

Unidos frente a la muerte

"Soñé que era una mariposa que volaba por el cielo. Después me desperté. Y ahora me pregunto si soy un hombre que soñó ser una mariposa o soy una mariposa que sueña ser un hombre" (Chuang Tsu).

¿Hay algo más terrible que la muerte de un hijo? Un colectivo de padres y madres que han pasado por esta dramática pérdida han formado un grupo de apoyo, inspirado en la obra de Elisabeth Kübler-Ross, para ayudar a quienes se encuentran en esta situación. Han plasmado su experiencia en un libro, que se ha convertido en un canto a la esperanza.

"Hace cuatro años que perdí a mi hijo y sólo hace muy poco que vuelvo a reír así", dice Conchita Arenas, mientras charla con otras voluntarias del grupo de duelo de Barcelona. Todas tienen una experiencia dolorosa: la pérdida de un ser querido. En su caso, su hijo Jordi, pero han conseguido aprender a aceptar una situación que les ha abierto los ojos: "Desde que naces, la vida y la muerte van juntas, nunca separadas, y si eres consciente de que la muerte está siempre a tu lado vives mejor la vida, aprendes a valorarla más".

Hablar con los voluntarios es encontrarse con personas que han sabido descubrir la esperanza, y también una enseñanza en una de las situaciones más difíciles a las que puede enfrentarse una persona: la pérdida de un hijo. Su historia es un proceso que comienza con la mayor desesperación, sigue con una lucha por encontrar fuerzas para continuar vivo y culmina con una forma de entender el amor más altruista, traspasando la frontera de la muerte y ayudando a los demás a encontrar consuelo, como el que finalmente han hallado ellos mismos. Una experiencia que han plasmado en su libro colectivo Tras los pasos de Elisabeth Kübler-Ross, editado por Luciérnaga.

"La vida familiar cambia totalmente porque cada miembro de la familia reacciona de forma diferente; puede haber otras pérdidas, separaciones, pero al final te recuperas", explica Conchita Arenas. Otra de las voluntarias, María Dolores Estivill, asiente. Ella no habla de superar el dolor, en su caso, por la muerte de su hijo Andrés, sino de "vivir con el dolor, como tiene que hacerlo una persona a la que se le corta un brazo, que puede llegar a superar su minusvalía e ir, por ejemplo, a los Juegos Paraolímpicos". Después de la muerte de sus respectivos hijos pasaron por una situación crítica. María Dolores Estivill comenta su reacción: "Decía que la vida era una estafa y me quería morir, pero la vida seguía, tanto si me gustaba como si no. Las personas que estaban a mi lado no sabían qué decirme, estaban paralizadas, sólo decían tonterías,

como que el tiempo lo cura todo, o ya ha pasado un año. Me di cuenta que debía encontrar a una madre que me enseñase lo que es vivir después de la pérdida de un hijo".

María Dolores explica que en el momento en que su hijo se dejaba la vida en una carretera, sintió angustia, un terrible presentimiento de que algo vital de su existencia le dejaba para siempre. Ese fue el momento que comenzó su peregrinar. Buscó a alguien que pudiese entender, de alguna manera, el proceso que estaba viviendo. Finalmente contacto con el grupo de duelo de Barcelona: "Me encontré acogida y estimada, sin que me juzgasen ni aconsejasen. Me escuchaban, me dejaban hacer lo que quería, y aquí encontré el lugar donde compartir y encontrar la sabiduría para seguir viviendo. Hemos ganado en humanidad. Somos una gran familia de sentimientos".

||EXPRESAR EL DOLOR||

"Cuando leí el libro *La muerte, un amanecer*, de Elisabeth Kübler-Ross, me encontré con una persona que hablaba mi idioma, alguien que como yo no temía la muerte y nos daba una esperanza, la que ella había podido experimentar a través de tantas personas que se habían estado muriendo a su lado; entonces pensé que yo también podía hacer algo", dice Adela Torras. Ella fue la fundadora del Centro de Duelo de Barcelona, después de una peripecia personal que comenzó con la muerte de su marido, tras 24 años de convivencia, y siguió con diversas colaboraciones con centros hospitalarios en el acompañamiento de enfermos terminales. En una reunión casi por casualidad, comenzó su andadura el Centro de Acompañamiento.

"En una de las reuniones que hacíamos, un día vinieron los padres de un niño de cuatro años que hacía uno que había muerto. Y lo que sucedió fue algo excepcional que se repite cada viernes en el centro, siempre exactamente igual. El padre estaba muy enfadado con la vida, no entendía por qué se había tenido que marchar su pequeño. Allí tuvo el espacio para expresar todo lo que sentía. Le dejamos el tiempo necesario, sin atosigarlo, sin decirle nada, sin interrumpirlo, para que dijese todo lo que necesitaba decir. Mientras, la madre callaba y sólo le caían las lágrimas". Esa experiencia les indicó el camino que debían seguir: "Vimos cómo ese hombre atormentado se transformaba, el descanso que tuvo porque alguien le escuchara, que pudiese sacar toda la rabia que tenía dentro", dice Adela torras, que añade que pensaron "que eso se tenía que repetir, pero sólo con personas que tenían duelo, que habían sufrido la pérdida de un ser querido, pues pueden sintonizar con esos sentimientos, y escuchar sin frenar, mientras que para los demás es algo demasiado duro; no lo comprenden".

La clave del proceso que se realiza en el centro de duelo es "dejar que la persona exprese todo lo que lleva dentro: lo bueno, la rabia, un sueño que ha tenido con el ser querido que se ha ido, sus sensaciones", dice la fundadora quien destaca que "aunque estés muy mal, lo que expresas está ayudando a los demás; cuanto más transformas ese dolor más estás ayudando a los otros a que entiendan que hay una salida; que tanto

dolor se va transformando poco a poco, y que lo que parece imposible no lo es, puedes volver a vivir".

Cuando se produce la pérdida se plantea el verdadero significado del amor: "Pensamos que el amor por un hijo es lo más auténtico, pero cuando se va descubrimos que no es así, que es algo egoísta. Debemos aprender a amarlos con su marcha incluida. Eso es algo que deberíamos aprender cuando están con nosotros, y amarlos tal como son, con sus rebeldías y sus defectos, sólo por el gusto de amarlos. De esta forma nos transformamos para comprender que ese amor, aunque él no esté, se siente igual, y cada vez es más fuerte. Es un amor que no se puede comparar con el otro amor egoísta".

Todos los viernes durante cerca de tres horas los voluntarios se reúnen con las personas que buscan una forma de poder vivir con la pérdida de un ser querido. Les escuchan con la experiencia de quien ha pasado por esa situación. Habían transcurrido sólo dos semanas desde la muerte de Miriam cuando su madre, Paula, descubrió la existencia de este grupo: "Fue una salvación -si vivir es una salvación- que creo que sí, porque tengo otros dos hijos que me necesitan, y la vida quiere que esté con ellos. Mi familia, mis amigos, no sabían llevar mi dolor, ni tampoco los psicólogos". Cuando llegó al centro descubrió que había otras personas con pérdidas que seguían viviendo: "Fue un proceso lento; cada vez que venía notaba un alivio para mi dolor, como un bálsamo, el sentir a personas que habían pasado por lo mismo que yo, que me están dando su comprensión. Un día era algo que decía una persona; otro, la experiencia de alguien que había dado esos pasos antes. Después fui trabajando los sentimientos que fueron apareciendo, la culpabilidad, pensamientos como '¿por qué dejé salir a mi hija esa noche?', '¿por qué ella y no yo?'. Más tarde la rabia e impotencia, ver que el mundo está vacío".

Al recordar su proceso, las palabras de Paula transmiten la emoción de un doloroso camino, hasta que pensó que su experiencia podía servir a otras personas que atravesaban un trance semejante y decidió ser una voluntaria.

María Rosa Rivera tuvo que pasar tres años desde la muerte de su hija Esther sin recibir ninguna ayuda, ocupada en su trabajo, en cuidar a su nieta huérfana de dos años mientras sentía que por dentro se moría: "Aquí encontré a mi familia, a la gente con la que podía hablar de lo que me pasaba. No pensaba que quisiese tanto a mi hija hasta que se fue. Ahora sé que la amo muchísimo más". Su marido nunca acudió a estas reuniones, algo que parece ser bastante común, pues una mayoría de quienes asisten al grupo de duelo son mujeres: "Al principio sólo había mujeres, pero ahora ya hay bastantes hombres", dice Adela torras, aunque matiza que los varones manifiestan generalmente menos el dolor que las mujeres: "Hay hombres que expresan sus sentimientos y lloran, pero normalmente el que no puede llorar ya ni viene y acude sólo la mujer. Supongo que ven cómo a su mujer le sienta bien y en cierta forma se benefician por contagio".

Este grupo de ayuda para personas que han sufrido, en carne propia, la muerte de un ser querido, sirve ahora de esperanza para muchas familias que ante el dolor y la desesperación ignoran hacia dónde pueden encaminar sus pasos tras una terrible pérdida orquestada por el destino.

Miguel Seguí - "Más Allá"