le lleváramos durante años a un psicólogo que le ha ayudado a aguantar ese peso, que le ha permitido tomar la distancia necesaria para ir deshaciendo su propio

nudo. En casa nos fue bien hacer una piña, un círculo de amor y, desde dentro, ir activando por turnos ese interruptor de ayuda mutua. El amor de ese círculo tiene que ser del verdadero, del que no asfixia. Hay que ir dejando espacio, poco a poco, ensanchando el círculo cada vez más hasta dejar la cuerda tan y tan larga que les permita a ellos ir creando su propia vida. Y, un buen día, esa cuerda hay que cortarla, ya no la necesitan. El primer paso, como adultos, lo tenemos que dar los padres, porque si nos recuperamos nosotros se recuperan ellos y viceversa. Y no es un contrasentido, porque la alegría de la gente que queremos es la nuestra.

Cuando se trata de anunciar la muerte de un ser querido a un niño, hay que actuar con sinceridad, de nada sirven las mentiras piadosas ni las verdades a medias. Al contrario, cualquier falsa esperanza resulta demoledora. Hay que hablarle con cariño y utilizar palabras sencillas, exponiendo los hechos tal como son y confiar en que, por muy grande que sea su dolor, sabremos ayudarle. Al niño se le puede explicar la muerte de distintas maneras. Se trata de ofrecerle la que resuene más con nosotros, con nuestra manera de ser, con nuestras creencias. Se le puede decir, por ejemplo, que el proceso de morir es parecido al que tiene lugar cuando los gusanos de seda dejan de serlo para convertirse en mariposas. Las personas vuelan hacia el cielo y entran en otra dimensión. Siguen existiendo, aunque no podamos verlas, y se convierten en ángeles de la guarda de los niños, a quienes quieren. Si no nos sentimos bien con la idea de la vida después de la muerte, se le puede explicar al niño que el amor que esta persona ha dejado permanece en el corazón de los que le aman. Se trata de un «tesoro» al que se puede recurrir siempre que se esté triste. Estos recuerdos y pensamientos amorosos, con el tiempo, tienen el poder de transformar la tristeza en alegría y la añoranza en un entrañable sentimiento de compañerismo y solidaridad. Igual que nos ocurre a los adultos, al principio tal vez no crean que su ser querido haya muerto. Aceptar la muerte requiere un tiempo, a menudo la reacción inmediata de los humanos es negarla. Se sentirán inmensamente confundidos y es posible que pregunten, al cabo de un rato de explicarles lo sucedido, cuándo volverá la persona que ha muerto. Nunca hay que mentirles, porque eso produce mucha más ansiedad. No sirve de nada el engaño; al contrario, se sienten todavía más tristes, solos e incomprensidos. El primer contacto con la muerte de alguien que amamos produce, inevitablemente, una herida profunda, pero como todas las grandes crisis también proporciona la posibilidad de aprender a apreciar la esencia de lo realmente importante: el amor.

Es bueno que asistan al funeral. Los ritos, sean religiosos o no, ayudan a familiarizarse con el proceso de la muerte. Despedirse es importante para iniciar un buen duelo y asumir que la pérdida forma parte de la vida. Pensar que si no asisten sufrirán menos es un error. Cuanta más carga emocional se pueda sacar en el funeral, mejor. En este caso, la frase «ojos que no ven, corazón que no siente» no sirve. Precisamente, el proceso de curación implica sentir y aceptar lo que se siente, por muy desagradable que sea.

Es normal que sientan un gran sentimiento de injusticia y al mismo tiempo de frustración. Esto provoca mucha rabia, y cada niño lo demostrará a su manera y según su edad. Pueden aumentar las rabietas, las peleas en la escuela, los insultos o los portazos en casa. En algún momento también es fácil que piensen que lo sucedido es culpa suya porque un día hicieron algo indebido o dirigieron un mal pensamiento hacia la persona que ahora se ha ido. Con el paso del tiempo, cuando empiecen a desvanecerse en su mente los rasgos físicos de quien ha muerto, pueden pensar que traicionan a esa persona y se les hace sentir doblemente culpables. Si se les ha muerto un hermano, es posible que intenten llenar el vacío ocupando su lugar, que intenten proteger a los padres, que se encierren en su dolor, que adopten una actitud victimista..., que pasen de una emoción a otra o que surjan todas simultáneamente. Por eso es bueno contar con ayuda profesional que nos oriente tanto a nosotros como a ellos. Para estimularles a que hablen de sus sentimientos es mejor preguntarles cómo se sienten, en vez de cómo están. Aunque no lo parezca, existe una gran diferencia entre estar y sentir. Se puede estar bien o mal, pero uno se puede sentir de muy diversas maneras. Contestar a cómo nos sentimos da pie a hablar largo y tendido, que es precisamente lo que conviene durante el duelo.

A veces, el proceso de duelo se inicia cuando el médico comunica a los padres que su hijo tiene una enfermedad mortal. Los niños que se encuentran en una situación así se dan cuenta de lo que les ocurre, aunque los mayores intenten disimular. Si todo el mundo hace como si no pasara nada, el pequeño se encuentra solo ante lo inevitable con la responsabilidad, además, de procurar que sus padres no se desmoronen. Es mucho menos doloroso para él poder compartir sus sentimientos, llorar con los suyos y recibir todo el amor que se merece. Cuando llegue el momento, le reconfortará mucho que los padres le den su permiso para partir, recordándole lo felices que han sido y cuánto se quieren. Las familias que hablan de sus miedos, inquietudes y temores con sus seres queridos que van a morir, expresando libremente sus sentimientos, sufren menos y aceptan antes conjuntamente la pérdida.

Acercarse al dolor de los demás

Los primeros días de duelo, cuando estamos absolutamente perdidos, resulta difícilísimo atender a razones. Nuestra mente y corazón están tan confundidos que las palabras, por muy bien intencionadas que sean, poco o nada nos sirven de asidero. Pero sí hay un lenguaje que no precisa de ideas ni conceptos, y que en momentos de desgarramiento profundo todos entendemos: el de las caricias. La dulzura de una mirada, la calidez de un abrazo, van directamente al alma y nos sentimos al instante gratamente reconfortados. El contacto es vital, pero también saber escuchar, porque a medida que pasan los días la necesidad de hablar del ser querido ausente se hace grande y poder compartir con alguien que le conocía bien anécdotas y recuerdos se agradece mucho. Ayudar a alguien en duelo consiste en no hacer como si nada hubiese ocurrido, en impedir que el otro exprese lo que siente, por muy doloroso que sea oírlo. Es necesario aceptar su sufrimiento, su ira, su tristeza, su añoranza, y acompañarlos en silencio hasta que renazcan.

Recuerdo que durante los primeros tres meses en que yo estuve en estado de shock, mi suegra nos traía tulipanes, nos daba un beso cariñoso y se iba; mi cuñada Magda cocinaba para nosotros; mi hermana ponía y tendía lavadoras; y muchos amigos acudían o llamaban para interesarse por nosotros. Todas las acciones amorosas sirven, no hay unas mejores que otras. Algunas personas, con solo estar, crean un ambiente cálido y nos dan paz, suelen ser las que nos dejan llorar sin pedirnos nada, las que no intentan imponer soluciones, las que simplemente acompañan con dulzura, sin juzgarnos. Estas personas seguramente han atravesado su propio dolor y por eso pueden sostener el nuestro sin hacerlo suyo. Otras revolotean angustiadas y nerviosas a nuestro alrededor, pero en cambio pueden llenarnos la nevera con amor o resolver con suma eficacia mil y un trámites imprescindibles y burocráticos que nosotros, en estos momentos, somos

incapaces de hacer. Cada persona tiene sus cualidades, las que sean, y su ayuda es imprescindible.

«... hay un lenguaje que no precisa de ideas ni conceptos, y que en momentos de desgarró profundo todos entendemos: el de las caricias.»

Hace unos años, antes de la muerte de Ignasi, acompañé a una amiga que murió de cáncer. Ella no hablaba de la cercanía de su muerte, no podía, pero yo tampoco intenté animarla con falsas expectativas del tipo «Ya verás como te pondrás bien y cuando llegue San Juan volveremos a celebrar una verbena preciosa». Para qué ofrecerle ilusiones infundadas si ella sabía, como yo, que le quedaba muy poquito, que estábamos en primavera y era su última primavera, que ya no pasaríamos más veranos juntas. Por eso, porque no le mentía, aunque omitiéramos hablar de la muerte, me permitía estar con ella. Conmigo no tenía que hacer el esfuerzo de aparentar esperanzas vanas. Me sentaba a su lado —ella apenas podía moverse de la cama— y le ayudaba a relajarse, a destensar los músculos agarrotados por el miedo y el dolor, como me había enseñado mi profesora de yoga. «Toma aire despacio, por la nariz, y lentamente condúcelo hasta tu vientre, procura que se hinche como un globo. Luego, poco a poco, ves sacando el aire, sin prisas.» Hacíamos respiraciones lentas y profundas hasta que se calmaba. Muchos de los ratitos que pasé junto a ella los pasamos en silencio. Para que el silencio acompañe es preciso no estar ausentes, quiero decir con la mente puesta en otro lado. Se acompaña con todo el ser, no sirve solo la presencia. Para conseguirlo, yo echaba mano de un ejercicio que aprendí en *El libro tibetano de la vida y de la muerte*: al inspirar, me imaginaba que me llevaba su dolor y al espirar le mandaba el amor del Universo. También le cogía la mano o le hacía un masaje en los pies y me imaginaba que, a través de mí, ella recibía la energía de amor que sostiene el Universo. No se puede acompañar más allá de lo que uno ha llegado, por eso agradezco que mi amiga Bugui no quisiera hablar de su muerte. Se hubiese topado entonces con mis angustias y temores y no le hubiese podido ofrecer serenidad. Para poder hablarle con sosiego de la muerte a un moribundo hay que tener resueltos nuestros miedos. Para «saber estar» en una situación así, hay que haber estado antes con nuestro propio miedo a la muerte y al dolor, hay que acompañar con la confianza plena en que cada cual tiene la fuerza suficiente para

sobrellevar el proceso de morir y que lo único necesario por nuestra parte es estar, irradiando amor.

«Algunas personas, con solo estar, crean un ambiente cálido y nos dan paz, suelen ser las que nos dejan llorar sin pedirnos nada, las que no intentan imponer soluciones, las que simplemente acompañan con dulzura, sin juzgarnos...»

Cuanto más cercana sea la persona que sufre un gran duelo, más implicados estamos en el proceso. Me refiero a que si por lazos familiares o de amistad estamos muy unidos a esa persona, implícitamente también nosotros iniciamos un proceso de transformación. Las muertes muy sentidas tienen la capacidad de impulsar cambios internos y de valores a un gran número de personas. A veces esa capacidad llega muy lejos, como las ondas que se van expandiendo con suavidad, pero sin pausa, cuando tiramos una piedra en las aguas tranquilas de un lago. Si estamos muy cerca del epicentro, de nada sirve resistirnos y pretender que todo siga igual. Si sentimos la necesidad de ser útiles y de buscar soluciones para eliminar lo más pronto posible el dolor de nuestro familiar o amigo, es el momento de comenzar nosotros alguna terapia que nos ayude a clarificar nuestras emociones. Todo proceso de sanación tiene que empezar por uno mismo.

A menudo ocurre que buscamos con desesperación una varita mágica que recomponga el corazón de las personas que queremos y eso no es posible; cada cual necesita su ritmo y tiene que atravesar por su propio pie el dolor. Y a veces su recorrido es distinto al nuestro o al que nosotros vemos como el mejor.

Momentos mágicos

A veces doblamos una esquina y percibimos un olor que nos despierta un recuerdo agradable que, al revivirlo, eleva nuestro estado de ánimo y nos inunda de calidez el día. Esa sensación reconfortante puede llegar de infinitas maneras: tal vez paseando por la calle o mirando distraídamente por la ventana nos sorprende una escena entrañable y cariñosa, o al despertarnos nos asalta la sensación inmensamente feliz y amorosa de un sueño que parece «casi» realidad.

Es frecuente vivir momentos sugerentes o de gran belleza cuando se atraviesa un gran duelo porque durante la travesía se roza a menudo la esencia de la vida. Es posible también que al vivir de forma casual algo muy emotivo, con mucho significado para nosotros, tengamos la sensación de haber recibido un guiño, una «señal», y a partir de ahí nuestra actitud sea más positiva y nuestro duelo entre en un camino más sereno de aceptación.

Además de los momentos amorosos y mágicos que he vivido, el lector encontrará aquí, mezclados con los míos, los momentos que han reconfortado a otros padres y madres de distintas partes del mundo que por puro amor han decidido compartir y publicar en este libro. No todos son momentos trascendentes, ni mucho menos. Son trocitos de la vida cotidiana que tienen el valor de reconfortar el alma.

UNA HISTORIA DE AMOR

He pasado muchas horas de mi vida mirando por los ventanales del comedor de mi casa, un tercer piso de un edificio situado en una esquina del Ensanche barcelonés, tocando al barrio de Gracia. Por esas generosas ventanas entra un trozo grande de cielo y calle. Para mí es una bonita perspectiva urbana enmarcada por enormes árboles, que veo florecer desde hace treinta primaveras.

Cuando mis hijos eran pequeños, para distraerles, nos poníamos agazapados junto a una de las ventanas y jugábamos a ver quién veía primero circular un coche amarillo, rojo o verde. El juego tenía múltiples variantes: contar taxis, perros, gente con o sin mochila... Hoy, que es domingo y me he levantado tarde, he hecho lo que suelo hacer cuando no voy con prisas: desayunar mirando por la ventana y no sé cómo resumir en

palabras la emoción que me ha producido la escena que he presenciado en una de las terracitas del edificio de enfrente.

En el piso de esa terraza, un tercero como el mío, vive una mujer sola ya mayor a la que hace mucho tiempo se le murió un hijo de unos treinta y cinco años; y poco después, el marido. Es una señora pequeñita, delgada, elegante, con mucha energía, a la que veo sacar desde siempre y cada día el polvo de las persianas, a primerísima hora de la mañana.

En mi vida he hablado solo unas cuatro o cinco veces con ella; sin embargo, sin saber casi nada la una de la otra, como suele ocurrir en las grandes ciudades, es como si nos conociéramos mucho y durante estos breves encuentros siempre nos hemos mirado con cariño.

Pues bien, mientras yo desayunaba me he quedado ensimismada viéndola bajar con una manivela un toldo verde que tiene para proteger su casa del sol. Con sigilo, ha aparecido en la escena lo que yo interpreto como uno de sus nietos, un chico de unos trece o catorce años, alto (dos o tres palmos más que ella), delgado, con cara de sueño y despeinado, y la ha rodeado con sus brazos por detrás en un abrazo tan amoroso, natural, íntimo, familiar..., y la sonrisa que se le ha dibujado en la cara a ella ha sido tan enternecedora, cómplice, dulce y bonita que a mí se me han cubierto los ojos de lágrimas. Ha durado un instante, los dos han entrado enseguida en casa. Pero si hubiera estado en el cine y hubiese aparecido después de esto la palabra FIN ningún espectador hubiese dudado de que la película tenía un final feliz. Hoy tengo la plena certeza de que la vida de esta mujer, con todos sus pesares, ha merecido la pena. Su felicidad abre las puertas a la mía.

MERCÈ CASTRO

MARIPOSAS DE COLORES

Son las cinco y media de la mañana y acabo de tener una experiencia sobrenatural. ¿Cómo explicar algo que no tiene explicación científica?, ¿cómo explicar que mi hijo, que está muerto, que hace dos meses que se fue, acaba de estar conmigo? Ha sido un momento breve, ¿minutos, segundos?, no lo sé.

Me mantengo con los ojos cerrados. Intento analizar qué es lo que acaba de pasar. Sé qué es, lo que yo he sentido. Sé que es Carlos el que ha estado conmigo. Pero... ¿cómo ha podido pasar?, ¿cómo explicarlo? Es tan grande la alegría que siento que es lo único que quiero: estar con él. Es un amor único, incomparable, sublime, grandioso.

De súbito, se coloca sobre mí una especie de nube muy compacta que se mueve, vibra y me rodea el torso en un abrazo. Siento una impresión indescriptible. Nada más notarlo, sé que es él y comienzo a decir su nombre: «Carlos eres tú, Carlos eres tú, Carlos, Carlos...». Le abrazo y, al hacerlo, no dejo de decir su nombre: «Carlos, Carlos...», y «veo» cómo de la nube surge su imagen. Una imagen que puedo abrazar, pero no tiene consistencia, solo noto la parte superior de su cuerpo, como si le faltaran las piernas.

—Siento cómo me abrazas y me besas. Mientras no dejo de decir tu nombre y de abrazarte, tú me has dicho que sí, que eres tú, sin verbalizar ninguna palabra. Nos comunicamos con el pensamiento.

De súbito, todo se transforma en un haz de cientos de mariposas de distintos tamaños y de bellos colores que se elevan y a través de un agujero (que yo creo que es un paso al cielo) desaparecen.

Y ahora qué. ¿Me he despertado? No. Estoy despierta. Lo he sentido y sé que lo he vivido. Sé que no ha sido mi imaginación. Que no tengo poder para sentirlo cuando yo quiero. Si así fuera, si yo tuviera ese poder de imaginar, lo conseguiría cada día, porque es lo que más deseo en esta vida.

Es a él a quien se le ha concedido el poder para hacerme saber que su espíritu sigue vivo.

NATI SAN MARTÍN
(operaria en la industria de la alimentación)

TE REGALO LA NIEVE

Las cenizas de mi hijo están en Asturias, concretamente en los Picos de Europa. Así lo quiso él, que le gustaba mucho la montaña.

El año pasado en Semana Santa estuvimos allí. El tiempo era buenísimo, con un sol precioso y brillante que lo inundaba todo de luz. Pero el día concreto que subimos hasta el punto donde esparcimos sus cenizas empezó a nevar y se cubrió todo el prado de nieve.

Él sabe cuánto nos gustan los paisajes nevados, lo habíamos comentado muchas veces; para mí la nieve es algo mágico, conmovedor. Y en aquel momento tuve la certeza de que con la nieve me estaba haciendo un regalo de bienvenida. Fue precioso.

Lo que pensaba que sería un momento de suma tristeza se transformó en algo trascendente y hermoso.

MERCÈ MARTÍ
(administrativa)

EL VIAJE A ITALIA

Mi tío Nuni (se llamaba Juan, le llamábamos Nuni) murió hace cinco años. Era como un padre para mí (aún lo es, aunque en espíritu). Fue sacerdote, luego lo abandonó, pero siempre fue muy espiritual y andaba en su búsqueda personal todo el tiempo. Era profesor de literatura y con él aprendí sobre libros: desde espiritualidad hasta poesía.

Mi madre era la hermana favorita de Nuni y estábamos muy unidos los tres. Somos de Puerto Rico y mi tío me llevó por primera vez a Europa cuando yo tenía dieciocho años, y uno de los países que visitamos fue Italia. Hace unos meses estábamos celebrando el cumpleaños de mi madre en casa de mi abuela. Cuando íbamos de camino a casa de mi abuela ese día, le pedí a mi tío que me diera una señal de que estaría celebrando con nosotros. Al cabo del día, estábamos toda la familia. Me senté con mi sobrinita, que tenía tres años cuando murió Nuni; ahora tiene ocho. Estábamos jugando y me dijo que le gustaría aprender italiano; como yo sé un poco, comencé a enseñarle a decir algunas palabras. Al final del «mini curso de italiano», le dije que cuando cumpliera dieciocho, la llevaría a Italia. Ella se emociona, y le digo que a los dieciocho años yo también fui a Italia. Y le digo: «De hecho, ¿sabes con quién fui?», y ella me contesta: «¡Claro que lo sé!». La miro incrédula: es imposible que ella sepa eso, ni siquiera hay fotos que haya podido ver, y es un tema del que jamás habíamos hablado. Y le pregunto: «¿Con quién fui?», y me responde: «Tío Nuni te llevó». En ese momento se me puso la piel de gallina, le pregunté que de dónde había sacado eso y me contestó: «No sé, me vino a la mente ese pensamiento».

ADRIANA RODRÍGUEZ
(responsable de una agencia de viajes)

LA PIEDRA DE SARA

Cuando murió mi hija Sara, incineramos su cuerpo y esparcimos una parte de sus cenizas en el cabo de Creus, en Cadaqués. Era un lugar muy especial para ella. Desde entonces suelo visitarlo siempre que puedo. En julio de 2010, mi otra hija quiso ir a Cadaqués antes de su boda. Yo en aquellos momentos sentía una dualidad de sentimientos. Por un lado, estaba feliz porque mi hija se iba a casar, y por otro, me sentía profundamente triste porque su hermana no pudiera estar presente. Cuando llegamos, era de noche. Dimos un paseo por el pueblo y, mientras caminábamos, se nos acercaron dos niñas que querían vendernos unas piedras planas en las que habían escrito nombres de personas. Me recordaron a mis hijas cuando eran pequeñas y se dedicaban cada verano a vender a los turistas objetos que ellas mismas habían elaborado: pulseras, collares, etcétera. Y por ese motivo me paré y les compré una en la que estaba escrito el nombre de «Mar». Una de las personas que paseaban con mi hija y conmigo les preguntó si tenían una piedra con el nombre de mi hija. Las niñas contestaron que no, y luego una de ellas dijo: «Aquí está, Sara». Estas fueron exactamente sus palabras: «Aquí está, Sara». Y nos mostró la piedra con el nombre de Sara. Me quedé perpleja. Fue un momento muy especial, de alguna manera sentí que mi hija estaba allí con nosotras, y eso me ayudó a vivir esa visita a Cadaqués con mucha paz y con mucho amor, y a disfrutar plenamente de la alegría de mi otra hija en su boda.

DULCE CAMACHO

(psicóloga y fundadora del Centro de Atención al Duelo Alaia)

EL VUELO DE LA GAVIOTAS

Después de la partida de Raúl, y visto ahora al cabo de seis años y tres meses, te diré que he tenido muchos momentos mágicos y que él siempre, siempre, me ha acompañado. Unos momentos especiales para mí son aquellos en los que junto con mi marido y su pequeña menorquina navegamos para ir justo al punto donde en el Mediterráneo depositamos sus cenizas.

Las primeras veces, los dos nos encerrábamos en nuestros pensamientos y ninguno podía evitar las lágrimas; ahora, en cambio, disfrutamos del paseo y, hasta hace muy poco creía que las gaviotas me hablaban. Un día le pregunté a mi marido: «¿Cariño, tú no oyes las gaviotas?». «Mira, escucha», le repito. Entonces él me dijo: «Cariño, no son las gaviotas, es el piloto automático. Te aseguro que el sonido es tan similar que realmente parece que tienes una bandada en la barca». Paró el piloto y lo que yo creía que era un parloteo desapareció. Me quedé como cuando eres pequeña y descubres que los Reyes Magos no existen. Fue bonito mientras duró y quizás fue el tiempo que yo necesité para dejar volar alto a Raúl, tan alto como Juan Salvador Gaviota.

DOLORES JURADO

(administrativa)

LA ABEJA MAYA

Cuando estaba embarazada de mi hija Ángela, siempre que me duchaba ella se movía, como inquieta, no sé si era porque el ruido del agua le asustaba o no le gustaba, o eso pensaba yo. Así que me dio por cantarle la canción de la serie infantil de *La abeja Maya*, y ella se tranquilizaba y dejaba de moverse.

Cuando murió mi pequeña, estuve buscando por muchos sitios un muñequito o un peluche de la abeja Maya para llevárselo, para que lo tuviera al lado de su lápida. Pero como era una serie que hacía mucho tiempo que no ponían, no lo encontraba en ningún sitio. Así pasaron los meses, incluso más de un año. Hasta que un día de viaje por Roquetas de Mar, donde solemos hacer alguna escapadita de fin de semana para recargar las pilas, al entrar en una tienda de chuches y muñequitos, al fondo, en un estante lleno de peluches, vi a la abeja Maya. Con su pelito rubio, sus rallitas, sus patitas amarillas y sus alitas. Cuánto me emocioné: en unos días iba a ser su segundo aniversario y me hizo sentir una oleada de aire en los pulmones que me llenó de alegría. Ahora está allí con ella, acompañándola.

A pesar del dolor, mi hija me ha ayudado mucho a valorar más las cosas, a ver lo bueno que me depara cada día, a quedarme con las cosas positivas de la gente. Así siento más cerca a mi hija y a mi madre.

MARÍA DEL MAR
(administrativa en la Universidad de Murcia)

UNA ESTRELLA PARA LA VIDA

El desgarror por la muerte de un hijo no puede ser mayor. Nada será ya igual y, aunque el tiempo no curará «esta herida», la atenuará si dejamos que nos alcancen sus «señales», sus «guiños». En mi caso, la primera «señal» llega en el preciso instante en que me notifican la muerte cerebral de mi hijo Pepe, de quince años de edad, tras sufrir un accidente y permanecer cuarenta y ocho horas en coma inducido a consecuencia de una embolia grasa. Sí, mi respuesta a esa fatídica llamada no fue negar lo sucedido, como quizá hubiera sido lo esperado, sino literalmente gritar: «Por favor, que se donen sus órganos». Jamás, ni antes del accidente ni en las cuarenta y ocho horas posteriores, había hablado de ese tema con nadie. De hecho, ignoraba que en el hospital existiera una unidad de trasplantes, la cual se ponía en contacto con la familia para solicitar su autorización, que en muchas ocasiones no daban. No me cabe duda de que la donación de sus órganos fue una primera e inequívoca «señal» de que su partida no había sido en balde. Siempre me ha reconfortado saber que se fue como vivió: siendo generoso. Dando lecciones de vida y dando vida... ES UN PRIMER MENSAJE CLARÍSIMO

Desde entonces, y cuando las fuerzas parece que me fallan, siempre recibo una señal. La siguiente fue los días previos a la Semana Santa de 2009, la primera ya sin Pepe. El coordinador de la unidad de trasplantes nos propuso, a mi marido y a mí, hacer entrega del cirio con el que la Virgen de la Estrella haría su procesión ese Domingo de Ramos. El cirio llevaba el lema: UNA ESTRELLA PARA LA VIDA, en homenaje a los donantes de órganos. Por supuesto, acudimos a tan emotivo acto. Posteriormente continuaron las «señales», con la donación de órganos y las «Estrellas»: mensajes de texto, videos, encuentros con receptores de órganos, programas televisivos, visitas a la capilla de la Virgen de la Estrella..., y todo siempre de forma «casual».

Mi última «señal», y definitivamente «momento mágico», fue la primavera del pasado año 2012. Una tarde que estaba en la sede de la Asociación de Padres de Niños con Cáncer, con la que colaboro desde la partida de Pepe, llamó la presidenta de la asociación solicitando la ayuda de alguna voluntaria para cuidar durante dos horas diarias a una bebé de casi tres meses de edad que había nacido, tras una selección genética, para salvar la vida de su hermano aquejado de una grave enfermedad y cuya única oportunidad era el trasplante de las células madre del cordón umbilical de su hermana. Esa tarde yo no tenía que ir a la sede; «casualmente» estaba allí. El caso no era objeto de la Asociación porque la niña era una niña sana y no oncológica, pero la presidenta

se había enterado por «casualidad» de que los padres, de fuera de Sevilla, solo podían coincidir juntos con su otro hijo dos horas al día y, para ello, alguien tenía que cuidar de la bebé llamada: ESTRELLA.

Si bien, como ya he dicho, esa tarde estaba en la sede de la Asociación por «casualidad», la coordinadora de voluntariado me pidió el favor de cuidar a Estrella al día siguiente. Luego se harían cargo, por turnos, las voluntarias del hospital. Fui, la cuidé ese día, y los dos meses y medio siguientes, hasta que a su hermano se le concedió el alta hospitalaria tras recibir el trasplante con éxito.

Estoy convencida de que las cosas pasan porque tienen que pasar, pero también lo estoy de que se puede seguir adelante y que para ello nuestros seres queridos nos ayudan desde donde estén enviándonos sus «guiños» o «señales». Es una ayuda inmaterial a la que tenemos que asirnos para no desfallecer en nuestro intento. A veces me pregunto si estaré loca, pero la respuesta no se hace esperar y me contesto: si es así..., ¡BENDITA LOCURA!

M^a JOSÉ ROMERO ASPRÓN

(abogada y voluntaria de la Asociación de Padres de Niños con Cáncer)

¿RECUERDAS LO DE JORDANIA?

Creo que mi primer momento mágico fue una noche que, poco antes de dormirme, sentí una caricia en la cara. Entonces me pilló desprevenida, no sabía qué pensar, era demasiado pronto para creer que era mi hijo, pero me quedé muy extrañada. Con el tiempo, después de madurarlo y de sentir otros «momentos mágicos», he sabido que aquello fue verdad, y tuvo que ser él. Pero como ya digo, al ser tan pronto, estuve muy recelosa de si lo había soñado o no. Y, aunque con el tiempo lo recuerdo como un hecho precioso, entonces no lo valoré tanto.

En otra ocasión, también a punto de quedarme dormida, sentí un abrazo por la espalda. Alrededor de un año después de la partida de Guille. Entonces, con los ojos cerrados, pensé que era mi marido. Pero algo me dijo que los abriera, y vi que mi marido estaba a mi derecha con el cuerpo vuelto hacia mí, mientras que el abrazo lo había sentido por la espalda. Me emocioné tanto que desperté a mi marido para contárselo. Parecía que, de alguna forma, a Guille le era más fácil venir de noche y darme esos gestos de cariño que tanto bien me hacían.

Recuerdo otra ocasión en que estaba desayunando en la cocina. Siempre bajo antes que mi marido a desayunar porque me gusta leer el periódico con tranquilidad. Entonces sentí unos pasos que bajaban la escalera. Vivimos solos en un chalet. Digo esto porque no podían ser ruidos de otro piso. Entonces, me dirigí a mi marido y le pregunté: «¿Ya has bajado?», y no me contestó. No me extrañó mucho que no lo hiciera, porque está un poco sordo. Y seguí con mi periódico. A la media hora bajó mi marido y le pregunté: «¿Has bajado hace un rato?», y me contestó: «Estaba en la ducha. No, no he bajado». Entonces supe que había sido Guillermo y se lo dije: «Hace un rato ha bajado Guillermo por la escalera». Él también cree en todo esto, y nos sonreímos. Esta vez estaba despierta del todo, y le oí exactamente con la misma fuerza en las escaleras, como acababa de oír a mi marido bajar.

Podrían ser simples sensaciones, pensará la gente que no cree en todo esto. Además, tampoco tenía testigos. Mi marido me cree siempre, igual que yo creo sus experiencias, pero no podía probarlo ante los ojos y oídos de la gente «normal».

Pero hubo otra ocasión impresionante. Diría que, para mí, la más importante. Los dos lo vimos y, aunque no parece que tenga mucho significado, a mí me pareció que «algo» había hecho «algo» que no era posible.

Fue el verano pasado. Bajábamos en coche a Aguamarga. Conducía yo, y siempre escucho las noticias porque mi marido suele dormirse, y así voy entretenida. Estaban hablando de la guerra de Siria y de la población de Alepo. Decían que estaba muriendo mucha gente, pero que lo que lamentaban era la destrucción del patrimonio histórico. Entonces exclamé: «Tiene narices que con tantos muertos se preocupen del patrimonio histórico». Entonces, mi marido me dijo: «Sí, porque ALEPO está cerca de Petra, no?». Y yo le contesté: «No, Alepo está en Siria. Petra está en..., está en...», y no me salía el país. Entonces le dije: «Mira, lo tengo en la punta de la lengua, me va a salir». Miramos la pantalla de la radio y debajo, donde debía poner Cadena Cope o Cadena Dial aparecía: JORDANIA.

Fue increíble. Estábamos pasando por Albacete. No habían hablado de Jordania en la radio y, aunque lo hubieran hecho, nunca habría aparecido escrito en la pantalla de la radio del coche. Alucinamos los dos. Estuvo un rato escrito, luego sentí no haber hecho una foto. Fuimos el resto del viaje alucinando, y todavía seguimos recordándolo a menudo. Muchas veces mi marido me pregunta: «¿Recuerdas lo de JORDANIA?». Y sonreímos.

Para mí ha sido la prueba más increíble de que existe el más allá. Es totalmente imposible que eso sucediera, así que tenía que venir de fuera.

MELI GABALDÓN

(voluntaria del Centro de Atención al Duelo Alaia)

LA SONRISA DE DIEGO

La tarde del último adiós a Diego, al salir de la capilla donde se acababa de celebrar la misa por su funeral, Teresa, mi esposa, se derrumba y deshace en desesperación. Por ello llamamos a Pilar, la psicóloga del Atlético de Madrid que ha estado a nuestro lado desde que los acontecimientos comenzaron a precipitarse hacia el desenlace fatal. Pilar se había ido, pero la localizan y regresa junto a Teresa. Yo, desorientado, las observo charlar a cierta distancia, desesperado, sin saber qué hacer. Tengo miedo, me siento impotente, aquello me supera; no tengo criterio. No voy a saber cómo consolarles. Jorge, mi hijo mayor, está en un corrillo arropado por sus amigos y respiro aliviado por él.

Una amiga se acerca sonriendo con lágrimas en los ojos, señalando a lo alto, hacia la noche. Y me pregunta qué veo. Es lo mismo que Pilar le ha preguntado a Teresa, y Teresa ha contestado, sonriendo, que una sonrisa. Distingo claramente esa sonrisa que cuelga sobre el cielo de Madrid. Una sonrisa que recorre y se derrama sobre los corrillos próximos, vertiéndose e impregnándolos de esperanza y consuelo; como si de una lluvia de alivio oportuna se tratara. Teresa llora mirando al cielo con la mirada iluminada. Los amigos de Jorge señalan hacia el cielo mientras lo abrazan.

Yo respiro aliviado mientras Jaime saca una fotografía de la luna con el móvil.

PEDRO ALCALÁ

(autor del libro *La mujer que me escucha*)

EL PASEO CON LOLA

He tenido algunos momentos mágicos en mi vida. El primer recuerdo que tengo es de los siete años, cuando mi buen padre me llevó por primera vez a ver el mar. Fue una especie de revelación que me sobrepasaba. Mi padre me ayudó a mirar. Ya no volví a ser la misma, lo tengo registrado como uno de los momentos más bellos de mi infancia.

En cualquier caso, el que quiero compartir es un momento muy hermoso que recuerdo nítidamente y que sucedió a los pocos días de la muerte de mi hermana.

Lola murió hace catorce años, después de una batalla de siete en la que toda la familia combatió a su lado. Era cinco años mayor que yo, siempre cuidó de mí y su muerte me sumió en una profunda tristeza y una enorme soledad.

Era, como ya os podéis imaginar, un ser muy especial, una mujer bella y hermosa... Habíamos hablado mucho de todo y siempre pensé que llegaríamos juntas a los años de madurez, andando por los caminos de nuestra infancia, el pelo blanco, apoyadas en bastones improvisados, alegremente riendo, cómplices como siempre de nuestros mundos... Pero Lola se fue y yo me quedé para hacer también, como ella me dijo antes de morir, «un poco lo que yo haría».

Tres días después de su muerte tuve que someterme a una prueba médica de cierta importancia. Era un lunes de primeros de octubre, un día espléndido, con esa luz nítida y amplia todavía de septiembre. Llevaba una falda larga de lino blanca y una camisa del mismo color. Salí de casa sola y tranquila, no sentía ninguna inquietud ni por la prueba ni por los resultados. Mientras andaba por el parque boscoso camino del hospital, podéis creerme, caminaba al lado de mi hermana Lola. Con nuestro reír cómplice, sintiendo su amor enorme, segura de que ya nunca se iría, pues ahora estaba en mí como una segunda piel, acompañándome por los caminos que yo debía transitar en solitario. La prueba fue bien.

CARME SERRET

(voluntaria de Acompanya Ca n'Eva y profesora de la UAB)

MAMÁ, NUESTRA RELACIÓN ES ETERNA

Aunque no se suele decir por miedo a que nos consideren locos, la mayoría establecemos una relación nueva y especial con las personas que queremos muchísimo y están muertas. Están presentes en nuestras vidas y les solemos hablar con naturalidad, como lo hacíamos antes, y ellos pueden comunicarse con nosotros de mil maneras distintas. Por ejemplo, acudiendo a nuestros sueños. En uno de estos «sueños» pude abrazar a mi hijo y sentir una intensidad de amor tan fuerte, que en nada se diferencia a los abrazos reales.

Los sueños siempre son de gran ayuda. Nos acercan a nuestros anhelos más auténticos, nos hablan de nuestras alegrías y temores más profundos, de nuestras emociones menos conscientes... Siempre son portadores de mensajes, bien de nuestros guías o maestros, bien de nuestro inconsciente. De noche, durmiendo, es posible sanar muchas cosas.

En un sueño que tuve al final de mi primer año de duelo, Ignasi me dijo: «Mamá, nuestra relación es eterna, qué más da que uno esté arriba y el otro abajo, eso ya nos ha sucedido muchas veces, no debería importarte. En la Tierra coincidimos el tiempo que coincidimos, unas veces te vas antes tú y otras yo, pero no por eso dejamos de estar unidos. Nada ni nadie me ha quitado nada, mi vida aquí concluyó al terminar lo que había venido a hacer, madrecita». Este sueño marcó un antes y un después en mi duelo, cambió para bien

muchísimas cosas. No nacemos ni un minuto antes ni morimos un minuto después de lo pactado, todas las vidas, por cortas que sean, son completas.

Un hijo es un proyecto de vida y sigue siéndolo aunque esté muerto. Las personas que amamos forman parte de nosotros siempre. Hay un antes y un después cuando el corazón comprende eso. El miedo empieza a desvanecerse. La vida adquiere nuevas perspectivas, lo vemos todo con otros ojos.

No existen las casualidades; cada persona que conocemos, cada experiencia que vivimos forma parte de un plan perfecto.

Pero no solo en sueños hablo con mi hijo, también lo noto a veces, de forma imprevista en cualquier momento del día. Recuerdo estar cocinando y notar de repente ese amor profundo e indescriptible que me envuelve, esa certeza de que él está allí conmigo. En esos momentos no existe nada que se parezca al temor, al contrario, son momentos de una paz, de una alegría serena inmensa. Cuando se desvanece esa sensación, en mi corazón queda una gratitud infinita. Pero no siempre estos momentos son tan trascendentes. Por ejemplo, tumbada en la silla del dentista, con la boca abierta y la luz cegadora en la cara, cierro los ojos y hablo con Ignasi. Porque hablar con él, aunque sea sin palabras, para mí es un bálsamo. En la mayoría de ocasiones soy yo la que inicia una conversación como cualquiera de las que teníamos antes. Nunca le reprocho que se haya ido, para qué, si sé que todos tenemos un tiempo limitado aquí y él no podría volver aunque se lo pidiese. Él está en sus cosas y yo en las mías, pero nuestros lazos de amor se mantienen firmes. La energía solo se transforma y el amor nunca muere.

Me gusta pensar que las personas que queremos nos las vamos reencontrando en el camino de este viaje eterno, algunas veces coincidimos aquí, en esta realidad, y en otras, en los distintos universos paralelos. En todas partes contamos con gente que nos quiere. Lo que llamamos muerte en realidad es un cambio de estado, como cuando el agua pasa de líquida a sólida o se convierte en vapor.

MERCÈ CASTRO

LA MIRADA AMOROSA DE MI ESPOSA

La oscuridad del alba nos hacía caminar a tientas, y así tropezábamos con las piedras y pisábamos los charcos de aquella única carretera de acceso al campo. Los guardianes nos conducían a culatazos de sus rifles sin dejar en ningún momento de chillarnos. Los que andaban con los pies llagados se apoyaban en el brazo de su vecino. Apenas se oía una palabra entre nosotros porque el viento helado no propiciaba la conversación. Con la boca protegida por el cuello de la chaqueta, el hombre que marchaba a mi lado me susurró de improviso: «¡Si nuestras mujeres nos vieran ahora! Espero que ellas estén mejor en sus campos y desconozcan nuestra situación». Sus palabras avivaron en mí el recuerdo de mi esposa.

Durante kilómetros caminábamos a trompicones, resbalando en el hielo y sosteniéndonos continuamente el uno al otro, sin decir palabra alguna, pero mi compañero y yo sabíamos que ambos pensábamos en nuestras mujeres. De vez en cuando levantaba la vista al cielo y contemplaba el diluirse de las estrellas, al tiempo que el primer albor rosáceo de la mañana se dejaba ver tras una oscura franja de nubes. Pero mi mente se aferraba a la imagen de mi esposa, imaginándola con una asombrosa precisión. Me respondía, me sonreía y me miraba con su mirada cálida y franca. Real o irreal, su mirada lucía más que el sol del amanecer. En este estado de embriaguez nostálgica se cruzó por mi mente un pensamiento que me petrificó, pues por primera vez comprendí la sólida verdad dispersa en las canciones de tantos poetas o proclamada en la brillante sabiduría de

pensadores y filósofos: el amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre. Entonces percibí en toda su hondura el significado del mayor secreto que la poesía, el pensamiento y las creencias humanas intentan comunicarnos: la salvación del hombre solo es posible en el amor y a través del amor. Intuí como un hombre, despojado de todo, puede saborear la felicidad –aunque solo sea un suspiro de felicidad– si contempla el rostro de su ser querido...

Mi mente se aferraba a la imagen de mi mujer. De pronto me asaltó una inquietud: no sabía si aún vivía. Sin embargo, ahora estaba convencido de una cosa: el amor trasciende a la persona física del ser amado y encuentra su sentido más profundo en el ser espiritual del otro, en su yo íntimo. Que esté o no presente esa persona, que continúe viva o no, de algún modo pierde su importancia...

VÍKTOR FRANKL

(psiquiatra austríaco, autor de *El hombre en busca de sentido*)

NUESTRA CANCIÓN

Cuando una mujer de cierta tribu de África sabe que está embarazada, se interna en la selva con otras mujeres y juntas rezan y meditan hasta que aparece la canción del niño. Saben que cada alma tiene su propia vibración que expresa su particularidad, unicidad y propósito.

Las mujeres entonan la canción y la cantan en voz alta. Luego retornan a la tribu y se la enseñan a todos los demás.

Cuando nace el niño, la comunidad se junta y le cantan su canción. Luego, cuando el niño comienza su educación, el pueblo se junta y le canta su canción. Cuando se inicia como adulto, la gente se junta nuevamente y canta. Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción.

Finalmente, cuando el alma va a irse de este mundo, la familia y amigos se acercan a su cama y, al igual que en su nacimiento, le cantan su canción para acompañarlo en la transición. En esta tribu de África hay otra ocasión en la cual los pobladores cantan la canción. Si en algún momento durante su vida la persona comete un crimen o un acto social aberrante, la tribu se lo lleva al centro del poblado y la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción.

La tribu reconoce que la corrección para las conductas antisociales no es el castigo; es el amor y el recuerdo de su verdadera identidad. Cuando reconocemos nuestra propia canción, ya no tenemos deseos ni necesidad de hacer nada que pueda dañar a otros. Tus amigos conocen tu canción y te la cantan cuando la olvidas. Aquellos que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o las oscuras imágenes que muestras a los demás.

Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo, tu totalidad cuando estás quebrado, tu inocencia cuando te sientes culpable y tu propósito cuando estás confundido. No necesito una garantía firmada para saber que la sangre de mis venas es de la tierra y sopla mi alma como el viento, refresca mi corazón como la lluvia y limpia mi mente como el humo del fuego sagrado.

TOLBA PHANEM

(poeta africana)

Agradecimientos

Doy las gracias en primer lugar a mi hijo Ignasi por haberme elegido como madre y regalarme quince años maravillosos aquí y toda una eternidad de amor.

Agradezco a mis padres la vida y su cariño y a Dios, a los seres de luz y a mi divina presencia el haberme sostenido en las noches oscuras. Honro a todos mis maestros que son muchos y les agradezco que apuntalaran, cada uno en el tramo necesario, mis trémulos pasos. No hace falta que los nombre; ellos saben quiénes son.

No quiero olvidar a ninguna de las personas que el destino ha traído a mi vida, cada una de ellas forman parte de mí y las quiero.

Me siento inmensamente agradecida a Jordi Nadal, por ser como es y, sobre todo, por su cariñosa insistencia. Sin su afable empeño tal vez este libro no existiría. Extiendo mi gratitud a todo su equipo, Sandra Naharro, Míriam Iglesias, Miguel Salazar, José Bermúdez, Míriam Malagrida, Nuria Guerri y María Alasia, por su entusiasta dedicación y por hacerme sentir como en casa. Doy las gracias también, de forma muy especial, a Ana María Gassió Subirachs por confiar desde el principio en mis palabras. Y a Lina Caimaris, compañera de isla y de alma.

Agradezco de corazón a las personas que han ofrecido con amor y generosidad sus «momentos mágicos», sus más preciados tesoros a todos los lectores de este libro.

Por último, gracias a mis inmensamente amados Jaume y Lluís, sin ellos me hubiese sido mucho más difícil descubrir la belleza de la vida.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

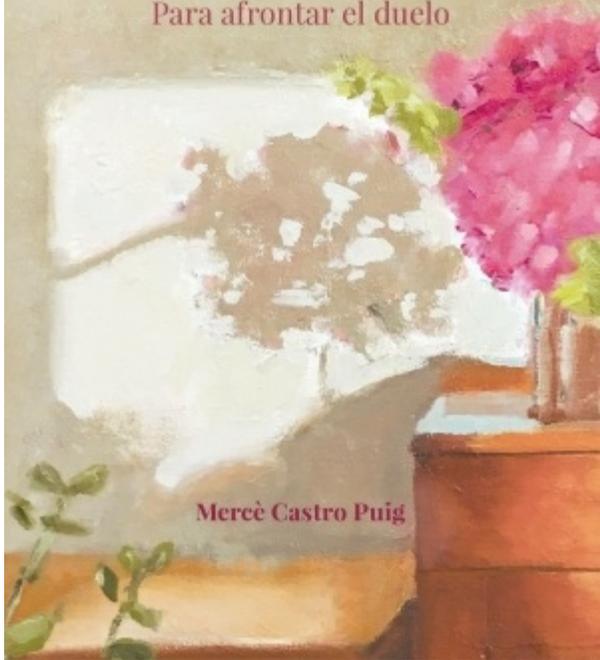
Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Plataforma
Testimonio

Dulces destellos de luz

Para afrontar el duelo



Mercè Castro Puig

Dulces destellos de luz

Castro Puig, Mercè

9788417002725

136 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando nos encontramos perdidos en medio de la nada cualquier destello de luz, por fugaz que sea, nos ayuda a subir un peldaño, a respirar hondo, a sintonizar con la esperanza, a sentirnos menos solos. En este libro, el lector encontrará buena parte de los destellos que han iluminado el camino de la autora desde que en 1998 su mundo explotara en mil pedazos al morir su hijo Ignasi. Nadie es el mismo después de la muerte de un ser inmensamente amado. Es imposible ser el de antes, pero sí tenemos la oportunidad de elegir qué queremos que florezca en nuestra vida: ¿la gratitud por lo vivido o la amargura por lo que nos parece que hemos perdido? Si escogemos a pesar de todo mantener el corazón abierto al amor, si estamos dispuestos a sentir el dolor, pero también la alegría, es muy posible que nuestra existencia adquiera sentido de nuevo. Como señala la autora de estas conmovedoras páginas, "si una sola de las palabras aquí escritas llega y reconforta un corazón herido me sentiré inmensamente agradecida porque, en el fondo, todos somos uno y, cuanto más cariño damos, más recibimos".

[Cómpralo y empieza a leer](#)



H. JACKSON BROWN, JR.

VIVE Y PÁSALO

Personas de 5 a 95 años comparten
lo que han descubierto sobre la vida,
el amor y otras cosas

Vive y pásalo

Brown JR, H. Jackson

9788415880325

240 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Personas de 5 a 95 años comparten lo que han descubierto sobre la vida, el amor y otras cosas. El día que H. Jackson Brown cumplió cincuenta y un años, decidió apuntar algunas de las cosas más importantes que había aprendido en medio siglo de vida. Disfrutó tanto del ejercicio, que decidió convertirlo en una actividad semanal. Luego un amigo le copió la idea. Al cabo de un tiempo, más conocidos se unieron al proyecto y comenzaron a entrevistar a niños, adolescentes, jóvenes y personas mayores. El resultado es este libro, un conjunto de perlas de sabiduría provenientes de los más diversos medios sociales, que transmiten aliento y determinación. Hay páginas para emocionarse, para reír, para recobrar el ánimo y para darse cuenta de lo que verdaderamente vale la pena. Vive y pásalo, que ha estado más de 28 semanas en la lista de libros más vendidos del New York Times, es en definitiva una invitación a redescubrir nuestras prioridades y a seguir aprendiendo de la vida.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas
Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Prólogo	6
Cuando la realidad se rompe	9
Es posible dejar atrás la locura	19
Si la envolvemos con cariño, la rabia se desvanece	24
De repente la nostalgia lo inunda todo	30
El alivio de soltar lastre hasta quedar desnudos	36
Reinventarse	40
El silencio abre las puertas del alma	51
El consuelo de rendirse a la vida	54
Del dolor puede nacer algo bonito	64
El duelo de los niños	74
Acercarse al dolor de los demás	81
Momentos mágicos	84
Agradecimientos	94
Colofón	95