Madrid septiembre 2015

## Trascripción de "Remontando el vuelo"

### 1. Introducción

Llega el día. Con la claridad del amanecer, percibimos las cosas, las personas que tenemos alrededor, la luz nos muestra lo cercano, el detalle, los colores...

Con la noche se abren las puertas de lo lejano, del firmamento, de la nada y el todo a la vez; de uno mismo, de nuestros sueños y de lo más distante e incierto, el universo.

Día y noche se dan paso uno a la otra. Rítmicamente se suceden. Parecen iguales, pero cada día es diferente al anterior y a todos los demás días vividos.

Suavemente, después de un invierno de frío, lluvia, hielo, o nieve… aparecen los primeros brotes…y la primavera se abre paso hasta entre las cosas yertas.

Las lluvias van cediendo ante el sol del verano, salvo cuando las tormentas, con su explosión sonora, se hacen dueñas de nuestros sentidos. En el ocaso del verano aparece el otoño con sus días más cortos y la vida se repliega al dar paso al invierno; sintiéndonos, entonces, como aletargados, cuidando lo esencial ... esperando mejores condiciones para salir renovados.

Enlazadas las estaciones, unas preparan a las otras. Como en una orquesta, cada cual es importante en su función mientras la armonía prevalece a pesar de las dificultades, a pesar de las luces y de las sombras.

En este juego de ritmos de la naturaleza, se entrelaza nuestra historia, la del ser humano y nuestras vidas que comienzan y acaban; encuentros y despedidas, ilusiones y fracasos. Pasando el testigo de unos a otros, la vida se va abriendo paso.

En otro tiempo, la mayoría de las personas vivían en pueblos o pequeñas ciudades, más en contacto con la naturaleza y sus ciclos. Se trataba de una sociedad tradicional y agraria. Las familias y demás relaciones eran muy amplias y estables. Esta sociedad, con creencias y costumbres arraigadas, cambiaba lentamente. Al morir una persona, todo el mundo sabía más o menos, qué hacer y qué decir.

Cuando la mayoría de la gente va emigrando a las ciudades, se produce un desarraigo de la vida natural y también la fractura de la familia y otros ámbitos de relación, que cada vez son más reducidos e inestables.

La historia se acelera y las cosas cambian muy rápidamente. La familia, la forma de trabajar y de vivir, es diferente de una generación a otra. En las grandes ciudades convive gente de distintas procedencias, con su propia cultura y modo de vida. Las creencias y formas de comportamiento, que daban referencia a nuestros antepasados, se resquebrajan ante una nueva realidad diversa y cambiante. Todo esto hace que se aborde la muerte desde una gran variedad de sensibilidades, costumbres, creencias y diferentes grados de gnosticismo o ateísmo.

Hay costumbres y conocimientos adquiridos a lo largo de nuestra historia, que vale la pena conservar. Pero también prevalecen estilos de afrontamiento de épocas anteriores como la resignación, la austeridad de expresiones o la valoración de la fortaleza fría, que ahora cuestionamos.

Alba Payàs

*Por ejemplo, un mito clásico es que “el tiempo lo cura todo”. Entonces, claro, esa creencia no es verdad porque sabemos de muchísimas personas en duelo que el tiempo ha agravado su condición de duelo, que no lo han resuelto, y que acaban teniendo problemas importantes de salud, mentales, psicológicos, emocionales...*

Víctor Landa

*Entonces, es verdad que nuestra sociedad vive totalmente alejada de la muerte, de espaldas a la muerte. En nuestra sociedad el éxito… vende lo lúdico, vende tener dinero. En cierto modo vivimos como si fuésemos inmortales...*

El duelo por la muerte de un ser querido es un proceso activo, que va pasando por diferentes momentos y que requiere de ciertas tareas para avanzar.

Alba Payàs

*El proceso de desvinculación de un ser querido, que ha sido significativo para nosotros en nuestra vida, su pérdida ocasiona unas reacciones emocionales, mentales, físicas… que se manifiestan durante un tiempo, y a este proceso le llamamos duelo.*

Este tipo de duelo comparte mucho con el producido por otras pérdidas relevantes, como la del trabajo, la vivienda, un divorcio o fracasos importantes.

Víctor Landa

*En cierto modo, cada uno de nosotros está haciendo un duelo anticipado. Es decir, nosotros a lo largo de nuestra vida vamos perdiendo facultades físicas, facultades mentales; nos vamos adaptando.*

Paco Carazo

*Estoy en paro, hará como dos años, dos años y medio... llegó un momento en que me sentí mal, bastante hundido y bastante roto, bastante roto en lo emocional, en la parte de proyecto social.*

Desde el punto de vista social, en sucesos históricos como guerras o grandes desastres, toda una sociedad puede vivir un duelo simultáneamente. Duelos, pérdidas y fracasos se conectan entre sí, y la manera de afrontarlos determina tanto la biografía personal, como la historia de los pueblos.

Las grandes pérdidas golpean nuestras creencias, la forma de ver el mundo y nuestra propia vida. A la vez, pueden impulsar nuevas búsquedas, al tratar de recomponer un mundo roto y dotarlo de un nuevo sentido que surja de la profundidad que abrió la pérdida.

### 2. Nudo

Teresa Vizán

*Me llamo Teresa. Soy voluntaria de AVES desde hace mucho tiempo. Llegué a AVES cuando murió mi hijo Jordi, que tenía 17 años. Llegué perdida y confundida, sin saber lo que hacer con mi vida, porque en aquellos momentos sentía que mi vida se había acabado.*

Adela Torras

*Vivíamos en un pueblo en la montaña al lado de volcanes, en una casita, en un prado. Con cuatro hijos, muy felices, muy contentos, y de golpe mi marido se ahogó en el mar.*

Blanca Tejero

*Yo soy Blanca Tejero. Soy psicóloga. Y, aparte de psicóloga, soy madre, algo muy importante para lo que vamos a hablar hoy, porque vamos a hablar de la muerte de Vero, mi hija.*

Cuando muere un ser querido, resulta imposible tomar plena conciencia de la pérdida, que se percibe como algo irreal. Es lo que llamamos estado de shock.

Adela Torras

*Cuando llegamos al hospital estaba sola, no había llegado nadie, y me metieron en una habitacioncita muy pequeña, y al cabo de un rato vino una persona, un médico supongo, y me dijo, “señora, su marido se ha muerto, le acompaño en el sentimiento”, coge la puerta y se va.* *Y había un pasillo ancho y largo, y pensé, “si tienes la capacidad de llegar al fondo del pasillo podrás traspasar todo esto”.*

El siquismo se siente desbordado y se bloquea, incapaz de hacerse a la idea.

Teresa Vizán

*Un día por la noche, una llamada de teléfono y toda tu vida se va al garete, se hunde, todo tu puzzle se rompe. Estás como en una nube, como si vivieras una película que no va contigo. La sensación es de "esto no es real".*

Blanca Tejero

*Es decir, yo creo que el primer duelo es cuando alguien te da una noticia pues como esa, como la que no te esperas en la vida; de pronto te dice “te ha pasado o te va a pasar”. Y en ese momento ya se te parte todo el camino que tú tenías trazado.*

Teresa Vizán

*Porque hay un momento en que sientes que la vida ha perdido todo el sentido, que no quieres seguir viviendo. ¿Cómo puedes seguir...?, salir a pasear, disfrutar del sol, comer, si lo que más querías en el mundo ya no está.*

El tipo de vínculo con el difunto, las circunstancias de la muerte y la forma de recibir la noticia, influyen en la intensidad del impacto y la manera de sufrirlo.

Teresa Vizán

*Y he visto que todas las muertes son muy dolorosas, pero la de los hijos es algo que te deja por completo sin herramientas.*

Blanca Tejero

*Es el dolor de “se me parte el alma”. Esa sensación de que se va a partir, es que se me va a romper, es que no puedo cogerlo…*

Teresa Vizán

*Yo creo que realmente es que estás muerto, igual que se ha muerto tu ser querido, te has muerto tú.*

Adela Torras

*Cómo se dice a la gente... sólo un poco de cariño… es tan distinto y cuesta tan poco.*

Jesús García

*Todo el sistema sanitario tiene una responsabilidad, cualquiera, en la atención, porque ahí se está interviniendo en duelo.*

 Adela Torras

*Vale la pena organizar algo en los hospitales para estos momentos tan, tan, tan duros.*

Hasta que se logra aceptar la realidad de lo sucedido, la constatación es progresiva y suelen alternarse actitudes de evitación y confrontación con los hechos.

Teresa Vizán

*Que es como caer esa nube, como sentir que esto es verdad. No va a volver. Y este no va a volver, y este para siempre, son cosas que cuesta mucho. Cuesta mucho sacar sus cosas de la habitación, cuesta mucho ver a sus amigos. Al principio cuesta todo.*

La rememoración repetida de las circunstancias de la muerte, la ausencia en casa, en ciertas actividades o lugares, la vivencia de días señalados... van haciendo patente la pérdida.

Gregorio Armañanzas

*Es la constatación de esa presencia la que necesitamos. Nos agarramos a la no muerte de mil maneras, incluso viéndolo; si no lo vemos ya es un desaparecido y ya nuestras fantasías pueden correr libres.*

Tener información de cómo murió ayuda a la constatación. También ayuda un lenguaje directo , ver el cuerpo, los funerales, ver fotos y otros recuerdos....

La falta de cadáver o muerte incierta, como en el caso de los desaparecidos, dificulta esta tarea.

Gregorio Armañanzas

*Yo soy nieto de una persona asesinada en la Guerra Civil; cuando digo asesinado me refiero a fuera del frente. Cuando aquí se exhuman ahora restos de la Guerra Civil, lo que buscan las familias no son unos huesos, buscan a su ser querido; que lo sienten perdido en el monte, perdido en las cunetas. Es decir, eso no está cerrado. No se hizo un ritual de duelo, no se le hizo un cierre; muchos de ellos fueron desaparecidos, no se les vio muertos. Y eso genera una congelación del duelo, no se cierra....* *hay elementos de tristeza, ¿no? Yo siempre..., hace no mucho..., yo siempre viví con un punto de tristeza, hay un elemento de tristeza flotando.*

Estos duelos no cerrados pueden pasar a los hijos y demás descendientes. Se trata del llamado duelo transgeneracional.

Gregorio Armañanzas

*Este duelo no se hace y entonces el muerto queda, en mi conceptualización, como un fantasma vivo que habita otras generaciones hasta que se le entierre bien.*

Así como el apoyo social puede ayudar mucho, también hay comportamientos que no ayudan. Actitudes severas, que censuran la expresión de sentimientos, o la imposición de la forma de afrontar el duelo, pueden complicar el proceso.

Víctor Landa

*No ayudan los estereotipos en la sociedad sobre lo que debe ser un doliente, cómo se debe comportar… Todo ese tipo de cosas no ayuda.*

Alba Payàs

*En vez de dar consejos con esas frases hechas si no, sencillamente, estar abierto con la otra persona cuando hable de lo que necesita hablar. Escuchar, que es tan difícil, ¿no?,*

Víctor Landa

*Ayuda el que se respeten los ritmos, el tiempo; que la gente de tu alrededor sepa que necesitas un tiempo y que no se pongan nerviosos porque no acaba de normalizarse todo.*

Hay familias en las que la muerte de uno de ellos desencadena el caos latente de la discordia entre sus miembros. En las familias desintegradas, al principio la muerte puede vivirse con alivio, pero con el tiempo afloran los problemas que quedaron sin resolver.

Sol del Val

*Y ocurre que cuando hay conflictos que no están resueltos dentro de esa familia, al ocurrir la pérdida esos conflictos salen a la superficie. Y hay muchas veces que el proceso de duelo se queda parado porque los dolientes se ocupan en su conflicto que ha salido y ha surgido de lo que había anteriormente.*

Ricard Domínguez

*Mi padre… Tuvimos siempre una relación difícil. Bueno, él partió, murió, y fue un duelo difícil para mí, porque tenía la sensación esa, de que habían quedado muchas cosas pendientes que no habíamos podido recuperar.*

Culpabilizar a otros, el deseo de venganza e incluso la propia culpabilidad del doliente pueden paralizar el proceso y aumentar los problemas derivados del duelo.

Sol del Val

*La culpa es un sentimiento que se da muchas veces en todo; yo diría que en todos los procesos de duelo. La culpa surge cuando uno se pregunta porqué no habrá ido antes al médico con su familiar enfermo, porqué habrá dejado que le operen, porqué le habrán dado ese tratamiento, porqué no lo habrá llevado a otro hospital, porqué le dejó salir esa mañana y tuvo un accidente mortal después…* *Pero también puede ocurrir que la culpa se vuelque además de en uno mismo en los demás, que eso ocurre cuando uno tiene deseos de vengar de alguna manera la pérdida. Pues en el caso de un homicidio, en el caso de una negligencia o lo que uno cree que pueda ser una negligencia médica… de alguna manera el duelo se congela.*

Por otro lado, los procedimientos policiales y judiciales, cuando se alargan, entorpecen el proceso.

Sol del Val

*Hay muchas personas que lo cuentan así. “Cuando vea encarcelado al asesino de mi hija, de mi marido, me voy a quedar en paz”; y hasta entonces el proceso de duelo no comienza.*

Mar Boix

 *Jesús Utrilla Escribano nació en el barrio de Tetuán. Bueno, nos casamos y él tenía 29 años y yo 22, y estuvimos viviendo en Carabanchel y después nos trasladamos aquí a Vallecas. Y aquí fue dónde surgió el fallecimiento en el atentado del 11 de marzo. Y bueno… fue una situación bastante dramática. Tenía muchísima rabia y cuando salían ciertas personas, ciertos políticos, yo me ponía muy furiosa y les llamaba de todo, de todo. Pero claro, un día me quedé parada y miré a Víctor y dije, “mi hijo no puede crecer así con este odio”;*

Así como en algunos ejemplos históricos de grandes conflictos, se han hecho notables avances en la superación de situaciones de violencia, en otros casos los conflictos no resueltos pueden aflorar incluso varias generaciones después.

Luz Jahnen

Yo nací en el año 1960. Entonces, como bien se sabe, en 1945 se terminó la II Guerra Mundial; yo nací quince años después.

Gregorio Armañanzas

El duelo transgeneracional es un duelo que al no haberse hecho en su momento, en el momento de ocurrir la pérdida, queda traspasado a generaciones posteriores.

Luz Jahnen

En esta pequeña ciudad había muchas ruinas, casas desechas… Y era como un dicho normal: “eso son las ruinas de la guerra”.

Gregorio Armañanzas

De las guerras, y de esta también, la gente viene en silencio, las guerras no se cuentan lo que vivieron, no cuentan y además transmiten que no preguntes.

Luz Jahnen

No querían hablar de hechos de la guerra: ni un por qué, ni cómo lo han vivido, ni cómo han vivido el fracaso después… nada de eso. Había como un silencio total.

 Gregorio Armañanzas

En las familias siempre hay alguien que está más interesado, que es un delegado inconsciente familiar de explorar, y otros que no quieren saber.

Luz Jahnen

Yo no podía entender como había un tema que es tabú, que no te dejan preguntar. Eso me produjo un gran lío, una gran preocupación, una gran búsqueda de explicaciones.

Gregorio Armañanzas

Quieren proteger a las siguientes generaciones de ese trauma, de ese dolor que ni ellas han podido cerrar del todo, ¿no? Pero callándolo, lo transmiten mucho más claramente.

Luz Jahnen

Ver cómo estos fenómenos del silencio hacia las cosas traumáticas son tan generalizados, que es impresionante el sufrimiento que hay en este mundo tan tapado.

Debido a la desintegración de los ámbitos de relación, frecuentemente las personas deben afrontar el duelo solas o en reducida compañía. La amargura de la pérdida en soledad, crea las condiciones para que el proceso del duelo se estanque y se cronifique, con consecuencias negativas para su vida.

Sol del Val

*Vivir un duelo solo, resta como ese apoyo para poder expresar, para poder contar, para poder rememorar al fallecido, para poder hablar de él, para que alguien se encargue de las cosas más cotidianas cuando tu no puedes o tu no tienes fuerza, o hay días que no quieres seguir hacia delante…*

También ocurre que la red de apoyo social se hace presente cuando el deceso es reciente, pero desaparece más adelante cuando el doliente aun la necesita.

Teresa Vizán

*A los primeros días estás muy arropado, todos tus familiares, todo tu entorno está ahí, pero luego, poco a poco, cada uno vuelve a lo suyo. Allí hay un momento que es duro, que es difícil.*

Además, personas del entorno pueden alejarse de las expresiones de dolor, por resultarles incómodas o no saber cómo mejorar la situación.

Jesús García

*Esa persona estando en duelo te va a recordar varias cosas. Una, tu propia muerte. Otra, la muerte de las personas, tus seres queridos que están por venir. Y otra, la muerte de las personas, o sea, el dolor que tú tienes por la muerte de los seres queridos que han fallecido. Todo eso te va a mover. Cuando tú estás hablando con una persona en duelo que ha muerto su hija, y tú estás sintiendo que tu hija puede morir, te lo está recordando; tu hija que tiene su misma edad, es como si hubiera una manera de que te contagies de la muerte del otro. Y entonces lo primero que quieres hacer inconscientemente, es salir huyendo.*

Laura Marín

*Carlos tenía 29 años cuando le diagnosticaron un cáncer hepático. El proceso duró dos años. Carlos murió con 32 años, y yo me quedé con 29 años a punto de cumplir los 30 viuda.*

Hay también un apoyo mal orientado cuando, intentando protegerle, no se le permite al doliente hacer tareas necesarias para la superación de la pérdida. Cuanto más control tenga una persona sobre su situación, más posibilidades hay de un duelo integrador.

Laura Marín

*Hay muchos consejos, la gente tiende a opinar o a consolarte haciéndote víctima… y eso te puede llevar a entrar en un círculo de autocomplacencia, de victimismo, en vez de infundirte valor y ganas, y esperanza.*

En el caso de los niños, es conveniente una información adaptada a su edad y darles la oportunidad de participar y sentirse útiles de alguna manera.

Sol del Val

*Los niños son por lo general los grandes olvidados en el tema del duelo; los niños y un poco menos los adolescentes, pero también en gran medida. Como que así se les protege. Se les protege de un impacto emocional que de todas formas van a vivir, porque la pérdida es real y está ahí. ¿Cómo se facilita un buen duelo? Primero contando qué ha pasado de una forma honesta, veraz, sin metáforas, sin mentiras, sin ocultamientos…. Y después de eso, de alguna manera recoger todo lo que ese niño va a expresar a partir de ese momento, y facilitar la expresión de esos sentimientos.*

Víctor Utrilla

*Recuerdo que de estar, me parece en la casa de mis primas, y estábamos en la habitación, porque no querían que fuéramos al salón porque estaban las noticias puestas … Me acuerdo de esa necesidad de saber que pasaba, porque algo raro pasaba porque eso no era normal.*

Hay duelos que no son reconocidos como tales, como ciertos casos de aborto y muertes perinatales.

Sol del Val

*También ocurre en el caso de adolescentes por ejemplo que han tenido un aborto. Es un duelo no reconocido porque incluso muchas veces no se cuenta a nadie. La persona, que en este caso puede ser o no un adolescente, lo tiene que elaborar en la clandestinidad de alguna manera.*

Se dan duelos ocultos, por ejemplo la muerte de un amante o en relaciones homosexuales.

Sol del Val

*Es posible que uno de los miembros de la pareja fallezca y el otro no pueda llorarle como si fuera su pareja.*

Otros pueden verse estigmatizados y sufrir rechazo social, como suicidios o enfermedades como el SIDA.

Sol del Val

*No se puede compartir, no se puede hacer público, no se puede expresar públicamente el dolor. El dolor está como oculto.*

Otro duelo silenciado es el de las cuidadoras acompañantes de enfermos ya que, al morir la persona que cuidan, no es reconocido su dolor.

Rosalba Perdomo

*Empecé cuidando a una señora con principio de Alzheimer y a los quince meses de estar trabajando con ella falleció.*

Herenia Padilla

*El cariño por estar tan de cerca con la persona; porque a nosotros nos toca convivir muy, muy de cerca con la persona con la que estamos ahí cuidándolo.*

Rosalba Perdomo

*Pero para mí fue muy duro porque era volver a vivir una situación que yo ya había vivido. Mi madre murió, la vi morir, y para mí en ese momento volví a revivir eso.*

Esto suele sumarse a otros duelos que llevan consigo, al emigrar o perder el trabajo.

Herenia Padilla

*Mi duelo de venir de Nicaragua a acá, pues todavía lo ando allí porque yo no tengo a mis hijos ni tengo a nadie aquí.*

### 3. Afrontamiento

El dolor del duelo no desaparece al esquivarse; sólo cuando se lo vive y enfrenta, comienza a desvanecerse.

 Laura Marín

*Porque aceptar que estás en duelo significa que tienes que mirar a la cara esa pérdida, que vas a estar echando en falta esas ausencias, que te estás enfrentando a esos espacios dónde ya no tienes a tu marido, a la persona que has perdido; y muchas veces no apetece ese sufrimiento. Pero que merece la pena vivir el duelo y afrontar.*

Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, favorece que sea más manejable, menos secreto y, por tanto, menos temible y peligroso.

Blanca Tejero

*El motivo del libro... no era un libro, eran simplemente mis propias reflexiones, por tener que sacarlas en algún sitio. Y decir lo saco de mi cabeza y de mi corazón, y lo pongo en una hoja porque no lo puedo soportar más.*

Teresa Vizán

*Me ha ayudado mucho el venir aquí, el hacer talleres, el leer libros, el trabajar con otros papás y otras mamás, con otras personas en duelo, no sé… el ir trabajando internamente esa parte nuestra que muchas veces desconocemos, ¿no?*

Laura Marín

*A mí me ha sido muy útil encontrar vías de expresión: los dibujos, cuentos que he escrito, poemas…*

Víctor Utrilla

*Una forma que tuve yo de liberar todo lo que tenía yo dentro de mi cabeza, fue a través de la música, a través de escribir. Y hasta ahora la música ha sido el factor más importante casi de mi vida. Y tengo una canción sobre mi padre, que habla de lo importante que es y que será siempre, claro.*

Es importante que se reconozcan, experimenten y expresen emociones como el abandono, la añoranza, los miedos, la rabia, la culpabilidad o los conflictos pendientes.

Adela Torras

*Pero pude ir haciendo todo este proceso de ir entendiéndome, qué me estaba pasando y qué estaba saliéndome, porque con una pérdida, te digo que es como un volcán que sale todo lo que estaba escondido.*

Blanca Tejero

*Qué narices, ahí vas caminando para arriba, para abajo, vuelves, vas, a cada momento saltas, pareces un saltimbanqui.*

Adela Torras

*Unas que te surgen de enfado, otras de añoranza enorme… O sea, salen toda una serie de emociones, que estas emociones las has de ir entendiendo.*

Paco Carazo

*Me ha costado también sacar la vivencia, la frustración… Llámalo el rencor, el dolor… No sé decir, cierto dolor. Me ha costado sacar eso, ordenarlo, compartirlo también con el entorno… es decir, con mi familia, con mi gente cercana... Mostrar mi parte débil, de fracaso, de inseguridad, de miedo… Mostar eso no me ha resultado fácil.*

Conviene saber que cada duelo se vive de forma muy personal y diversa y que estas emociones y expresiones son normales.

Blanca Tejero

*Ese verte reflejada te acompaña, ese verte reflejado te da paz, porque no te encuentras como que soy extraña o me estoy volviendo loca y de aquí no voy a poder salir, ¿no?*

En fechas señaladas, con frecuencia reaparecen emociones que ya se creía haber dejado atrás.

Adela Torras

*Porque primero has de pasar el primer año, que significa: la celebración de, el santo de, las vacaciones de… y ver qué pasa, cómo lo vives, qué desastre hay en la familia.*

Diversas situaciones dificultan el proceso del duelo: reprimir las expresiones de dolor, recurrir excesivamente a psicofármacos, o no poder hacer duelo porque hay que ocuparse de otros o de cosas prácticas.

Adela Torras

*Mis dolores los cuidaba a ratitos porque no tenía el espacio para mí; porque había una emergencia muchísimo más grande aún que mi dolor por la pérdida de mi ser querido.*

Alba Payàs

*Entonces, muchas personas en duelo durante un par de años o un año, pues alivian su dolor y lo minimizan estando muy ocupados… Por decirlo de alguna manera más simple, lo que intentamos es no recordar.*

De la misma manera, el no reconocer los propios fracasos y pérdidas, no las hace desaparecer, sino que siguen generando conflictos hasta que son atendidos.

Laura Marín

*Entonces, el saber que era un proceso y que merece la pena; que merece la pena este sufrimiento y que si no lo pasas te lo estás guardando, saldrá más adelante y quizás de otra manera peor...*

Como dice un proverbio sueco: la alegría compartida es doble y la pena compartida es la mitad. El apoyo al doliente le hace sentir la compañía y afecto de los demás, le ayuda a expresarse, a convertir las situaciones y a ver nuevas posibilidades.

 Alba Payàs

*El duelo es una pérdida de una relación y sólo puede repararse dentro de las relaciones con los demás.*

Teresa Vizán

*Entonces, el poder hablarlo con otras personas, el poder compartir, el poder darnos cuenta que no estoy solo en ese camino, que hay personas que me pueden apoyar.*

Laura Marín

Y hay una primera fase de dejarme cuidar, de dejarme mimar, de dejar que los demás un poco tomen las iniciativas…

Mar Boix

*Mis hermanos, me ayudaron muchísimo Porque estuvieron ahí al lado, pero sin agobiarme.*

Alba Payàs

*Cómo reconocen las personas que han sabido a lo largo del tiempo hacerse presentes con pequeñas llamadas, un pequeño Whatsapp, venir un momento a casa y ver si necesitas algo… Y esto es tan importante.*

Víctor Utrilla

*Yo me acuerdo que mis amigos de siempre, yo noté ahí un apoyo importante en el sentido de, “estamos aquí para lo que necesites, estamos aquí para apoyar aquí a capa y espada”… Y eso sí que lo voy a agradecer toda la vida.*

Esta ayuda es más consciente y eficaz, si se comprenden los temas fundamentales del duelo.

Jesús García

*Los cuidados primarios del duelo son habilidades que todos tenemos: El relacionarse: tú te relacionas, tú escuchas al otro para saber qué es lo que le ocurre; que problemas trae o que problemas no trae, simplemente le escuchas. La facilitación es, la mayoría de la veces quedarte tú callado; no lanzarte a hablar y hablar por tu propia angustia, si no quedarte callado y facilitar que el otro exprese. Exprese emociones, exprese sensaciones, exprese sentimientos; se exprese. Y luego una segunda parte que llamamos la ino: dar una información, el normalizar, el explicar que aquello que está ocurriendo a esa persona que tiene miedo a que está loca porque ve a su marido muerto, porque le escucha, lo sueña constantemente… Y luego la última parte que es la orientación.*

En los grupos de duelo, los integrantes pueden compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

Jesús García

*Es muy normalizador los grupos de ayuda mutua, las asociaciones de autoayuda donde hay, por ejemplo, los padres a los que ha muerto un hijo, y se juntan y se reúnen, ellos… jolín, si tu hijo a muerto hace seis meses y tú te ves derrumbada a derrumbado, y ves a una persona que ya lleva tres o cuatro años y le ves que incluso está acogiendo a otros padres y está ayudando, eso te da la esperanza porque dices, “es posible estar como ese padre”.*

Teresa Vizán

*Darme cuenta de que esto pasaba, de que esto pasaba a más personas, que esto no me había pasado a mí sola. Entonces yo me acuerdo que al entrar al grupo y ver unos cuantos papás y unas cuantas mamás sentadas, pensé, realmente si pasa. No me estoy volviendo loca, no soy un bicho raro.*

Herenia Padilla

Porque cada día que nos reunimos, cada una de las compañeras cuenta siempre algo que le ha pasado. Imagínese, “fíjate que se ha muerto el que yo cuidaba”, “la compañera que trabaja conmigo su hijo venía para acá y se lo deportaron”.

Adela Torras

*Y cuando sienten que ya aquello no les es necesario, entonces, pueden ir a otros grupos en los que se trabaja ya no solo el duelo de la persona querida que se ha muerto, si no las otras pérdidas que están entendiendo que surgen a través de esta muerte.*

A menudo, voluntarios, que ya han pasado por este proceso, facilitan el funcionamiento del grupo. Otras veces, los grupos son llevados por un profesional.

Aurora Calvo

*Y mayoritariamente en AVES lo que hemos tratado siempre de mantener, es que hubieran hecho su proceso de duelo.*

Teresa Vizán

*El estar en contacto con todas esas personas que cada día te vienen igual de rotas que yo llegué, y poder mirarles a la cara y decirles, esto tiene fin, hay un momento en que se acaba, este sufrimiento y esta angustia se acaba.*

Jesús García

*A unas poquitas personas que están en un duelo de riesgo… Un duelo de riesgo, imaginaros, hay una gradación, por así decirlo, de lo que es un duelo de riesgo; es otro acrónimo, un acrónimo americano que es NASH. Una muerte natural, lógicamente, es menos riesgosa en cuanto a duelo de los supervivientes se refiere que por ejemplo, la siguiente es una muerte por accidente, la siguiente es una muerte por suicido, y la siguiente es una muerte por homicidio, la H; NASH.*

Mar Boix

 *Que yo reconozco que me ha ayudado muchísimo la psicóloga; también reconozco, y valoro muchísimo la profesora que tuvo Víctor durante tres años, que le ayudó; bueno, nos ayudó a los dos. Había una relación muy buena entre el psiquiatra de Víctor, la profesora y conmigo también, los tres.*

Las fuertes emociones, ligadas al suceso, se van aliviando al expresarlas y, hasta que no se ha rebajado su intensidad, es difícil hacer cambios porque los recursos sicológicos se ven superados.

Luz Jahnen

*A lo mejor, tener o buscar gente cercana con quienes puedes expresar este dolor también, que no se quede en ti mismo, de expresar a otro este dolor que has sentido o tal vez todavía sientes.*

Adela Torras

*Hubo un padre que se le había muerto, un padre y una madre, que se le había muerto un niño de 3 o 4 años, y el padre estaba… era como una bomba a punto de explotar de tanto dolor y de tanta rabia. Y el chico este empezó a hablar y empezó a sacar, y a sacar… Fue como una tormenta enorme, con truenos y rayos, y que poco a poco aquello tan negro se va desvaneciendo y, poco a poco se fue calmando; y su mujer iba llorando y, como la lluvia, iba sacando y como con una tranquilidad de decir, “al final ha podido explotar, ha podido sacarlo”.*

Gregorio Armañanzas

*Para mí ha sido un ritual de duelo escribir, vivir eso, ¿no? No es escribirlo, es vivir las vivencias, llorar las lágrimas que quedaron pendientes, probablemente de mi madre; lágrimas pendientes que alguien tiene que llorar para que no sean veneno. Yo siempre digo que las lágrimas que no se derraman son veneno.*

Recordar y agradecer las cosas positivas que el difunto ha dejado, puede servir como base para afrontar el reconocimiento y resolución de conflictos pendientes. La resolución de conflictos deja el camino libre para comenzar una nueva etapa.

Gregorio Armañanzas

*Que llega un momento que los nietos solo pueden, o podemos, yo soy nieto, ver la parte gris oscura, de la pérdida. Pero nos hemos olvidado que podemos también honrar toda la vida brillante que tuvieron todas esas personas.*

Ricard Domínguez

*Lo fui superando primero dándome cuenta de que había muchas cosas de él que también las tenía yo. Porque le tenía como mucha rabia. Rabia por lo difícil que había hecho siempre las cosas conmigo. Y repasando su vida como fue, fui llegando a comprender cómo él llegó a tener ese comportamiento, y a poder reconciliarme con él. Con el paso de los años lo conseguí, pero tengo que reconocer que me costó, me costó bastante.*

Son muy frecuentes las conversaciones o sentir la presencia del difunto en vigilia o en sueños.

Laura Marín

*La idea de que la vida que yo he tenido y el amor con Carlos no se acaba, continúa, el amor de Carlos continúa en el amor que yo sigo viviendo; y yo me siento en comunicación con él.*

Ricard Domínguez

*Yo he sentido a mi madre una vez partido, la he sentido fuertemente dentro de mí, ¿no? No lo puedo demostrar, pero puedo deciros que es una experiencia abrumadora, de una felicidad inmensa.*

Al soñar con el difunto, pueden revelarse situaciones no resueltas pero también encontrarse soluciones a conflictos.

Jesús García

*Los sueños son importantísimos. Hay gente que los apunta. Los sueños a veces hay una conducta de búsqueda constante. Cuando ha fallecido un ser querido tú luego lo buscas, hueles los cojines dónde ha estado… buscas cosas, ¿no? Y esa búsqueda, a veces probablemente haga que tú sueñes con el fallecido. La mayoría de los sueños son agradables. Hay también sueños que los tienes que trabajar porque son desagradables.*

Mar Boix

 *Dormía fatal y claro, se me repetían las imágenes… todas las imágenes desde que nos enteramos hasta la incineración, ¿no? Me mandaron una medicación para poder dormir. Me sentía como que inutilizaban mi tiempo esas pastillas y las deje enseguida. Después ya fui conciliando más el sueño con mis sueños.*

Hay personas a las que la viveza o fuerte significado de estos contactos les llevan a pensar que están comunicándose realmente con el difunto.

Adela Torras

*Pero sabiendo que él está conmigo. Él hace su camino, pero él está conmigo, él está con nosotros. Y esto, me pueden quemar viva que yo continuaré diciendo que él está con nosotros.*

Otras lo interpretan como que todo ocurre dentro de la propia conciencia.

Víctor Landa

*Las presencias son bastante frecuentes. El ver, el oír, el sentir al fallecido, es algo bastante habitual. Bueno, no es más que… todos tenemos en el cerebro acumulada la experiencia de la relación con esa persona y entonces hay ciertos estímulos que despiertan eso que hay en el cerebro almacenado.*

Independientemente de cómo se interpreten, rescatamos el valor de estas experiencias por la función con que cumplen, ya que llegan a producir avances significativos en el proceso del duelo.

Aurora Calvo

*Pero a la siguiente sesión resulta que había tenido un sueño con su hijo y venía así; venía así porque le había dado un beso y no quería soltar la sensación, y venía así. Y eso fue un clic total para esta mujer.*

Cuando se piensa en el difunto sin dolor, es un indicador de que el duelo se está resolviendo.

Blanca Tejero

*Aunque la gente te diga, “si, se sale y dentro de un año no es el mismo dolor”, y tú dices, “esto es imposible que se vaya, esto no se puede esfumar”. Pero yo creo que eso pasa en todos los procesos, pero en el del duelo todavía más porque el dolor es más existencial; pero sí que es verdad que se cambia, se cambia el dolor.*

Teresa Vizán

*Si que queda esa tristeza, y esa añoranza, porque eso nos va a acompañar por el resto de nuestra vida, pero ya podemos hablar, podemos hablar de nuestro ser querido con una sonrisa, podemos nombrarlo sin que nos ahoguemos, podemos explicar anécdotas que hemos vivido con ellos, ¿no?*

Ricard Domínguez

Si alguna vez evoco la memoria de mi madre, me surge una sonrisa, me surge alegría.

### 4. Desenlace

Blanca Tejero

*¿Cuándo es otro gran duelo? Cuando tienes que decir, “tengo que salir de aquí”; para mí también fue un gran duelo.*

Llega el momento de mirar al futuro, de decidir cómo se va a vivir a partir de ahora.

Blanca Tejero

*La vida sigue. Entonces, lo difícil es no vivir, porque vivir vives; si no querer vivir. Es decir, querer saborear la vida o disfrutar de la vida, no sobrevivir.* *Que quiero salir de aquí. Porque si yo me he quedado y ella se ha ido, pues bueno… Ella, que le encantaba la vida y amaba la vida, era totalmente vivencial, absolutamente, pues lógicamente yo creo que no me lo hubiera perdonado, ella no me lo perdonaría nunca.”.*

Pueden presentarse dificultades al interpretar que el comenzar una nueva vida es un olvido y el establecer nuevas relaciones, una traición.

Blanca Tejero

*Es lo primero contra lo que tienes que luchar; de que no te vas a olvidar de esa persona porque seas feliz. Entre comillas, esa "felicidad" que decimos. Porque no vas a olvidarte de esa persona porque dejes de llorar, o porque puedas disfrutar, pero si que al principio parece como que estás traicionando. Porque también nos lo han enseñado culturalmente, ¿no?*

Laura Marín

*Estaba siempre buscando la manera de decirme, “pero tú tienes que encontrar otra pareja, pero tú tienes que ser feliz; pero si yo me voy, y me voy a ir tranquilo y tú me has estado queriendo, eso va a seguir después”.*

Gregorio Armañanzas

*Es decir, una necesidad de mantener eso como un testimonio de la infamia, de la brutalidad: no voy a elaborar el duelo porque si no me sentiré culpable de abandonar a mi padre que murió, a mi abuelo que murió, a mi bisabuelo que murió.*

No es necesario desvincularse de los difuntos sino que se pueden encontrar maneras de desarrollar vínculos continuos.

Blanca Tejero

*Hasta que puedes comprender que da igual que la veas que no la veas, siempre la vas a tener porque siempre está dentro de ti. No necesito estar constantemente mirándola porque ahora ya… pero es porque he perdido también el miedo al olvido.*

Mar Boix

*"Si el abuelo de Rubén está en el cielo, mi padre dónde está?” entonces me acuerdo que salimos a la terraza,* elegimos una estrella y era su padre.

Se trata de recolocar la pérdida de forma que no impida seguir adelante.

Laura Marín

*Yo no siento que haya reconstruido o pasado página, si no que es seguir viviendo y todo lo vivido con él me ayuda.*

Alba Payàs

*A partir de la relación, del amor que he sentido y que sigo sintiendo, incluso puedo seguir sintiéndome querida. Y entonces ahí aparece algo misterioso en la dirección de que la muerte… de que el amor es más fuerte que la muerte.*

Puede ser útil considerar el legado del ausente, dando continuidad a las cosas buenas que ha dejado.

Mar Boix Y Víctor Utrilla

*Yo a Jesús le recuerdo en muchísimas ocasiones en cualquier momento. Si, de hecho le recordamos… Yo de hecho… Yo creo que es como todo, que hay que recordar las cosas buenas. Hablamos de él... si me regalaba esto ¿te acuerdas cuando...? Claro.*

Blanca Tejero

*Es decir, si le quiero tanto y se me llena la boca de decir todo lo que quiero a mi hija, lo más importante sería pensar en que ella odiaría verme triste, llorando, llena de lágrimas y llena de mocos todo el día. Entonces, es un poco un canto hacia ella.*

En lo cotidiano, tal vez sea necesario reemplazar al difunto en las funciones que cumplía hasta entonces.

Laura Marín

*Los cambios son muchos, desde cambios muy tontos como que tuve que empezar a encargarme de cocinar.*

Adela Torras

*Yo les dije, “no, no, no, la familia no se ha roto, la familia somos nosotros y nosotros podemos reconstruirnos sin papá”.*

Ya más en profundidad, si la persona que partió era importante en la vida del doliente, su ausencia hará necesaria una propia redefinición, porque ya no será por ejemplo, la mujer de... o el padre de...

Laura Marín

*Me veo una persona diferente. Yo sé que la vida no va a volver a ser lo mismo. Nada puede sustituir a Carlos; tengo otra pareja pero eso no va a sustituir a Carlos.*

La vida en función de la persona que se fue, ha cambiado. Los proyectos que se concibieron juntos, a menudo han perdido interés. Hay que reconstruir el mundo roto y dotarlo de un nuevo sentido, respondiéndonos a quiénes somos, cuáles son nuestros valores y cuál es nuestra imagen del mundo que habrá quedado tocada en cuestiones fundamentales.

Alba Payàs

*Y entonces el duelo se convierte en una oportunidad de que yo me vuelva más yo mismo: ¿qué he venido a hacer en este mundo?, ¿qué cosas dan sentido a mi vida?, la importancia de que mis actos tienen una consecuencia que afectan a los demás y que yo me quiero responsabilizar de esas consecuencias.*

Teresa Vizán

*A ver, cambios fundamentales, yo creo que empiezas a valorar otras cosas… no sé. Yo pienso que te vuelves más generoso, le das menos importancia a infinidad de cosas, vives más al día a día.*

Precisamente la pérdida puede abrir una nueva profundidad, un reencuentro con nuestra esencia que nos dé inspiración.

Alba Payàs

*Entonces se da este movimiento, por un parte de una construcción de una identidad mucho más centrada en el sentido de mi vida en el mundo, y por otra parte un movimiento de cercanía y de empatía con el otro, ¿no?*

Podemos encontrar en nosotros mismos mismo intereses y libertades desconocidas, que nos abren nuevas opciones de vida.

Paco Carazo

*Yo creo que yo estoy intentando remontar, el empezar a valorarme desde lo que yo soy hoy. Y tiene que ver también con el tema de la edad, la edad y la vida, la acumulación de experiencia ¿no? Sentirme también la libertad de decir y hacer lo que pienso.*

Adela Torras

Y a partir de ahí, ir haciendo camino hasta poder llegar a decir, “gracias Josep”, se llamaba mi marido, gracias por haberme hecho este regalo de dejarme sola y poder yo llegar sin ti dónde yo quería llegar.

Se trata de liberar la energía puesta en el ausente y aplicarla en nuevos afectos y proyectos coherentes con el nuevo sentido que la vida ha tomado.

Mar Boix

*Yo cuando conocí a esa persona dije, “que suerte he vuelto a tener en la vida”. Y yo siempre digo que a pesar del trauma que sufrí, soy una persona con suerte por todo lo que me rodea en la vida; tengo mucha suerte.*

Adela Torras

*Yo habría querido hacer, ser médico, para poder ayudar, y pensé: mira… ya puedes ayudar desde otro espacio. Y como que no tengo miedo a la muerte, puedo estar al lado de alguien que se está muriendo acompañándolo.*

Una energía que tiene en la creatividad una de sus mejores expresiones.

Blanca Tejero

*Intentar que a otras personas que estén en la misma situación, que les pueda ayudar lo que yo diga, o lo que yo les enseñe, o que simplemente lean porque les llegue, eso es lo que más me ayuda en este momento y a seguir adelante, que todo lo que te pase no sea en balde, si no que sirva para algo.*

Ricard Domínguez

*Tengo más miedo al dolor que a la muerte, y eso gracias a mi madre. Mi madre me ha dado un gran regalo, un regalo que lo tendré guardado siempre dentro de mí.*

Alba Payàs

*Es una empatía con la humanidad, ¿no? Entonces, el hecho de buscar sentido en el mí, el mí deja de ser tan importante.*

Aurora Calvo

*Y eso de ayudar a otros viene con coletilla. Porque resulta que hemos descubierto que es la mejor ayuda que nos podemos dar a nosotros mismos.*

Jesús García

*Hay cantidad de médicos, cantidad de enfermeras y enfermeros que hacen eso de una manera totalmente callada; y por el mismo sueldo. Eso es importante. Lo quería decir.*

Gregorio Armañanzas

*Yo hago esto en buena parte por mis hijas, tengo dos hijas, porque quiero que despenalicen esto y que vivan sus vidas y no las vidas y las historias de tres generaciones o cuatro antes.*

Blanca Tejero

*He aprendido a comprender más a mis pacientes, a comprender no desde el libro, desde la teoría, si no más desde el corazón.*

Teresa Vizán

*Me refiero a vivir con más intensidad las cosas pequeñas, los pequeños detalles. No sé, el darle un abrazo a los tuyos cada día, el decirles que les quieres…*

*Alba Payàs*

*Yo creo que es ver el ser humano, su parte más bonita, porque el duelo es un poco de tiempo que nos da la vida para aprender a amar.*

Laura Marín

*Pero que mi vida continúa. Me veo una persona más fuerte, me gusta más la vida, la valoro más…*

Teresa Vizán

*Luego, yo creo que te vuelves más fuerte. Piensas, si soy capaz de sobrevivir a esto, soy capaz de sobrevivir a cualquier cosa que la vida me ponga delante.*

Blanca Tejero

*Pero llena más el amor que el dolor y además no te ennegrece. El dolor te ennegrece y al final te consume; el amor, al final lo que te hace es crecer.*

Aurora Calvo

*El diamante es carbón; somos carbones pero gracias a la fricción que la vida nos pone, con las dificultades, con lo retos, con las aventuras, nos transformamos en diamante.*