

Prólogo

«Buscar el olvido hace que el exilio sea más largo;
el secreto de la redención reside en el recuerdo.»

RICHARD VON WEIZSÄCKER

I

Existe un lugar, un espacio inviolable, donde su nombre permanece salvaguardado, cincelado y grabado a fuego en los intersticios más profundos de mi corazón.

Era un caluroso día estival cuando enterré a Cheyenne, mi hija pequeña. Vi cómo hombres vestidos con traje gris arrojaban paletadas de tierra sobre el ataúd rosa satinado que contenía su cuerpo amortajado. Fue una ceremonia sin apenas acompañantes; tan escasa era la gente que la conocía.

No había amigos adolescentes que se despidieran de ella y lamentasen su temprana muerte. No había maestros que alabasen su bondad. No había ningún vecino que la hubiese conocido para expresar que echaría de menos su sonrisa. Solo estábamos yo –o eso me parecía– y mi corazón, que ardía en rebelión desbordada por su muerte repentina.

Hacía tan solo unas horas que yo misma había cerrado la tapa

del ataúd. No hay palabras para describir esa enorme pérdida física, emocional y existencial que no sean las de decir que yo también morí con ella aquel día.

Yo no lo pedí.

Yo no lo quise.

Odiaba todo lo relacionado con aquello.

Recuerdo preguntarme cómo seguía girando el mundo después de semejante tragedia. Quería gritar a los automóviles que circulaban cerca del cementerio y chillar a los pájaros encaramados en los árboles que proyectaban sombras sobre su lápida. Quería que la hierba detuviese su crecimiento, que las nubes dejaran de flotar y que el resto de los niños, también enterrados en aquel lugar, dejaran de estar muertos.

A medida que las horas se convertían en días y los días en semanas, mi duelo se intensificaba e iba invadiendo cada milímetro de mi ser. En las raras ocasiones en que lograba conciliar el sueño, sentía una especie de muerte física que se repetía cada día al abrir los ojos. No solo me hacía daño respirar, sino que la tristeza me colmaba desde las puntas del cabello hasta las puntas de los dedos de los pies.

Recorría los pasillos a altas horas de la noche en busca de mi bebé como un animal salvaje enjaulado.

Su cuerpo había desaparecido, pero cada parte de mí se hallaba programada evolutivamente para estar con ella, para alimentarla con mis pechos, para consolar su llanto y para acariciar su piel. El dolor provocado por aquel anhelo era inagotable, enloquecedor y, en muchas ocasiones, me llevó a cuestionar mi

propia cordura. Lo que no sabía en ese momento era que el sufrimiento me estaba cambiando y transformando, pero sin que viese aliviado en lo más mínimo mi duelo.

Y, hasta el día de hoy, de buen grado lo daría todo por tenerla de nuevo conmigo...

Cuando fallece un ser querido, nuestra vida puede tornarse insoportable. Y, sin embargo, se nos exige –por la vida y por la muerte– que aguantemos, que suframos lo insufrible, que soportemos lo insoportable. *Soportar lo insoportable* es una expresión surgida de mi propio corazón y del trabajo de mi vida, exigente y formidable, satisfactorio y profundamente esencial.

Este libro no nos brinda un *bypass* espiritual; su objetivo no es evitar que tengamos que afrontar la tristeza del duelo. Cuando amamos profundamente, lloramos profundamente, y el duelo extraordinario es una expresión de amor extraordinario. El duelo y el amor se reflejan el uno en el otro; el uno no es posible sin el otro.

Lo que este libro sí que hará –espero– es proporcionar un espacio seguro para *sentir*, para acompañar a nuestro corazón roto, sirviendo de invitación para permanecer con las desdichadas punzadas del sufrimiento, para morar en la oscura noche de nuestra alma afligida, y para estar presentes con lo que es, aunque sea difícil y por más que nos resulte muy doloroso.

La palabra inglesa *bereave* (duelo) deriva de una palabra del inglés antiguo, *befearfian*, que significa «privar, quitar o padecer un robo». Y, cuando es la muerte la que nos roba, nuestro luto,

nuestra pérdida resuena a lo largo del tiempo. Lloramos por los momentos del mañana, por los momentos del mes siguiente y por los momentos del año próximo; lloramos por las graduaciones y las bodas, por los nacimientos y las muertes venideras. El duelo está constituido por innumerables partículas y un sinfín de momentos, cada uno de los cuales puede ser objeto de luto. Y, a través de todos ellos, siempre sabemos, en lo más profundo, que nos falta alguien, que hay un lugar en nuestro corazón que nunca se verá colmado.

Con el fallecimiento de un ser querido, se evapora la persona que una vez fuimos y asumimos lo que puede parecernos una forma aberrante de nosotros mismos, una manera desconocida de estar en el mundo. Esto no es lo que queríamos, esto no es lo que planeamos, las cosas no *deberían* ser de este modo, pero es lo que tenemos, incluso cuando nuestro corazón susurra repetidamente: «No, no, no». Y aquí estamos, sintiéndonos marginados, acostados boca abajo en el suelo o con las rodillas dobladas y magulladas, o con los brazos extendidos, suplicando consuelo.

Sentimos que la muerte es salvaje –y hasta cierto punto lo es–, pero el duelo no tiene por qué ser denigrado.

Cabe la posibilidad de que nunca aceptemos que nuestro hijo, padre, cónyuge, nieto, amigo o ser querido han fallecido, pero podemos aprender a aceptar cómo nos hace *sentir* esa pérdida, dónde es más agudo el dolor en nosotros, sus dimensiones y textura, su contenido y profundidad. Y con el tiempo, el duelo pasa de ser un intruso temido e indeseado a ser algo más familiar y menos aterrador, y quizá hasta se convierta en nuestro compañero.

Pero no nos equivoquemos: perder a una persona amada nos cambia de manera profunda, ineludible y para siempre, y duele más allá de toda imaginación. El psicólogo Rollo May escribe: «Uno no se vuelve completamente humano sin dolor». Es gracias a habitar, a menudo penosamente, nuestras propias emociones que somos capaces de convertirnos en plenamente humanos. Por medio del duelo, experimentamos una transformación alquímica que no puede ser inventada, acelerada o concedida por otras personas.

Habitar plenamente el duelo supone sostener la contradicción del gran misterio consistente en que la pérdida nos destroza al tiempo que nos completa. El duelo nos vacía y nos llena de emoción. El miedo nos paraliza, pero nos permite infundir valor a otras personas. Lloramos la ausencia de nuestros seres queridos y, al mismo tiempo, invocamos su presencia. Dejamos de existir como lo hicimos en el pasado y, sin embargo, nos volvemos más plenamente humanos. Conocemos la más oscura de todas las noches y, al hacerlo, traemos la luz de nuestros seres queridos al mundo.

Somos la paradoja.

Somos personas que soportan lo insoportable.

II

El núcleo de este libro comenzó con la muerte de mi hija, pero no emprendí su escritura hasta que no efectué una gira de seis semanas de duración por la Costa Este. Mis experiencias en aquel

viaje, sobre todo en el largo trayecto de regreso en tren, sirvieron para subrayar una vez más, en mi caso, lo importante y poderoso que es atender realmente al duelo.

En aquel viaje, visité primero Richmond, Virginia, donde enseñé meditación centrada en el duelo. Los asistentes lloraron en silencio en el espacio que creamos, recordándome las palabras de Ajahn Chah: «Hasta que no lloras profundamente, no empiezas a meditar». Encendimos velas, recordamos y nos abrazamos. Algunas personas habían perdido a sus seres queridos tan solo unas pocas semanas antes del taller; otros, hacía décadas.

Me alojé en casa de la familia Bacon, en Newtown, Connecticut, y descendí los mismos escalones de madera que la alumna de primer curso Charlotte Helen Bacon había recorrido antes del trágico tiroteo masivo en la escuela primaria Sandy Hook. Conocí a su hermano, quien me dedicó una copia del libro que había escrito para honrar a su hermana pequeña asesinada. Sus padres y yo visitamos el lugar donde está enterrada, cerca de sus amigos, y permanecimos allí en silencio. ¿Qué se puede decir en presencia de tan terrible tragedia?

Viajé a Nueva York, donde orienté a profesionales de la salud para atender, capa por capa, el duelo ajeno. Durante cuatro días consecutivos, las personas que normalmente tienen la tarea de ayudar a los demás re conectaron con las heridas de su propia alma. Para algunas de ellas, el duelo latente era como una fotografía descolorida cuyos bordes se desgastan tras años de manipulación y, al igual que sus clientes, ellos también necesitaban un lugar seguro desde el que visitar sus antiguas heridas.

En aquella conferencia, un grupo de madres en duelo reflexionó sobre sus experiencias de pérdida y compartió la forma en que recordaban a sus hijos a través de sus propias y continuas vidas de servicio, y de qué modo aquellos pequeños, aquellos niños recordados, se convierten en grandes maestros de compasión hacia todos nosotros. Una madre, que ahora presta ayuda a padres de todo el mundo, nos contó cómo se sintió físicamente limitada tras la inesperada muerte de su bebé. Otra mujer compartió cómo se enfrentaba a la culpa porque sus acciones, aunque involuntarias, habían causado la muerte de su hija. Ahora trabaja para convertirse en consejera del duelo. Otra persona describió los acontecimientos que condujeron a los asesinatos de sus dos hijos pequeños y habló del trabajo que realiza en el presente para ayudar a otros padres cuyos hijos también han padecido una muerte violenta.

Escuché muchas historias de amor, pérdida y duelo. A veces se me ofrecían de manera valiente en el seno de un grupo; otras veces eran confesiones efectuadas en la intimidad de una habitación. En ocasiones, la gente se ponía en contacto conmigo horas o días después mediante la relativa seguridad del correo electrónico. Pero todas sus historias de duelo han germinado ahora como una semilla a través de la tierra condensada durante años de compactación.

Y entonces, al subir al tren y volver a casa, reflexioné sobre una misteriosa cualidad del duelo: cuando miramos a los ojos de otra persona, alguien que ha conocido el sufrimiento, sabemos sin mediar palabra que *ella* lo sabe, y hay algo dolorosamente reparador en ese reconocimiento mutuo.

Una vez en el tren, constaté en repetidas ocasiones que conversaciones ocasionales se convertían rápidamente en intercambios profundos y significativos sobre el amor y la pérdida, sobre la vida y la muerte. Un joven con ojos tranquilos y sonrisa brillante, me comentó que asistió impotente a la escena en la que un tren atropellaba y mataba a su amigo, observando con evidente tristeza que se aproximaba el primer aniversario de ese acontecimiento. Tras una breve conversación con una joven madre sobre el reto de viajar en tren con niños pequeños, me preguntó cuál era mi trabajo. Cuando se lo dije, me habló de la muerte de su hermano mayor y de cómo su madre nunca había sido la misma tras la pérdida, porque la familia tenía la regla tácita de no hablar del fallecimiento de aquel niño y, por lo tanto, de no decir nada sobre su vida o su amor por él.

Una mañana, durante el desayuno, me senté delante de un hombre mayor del sur de California que llevaba una gorra de John Deere y cuyo vientre voluminoso casi descansaba sobre la mesa. Nos pusimos a hablar y, en un determinado momento, levantó la vista de su yogur griego y me dijo refiriéndose a los años que trabajó en un equipo SWAT:

–Sé mucho sobre el duelo y el trauma –me dijo–. No creería las cosas que he visto.

Y siguió hablándome de experiencias tan traumáticas que seguían afectándole incluso después de treinta y cinco años.

–Era fuerte, estoico. Nunca derramé una lágrima... Pero desde que me retiré, es como si siempre estuviese llorando, siempre emocionado.

Asentí con la cabeza y me pareció apropiado preguntarle cuánto tiempo había pasado desde que empezó a sentirse de ese modo. Se detuvo y miró hacia el techo y añadió:

–¿Sabe?, no lo sé. Nunca había sentido tantas emociones de manera tan profunda. Empiezo a dudar de si hay algo que no funciona en mí.

Al final de nuestra conversación, sin embargo, concluyó por su cuenta que sentir ahora aquella avalancha de emociones era «probablemente normal» porque tal como dijo:

–En aquel entonces no se te permitía mostrar debilidad ni llorar en el trabajo.

Otro hombre, procedente de San Luis, me habló una mañana, mientras desayunábamos avena, de la muerte de su primera esposa. No se había permitido el tiempo suficiente para llorarla y se volvió a casar a los pocos meses porque su tristeza era «demasiado para soportarla solo». Aun sin haberse sacudido de su dolor, él y su segunda esposa se divorciaron pasados dos años, tras el nacimiento de su primer hijo, y él comenzó a beber en exceso y perdió el contacto con su único descendiente. El dolor de esas pérdidas había dejado grabados profundos surcos en su rostro.

Conocí a una enfermera jubilada de setenta y ocho años, de Dayton, que se quejaba de las limitadas ofertas de té que había en el tren. Le dije que yo también era una forofa del té y que, por ese motivo, siempre llevaba conmigo mi propia mezcla orgánica. Le ofrecí un poco y me preguntó qué es lo que hacía en la Costa Este. Cuando se lo dije, miró su taza de humeante Earl Grey.

Frunció los labios y tomó un sorbo, visiblemente incómoda, y luego dejó escapar un prolongado suspiro.

—¿Sabe?, tenía una hija —me dijo—. Era más o menos de su edad.

Volvió a suspirar y luego, durante más de dos horas, pasando por cordilleras, puentes con grafitis y campos de algodón dispersos, compartió conmigo la historia de su hija, fallecida en el año 1974. Era una historia que nunca había narrado a nadie en su totalidad. Cuando terminó, me dijo:

—Imagino que mi hija habría sido una joven tan agradable como usted.

Ambas teníamos los ojos anegados en lágrimas.

Mis trayectos hacia el este y luego de vuelta a casa me parecieron un símbolo de los múltiples viajes que efectuamos a través del amor y el dolor. Observando por la ventanilla desde mi asiento, vi parques abandonados y graneros decrepitos, yuxtapuestos a escuelas recién pintadas y granjas florecientes. Vi lechos de ríos secos y exuberantes acantilados ribereños. Contemplé estanques moribundos y arroyos verdes. En ocasiones, el recorrido era turbulento y discordante; otras veces, plácido y suave.

El tren, como el duelo, lleva su propio ritmo, velocidad variable y circunstancias cambiantes, condicionado por el clima, el buen o no tan buen mantenimiento de las vías y el terreno por el que viajamos. En ocasiones, parecía que nos arrastráramos lentamente a través del recorrido y podía concentrarme en los silos de Garden City o en la manada de antílopes de la Pradera Nacional Comanche. Otras veces, la elevada velocidad difuminaba

hasta los árboles más majestuosos, haciendo que los colores se entremezclasen y las formas fuesen indiscernibles.

Había lugares en el trayecto en los que un simple cruce de vías cambiaba nuestra dirección, lo cual me recordaba el camino que, en el duelo, podemos seguir hacia la negación o el amor, hacia el luto o el rechazo. En los túneles, había ocasiones en las que estaba tan oscuro que era imposible distinguir ninguna luz; el duelo también tiene momentos parecidos. Mis ojos necesitaban tiempo para adaptarse, pero, después de hacerlo, discernía lo que ocultaban esos lugares oscuros. En ocasiones, mi teléfono móvil tenía cobertura y otras no; a veces tenía conexión con el mundo exterior y, otras, estaba completamente desconectada, tal como ocurre en el duelo.

Al mirar por la ventanilla, también advertía el contraste entre los patios delanteros y los traseros. Los patios delanteros tenían setos bien recortados, con automóviles impecables y bicicletas rojas como las manzanas acarameladas. Los patios traseros parecían cementerios de basura, con objetos que la gente pensaba que ya no necesitaban y que ya no les servían. Los objetos de los patios traseros no eran deseados o estaban rotos, dañados y olvidados. Durante años, en algunos casos, esos objetos del patio trasero habían permanecido inexplorados y sin utilidad, fuera de la vista y, muchas veces, cubiertos por completo, pero, incluso de ese modo, seguían estando ahí. A muchas personas les parece que el duelo debe ser relegado a la condición de «basura» y exiliado al patio trasero, donde es inaccesible, carece de importancia y ya no ejerce influencia alguna. Ya no queremos los

objetos que amontonamos en ese lugar, sino que nos olvidamos de ellos. Pero, tal como nos recuerda Richard von Weizsäcker, el primer presidente de la Alemania reunificada, «Buscar el olvido hace que el exilio sea más largo; el secreto de la redención reside en el recuerdo». Y lo mismo ocurre con el duelo.

Aquel viaje en tren de más de 5.000 kilómetros y 140 horas de duración se convirtió en un microcosmos de mi trabajo, consistente en crear un espacio donde el reconocimiento del duelo no sea simplemente bienvenido o alentado, sino algo sacrosanto. Y ahora, con este libro, invito a los lectores a unirse a mí para dar testimonio de la miríada de rostros y corazones que comparten su duelo, al tiempo que, juntos, reclamamos nuestra totalidad humana.

JOANNE KYOUJI CACCIATORE
Sedona, Arizona

Sumario

<i>Lista de prácticas mencionadas para el duelo</i>	13
Prefacio	15
Prólogo	21
1. El papel de los demás en nuestro duelo	33
2. Duelo público y privado	39
3. Rituales y expresiones artísticas del duelo	45
4. Manifestaciones tempranas del duelo	51
5. Terreno con pocos nutrientes	61
6. Sensibilidad cultural	65
7. Soportar lo insoportable	75
8. Hacer una pausa, reflexionar y sentir el significado	81
9. El terror bajo el terror	87
10. La búsqueda de la felicidad y la unión de los opuestos	91
11. Pasar por alto el duelo, pasar por alto el amor	99
12. Intensidad y afrontamiento	105
13. Contracción y expansión	109
14. La colisión del amor y la pérdida	115
15. Amor ilimitado y atemporal	121
16. Personificar el duelo	125
17. Pausa con duelo	129

18. La práctica de acompañar	135
19. Mi corazón derramó muchas lágrimas	139
20. Andar con los pies desnudos	145
21. La vitalidad derivada de cuidar de uno mismo	149
22. Cuidar de uno mismo y sueño	153
23. Formas de cuidarse	159
24. Comunicarle a nuestra familia lo que necesitamos	165
25. Cuando el cuidado personal es una distracción	171
26. Aprender, adaptarse y confiar en la intuición	175
27. El retorno del duelo	179
28. Rendirse y estirarse	181
29. Cuando nos fragmentamos	187
30. Duración del duelo	191
31. El valor de recordar	195
32. Unir las manos	199
33. El poder del duelo traumático no procesado	203
34. Silenciado durante décadas	207
35. Culpa y vergüenza	213
36. Dentro y fuera	219
37. Las obras del amor	225
38. Olas de duelo	229
39. «Recuérdame», me dijo	233
40. Ritual y microrrituales	237
41. Significado de la acción compasiva	243
42. Proyectos de bondad	247
43. Conocer el sufrimiento	253
44. Compasión feroz	257

45. El caballo <i>Chemakoh</i>	261
46. El precio del duelo y el trauma sin afrontar	269
47. Duelo transgeneracional	275
48. El caldo del duelo	281
49. La oscuridad esconde sus dones	287
50. Lo que sé	293
Epílogo	297
Agradecimientos	299
Índice	301