En la tristeza pervive el amor

Elizabeth Lukas

Este libro es el fruto del duelo de una madre.
En su duelo pervive el amor por su hija fallecida.
Por ello, dedico este libro a todas las madres de luto del mundo.

Elizabeth Lukas

El duelo es más que un sentimiento

El duelo no es única y exclusivamente un sentimiento, ni siquiera un sentimiento miserable. Los sentimientos se pueden crear artificialmente utilizando drogas o psicofármacos, por ejemplo, o estimulando eléctricamente determinadas zonas cerebrales. También se pueden atenuar e, incluso, suprimir mediante la costumbre, la instrucción militar, la manipulación o seccionando fibras nerviosas. Los sentimientos son estados interiores pasajeros, a veces ajustados a una situación externa y a veces no. Ciertos experimentos con animales demuestran que un gallo enjaulado, por ejemplo, puede sentirse furioso, sexualmente satisfecho o amodorrado en un espacio de quince minutos según los impulsos desencadenantes que se le apliquen. Los seres humanos reaccionarían de un modo parecido.

Pero con el duelo ocurre algo distinto. Se halla en lo más profundo del corazón, en el centro espiritual y mental de la persona, y no existe magia o encantamiento que lo pueda extraer de allí. Es mucho más que un sentimiento, es el *conocimiento de una pérdida valiosa.* No hay nada que pueda borrar ese conocimiento. Ni siquiera los narcóticos pueden impedir que vuelva a aparecer cada vez que despertamos. De la misma manera, no hay nada que pueda deshacer esa pérdida. Los «objetos sustitutivos» de cualquier tipo acentúan con mayor intensidad todavía el carácter insustituible de lo perdido; es más, nada puede devaluar lo valioso. Es justamente en la pérdida donde el carácter valioso queda grabado con supremo dolor en la conciencia. Este conocimiento acompaña al doliente durante el resto de su vida como un susurro que no puede silenciar, más o menos perceptible según el momento, pero siempre relatando con melancolía lo que un día fue valioso.

En efecto, el doliente es, en muchos aspectos, un conocedor, pero un conocedor singular, porque el conocimiento ineludible de la pérdida le ayuda a dominar su sufrimiento. Es como si le abriera las puertas a la comprensión. Si las traspasa, se transformará, y con él se transformarán también sus sentimientos. El doliente madura desde el duelo hacia una

forma nueva y más «clarividente» de su ser.

En estas páginas intentaremos adueñamos paso a paso de este proceso de comprensión impulsado por el dolor.

El duelo es el espejo de la riqueza

En el primer «umbral» que atravesaremos, colindante con el conocimiento de la pérdida, anida la comprensión de que en nuestra vida ha existido precisamente algo valioso. Este entendimiento inmediatamente posterior a la irrupción de la tragedia alberga ya una semilla de consuelo. No nos hemos movido en el vacío ni nos hemos quedado aislados, sino que hemos vivido en correspondencias cuyas muestras más fascinantes han sido las correspondencias amorosas... Es bueno recordarlas y cerciorarse de que han existido.

¿Por qué es bueno? Porque se trata de otra comprensión importante que se desvela: los hombres tenemos la problemática tendencia a acostumbramos a la riqueza, y también a la riqueza interior. Tan pronto como aparecen las correspondencias de valores, como por ejemplo la vida en pareja, la amistad, la maternidad o la paternidad, nos acostumbramos a nuestros amores y los tratamos como si fueran propiedades sobre las que Ostentamos un derecho. Poco a poco, vamos dejando de notar lo mucho que las personas a las que está referida nuestra existencia la intensifican y nos hacen felices. Sólo cuando nos despedimos de ellas volvemos a ser conscientes de su singularidad. Entonces, el duelo toma el lápiz rojo y corrige todas esas ideas absurdas sobre derechos. «Todo es un bien prestado, todo es un regalo, la vida entera es un regalo hasta la muerte —escribe el duelo sobre nuestras fantasías de propiedad tachadas—. Pero recuerda que tu estás entre los obsequiados. Has sido afortunado durante años. Yo soy el precio que ahora deberás pagar por ello. Cuanto más cariñosas hayan sido tus relaciones amorosas, más feliz habrás sido con ellas y más amargamente tendrás que llorar ahora por el enorme motivo de satisfacción que tenias.»

Así habla el duelo.

Una vez, durante un congreso científico celebrado en Dallas, me apunté a un paseo turístico para extranjeros. El trayecto en autobús re-

corría los más espléndidos jardines de los ranchos más caros de Estados Unidos, mientras el guía iba mencionando los millones de dólares que se habían invertido en cada uno de ellos. Cuando nos señaló con encendido entusiasmo una de aquellas propiedades particularmente ostentosa con canalones de desagüe de oro macizo, me permití soltar una observación lapidaria: «Seguro que todo es prestado». El guía se sobresaltó y me dirigió una mirada irritada. «¿Quiere usted asustarme?», exclamó

En realidad no quería espantarlo, pero su exaltación me hizo compadecerlo. También en su vida habrá que utilizar el lápiz rojo...

La riqueza no contiene la abundancia de aquello que, a pesar de todo, tenemos que dejar atrás. La verdadera riqueza es una vida realizada en la entrega y en las muchas y maravillosas correspondencias de valores que, cuando acaban, deberán ser lloradas. En el duelo se refleja nuestra riqueza.

Pobre del que nunca ha llevado luto por nada. No puede perder nada porque no hay nada por lo que su corazón palpite. Es el más pobre de nosotros.

¿El amor puede morir?

Al igual que el duelo, el amor no es un sentimiento puro. Ni siquiera un sentimiento de dependencia o de ciega servidumbre procedente de los campos del alma enferma. El amor verdadero no conoce la supuesta debilidad de la autoestima ni el correspondiente deseo de apoyarse en alguien firme, como tampoco le es propio el uso o el abuso de otra persona con fines egoístas. El amor verdadero no busca al compañero protector o estimulante, no quiere hijos que exhibir para el provecho propio ni ansía elogios ni ternura para autosatisfacerse. El amor no requiere absolutamente nada, es soberano, porque la «materia» de la que está hecho es el sí modesto y sin condiciones a la persona amada, como una estrella fugaz que sale despedida de los fuegos artificiales de la Creación. El amor es, como reza una opereta alemana, un «poder celestial».

Por todo ello es capaz de hacer lo que sea necesario: dejar ser al otro, dejarlo ir, no retenerlo, con lágrimas en los ojos si es necesario, pero con afecto sincero. El tiempo pasa y el amor permanece; los sentimientos se difuminan y el amor permanece; la muerte deshace los compromisos y el amor permanece. ¿Cómo podría un sí sin condiciones convertirse en un no cuando las condiciones cambian, cuando el otro toma un rumbo diferente, enferma o muere? Aquella parte fundamental de la relación mutua que era amor «sobrevive» incluso al fin de la relación.

¿Pero en qué forma «sobrevive»? Ahora ya no resulta tan difícil adivinarlo: en forma de alegre consonancia con el ser presente y pasado del otro, en su recuerdo, en el rezo por él y, sobre todo, en el duelo silencioso por él. «Soy el premio por tus valores. Soy el espejo de tu riqueza. En mí se eterniza tu amor.» Así habla el duelo.

Un recuerdo liberador

Algunas formas de «volver la vista atrás» pueden llegar a coartar la libertad. Que le pregunten si no a la sicología. Con el entusiasmo de los primeros años, esta disciplina ya causó suficiente daño forzando sin escrúpulos la retrospección. Muchos pacientes que únicamente hubieran necesitado un poco de aliento se obstinaron en rememorar, tendidos sobre divanes psicoanalíticos, los acontecimientos negativos de su infancia y nunca más se desprendieron de ellos. Durante el resto de su existencia se sintieron determinados e influidos por un horror pretérito.

La «vista atrás» con una intención de reproche coarta la libertad. Los reproches a uno mismo o a los demás pesan en forma de profundo resentimiento sobre el propio corazón y se les guarda rencor como una «sobrecarga» que ejerce la historia. Este pesar está emparentado con la «vista atrás» desesperada, cuyas formas de expresión —«si yo hubiera...», «ojalá hubiera...»— son estériles compañeros de viaje que se tambalean tras un tren del tiempo que ya ha partido. Por su parte, la «vista atrás» insatisfecha tampoco resulta constructiva, porque ni siquiera puede plantearse la pregunta «¿qué me ha dado la vida?» sin evitar un tono quejumbroso y acusador. La respuesta «poco o nada» conduce sin reparos a la «vista atrás» amargada. Paradójicamente, una respuesta contraria también puede conducir al entorpecimiento. Finalmente, la «vista atrás» glorificadora, que sueña con un romanticismo sublime, está anclada en el pasado.

El duelo, conocedor del obsequio valioso —aunque limitado— cuya pérdida lamenta y en el cual pervive el amor que llora la muerte de la persona amada, es capaz de acechar puntos de vista alternativos, como, por ejemplo, la «vista atrás» agradecida, con su incomparable forma de cerrar las heridas, aliviar el dolor y devolver la paz, o la «vista atrás» artística. El artista, antes de dar por finalizada su obra, tiene que separarse de ella para, desde la distancia, poder observarla, juzgarla y perfec-

cionarla. No importa la disciplina trabajada: al igual que el pintor, debe retroceder ante el caballete para captar la impresión general de la obra creada. Sólo así comprenderá los pequeños detalles que todavía hay que mejorar en interés del conjunto. De forma análoga, la persona también tiene que mirar atrás de vez en cuando, desde una distancia espacial y temporal, para comprender esos complementos llenos de sentido que aguardan impacientes su realización. A este respecto, una fase de duelo puede inspirar totalmente la ejecución de «retoques» artísticos finales: en un fallecimiento, por ejemplo, con la regulación del testamento o con los actos y actitudes personales (en el sentido del fallecido).

El poeta y dramaturgo noruego Henrik Ibsen escribió en 1870 las siguientes líneas a Laura Kieler: «A pesar de todo, el hombre es, espiritualmente hablando, una criatura previsora: vemos con mayor claridad desde la distancia... El verano se describe mejor en un día de invierno». Variando las palabras del escritor, podríamos decir que «la suerte vivida se aprecia mejor en el luto».

Si se consigue, ya no habrá nada que se oponga a la «vista atrás» más liberadora, es decir, la que bendice. En ella se da por bueno, con la confianza puesta en un «orden de sentido superior», todo lo acontecido en el pasado, lo bueno y lo no tan bueno, con un principio y un final. El Señor dio, el Señor quitó, alabado sea el Señor...

Resucitar desde el duelo

El proceso de comprensión descrito transcurre de la mano de procesos marcadamente saludables. Probablemente por ello, la naturaleza, que con tanta sabiduría lo ha dispuesto todo, despliega sobre una desgracia el oscuro manto del duelo para que el afectado por dicha desgracia pueda recobrar fuerzas. Los siguientes pasos resultan reconfortantes:

1. Retiro a la calma.
2. Enfrentamiento con la situación.
3. Lucha por una posición digna de vivir.
4. Intensificación de la espiritualidad.

1. Retiro a la calma

Sucede con frecuencia que las personas que están de luto ponen barreras a las voces de ánimo externas. Cuando no hay lugar para el consuelo, sobra cualquier palabra, y quien no ha pasado por algo parecido, no puede decir nada al respecto. Los esfuerzos consoladores y bienintencionados de los amigos resultan más bien molestos. Queremos ser amables, pero no queremos que nos contenten con lisonjas, y resulta difícil demostrar ambas cosas a la vez. La proximidad de los congéneres es agradable, pero sólo si está marcada por un «signo inofensivo». Cuando el dolor cala hondo, los nervios afloran.

Una abuela que había perdido en un accidente de tráfico a una hija de 38 años y a los dos hijos de ésta, todavía en edad preescolar, me dijo que no soportaba la compasión de los habitantes de su pueblo. Cualquier mirada de reojo, entre curiosa y compasiva, y cualquier muestra balbuceante de interés acerca de su estado le revolvía su herida alma. La

abuela sentía una especial predilección por una vieja amiga de aspecto robusto que se desplazaba a menudo a su casa. Siempre traía un pastel cocinado por ella misma y ambas tomaban el café juntas y charlaban de banalidades. La amiga la ayudaba a fregar los platos y, cuando veía en el baño un montón de ropa recién seca, no dudaba un segundo en coger la plancha. Llegado el momento de despedirse, la amiga la abrazaba en silencio. Aquella abuela me dijo que su amiga también lo había pasado muy mal, pero no lo exteriorizaba, sino que demostraba su voluntad de vivir a través de sus actos, y que aquello se contagiaba profundamente. Esta sencilla forma de practicar la amistad le ayudó mucho más que cualquier otra cosa.

La soledad a la que suelen retirarse las personas que están de luto (como si fueran un animal herido) es como un depósito de calma para ir a repostar. Sin embargo, este depósito no está destinado al consumo continuado. Una reserva de agua, por ejemplo, sirve para superar las épocas de sequía. Si hay suficiente líquido, no será necesario bombear de la reserva. De la misma manera, la calma y la soledad son una ayuda excelente para superar una carencia existencial sin que para ello sea necesario alojarías continuamente en casa.

El hombre, proyectado en si mismo, se centra en torno a su punto medio. Tras el primer grito de dolor, las lágrimas y los sollozos, la tranquilidad se va instalando paulatinamente. El afectado todavía comprende lo sucedido, pero la calma es paciente; no apremia. Entonces, se atreve con lo incomprensible, puede desplegar y recoger sus antenas, y lo consigue. «Hace tanto daño», exclama el doliente desde su luto. «Dame tu dolor —responde la calma—, yo lo absorberé.»

2. Enfrentamiento con la situación

Tras el sosiego, se pone en marcha el enfrentamiento espiritual con la

nueva situación. Este enfrentamiento resulta menos complicado cuando podemos acoplamos a algo ya conocido. Seguro que en algún momento anterior hemos tenido que asimilar pérdidas. ¿Qué ocurrió entonces? El mundo no se desmoronó. La vida tiene preparadas nuevas tareas llenas de sentido. Hasta que no llega la hora definitiva, siempre hay algo importante que. resolver en este mundo, y ahora no va a ser distinto. El duelo no autoriza a eludir responsabilidades.

No cabe ninguna duda de que la nueva situación exige un cambio absolutamente radical, pero la creatividad confiere elasticidad a la mente. ¡ Cuánta aflicción ha transformado el hombre en heroísmo a lo largo del tiempo! ¡Cuánta vitalidad ha emanado de los golpes que el destino le ha asestado! Y, en cambio, ¡ a cuánta desidia y pereza se ha visto inducido por la buena vida! Por lo tanto, tenemos que sacar la cabeza de debajo del ala, encarar las exigencias del presente y preguntarnos: ¿qué es eso que se nos reclama en el duelo, por el duelo y a pesar del duelo?

La abuela antes mencionada era capaz de recordar el día exacto en que despertó de su «petrificación» espiritual. En la soledad de sus cuatro paredes vio con claridad cuál iba a ser su siguiente tarea. Se tenía que preocupar más por su yerno. Tras la muerte de la mujer y los hijos, su declive era inminente. Día tras día debía concentrarse en su trabajo, lo cual le resultaba harto difícil, y por las noches vagaba por distintos locales. La abuela hizo un enorme esfuerzo y buscó el contacto con su yerno. Finalmente, tras semanas de empeño infructuoso, consiguió convencerlo para que tomara un rumbo más coherente en su vida. Poco después, cuando la anciana volvió a hojear el álbum familiar, movió la cabeza con ademán tranquilizador ante la última foto grafía de su hija: «Tu marido ya está bien». Y la risueña imagen le respondió: «Gracias, mamá».

3. Lucha por una posición digna de vivir

Cuando la persona que está de luto ha encontrado en la calma el camino hacia ella misma y hacia las tareas que están a la espera, habrá llegado la hora de ejecutar la parte más difícil del proceso de comprensión. El doliente tiene que encontrar respuestas a las preguntas vehementes que lo intrigan, pero para ello deben eliminarse primero las *preguntas mal planteadas* del estilo «¿por qué ha tenido que sucederme a mí?», «¿por qué este castigo?», «¿qué sentido tiene mi desgracia?», «¿por qué no ha intervenido el Señor?». Son preguntas mal planteadas porque presuponen que los caminos de la providencia se escrutarían con nuestro ínfimo entendimiento. De esta manera, un gorrión también podría preguntarse para qué sirve el cable de alta tensión sobre el que está posado. No es que el cable no tenga ninguna utilidad, simplemente no tiene sentido querer explicar a un gorrión el sentido de ese cable.

Algunas personas plantean constantemente preguntas erróneas. Cuestiones como «¿quién es el culpable de mi dilema?» o «¿por qué no me ayuda nadie?» son verdaderas trampas. En muchas ocasiones le corresponde a la metodología psicoterapéutica reconducir esta clase de preguntas. «¿De qué me puede servir haber pasado por esto o aquello?», «¿qué lección puedo extraer?», «¿cómo puedo llevarlo de la mejor manera posible?», «¿puede incluso la tragedia transformarse en un triunfo interno?»... *Éstas* son las preguntas clave, las que pueden extraer respuestas interesantes de quien las formula. Respuestas con las que se puede vivir y pervivir.

La abuela de nuestro ejemplo también encontró sus respuestas, su posición frente a la enorme desgracia que la había privado de su bien más querido. Me dijo lo siguiente: «Durante treinta y ocho años tuve una hija sana e inteligente. Nunca derroché un solo pensamiento en saber por

qué era tan sana y tan inteligente. Nunca me puse a pensar por qué no vino al mundo con alguna enfermedad, por qué no fracasó en los estudios o por qué no se descarrió. Sencillamente, todo iba como una seda con ella. Por ello ahora no tengo por qué estar disgustada. Quizás su temprana muerte tenga un sentido que no puedo conocer». Se detuvo un instante, y prosiguió: «Sobre todo no puedo comprender que mis dos nietos tuvieran que morir tan pronto. Cuando pienso en el fervor con que habían sido esperados... Al menos ahora se han ahorrado toda la maldad de este mundo. Han pasado del regazo de la familia al regazo del Creador sin soportar penas, preocupaciones o deshonras de ninguna clase...». Las lágrimas le bajaban por las mejillas, pero se las secó enérgicamente. «Aún estoy aprendiendo a concederles el descanso eterno —murmuró—, aún estoy aprendiendo. »

4. Intensificación de la espiritualidad

Finalmente, las respuestas para vivir sólo se pueden dar desde la fe, entendida aquí de forma general, más allá de lo religioso. Toda persona cree originalmente en *algo sobre sí misma.* Negaría su propia idiosincrasia si, desde el orgullo intelectual, se erigiera a sí misma en el principio supremo. Sin embargo, las experiencias límite y las fases de duelo disipan pronto ese orgullo. El retorno a la fe es consolador y, al mismo tiempo, saludable.

Destaquemos a este respecto un reciente estudio de la bioquímica Caryle Hirshberg (Ben Lomond, Estados Unidos), quien ha investigado con profundidad la evolución inesperadamente positiva de pacientes afectados de cáncer terminal. En una cincuentena de enfermos que según los resultados médicos, debían haber fallecido hacía tiempo, Hirshberg descubrió tres factores de conducta coincidentes: los pacientes aceptaban el diagnóstico, pero no el pronóstico, es decir, se mostraban optimistas a

pesar del pronóstico. Estas personas vivían en vínculos sociales estables, más de un 70 % llevaban más de veinte años casadas.., y rezaban (Deutsches Arzteblatt, *año 94, número 25, junio de 1997).*

Si la intensificación de la propia espiritualidad puede ayudar a enfrentarse al cáncer, también podrá contribuir a resucitar del duelo.

Desprenderse de la angustia

Hay impedimentos que alteran un «trabajo del duelo» saludable. En la mayoría de los casos, no tienen nada que ver con el motivo mismo del duelo, sino con la predisposición del doliente.

Un ejemplo clásico es el de la predisposición angustiosa («nerviosa») que, en términos científicos, se expresa mediante una «repercusión desproporcionada del organismo frente a los estímulos, combinada con interpretaciones espontáneas irreales». Dicho de modo más sencillo, el problema reside en el hecho de que el afectado reacciona de manera extremadamente sensible (incluyendo reacciones corporales como temblores, sudoración, diarrea, etc.) a cosas insignificantes y teme automáticamente una amenaza, tal como se ilustra en los siguientes ejemplos.

Un padre oye que sus hijos quieren encender una hoguera en el parque y piensa inmediatamente en un incendio catastrófico. Entonces, en vez de averiguar si el sitio donde se va hacer la fogata ofrece garantías de seguridad, prohíbe terminantemente el plan de los niños. En un segundo caso, un conductor tiene que frenar en seco porque el remolque de un camión se sale de su carril delante de él, hecho que lo deja durante horas sumido en un estado de *shock* y, en lugar de alegrarse porque la carrocería de su coche no ha sufrido daños, el conductor no deja de cavilar sobre el horrible accidente del que se ha librado. Finalmente, tenemos a un hombre que adolece de espasmos, viéndose mermada así su capacidad para articular claramente sus palabras. Cuando va a pedir información a un funcionario, éste lo toma por un borracho, y aunque le pide disculpas tras escuchar sus explicaciones, esta persona se mortifica durante días a causa de los malvados congéneres que lo quieren humillar continuamente.

Como vemos, la predisposición angustiosa genera una reacción negativa inmediata y automática frente a diversos acontecimientos más o menos inofensivos, interpretándolos, apenas se han producido, como

sumamente graves desde el punto de vista psíquico y amenazadores del propio yo. Aquí participan en la misma medida procesos sensibles y procesos mentales: el individuo angustiado dramatiza y presupone lo malo, hecho que aumenta todavía más su angustia.

Como contra ejemplo tenemos el de una mujer que sufrió una agresión en un sendero forestal. Estaba caminando cuando, de repente, oyó unos pasos que se precipitaban tras ella y, antes de que pudiera girarse, un hombre rodeó su cintura con su robusto brazo. Su reacción inmediata fue pensar quién de entre su círculo de amistades se permitía tal licencia con ella. «¿Tengo que adivinar quién eres?», gritó mientras procuraba girarse. El hombre no respondió e intentó arrastrarla hacia unos matorrales. Entonces, la mujer se dio cuenta de la situación y sacudió las piernas con tal fuerza que el malhechor tuvo que renunciar a sus intenciones y huyó.

Es comprensible que la vida ponga dificultades a aquellas personas cuya reacción inmediata —que no pueden controlar voluntariamente— ante cualquier situación esté cargada de angustia. Sin embargo, estas personas pueden ejercitarse para enderezar su ofuscada visión del mundo haciendo una comprobación de veracidad. Procediendo de esta manera, el padre angustiado puede inculcarse mentalmente el siguiente punto de partida: «Los niños siempre han hecho hogueras en el parque, se han sentado en torno a ellas, han cantado y han pasado una velada divertida. La probabilidad de que esta vez tampoco ocurra nada es alta». El conductor en estado de *shock* puede adoptar un punto de partida más razonable: «Llevo ocho años conduciendo sin sufrir un solo accidente y acabo de comprobar que puedo dominar con éxito situaciones críticas. Además, mi ángel de la guarda me protege...». Finalmente, el hombre que padece espasmos puede reducir su enfado: «Mi habla defectuosa se confunde realmente con la de un borracho. ¡Al fin y al cabo, no llevo

ningún letrero con mí diagnóstico patológico colgando del cuello y mis congéneres no son adivinos! Por lo tanto, voy a demostrarle al funcionario que sus palabras son desacertadas».

La verdad es infinitamente más compleja y poliédrica de lo que le parece a la persona angustiada. Contiene miles de coincidencias, carambolas, deferencias inmerecidas y actos de clemencia por parte de la vida, mezclados también con momentos oscuros. Los únicos que se engañan profundamente son los que sólo tienen las tinieblas en su punto de mira.

Por lo tanto, cuando una persona con predisposición a la angustia, que en sus pesadillas e imaginaciones anda siempre a tientas a través de las tinieblas, sufre realmente una pérdida grave, pueden ocurrir dos cosas, O bien se ratifica en su imagen negativa del mundo, con lo cual ya nadie podrá hacerle volver a la luz, o bien se da cuenta finalmente de que sus excesivos temores no lo han protegido de ningún embate del destino, sino que le han impedido estar a gusto con el día a día y saborear cada pequeña oportunidad de alegría que le brinda la vida, con lo cual se reorienta interiormente.

Tras ser liberado de un campo de concentración, Viktor E. Frankl escribió: «La experiencia del hombre que halla el camino de vuelta a casa se ve coronada, después de todo lo sufrido, por el magnifico sentimiento de no haber de temer nada más en el mundo... Excepto a Dios». Con toda seguridad, alguien que puede hablar así ha aprendido infinitamente mucho más en su duelo.

Una comparación con el mundo animal nos servirá para ilustrar estas reflexiones. Como es sabido, el gusano de seda se encierra en un capullo para liberarse de él como mariposa tras la metamorfosis. El proceso de liberación es extremadamente dificultoso, porque la crisálida tiene que aplicar una enorme cantidad de fuerza para romper la cáscara del capullo con sus frágiles alas. Los cien tíficos estaban intrigados acer-

ca de qué pasaría si ayudaran a la mariposa en este proceso. Así cuando llegó el momento de la liberación, abrieron artificialmente desde el exterior una serie de capullos. Las mariposas, ilesas, empezaron a hormiguear, pero no volaban. Ninguna de ellas fue capaz de elevarse por los aires y, como en aquel estado no podían acceder al néctar de ninguna flor, murieron de inanición.

La gran cantidad de energía desplegada para agrietar el capullo es necesaria para que las mariposas confíen en la fuerza de sus alas. Pero si no pasan por la experiencia de hacerlo deforma autónoma, no se atreven a abandonar la «seguridad» que ofrece el suelo.

Este fenómeno recuerda mucho a esas personas que tampoco se atreven a vivir su propia experiencia. Un período de duelo podría ser la metamorfosis tras la cual consigan liberarse de la fina cáscara de la angustia utilizando las alas del espíritu.

Reparar la culpa

Hasta ahora hemos considerado el duelo por una pérdida valiosa. Este es el duelo de las dos caras: la que reluce por el regalo obtenido y la que se aflige por su temporalidad y finitud. Frente a él tenemos el duelo de una sola cara, el que no llora la pérdida de un valor conseguido y otra vez despedido, sino la negligencia en la consecución de un valor.

¿A quién no le duelen las malas decisiones que nosotros mismos hemos tomado y que nunca más tendremos la oportunidad de revisar? ¿Quién no siente en el corazón un profundo pesar por determinadas acciones imprudentes y estúpidas que hemos cometido y de las que más tarde nos arrepentimos? Algunos hemos tenido a veces la intención de hacer algo malo, aunque atribuir malas intenciones a los demás sea un juego sucio bastante practicado entre amistades. Sin embargo, la mayoría no deseamos los despropósitos que causan las malas intenciones ni, particularmente, la posibilidad de sentido que se desperdicia por el descuido. Se han producido por timidez, cansancio, vacilación y descuido en el momento equivocado; y el momento decisivo ya ha pasado irremediablemente.

Todo esto no es malo si se puede reparar. Una aclaración del error, una explicación razonable o una «confesión» conveniente ayudan a esclarecer las cosas, e incluso una muestra de buena voluntad sirve para limar asperezas. Pero ¿qué puede mitigar el dolor del corazón cuando la reparación no tiene lugar porque, por ejemplo, la persona por la que nos sentimos culpables ya no vive? Ciertamente, el duelo tendrá entonces sus dos caras, pero una será más desgraciada que la otra porque ya no podrá aspirar con pleno derecho a ser el espejo de la riqueza. En ella se reflejan las ocasiones frustradas que se han dejado escapar a lo largo de la vida. A pesar de ello, el amor también pervive en este duelo. Valga el siguiente ejemplo para demostrarlo.

Un padre sufrió la pérdida de su hija. Durante las obras de reforma de su vivienda, y sin que él se diera cuenta, la niña había caído en un barreño de agua de cal y se había ahogado. El padre se inculpó con vehemencia por no haber tapado el barreño con tablones o con una lona protectora.

Le expliqué a aquel padre un episodio de mi infancia en Viena. Una tarde de verano, mi madre me sujetó su reloj a la muñeca y me dio permiso para ir a jugar con la pelota al parque Schónbrunner. Tenía que volver a casa a las seis de la tarde, pero el reloj se paró a las cuatro. Estuve jugando sin figurarme lo sucedido, y como veía que las manecillas del reloj no llegaban a las seis, yo seguía en el par que. Al final oscureció, lo cual me pareció sorprendente, y volví a casa. Igual de sorprendida me quedé al ver que mi padre, que nunca llegaba antes de las ocho, me abría la puerta. Apenas me vio, cayó sobre mí una lluvia de bofetadas. No entendía lo que pasaba. Mi madre murmuró que ya se había hecho tarde para cenar y me mandó directamente a la cama. Tampoco hallé en esa orden tan clara explicación alguna para aquellos sucesos tan singulares. Me fui a lavar, me quité el reloj de mi madre y me acurruqué bajo la sábana.

De repente, el dormitorio se iluminó y mis padres se acercaron a la cama. Se arrodillaron y me pidieron perdón (por lo visto, descubrieron la avería del reloj y la relacionaron lógicamente con mi falta de puntualidad). Mi madre, abatida, me trajo una sopa caliente, y mi padre admitió haber perdido los estribos debido, tal como recalcó, a la enorme preocupación. Mi larga desaparición le había inquietado terriblemente, incluso había querido llamar a la patrulla de policía y tomar otras medidas para localizarme. Nunca olvidaré el momento que pasé aquella noche: ¡Disfruté al máximo de la situación! ¡Superaba incluso mis sueños más atrevidos! Poder tomarme la sopa en la cama, tener a mi

padre de rodillas... ¡Era como celebrar el cumpleaños y la Navidad a la vez!

«Sus padres son envidiables —exclamó el afligido padre al acabar mi relato—. Usted pudo reparar su descuido, pero yo ¿qué puedo hacer?» «Exactamente lo mismo —le respondí -con una diferencia insignificante. Hágalo en su fantasía. Vaya a visitar a su hija a un lugar en el que usted se halle íntimamente próximo a ella. Quédese allí cierre los ojos y deje que se forme la imagen de la niña. Entonces, pídale perdón por no haber asegurado el barreño y déjese sorprender por su respuesta.» El padre siguió mi consejo y experimentó una inmediata sorpresa. En su ejercicio de fantasía, la niña rondó sonriente por su cabeza. «Pero papá —susurró —, no estés triste. Tú me has querido, y eso es lo único que cuenta.» El hombre juró que nunca había deseado escuchar aquel mensaje. Incluso llegó a notar de manera misteriosa los dedos de su hija sobre la frente. A partir de aquel día cesaron sus atormentadas autoinculpaciones.

La disculpa sincera a los vivos o a los muertos es una clave para la salvación.

Las personas que no se han despedido de alguien por las buenas tienen que recuperar a toda costa ese momento, al menos en su imaginación. El terreno del espíritu es amplio y no se acaba en los límites entre aquí y allá. Va más allá del espacio y el tiempo. Si en nuestro mundo físico somos capaces de enviar y recibir información sin necesidad de hilos, con más razón podremos también hacerlo en el mundo metafísico. Por ello, allí donde el duelo se mezcla con sentimientos de culpa, pedir perdón es *el* vehículo de la reparación. Podemos ser escuchados o no, pero desde luego hay que intentarlo. Son erróneos los juicios que los vivos hacen sobre nosotros. Nuestros congéneres no viven en nuestra piel ni en nuestros dilemas. Sin embargo, los que ya se encuentran más allá de los intrincados juicios terrenales miden con pautas divinas.

Liberarse de la ira

Las personas que han sufrido una desgracia se niegan a veces a practicar el duelo. No se dejan conducir a través de las puertas de la comprensión que empiezan a dibujarse, sino que se empeñan con todas sus fuerzas en no querer darse cuenta de lo sucedido o buscan airadamente un chivo expiatorio, siendo este último un recurso aparentemente aliviador. Lo que intentan estas personas al enojarse con el causante o los causantes de su desgracia es hacer elocuente el apego que sentían por el valor perdido. Sin embargo, ¿quién puede apreciar correcta y objetivamente el complejo encadenamiento de causas de una desgracia cuando, encima, se halla bajo un peso emocional extremadamente fuerte? Nadie. Lo que se produce son los fenómenos (inconscientes) de la *transferencia* y la *proyección,* largamente estudiados por la sicología, lo cual tampoco los legitima, dado que ninguno de los dos puede hacer frente a una comprobación ética.

¿Qué es una *transferencia?* Veámoslo con la ayuda de un ejemplo. Un hombre está afligido porque su empresa lo ha trasladado del departamento externo a las oficinas, donde se encuentra muy a disgusto. El motivo del traslado es la edad, cosa de la que no quiere oír hablar, y arremete contra el jefe de personal, que no ha tenido otra elección que ejecutar el traslado. De esta manera, el hombre transfiere su enfado a una persona que no es responsable de la causa del mismo. Los médicos de hospital sufren hasta la saciedad este tipo de sucesos. Cuando fallece un paciente en el hospital, los médicos se ven no pocas veces en la tesitura de soportar los insultos de los familiares del fallecido por haber obrado con «dejadez». De ahí la lamentable necesidad actual de los seguros para médicos.

Naturalmente, un accidente se puede atribuir a la dejadez, la

negligencia, la injusticia, el descuido e, incluso, al carácter hostil de otra persona. Sin embargo, nadie está en disposición de asegurar categóricamente que habría actuado mejor si hubiera estado en la piel del otro. Pensemos en la cantidad de errores que se nos han escapado —sin consecuencias, gracias a Dios— y que podrían haber echado todo por la borda. ¿Estamos realmente en situación de condenar la conducta de quien, desde su debilidad —y con consecuencias catastróficas—, ha cometido un error? ¿No estaremos más bien llamados a esforzarnos por ser misericordiosos, de la misma manera que, bajo otras circunstancias, necesitamos la misericordia?

La *proyección,* por su parte, al igual que la transferencia, dirige la cólera en la dirección equivocada. Según la definición psicológica, la gente a la que no podemos soportar sostiene ante nosotros un espejo de nosotros mismos, es decir, de un atributo que no nos gusta de nosotros y cuya existencia hemos reprimido, lo cual es el colmo de un tratamiento de la frustración falto de ética. Estamos afligidos por un problema propio, queremos confesarlo abiertamente y lo combatimos en la persona que tenemos enfrente. Un ejemplo sería el de una mujer que ha humillado y esclavizado a su marido durante años. Entonces, sucede que el hombre necesita cuidados médicos e ingresa en una residencia. Allí, durante las visitas, la mujer martiriza al personal sanitario quejándose continuamente de que su marido no está recibiendo la suficiente atención. En el fondo, a esta señora le duele su propio mal comportamiento y proyecta la rabia interior en unas personas que no tienen ninguna culpa.

Tenemos que ir con cuidado cuando un suceso trágico nos induce a buscar chivos expiatorios. El dolor que experimentamos no disminuye golpeando a diestro y siniestro ni repartiendo más dolor. Tampoco es cierto que nos encontremos mejor sabiendo que otros también están sufriendo o expiando sus culpas. Y la venganza es mucho menos dulce de lo que la gente cree, porque deja de forma irremisible el amargo sabor de verse hundido en la condición de «culpable».

La disensión con el destino y la rabia hacia los posibles causantes del dolor sólo se pueden rebajar —tal como nos enseñó Viktor E. Frankl— doblegándonos ante el secreto último que se cierne sobre cada tragedia, porque por, muy esclarecedora que sea la reconstrucción de las causas, siempre queda una parte impenetrable. ¿Por qué ha irrumpido el agua en la galería de una mina? ¿Debido a que ha llovido con fuerza durante semanas, a que la estructura de la galería ha envejecido o a que se han ordenado varias voladuras sucesivas...? No hay ninguna última causa comprensible para la muerte de un solo minero. Siempre podría haber sucedido de otra manera. El minero podría haberse puesto enfermo o irse de vacaciones el día de la inundación, o también podría haber estado en una galería segura en el momento del accidente. La «disposición de una última voluntad» sobre su destino sigue siendo un misterio. Bienaventurado el que puede doblegarse ante él, porque hallará su propia paz.

Una estudiante universitaria estaba llorando en mi consulta. Hacía poco que había sabido que era el «resultado» de una violación. Su madre, con quien había crecido, nunca había mencionado al padre, cuyo nombre tampoco aparecía en su partida de nacimiento. Sin embargo, durante la niñez, aquella estudiante había barajado la idea de conocer a su padre biológico, hasta que, al final, la madre le contó la verdad.

La joven se encontraba triste e impresionada. Su amor propio estaba por los suelos y las dudas acerca de su procedencia aumentaron.
«¿Quién soy? —preguntaba—. ¿Late en mí un corazón criminal?»
«Espiritualmente es usted una persona nueva, única e irrepetible sobre la Tierra», le aseguré, y le cité la ingeniosa frase de Viktor E. Frankl: «Los padres transmiten sus cromosomas a los hijos, pero no les insuflan el espíritu». Aquel argumento le pareció evidente. Tras una larga conversación, escribimos juntas una carta a su padre desconocido, en paradero también desconocido. «Querido papá —empezó a escribir la

joven con caligrafía inconstante a causa de la excitación—. Donde quiera que estés, que mi alma llegue a la tuya. Desgraciadamente, lo único que sé de ti es que cometiste un delito repugnante. Por eso quiero hacer valer la posibilidad de que tienes otras caras más dignas de ser amadas, o de que has evolucionado positivamente y ya no has vuelto a ser violento. También cabe la posibilidad de que estés en la cárcel o de que descanses en una tumba.

Sólo quiero comunicarte lo siguiente: yo, tu hija, no soy tu juez. Espero por tu bien que te arrepientas de tu acto. Si no lo haces, quizá te ayudará saber que me gusta vivir y que soy feliz. Al igual que en la naturaleza los residuos se convierten en abono para hermosas plantas y los cadáveres en alimento para los insectos, de tu error, y con la ayuda y el sacrificio de mamá, ha surgido de forma maravillosa algo bueno. Esto no justifica tu delito, pero deberá servirte de consuelo para superar tu culpa.»

Al consolar en cierta manera a su padre, la estudiante obtuvo para ella misma el consuelo óptimo para superar su crisis.

Aceptar la impotencia

En la consecución de una vida feliz participan dos «mitades», que simbolizaremos mediante sendos semicírculos, izquierdo y derecho. Ambas siluetas encajan perfectamente entre sí en un círculo completo, e incluso se necesitan mutuamente para poder cerrar la forma.

El semicírculo izquierdo es la persona con todas sus capacidades, talentos y experiencias. Representa la abundancia de cosas que este ser tiene para ofrecer al mundo, es decir, todo lo que puede aportar, con sentido y con amor, para el bien de los suyos y de su entorno. Entre las experiencias cuya aportación resulta fructífera, también se pueden incluir las vivencias que han resultado traumáticas. Casi todas las personas que han sufrido profundamente comprenden de inmediato lo que atormenta a las demás, y lo entienden todo con mucha más facilidad que alguien que tenga «buena estrella». Su consonancia anímica se condensa en una especie de «competencia experimentada» que ellas mismas han adquirido —en la rabia de su dolor— y que las autoriza, más allá de cualquier conocimiento, para tratar de forma adecuada a la gente con heridas similares.

Por el contrario, el semicírculo derecho es un trocito de mundo, un extracto del entorno de la persona. Pero es un trocito descuidado, un extracto incompleto, un punto estropeado en la existencia. Como nada es perfecto, puede tratarse de cualquier cosa: ser humano, animal, planta, edificio en construcción, calle... Se trata simplemente de una «necesidad» situada en el exterior de la persona. En nuestro mundo existen muchas «necesidades» en todos los ámbitos: niños desatendidos, vagabundos, ancianos solitarios, familias destrozadas, animales domésticos abandonados, lagos contaminados, contratos injustos, libros no tra-

ducidos, películas malas... La lista es interminable. Lo que tienen en común todas las «necesidades» es una invitación inherente a ser «cubiertas».

¿Quién puede cubrir una determinada necesidad? Sólo quien esté especialmente capacitado. Los niños podrán recibir ayuda de alguien con educación pedagógica, los libros podrán ser traducidos por alguien que domine idiomas, etc. Es decir, un determinado semicírculo derecho no concuerda nunca con cualquier semicírculo izquierdo, sino sólo con uno al que complete «cubriéndolo». Dicho a la inversa, podemos partir de que, en principio, para cada persona y sus competencias (semicírculo izquierdo) existe un trocito de mundo necesitado (semicfrculo derecho) que invita e insta a entregarse a él de forma constructiva, *porque puede hacerlo.*

Cuando la invitación es escuchada y correspondida, ambas partes estarán satisfechas. Los semicírculos, se habrán unido formando el círculo completo. El pequeño punto del mundo estropeado se arregla, mientras la persona que contribuye a hacerlo nota su importancia y su sentido, y de esta forma ambos resultan beneficiados.

Algunas formas de duelo tienen que ver con la situación en la que se halla una persona cuando se ve involuntariamente catapultada del semicírculo izquierdo al derecho. Esta persona ya no está en disposición de ejercer una influencia útil en el mundo mediante sus recursos, sino que ella misma se ha convertido en una partícula necesitada de ayuda en función de la cual alguien deberá hacerse útil. Durante sus primeros años de vida, esta persona, al igual que todas las demás, se halla «localizada» en el semicírculo derecho, en tanto que ignorante de su impotencia. Ahora, sumida en extremas deficiencias físicas y mentales, como la senilidad o la demencia, la persona presiente la mayoría de las veces su impotencia más de lo que le gustaría. Mucha gente que está en el «semicírculo derecho» se siente una carga para los demás, desprovista del antiguo sentido de su vida. Sus parientes están igualmente tristes porque viven de cerca el di-

lema de las deficiencias del discapacitado sin poder restituirle su estado de salud anterior.

¿Pero no podemos interpretar desde el optimismo la situación de alguien que se ha convertido en una persona necesitada? Esta persona no está muy alejada de poder conseguir una vida feliz a través de las dos mitades del círculo. En lugar de ser ella misma la invitada a actuar, se ha convertido simplemente en la *invitación.* Se ha transformado en la *oferta viviente* destinada a sus congéneres para que se preocupen por ella, y atrae lo mejor y lo más grande de ellos: el amor al prójimo. Llevándolo al extremo, podríamos decir que las personas con sus capacidades físicas y/o mentales disminuidas satisfacen un sentido ofreciendo a seres más fuertes o más sanos la oportunidad de satisfacer su propio sentido cuidando de ellas.

Si ambas partes entienden su participación en el juego de la manera indicada, el duelo volverá a convertirse en el «maestro para la comprensión». ¿Qué tiene importancia en la vida? ¿Tener un coche en el garaje? Difícilmente. ¿Que tu compañero te haya enseñado a conducir? Eso ya es otra cosa. ¿Y si entretanto se ha embrutecido? A pesar de ello, el amor es lo que importa. Los valores verdaderos son los del amor, no los del lujo, y, como tales, a menudo no se aprecian en su justa medida. El duelo los enaltece.

Un matrimonio vino a pedirme consejo acerca de un asunto delicado. La mujer, que vestía de luto, me contó que su madre, postrada en cama desde hacía meses, había fallecido pocos días atrás a una edad muy avanzada. Pero el problema no era aquella muerte esperada, sino la decisión de comunicar al padre la noticia de la muerte de su mujer. Al preguntarle por qué el padre no sabia nada> obtuve la siguiente explicación.

Los padres de aquella mujer eran una pareja de «bodas de oro». Al enfermar la madre, su marido asumió la tarea de cuidarla y rechazó

cualquier ayuda externa. Servir a su mujer se convirtió en el objetivo de su vida, en su deber personal. Sin embargo, tres semanas antes de que ella muriera, tuvo que ser ingresado en el hospital a causa de un infarto. Estaba en la unidad de cuidados intensivos y su pronóstico no era nada halagüeño. No se sabía con certeza su nivel de percepción del entorno, pero entre las fases de pérdida de conciencia daba a entender, según la hija y el yerno, que algo lo afligía e inquietaba. Incluso hacía girar la alianza que llevaba en el dedo. Por ello, la hija suponía que su padre se torturaba con el pensamiento de que no podía quedarse en la cama porque su mujer lo estaría necesitando en casa. Naturalmente, él sabía que su esposa estaba bien cuidada, pero, a sus ojos, no con el cariño al que tan acostumbrada estaba ella.

Hay que destacar que aquella separación debió originar realmente una profunda situación de estrés en la mujer, dado que murió justo después de la hospitalización de su marido. Pero, como ya hemos dicho, la verdad no le fue entonces comunicada al esposo. Los médicos del hospital desaconsejaron llevar al lecho del enfermo la mala noticia de la muerte de su mujer, y algunos incluso expresaron el temor de que podría morir de la conmoción. Otros dijeron que al hombre le quedaba poco tiempo y que debían ahorrarle aquel último shock.

Las consideraciones de los médicos tenían su parte de razón, pero visto desde la óptica de los semicírculos de nuestra simbología, hay otro aspecto que cobra protagonismo. Aquel anciano había vivido plenamente y tenido descendencia. También había cumplido fielmente con sus obligaciones profesionales, había luchado durante las malas épocas y disfrutado durante las buenas para, al final, sacrificar sus últimos años cuidando de su mujer. Hizo realidad una existencia humana rebosante de valores ante la cual podía, con todo derecho, echar orgullosamente la vista atrás. Sólo quedaba una pequeña gota de amargura: faltaba un deber que cumplir. El círculo no estaba completamente cerrado. El cuidado de su amada compañera se había interrumpido (¡a sus ojos!) y aqui

de alguna manera, se introducía a hurtadillas en su corazón un medroso duelo que le robaba la calma interior y no le dejaba morir en paz. La hija conocía a su padre y notaba lo que le pasaba.

Por todo ello, y en contra de las opiniones de los médicos, recomendé a la pareja que, con precaución, le dijeran al padre que su mujer le había tomado la delantera y que ya no necesitaba preocuparse más por ella. Cabía esperar que el anciano también pudiera dar entonces por concluido el último deber que se había fijado en su vida y, por lo tanto, pudiera cerrar los ojos aliviado.

Al cabo de unas semanas, recibí una respuesta positiva del yerno. Su suegro se había tomado la muerte de su mujer con mucha serenidad. El anciano asintió varias veces con la cabeza y murmuró. «Ahora le irá todo bien...». Llegó a vivir más de lo esperado, durmiendo la mayor parte del tiempo y mostrando una expresión de alivio y despreocupación en su rostro. En el momento de morir, los dedos de su mano izquierda estrecharon fuertemente la alianza. Aquel anillo simbolizaba la culminación gloriosa del círculo de sentido de su vida.

La Creación no pierde a sus muertos

En *1995,* Wilhelm Gräb escribió en su libro *Urknall oder Schopfung* [Big bang o Creación] la famosa frase «la naturaleza pierde a sus muertos, la Creación, no». Desde entonces, esta cuestión ha sido abordada por sobresalientes pensadores (como Gúnter Ewald, en sus lecciones de la universidad de Bochum) en cuya lista no oso incluirme. Sin embargo, sí quisiera acercar al lector algunas reflexiones al respecto.

La expresión «naturaleza» se utiliza aquí para designar al conjunto de los procesos biológicos. Su principio es el de conducir todo a su recuperación, bien sea el agua, bien sean los organismos que proceden de ella. Por ejemplo, cuando una gacela es apresada y devorada por una manada de leones, la entidad «gacela» desaparece en las entidades «leones». La gacela *deja de ser un ente por sí misma,* aun cuando haya otros seres vivos que participen de ella. Es como la nube que descarga la lluvia y desaparece cuando se aclara el cielo. No es que su humedad se haya convertido en nada (la carne de la gacela tampoco se ha reducido a nada), sino que la existencia como nube ha cesado. Como es de suponer, el organismo humano también está sometido al principio de recuperación de la naturaleza. Su cuerpo desaparece bajo el suelo vegetal, del cual brotan nuevas generaciones de seres vivos. En este sentido, la naturaleza no sólo pierde sus nubes para formar arroyos de ellas, sino que, en la misma medida, también pierde a sus muertos para —por vías inimaginables— formar seres vivos de ellos.

¿Qué designa entonces el término «Creación» en la cita de Gráb? Podríamos decir que se refiere al esbozo de un mundo que incluye el espíritu creado «a su imagen y semejanza», consciente de sí mismo y de su sentido, el cual se enlaza en íntima unión con un organismo altamente desarrollado. La Creación comprende lo humano del hombre, superando

así los principios puramente biológicos de lo material y acoplándose con los misterios de lo espiritual. Pero como una de las características más misteriosas de lo espiritual es la ausencia de espacio y tiempo («eternidad») y todo lo que caduca y se extingue en otras entidades sólo puede hacerlo en un espacio y un tiempo, el espíritu de una persona, consciente de sí mismo y de su sentido, tiene que seguir siendo idéntico a sí mismo, irreemplazable y nunca reutilizable; en resumen, tiene que seguir siendo él mismo. Por lo tanto, la Creación no pierde a sus muertos (personas espirituales).

Veamos como, al final de una carrera dedicada durante décadas a la investigación del cerebro, el excelente cien tifico y premio Nobel John C. Eccles aludía al misterio: «El espíritu consciente de sí mismo, en tanto que instituye una identidad, se opone al cuerpo material. [...] De entre una gran cantidad de centros situados en el nivel más alto de la actividad cerebral, el espíritu selecciona en función de la diferencia e integra en cada momento su elección para conferir también una unidad a las experiencias efímeras [...] ejerce un papel claramente interpretativo y controlador sobre los acontecimientos neuronales [...]. ¿Qué ocurre cuando llega la muerte? Al morir, la actividad cerebral se detiene para siempre. Entonces, el espíritu consciente de sí mismo encuentra que el cerebro que ha estado palpando, sondeando y controlando con tanto éxito a lo largo de toda una vida ya no emite respuesta alguna. Qué sucede entonces, ésa es la última pregunta» (Popper, Karl R. y Eccíes, John C., El yoy su cerebro, Cerdanyola, Labor, 1985).

La última pregunta no se puede responder, o se puede responder con una declaración negativa, como la que da Viktor E. Frankl: la persona está en el espacio de ningún lugar, es decir, no está en el cerebro ni tampoco en la tumba.

¿Pero pueden estas consideraciones tan difíciles servir de ayuda en el

trabajo del duelo? Posiblemente.

La física actual aporta las pruebas más sorprendentes al respecto. Según la ley de Supher-Hubble, el Universo se expande a gran velocidad en las tres dimensiones como un enorme globo. Sin esta expansión, la temperatura de todos los planetas se habría elevado a un minimo de 6.000 grados centígrados y hubiera sido imposible cualquier forma de vida. Si un segundo después de producirse el estallido original o Big bang la velocidad de expansión del cosmos hubiera sido una billonésima parte inferior, el Universo se habría contraído hace ya 50 millones de años y se habría colapsado. Y viceversa, si la dilatación hubiera sido más veloz, no se habrían formado las galaxias. En palabras del astrofísico muniqués Reinhard Breuer, la expansión habría «separado la materia igual que un azote de viento dispersa un banco de niebla».

Otro dato más: los dos átomos de hidrógeno de una molécula de agua determinan entre sí, con respecto al átomo de oxígeno, un ángulo de 104,5 grados. Si esta inclinación fuera de 103 o de 106 grados, el agua no poseería las propiedades necesarias para la vida biológica que le permiten, por ejemplo, ascender docenas de metros por los troncos de los árboles. Hasta hoy no se ha encontrado ninguna explicación que justifique esta abertura del ángulo de 104,5 grados. Todavía podríamos añadir algunos fenómenos más.

Pensémoslo detenidamente. La Creación ha dispuesto la naturaleza para la vida, y la vida llega a su apogeo en la existencia de un espíritu consciente de sí mismo y de un sentido. ¿Cómo podría entonces haberse «organizado» tamaño despliegue universal si todo tuviera que desaparecer sin dejar rastro? No es así. Nuestros queridos muertos fueron deseados, *originalmente deseados,* al igual que nosotros, los vivos. La Creación que realizó el milagro hace miles de millones de años para hacernos existir no nos dejará caer en el vacío.

Una voz literaria: *La reliquia viviente*

Las enormes cotas de sabiduría interior y heroica conformidad con el inconcebible destino a las que es capaz de elevarse el espíritu humano en situaciones de profundo duelo aparecen magistralmente retratadas en la novela corta del siglo XIX *La reliquia viviente,* del ruso Iván Serguéyevich Turguéniev. Dejémonos llevar por su voz literaria.

Durante una travesía por el bosque, un cazador entra en un cobertizo medio abierto y halla en su interior una pequeña figura bajo unas mantas.

La cabeza completamente avellanada, color bronce; parecía un icono antiguo; la nariz estrecha como el lomo de un cuchillo; los labios apenas perceptibles; sólo relucían los dientes, blancos, y los ojos, y por debajo del tocado caían finos mechones de cabello rubio sobre la frente. Junto a la barbilla, sobre un pliegue de la manta, se movían lentamente dos manos diminutas, también de color bronce, tanteando con los dedos como palitos. El rostro no era en ningún modo desagradable, era hasta bonito, aunque espantoso e insólito. Todavía fue más espantoso cuando sobre sus metálicas mejillas empezó a brillar una sonrisa que pudo acabar de esbozarse.

Poco a poco, el cazador va reconociendo en la extraña figura a Lukeria, la que en otro tiempo fue la más bella de toda la servidumbre del palacio, la siempre risueña, danzante y cantarina Lukeria, detrás de la cual iban todos los mozos. El hombre se sienta a su lado para que le cuente cómo «ha caído en la miseria». Ella le habla de su historia de amor con Wassu, de cómo se despertó una noche creyendo escuchar su voz y, atraída por ella, cayó por unas escaleras.

—Tras aquel suceso —prosiguió Lukería— me atrofié lentamente y me fui debilitando cada vez más. Entonces tuve gangrena; me costaba mucho caminar y pronto ya no pude ni siquiera mover las piernas. Al poco tiempo se me acabó el estar de pie o sentada... Tampoco lo quería; cada vez me costaba más y más. Los médicos no conseguían mitigar el dolor... Lo intentaron todo conmigo. Me quemaban la espalda con un hierro candente, me introducían desnuda en hielo picado; de nada sirvió. Al final me fui anquilosando hasta quedarme rígida... A consecuencia de ello, los señores decidieron que no me iba a curar, y como resultaba indecoroso mantener a un tullido en una mansión, me enviaron aquí

—¡Pero si estás en un estado horrible! —exclamó el cazador. —¿Qué hizo entonces tu querido Wassili?

Aquélla era una pregunta estúpida. Lukeria volvió la vista a un lado.

—¿Qué hizo? Llorar un poco y casarse con otra. Él me había amado, pero era un mozo joven y no podía quedarse soltero. Encontró a una mujer bonita y bondadosa; ya tienen hasta niños. Vive por aquí cerca y le va todo bien, gracias a Dios.

En este fragmento nos encontramos con un trabajo del duelo particularmente valiente.

La joven y enferma mujer no envidia a su antiguo amado su felicidad familiar a pesar de no poder participar en ella. Su amor por él es más fuerte que el poder de su cruel destino.

El siguiente pasaje muestra también de forma impresionante el poco poder que Lukeria permite al destino a través de su alma:

—¿Y no te aburres? ¿No tienes miedo, desdichada Lukeria?

—¿Qué le vamos a hacer? No te quiero mentir. Al principio me costó mucho, pero después me he acostumbrado y he aprendido a ser paciente. No pasa nada; hay gente a la que le va peor.

—¿Cómo es posible?

—Hay quien no tiene un techo sobre su cabeza. Hay quien es ciego o sordo. Yo, en cambio, veo de maravilla y lo escucho todo. Oigo hasta cuando un topo escarba en el suelo. Ypercibo cada perfume, por muy delicado que sea. Nadie necesita decirme cuándo florece el alforfón en el campo o los tilos en el jardín. Lo puedo oler enseguida, tan sólo tiene que soplar el viento de favor. No, hay muchos que lo pasan peor que yo.

Lukeria considera la situación de forma completamente realista. Pero la verdad tiene, precisamente, muchas más caras de lo que parece a primera vista. Esto es lo que la joven y enferma mujer comprende con exactitud. El dolor «no tiene limites». Por cada desgraciado que existe siempre hay alguien todavía más desgraciado; por cada afligido, alguien todavía más afligido. Lukeria va mucho más allá de esta noción: si existen más desgraciados y más afligidos que ella, todavía le quedará algún «motivo de alegría», como, por ejemplo, percibir el perfume de los árboles en flor. ¿Qué hace entonces? Intensifica su «motivo de alegría»:

—Miro y escucho. Una paloma se posa sobre el tejado y empieza arrullar; la gallina entra con sus pollitos para picotear alguna miga de pan; de vez en cuando pasa un gorrión desorientado; y entonces me alegro por ellos. Hace dos años, unas golondrinas llegaron incluso a anidar ahí en el rincón, e incubaron a sus pollitos. ¡Fue tan interesante!

Se mordió aquellos labios resecos.

—Ahora, en invierno, me va mucho peor, como es natural, a causa de la oscuridad. Encender una vela seria un desperdicio, y además, ¿para qué? Aunque puedo leer, y antes era muy aficionada a la lectura, ¿qué podría leer? Aquí no hay libros... Y si los hubiera, ¿cómo podría sostener uno? A pesar de ello, aunque esté oscuro, hay todo tipo de cosas que escuchar: un grillo que canta o un ratón que empieza a roer en algún lugar...

El cazador no puede comprender la paciente resignación de la enferma y le habla de la soledad. Sin embargo, desde la calma meditativa en la que se halla inmersa, la mujer saca directamente su inquebrantable afirmación de la vida.

—A veces estoy aquí estirada, y es como si fuera el único ser humano en el mundo. ¡Sólo vivo yo! E imagino que algo sostiene su protectora mano sobre mí.. Entonces me sumerjo en la meditación. ¡Es formidable!

—¿Y sobre qué meditas, Lukeria?

—No se puede explicar; se olvida enseguida. Flota sobre mí es tan renovador y se hace tan bonito. ¡Pero no se puede comprender! Sólo pienso que si hubiera gente a mi alrededor no me sucedería nada parecido y no notaría otra cosa que mi desgracia.

Lukeria suspiró con dificultad. El pecho no le respondía, como tampoco lo hacían sus extremidades.

La joven, que en su día poseyó una voz deliciosa, intenta cantar una tonadilla al cazador. La extenuación la vence y una lágrima reluce en sus pestañas. El cazador la enjuga con un pañuelo que regala a Lukeria, cuyo rostro enrojece levemente. Ella le devuelve el obsequio revelándole sus sueños. En uno de ellos se ve corriendo por un extenso prado para recoger centauras y perseguida por un perrito mordedor que se lo impide. De repente, un personaje vestido de blanco le ofrece la mano y se la lleva tirando de ella hacia arriba. El perrito tiene que renunciar a Lukeria.

—Entonces me doy cuenta de que ese perrito es mi enfermedad y que en el reino de los Cielos no habrá sitio para él.

En el sueño se revela su confianza original, pero también el entendimiento (antropológico) observable de que ella, como persona, es más que su enfermedad. Es capaz de distanciarse del «perrito», lo que la

rescata de ser psíquicamente «devorada» por él.

Lukeria añade otra idea «de ensueño»: el concepto de víctima. Tiene una visión en la que sus padres fallecidos van a visitarla al cobertizo y se inclinan profundamente ante su hija. Ella pregunta a mamaíta y a papaíto por qué lo hacen.

—Hace ya tiempo que has expiado tus pecados. Ahora nos ayudarás con tu sufrimiento a pagar por los nuestros.

Es decir, la joven y enferma mujer arrebata a su aparentemente absurdo sufrimiento un componente de sentido claramente definido, sacrificándolo para la salvación de sus padres. Ya no se quedará miserablemente postrada en vano.

Al final de la conversación con el cazador, la mujer se siente extenuada. Tose y gime. El hombre le pregunta si puede hacer algo más por ella.

—Apenas necesito nada, estoy en paz con todo —balbució a duras penas, aunque hondamente impresionada—. Pero, señor, ¿no podríais hacer que a los campesinos del lugar se les rebajara un poco su arrendamiento? Tienen tan poco suelo de cultivo y apenas ningún pasto... Ellos rezarían por vos...

El cazador prometió que intercedería por ella. Ya se dirigía hacia la puerta cuando la mujer volvió a llamarlo.

—¿Sabíais, señor —dijo ella, y algo maravilloso resplandeció en sus ojos y se asomó por sus labios—, que yo tenía una coleta magnífica? Imaginaos, ¡me llegaba hasta la rodilla! Estuve dudando mucho tiempo... Sólo eran cabellos... Pero ¿cómo me los podría peinar? ¡En mi estado...! Entonces me los hice cortar... Sí.. Ahora, qué mas da. Ya no puedo más...

Es indudable que Lukeria apura el cáliz del duelo hasta la última gota

—la magnífica coleta, atributo de la salud, la juventud y la belleza perdidas—. Y, sin embargo, su único deseo concierne a los pobres campesinos de los alrededores que necesitan ayuda. Con *La reliquia viviente,* Turguéniev dio testimonio de la enorme riqueza de corazón de la que el hombre todavía es capaz en su duelo.

Vivir para decir adiós

Elisabeth Kúbler-Ross legó a sus lectores y lectoras el consejo de vivir «para decir adiós». Su recomendación no se limita a sondear la ruptura con el tabú de la muerte, sino que exhorta a tratar con delicadeza los bienes que nos han sido prestados y las personas que nos han sido confiadas.

Un ejercicio saludable a este respecto consiste en caminar por la casa como si tuviéramos que despedirnos de ella (por ejemplo, porque nos trasladamos a una residencia de ancianos). Ponemos la mano sobre este o aquel mueble y recordamos cuándo y con quién lo adquirimos. Acariciamos un regalo de cumpleaños, la vajilla de boda, un libro particularmente estimado o las teclas de un piano que sollamos tocar. Observamos la alfombra persa pagada a plazos, la cortina bordada, el joyero. No nos podemos llevar nada, pero qué bonito ha sido que estas cosas hayan estado aquí, contribuyendo al desarrollo de la propia personalidad. ¡Maravilloso! Entonces dejamos conscientemente todas las cosas, las entregamos en la imaginación a otras personas, quizá desconocidas, que podrían necesitarlas; y notamos una ligereza y una agradable felicidad interior. Llegados a este punto, podemos «despertar» del ejercicio y volver a retomar el orden del día. De forma análoga, también podemos hablar con una persona próxima como si fuera la última conversación que mantuviéramos con ella. Nos sorprenderemos de la conmovedora intensidad que genera esta imaginación.

Existe una metáfora aplicable a estos ejercicios según la cual, cuando nacemos, recibimos un cesto con el que podemos pasear por un jardín para recoger fruta. Podemos recolectar libremente todo lo que haya en el suelo y los árboles. Hay quien no tiene fortuna y reúne frutos verdes o agusanados, y hay quien tiene suerte con la cosecha. Pero lo que es importante es queel cesto está concebido para recolectar y (!) repartir. Lo llenamos de manzanas coloradas, nos alimentamos de ellas y regalamos la mitad para hacer sitio a las peras. Cuando las peras están

en el cesto, volvemos a dar una parte a los indigentes, con lo cual podremos añadir ciruelas y nueces... Alfinal del paseo, cuando se ha aprovechado cada una de las frutas, dejamos definitivamente a un lado el cesto vacío. En realidad, la verdadera cosecha no se halla en el cesto, sino depositada en los graneros de la eternidad, con el esfuerzo de la recolección y la bondad del reparto.

Vivir «para decir adiós» significa vivir sin miedo a la muerte, sin desesperación ni colapsos mentales. Es decir, vivir con alegría y duelo, tal como venga, permanentemente conscientes de que, en este mundo transitorio, podemos ser partícipes de unos valores que la muerte es incapaz de destruir porque proceden de un mundo superior. Vivir «para decir adiós» significa no querer agarrarse, aferrarse, no sobrecargar el «cesto». Con frecuencia escuchamos a gente decir que tomaría decisiones muy distintas si volviera a nacer. Por ello, vivir «para decir adiós» significa también ser ya desde el primer —y único— momento de nuestra vida tan amables y magnánimos como nos gustaría ser desde la perspectiva de la despedida.

Y ya que hablamos de despedidas, me gustaría, siguiendo el ejemplo de Elisabeth Kúbler-Ross, legar también a mis lectores y lectoras un consejo. Me siento impulsada sobre todo a «hacer testamento» en favor de aquellos que pasan por dificultades psicológicas, porque toda mi actividad profesional ha estado dirigida a ellos. Sé muy bien que, al principio, cada uno se halla solo con su dificultad en medio del Universo y que la ayuda profesional también tiene sus límites. Pero es precisamente en estos limites donde el hombre vislumbra no pocas veces un presente sobrehumano que lo domina. He aquí, por lo tanto, mi «testamento», un resumen de veintiséis años de práctica clínica y terapéutica:

« ¡ No creáis en la utopía científica de que mediante la técnica y las píldoras se pueden arreglar las cosas! La técnica y las píldoras son inhumanas cuando no se alían con el espíritu del amor. ¡ No apostéis por el moderno sacerdocio de psicólogos y psicoterapeutas ni por sus promesas curativas! No están en disposición de cumplirlas. ¡ No os

dejéis llevar por la ilusión de que los líderes políticos, sectarios, cuando no sagaces, arreglarán vuestros problemas! Os utilizarán únicamente para fines egoístas. Sin embargo, ¡no caigáis en la resignación de aceptar que no hay esperanza! La verdadera esperanza supera lo alcanzable y lo inalcanzable de este mundo.

En lugar de ello, ¡tened presentes vuestras facultades interiores! Sois personas únicas, y como tales, "resuena" en vosotros *(personare* en latín significa resonar) un acorde que está en armonía con el amparo del Creador sobre sus criaturas. Sois queridos desde el origen, bienvenidos desde el origen e invitados a contribuir en la formación de la comunidad humana con vistas al futuro. Tenéis a vuestra disposición todo lo que necesitáis para cumplir con vuestro cometido. A pesar de ciertas debilidades y defectos, no os falta de nada. Os bastáis para convertiros en un acorde en el que resuene el afectuoso amparo sobre lo que os ha sido confiado. Preocupándoos activamente por algo o alguien reduciréis vuestras preocupaciones.

»Acordaos de vuestra familia. No hay alegría en la vida mientras no impere la alegría con los que os rodean. En nuestra cultura, la familia se ha reducido, pero si vuestro corazón es grande, la podréis ensanchar un poco más. Por lo tanto, también incluiremos aquí al cónyuge separado, a la prima que vive lejos, al hijo de una amiga, al buen amigo o a la mujer del vecino. Sed pacientes e indulgentes con los errores de los miembros de vuestra familia y no tiréis la primera piedra. Aprended a escuchar con atención, a intentar comprender, a reaccionar con dulzura. Por muy violenta que sea vuestra dificultad interior, vuestro miedo o vuestro descontento, un clima familiar en armonía es el mejor clima curativo que existe.

»Aunque a veces os comportéis con demasiada agresividad, incluso hacia vosotros mismos, sé que no sois malos. Constantemente queréis defender algo, obtenerlo por la fuerza, conservarlo, ocultarlo, etc. No necesitáis hacerlo. ¡Daos rienda suelta! ¡Estáis protegidos! No os apeguéis a lo fácil y cómodo, no rehuyáis lo difícil e incómodo, arriesgaos a la aventura de la bondad y la nobleza. Abrios a lo que el día os ofrece, porque los días están contados. Cada uno puede ser el último.

Pensacio al actuar y al conversar con el prójimo, porque así escogeréis con cuidado vuestros actos y palabras.

Y no olvidéis dar las gracias, porque no hay ni ha habido nada "merecido", todo es y ha sido un regalo... Por un tiempo. Si guardáis luto por él *después* de expirar su tiempo, también tendréis que ser dignos de él *antes* de expirar su tiempo.»

¿Pero no será realmente al revés? ¿Podemos nosotros, los habitantes de la Tierra, ser dignos de algo solamente después de haber guardado luto? ¿Es éste el más profundo sentido del duelo?

Sólo quien ha visto
las oscuras nubes
puede mesurar
el azul del cielo.

Sólo quien ha estado
a solas en la orilla
aprende a preguntar
dónde están los puentes.

Sólo quien la soledad
ha respirado
puede deleitarse con la sonora turbulencia
del firmamento.

Sólo quien ha atravesado
los silenciosos valles del sufrimiento
puede deleitarse
con las flores del desierto.

HERMANN TRAUB