

## Tras la muerte de un ser querido...

Después de escribir sobre las señales que anuncian que la muerte se aproxima y cómo acompañar a un ser querido en sus últimos momentos, he recibido numerosas muestras de gratitud por parte de lectores que han pasado o están pasando por esta dolorosa experiencia. Y muchos de ellos me piden ahora consejo sobre qué hacer después del fallecimiento. (1)

Este tema escapa por completo del ámbito de *Tener S@lud*. Y es muy delicado, ya que depende de las circunstancias de la muerte y de la relación que teníamos con la persona fallecida.

En cualquier caso, voy a intentar ofrecerle algunas reflexiones. Y, por desgracia, voy a basarme en mi propia experiencia.

Mi mujer y yo perdimos hace seis años a nuestra hija mayor, Patricia. Tenía 12 años. Era una niña que siempre estaba contenta, buena estudiante, deportista, tenía dotes para la música y le apasionaba el origami (la papiroflexia japonesa). Allí donde iba, dejaba a su paso flores, pájaros y animales de todo tipo hechos con papeles de colores, para sorpresa de pequeños y mayores. Su muerte, en la víspera de las vacaciones de verano, fue una tragedia para sus amigos, para la familia y, sobre todo, para nosotros.

Muchas personas nos dijeron entonces que lo que nos había pasado era “lo peor que podía ocurrirle a unos padres”.

Sin embargo, eso no fue exactamente lo que nosotros sentimos. Para nosotros, la desaparición de nuestra hija nos permitió en primer lugar darnos cuenta de la suerte que habíamos tenido de tenerla. Por supuesto que hubiéramos deseado que viviese mucho más tiempo. Y por supuesto que cada vez que pensamos en ella se nos llenan los ojos de lágrimas. Pero esos 12 felices años a su lado nos parecieron ya un regalo inmenso. Continuamente nos acordamos de la felicidad que experimentamos cuando nació, cuando nos sonrió por primera vez, en su primer día de colegio y tantos otros incontables momentos de alegría con los que nos obsequió. No hay nada, ni siquiera la muerte, que pueda quitarnos eso nunca.

Así fue como decidimos vivir los días y semanas posteriores a su muerte.

Era fundamental que no nos dejásemos arrastrar totalmente por el dolor, aunque sólo fuera porque teníamos otros hijos de los que ocuparnos. Siempre habíamos querido ser realistas y tener presente que traer niños

a este mundo inevitablemente conlleva aceptar que existe el riesgo de perderlos. No se puede tener lo uno sin lo otro.

Una vez se ha confirmado la muerte, ya no hay ninguna prisa. Tiene tiempo para reflexionar y hacer aquello que considere necesario. Y esto es lo que hicimos nosotros:

## **Ropa negra**

Hoy en día se dice que cada persona debe llevar su duelo de la manera que quiera y según sus creencias. Pero desde la noche de los tiempos, las personas cumplen con diversos ritos cuando pierden a alguien cercano. No se conoce el origen de estos ritos. ¿Quiere decir eso que no sirven para nada, que podemos cambiarlos cuando queramos o incluso prescindir de ellos sin más? Nosotros no sentimos eso.

Los rituales fúnebres no tienen sólo un significado religioso o psicológico; también poseen una intención social. Ayudan a que uno identifique ante sí mismo, así como ante los demás, que se encuentra de duelo.

Al ver cómo mi hija se iba, entendí que mi vida ya nunca sería igual. Me pareció necesario resaltar esta tremenda conmoción a través de un cambio en mi vestimenta. Recordé que antiguamente las personas se vestían de negro para mostrar su duelo, por lo que me puse un jersey negro, un pantalón negro y calcetines y zapatos negros. Este nuevo atuendo que se correspondía con mi “nueva” vida me proporcionó de inmediato la libertad necesaria para llevar mi pena tanto por dentro como por fuera, y esta coherencia me dio fuerzas.

Porque al contrario de lo que puede imaginarse, la ropa de duelo no aumenta la pena, sino que ayuda a contener el dolor. Me permitió esperar con confianza y paciencia a que “el proceso de luto” siguiera su camino hasta el día en el que me sentí de nuevo con ánimo de reintegrarme simbólicamente en la sociedad vistiendo igual que todo el mundo. Pero durante aproximadamente un año, el dolor de mi pérdida me aisló, me aparté por fuera llevando ropa de luto, y tomar esta distancia me protegió.

## **Condolencias**

En esto, como es evidente, poco podemos hacer, puesto que los que se manifiestan son los demás. Pero este punto es absolutamente esencial.

Antes de que Patricia muriera, siempre había dudado si presentar o no mis condolencias a un conocido lejano por miedo a no parecer lo suficientemente sincero. Tenía mis dudas sobre si molestar a las

personas que se encontraban en duelo con visitas o llamadas intempestivas. ¡Qué error, qué gran error! Después de un fallecimiento, tenemos la enorme necesidad de que nos acompañen, nos reconforten, nos den cariño, asistencia y, por consiguiente, condolencias.

Incluso yo diría que cuanto menos cercana es la persona, más apreciará sus condolencias, porque en estas circunstancias es menos evidente y por tanto más inesperado que se manifieste un conocido lejano a que lo hagan, por ejemplo, nuestros propios padres.

En los minutos y horas posteriores al fallecimiento, necesitamos que se acerquen físicamente a nosotros, aunque creamos que queremos estar solos. La aparición de otras personas es de hecho una manera de reconocer “oficialmente” la importancia y gravedad del acontecimiento. No nos desplazamos ni vamos a casa de alguien si no es por una buena razón.

Por eso me permito darle el siguiente consejo: la próxima vez que alguna persona de su entorno pierda a alguien, acuda a su casa inmediatamente, lleve comida, sobre todo si hay niños en casa, porque seguramente los padres se habrán olvidado de preparar algo para comer o de hacer la compra. Si no puede desplazarse hasta allí, esté presente de todas las maneras posibles: llame por teléfono, escriba, envíe un mensaje de texto, un correo electrónico, flores... lo que pueda y, si es posible, varias veces. Invite a su casa a la persona que está de luto, cuídela, escúchela. No importa que no tenga nada que decirle, o que no diga más que cosas simples. Hablar de la muerte es francamente difícil, no hay mucho que decir y puede quedarse callado sin ningún problema. Lo que importa es que esté ahí.

En nuestro caso, esas visitas, llamadas, mensajes e invitaciones nos ayudaron de forma extraordinaria, incluidas las más formales. Fueron como una grúa que tiró de nosotros para sacarnos del abismo que acababa de abrirse a nuestros pies.

## **Velatorio**

Antiguamente se velaba a los muertos la noche anterior al entierro (antes de cerrar el ataúd). Se colocaba al difunto en el ataúd abierto, en una habitación de la casa, iluminado por velas. La puerta de la casa se dejaba abierta, envuelta por una tela de color morado, y todos aquellos que lo deseaban podían entrar a recogerse a su lado, a despedirse, incluidos los niños, los vecinos y hasta la gente que pasaba por la calle.

Esta etapa resultaba de suma importancia, ya que permitía familiarizarse con la idea de que la persona estaba muerta y acostumbrarse a esa

presencia tan desconocida y diferente de aquél a quien habíamos conocido en vida. Al igual que con la ropa de duelo, nos equivocamos al pensar que ese ritual intensifica la tristeza. De hecho, ocurre lo contrario. Velar a nuestros muertos nos permite estar más calmados, tomar conciencia de que la muerte no es algo horrible, que no destruye la vida alrededor, que no hay razón para temerla.

Según el doctor Christophe Fauré, psiquiatra y autor del libro “Vivir el duelo: la pérdida de un ser querido”, ver el cuerpo inerte *“permite asimilar una realidad que estamos negando por dentro. Para poder aceptar una pérdida antes debemos personificarla”*.

Hoy en día ya no hay costumbre de velar en casa a quienes mueren. El 80% de los fallecimientos se producen en los hospitales, y en seguida se lava el cuerpo y se traslada al tanatorio. En cualquier caso, en muchos hospitales se esfuerzan por recrear una atmósfera de recogimiento para pasar un tiempo con el difunto antes del entierro o la cremación. En mi opinión, esto es extremadamente importante porque sirve para humanizar la muerte y permitir a las personas que se encuentran de duelo pasar por este trance de una manera menos dolorosa.

## **Entierro y funeral**

Una vez terminado el velatorio se celebra el entierro o la cremación. La organización, por supuesto, depende de las creencias de cada persona. Pero por nuestra experiencia sabemos que resulta fundamental hacer las cosas con el mayor mimo y delicadeza posibles. De nuevo, a diferencia de lo que a menudo se oye, el dinero del entierro de una persona a la que hemos querido mucho no es dinero tirado a la basura. Para nosotros, seres humanos, las cosas materiales son un medio para expresar nuestro amor. Y la persona a la que normalmente le hace más ilusión un regalo es a la que regala.

A nosotros nos pareció evidente organizarle el mejor entierro posible a una niña a la que tanto habíamos amado, lleno de velas, cánticos, flores frescas y llamativas, una preciosa comitiva y una bonita lápida que habíamos elegido con el resto de nuestros hijos.

## **Después del funeral**

Después del funeral es inevitable que las visitas se espacien, que las cartas empiecen a ser menos frecuentes. Se trata del inicio de una nueva etapa, larga, tranquila y dolorosa. El ambiente del hogar ya no es el mismo. Poco a poco nos acostumbramos a la ausencia y empezamos a establecer una nueva relación con el ser querido, una relación a través de la mente, el pensamiento, la oración e incluso la imaginación, ya que

allá donde vamos nos preguntamos siempre qué hubiera hecho esa persona si aún estuviera viva.

Mantener el contacto llevando, por ejemplo, algún objeto de la persona fallecida puede ser importante, sobre todo al principio.

Sin embargo, en caso de cremación, el psiquiatra Christophe Fauré recomienda que no se guarden las cenizas en casa. *“Desde los tiempos más antiguos”, explica, “las sociedades humanas han entendido de forma instintiva que los lugares de los muertos debían estar separados de los de los vivos; de hecho, antaño los cementerios se encontraban fuera de las ciudades. De esta manera, el hecho de conservar una urna funeraria en casa, dentro de ella, puede suponer un obstáculo para que el duelo avance con armonía (...). El objetivo del duelo es crear un vínculo interior con la persona que ya no está y hacer que seamos conscientes de que ya no existe en el mundo exterior”. (2)*

En nuestro caso, colocamos en el salón una enorme y preciosa foto de nuestra hija, acompañada por un hermoso ramo de flores. Durante los primeros meses, íbamos al cementerio varias veces a la semana, caminando o en bicicleta, recordando los cánticos y textos que se habían leído en su entierro para reunirnos alrededor de su tumba. Esto nos permitió revivir ese momento tan intenso, así como contener poco a poco los sentimientos que tanto nos habían conmocionado.

Tras dejar pasar algunos meses, uno emplea muchas horas colocando y clasificando las cosas de la persona que ya no está y, en el caso de un niño, guardando como un tesoro sus primeras palabras escritas, sus redacciones, sus cartas, sus dibujos más bonitos, sus trabajos escolares, sus fotos, así como todos los testimonios enviados por sus amigos, profesores y aquellas personas que le llegaron a conocer. Pero no hay ninguna prisa; debe iniciar esta tarea cuando se sienta preparado.

### **¿Es necesario hablar de la muerte?**

Cuando nos encontramos con una persona que está de duelo, siempre nos entra la duda de si hablarle o no sobre el difunto. Por pudor y para evitar “despertar el sufrimiento”, creemos que es más prudente evitar el tema y hablar de otra cosa. Pensamos que así le vamos a distraer, a ofrecer la oportunidad de pensar en otras cosas, de olvidarse y evadirse por un instante.

Y de nuevo, vaya error... Cuando estamos de duelo, el difunto ocupa nuestra mente en todo momento y cuando nos encontramos con alguien, seguimos pensando en él. Forzosamente tenemos ganas de hablar y de que nos hablen de él: evocar recuerdos, volver a las circunstancias de su

muerte, a los momentos posteriores... Y lo que es todavía más importante: cuando nos volvemos a encontrar con aquellos que conocieron bien a la persona que hemos perdido, esperamos que recuerden algo que habíamos olvidado, una aventura o incluso una pequeña anécdota que desconocíamos. Por tanto, no dude ni un segundo en hacerlo.

Esto no quiere decir que sólo haya que hablar de eso. Por supuesto que podemos hablar de otros temas. Pero ir a hacer una visita y pasar toda la tarde hablando de otras cosas y marcharse sin haber tocado la cuestión principal seguramente dará mucha pena a la persona que está de duelo, ya que tendrá la impresión de que no se comprende su dolor o no se tiene en cuenta. Se quedará con la sensación de que aquello que resulta tan importante para él, y para su corazón, es inexistente para los demás. Y lo que es más triste todavía es que justamente por delicadeza y para no hacer daño, las visitas hayan evitado el tema.

## **Reparación**

En algunos casos ocurre que las personas que han perdido a un ser querido experimentan remordimientos con respecto al difunto (“aquél día que tú...”, “quizá yo debería haber...”), unos sentimientos que impiden encontrar serenidad. Si así fuera, según el psiquiatra Christophe Fauré: *“se pueden poner estos sentimientos o remordimientos por escrito a través quizá de una carta dirigida a la persona que ya no está. Si queremos ir más allá, resulta útil leer la carta a los demás, ya que el significado de este trámite simbólico de reparación será mucho mayor si lo llevamos a cabo ante otra persona”*. (3)

## **Sufrimiento**

Sobre todo, que no le preocupe sufrir, no crea que se encuentra “enfermo” por sentirse mal. Al contrario, cuanto más exprese su dolor, más se demuestra que el duelo está en marcha y que usted avanza en el camino de reaprender a vivir de otra manera. En cambio, existen casos patológicos que son preocupantes porque la persona en duelo se encuentra en estado de negación para evitar enfrentarse a emociones demasiado dolorosas. Sus sentimientos quedan “anestesiados”, pero eso no quiere decir que lo haya superado.

Esta reacción de negación es natural e incluso puede ser conveniente, en un primer momento, si el impacto es demasiado grande. Pero no debe instalarse durante meses o años, ya que se corre el riesgo de que esa persona sea incapaz de encontrar un nuevo equilibrio. En ese caso, puede llegar a necesitar ayuda psicológica.

Si no hay duelo, las emociones dolorosas siempre acaban por salir, con una violencia inusitada, a veces hasta años más tarde, con motivo de un acontecimiento aparentemente intrascendente.

Por eso es mejor sufrir inmediatamente, incluso aunque sea terrible. El dolor que se siente demuestra que uno es realmente consciente de lo que le ha pasado e indica que, aún sin darse cuenta, está tratando de incorporar emocionalmente la separación que está viviendo, lo que le permitirá recomponerse.

### **Desconfíe de su propia mente**

Da igual qué hagamos; es evidente que el duelo nos vuelve vulnerables y será necesario, dentro de lo posible, evitar tomar decisiones importantes en los primeros meses posteriores a la pérdida (una mudanza, un cambio profesional, un divorcio...).

### **“No se lamente por haberla perdido; dé gracias por haberla tenido”**

Voy a terminar recordando que lo que poseemos en la tierra nunca nos llega a pertenecer por derecho. Todo lo que tenemos, desde el gran amor de nuestra vida, la pareja, nuestro mejor amigo o los hijos, podíamos igualmente no haberlos tenido nunca.

“No se lamente por haberla perdido; dé gracias por haberla tenido”. Estas palabras, día tras día, nos ayudaron a suavizar poco a poco la tristeza para poder dejar marchar en paz a nuestra hija.

Juan-M Dupuis