

Buenas tardes,

Gracias a la asociación ALAIA por su amable invitación. Gracias por brindarme esta oportunidad de conoceros, saludaros e intercambiar experiencias.

De ponerle rostro, piel y abrazos a los libros, bitácoras y corazones virtuales en los que busqué refugio.

Tras la pérdida de Diego, enseguida descubrí que el simple hecho de expresarnos, de sacar el dolor y las emociones fuera de nosotros, de **compartirlas, nos hacía de alguna manera más fuertes, menos vulnerables.**

**Cuando Meli me propuso asistir y participar, no lo dudé un segundo.**

**Porque apoyo y aplaudo esta iniciativa.**

OOOOOOO

Os hablo como padre que ha perdido a su hijo. No soy terapeuta ni presto ayuda en grupos de apoyo. Hablo exclusivamente en base a mi experiencia personal y a la opinión que me he ido formando a partir de mis vivencias junto

a Teresa, mi esposa y madre de Diego y junto a Jorge, mi hijo y hermano de Diego.

También hablo por tanto en su nombre.

Porque aunque en ciertos aspectos hemos llevado caminos y ritmos distintos en la elaboración individual de nuestros duelos, hemos coincidido siempre, desde el primer minuto, en lo esencial; en un mismo enfoque y un mismo objetivo: **superar la muerte de Diego.**

He titulado esta charla “Más allá del duelo” porque fue el título que primero acudió a mi mente cuando Meli me propuso hablar sobre mi experiencia de duelo. Y es que si algo he aprendido bien durante este largo y doloroso proceso ha sido a prestarle atención al dictado de mi instinto, de mi propio cuerpo y a obedecerlo.

Y porque realmente así es como me siento hoy día.

O mejor dicho, así nos sentimos, Teresa, Jorge y yo.

Siento firmemente que tras un largo recorrido de dolor, oscuridad y dudas. Después de mucha determinación, exploración y búsqueda, los tres hemos alcanzado un estado anímico respecto del duelo que podríamos denominar como de una **nueva normalidad**.

Proceso que trataré de describir con esta charla. Centrándome más en mi devenir exploratorio y en la evolución de mis emociones y puntos de vista durante el duelo, que en la enumeración de recursos prácticos.

Pero antes quisiera confesar lo mucho que me cuesta reconocerlo abiertamente: **creedme que me cuesta mucho** decir que he superado mi duelo.

Incluso aseguraría que a pocos les sorprende que así me suceda.

A pesar de mi esfuerzo por vencer esta resistencia.

Resistencia sustentada sutilmente en el subterráneo territorio de la culpa irracional.

A pesar de imponerme sensatez en lo que considero un acto natural y un innegable derecho del ser humano:

**reconstruir nuestra vida tras una pérdida, incluso si esta se trata de la de nuestros hijos,**

algo me impide admitir sin pudor en ciertos ámbitos que lo he logrado.

Y no hablo por supuesto de este foro, ante vosotros, ya sabéis a lo que me refiero: a esos jueces sociales imaginarios (o no tanto) que **todos nos imponemos.**

Y es que puede que aún pesen mucho en nuestro subconsciente ciertos condicionantes culturales que ligaban la elaboración de un duelo **“decente”** a rendir un tributo **permanente** de aflicción ante nuestro difunto, un tributo a base de sufrimiento y de renuncia a la vida. Como si el hecho de rehacer nuestra vida constituyera una especie de traición a su memoria, una demostración de la fragilidad de nuestro amor; del fracaso de nuestra capacidad para mantener vivo su recuerdo.

Pero la realidad para nosotros se ha mostrado bien distinta, la realidad es que si somos capaces de despojarnos de tales condicionantes sociales y de

atender exclusivamente aquello que realmente nos pide el cuerpo, el alma, el espíritu, el corazón o allá dónde cada cual entendamos que radica la esencia de nuestro ser, sentiremos que este nos empuja instintivamente a reconciliarnos con la vida. Nos pide trascender.

Por imposible que ello pueda parecernos al principio. Si nos lo proponemos, **Así sucede.**

No en vano los científicos aseveran que los seres humanos estamos biológicamente preparados para superar nuestras pérdidas. Que en condiciones normales, lo natural es que, tras un adecuado proceso de duelo, las superemos.

Tal vez por ello, de forma casi instintiva, desde un principio estuvimos de acuerdo en que si algo esperaba Diego de nosotros era una demostración de coraje y determinación para superar el trance.

**Y decidimos que ese sería nuestro homenaje, el mejor homenaje posible a su memoria: reconstruirnos y superar su pérdida.**

Con esta charla **no pretendo mostrarme como un referente, ni ofrecer una guía del duelo, tampoco mostrar un ejemplo de cómo elaborarlo.** Mi experiencia en casa, es que cada uno ha elaborado su duelo de distinta manera y a su ritmo. Por ello estoy convencido de que cada quien ha de encontrar y encontrará su propio camino.

**Con este testimonio, tan sólo intento reflejar una de las muchas posibles rutas de regreso hacia la luz y la normalidad.**

Mi relación con Diego, mi campeón, era la de un padre y su hijo:

### **Amor lleno de futuro.**

Diego no era ni más, ni menos, hermoso, vivaracho, inteligente, audaz, simpático, valiente, responsable; ni tenía más, ni menos, derecho a la vida que cualquiera de vuestros queridos hijos perdidos.

**Diego era el amor a la vida. Diego era una sonrisa energética.**

**Sobra decir que amamos a Diego con toda nuestra alma.**

OOOOOOO

Diego tenía diez años cuando hace casi tres que sufrió un accidente mientras jugaba al fútbol: el banquillo de suplentes que les albergaba, un banquillo móvil, volcó, le atrapó y le golpeó en la cabeza. Yo estaba de viaje y mi reencuentro fue en el hospital, con Diego ya en coma irreversible.

Después de cinco días, de varias operaciones, de mucha angustia e incertidumbre, Diego falleció una luminosa mañana de febrero.

No voy a entrar aquí en más detalles, ni en reivindicaciones, ni a señalar culpables. Ese es un asunto que se dirime con abogados y jueces en los tribunales. Por lo que en sus manos lo puse y en ellas está.

Pero mi duelo, en cambio, ese si que era y es un asunto exclusivamente mío. Desde un principio tuve la certeza de que elaborarlo era una tarea ineludible y personal, una tarea que absolutamente nadie podría hacer por mí. Y a ello me dediqué en cuerpo y alma.

En aquel último segundo junto a Diego, en el momento de mi despedida, le prometí que no me arrugaría, que en la medida en que estuviera en mi mano, la misma fatalidad que me lo había arrebatado, no se llevaría un ápice más de luz de mi vida; que si podía evitarlo, su partida **no me convertiría en un triste.**

**Fue un rabioso y efectivo acto de rebeldía contra la fatalidad. Desde el que por mí, por los míos y por Diego, me dispuse para “elaborar un buen duelo”.**

OOOOOOO

Tras perder a Diego, sentí la necesidad urgente de tomar postura ante mi angustiada e inesperada situación. Cabían dos actitudes: la del victimismo, justificación y autocomplacencia: esto es insuperable, no se puede hacer nada, y ABANDONAR MI BARCO A LA TORMENTA; o la de plantar cara y apostar por la vida y el amor de quienes me aman.

Aposté sin dudarlo por la segunda: bastante desgracia era perder a Diego como para perderme además a mí mismo. Perderme también para los que me quieren.



A partir de aquí, me enfrasqué en una desenfrenada búsqueda de respuestas: me convertí en un voraz lector de libros a pie de estantería del FNAC: religión, psicología del duelo, vida y muerte, vida después de la muerte, experiencias cercanas a la muerte, espiritualidad, esoterismo...

**Necesitaba respuestas racionales para comprender y esperanza para tolerar el dolor.**

Habíamos vivido de espaldas a la muerte.

No estábamos preparados para ello.

Con frecuencia he pensado que la falta de una creencia religiosa sólida en la que encontrar respuestas y refugio, acentúo mi desesperanza. Y no quiero decir con ello que para quienes profesen alguna fe, el tránsito por el dolor sea más llevadero, no lo creo en absoluto, pienso que perder a quienes amamos es desolador en cualquier circunstancia.

Pero yo no conté con ese inapreciable asidero.

Por eso lo valoro tanto.

Un tesoro que he echado a faltar en muchos momentos.

Busqué ayuda y exploré en mi interior con todos los recursos espirituales de que disponía, pero no lo encontré.

Y hoy me alegro de que así fuera, de haber tenido que avanzar de aquel modo, a secas, sin más sostén que el amor a los míos y a la vida; a la fuerza de la determinación que me daba aquel compromiso inicial con mi Diego ausente. Hoy tengo el palpito inequívoco, consistente, de que también se puede superar la muerte de un hijo **sin más credo que tu derecho a reconstruirte y a vivir.**

Paradójicamente, desde esta base, en apariencia árida y desoladora; "**desangelada**", partí para reconfigurar mi nueva normalidad. Y encontré mi camino para **afrentar el dolor y aceptar la pérdida.**

Y os puedo asegurar que no tengo ninguna sensación de abandono. Diego, me acompaña siempre.

Y no me siento abandonado, porque mentiría si proclamase que he trabajado mi duelo desde la más absoluta desesperanza respecto al destino de Diego tras su muerte. Es cierto y me ratifico en mi falta de creencias convencionales.

De que generalmente ha predominado mi perfil más racional sobre cualquier otro. Pero aún así, al igual que tantos dolientes, yo también he vivido algún que otro hecho sorprendente que ha mantenido viva mi esperanza; **la esperanza de que Diego se encuentra bien y en un lugar mejor.**

Hechos tangibles, irrefutables, físicos; sujetos, por supuesto, a interpretación, pero inexplicables mediante el intelecto. Sucesos que ponen más en duda el arbitrio del azar, por improbables, que la audaz creencia en un esperanzador más allá.

Hay expertos que sostienen que se tratan **de alucinaciones de pena**. Yo, como en todo lo relativo a esta dualidad cerebro-alma, no descarto nada.

Sólo sé que en nuestro caso, algunos sucesos fueron reales, físicos y palpables. Inexplicables. Sin lugar a dudas no fueron fruto de alucinaciones. Pero tan poco constituyeron pruebas irrefutables, concluyentes. Fueron hechos aislados, sujetos a interpretación. Hechos que nosotros quisimos que fueran señales, guiños cómplices de Diego, nuestro Ángel, para decirnos que se encontraba bien en algún otro lugar y alimentar así nuestra deshecha esperanza.

¿Qué daño puede hacer la ilusión?

Al principio supusieron un apoyo anímico importante, fuente de esperanza.

Pero enseguida me lancé a la búsqueda angustiada de más señales:

escudriñé las formas de las nubes, leí las huellas en la arena, rebusqué entre la hierba junto a su columbario, abrí de par en par mi corazón y mi mente para no pensar y convertirme en una antena; hablé y rogué a Diego otra señal. Una última y definitiva señal, que me diese la certeza de que se encuentra en ese lugar en el que todos deseamos que estén.

El resultado fueron días de ansiedad y desesperación.

Durante aquella etapa exploratoria es cierto que recabé información útil sobre el duelo, pero no hallé certeza alguna sobre la existencia de vida después de la muerte. Todas las experiencias cercanas a la muerte y sus teorías acaban en el límite que separan la ciencia de la fe.

Y aquello no era suficiente para aliviar mi desesperación. No conformaba una base sólida sobre la que cimentar mi redención.

Por suerte contaba con el cariño y el apoyo de mi entorno. En él encontraba consuelo, cobijo y refugio. Pero eso tampoco era suficiente para salir del atolladero emocional en el que me encontraba. Seguía confundido, perdido, asustado y desorientado; por lo que finalmente nos decidimos a buscar ayuda profesional.

En nuestro caso, por referencias, acudimos a la Fundación Mario Losantos del Campo, la cual, entre otras áreas de trabajo, todas relacionadas con la salud y el desarrollo integral del ser humano, trabajan una específicamente enfocada en la psicología del duelo.

Desde hace más de 6 años ofrecen terapias individuales o de grupo, de forma totalmente gratuitas.

Asistir a las terapias de duelo me permitió aliviar la angustia que me provocaba el temor a haberme vuelto loco o a que estuviera a punto de hacerlo.

Saber que estar en duelo no es estar enfermo y que por más peregrinos o sorprendentes que fueran mis sentimientos, todo podía tener cabida, me

tranquilizó. Tomar conciencia de que aquel torbellino de emociones intensas y contradictorias era normal y que me acompañaría durante un tiempo considerable, me hizo asumirlo y centrarme más eficazmente en mi recuperación. Sucesivas sesiones, me ayudaron a ordenar mi proceso de duelo, **a confiar en mis propios recursos**, a reconciliarme con la vida y a aprender a vivir sin Diego.

**O a vivir con él de otra manera.**

**No me cansaré de expresar el inmenso agradecimiento que siento hacia la Fundación y sus terapeutas.**

Muestra de ese agradecimiento; y como testimonio de mi paso por la Fundación Mario Losantos del Campo, se gestó el libro “La mujer que me escucha”. **Relato de mi proceso de reconstrucción interna y de mi retorno hacia la luz de una nueva normalidad.**

El título hace referencia, por supuesto, a Sara, mi Terapeuta, pero sobre todo **a la importancia que tiene para nosotros expresar las emociones, hablar y ser escuchados, para que drenando el dolor, podamos ir progresando adecuadamente en el duelo.**

OOOOOOO

Pasado el tiempo (camino ya de tres años), con una mayor perspectiva, recuerdo que con la pérdida de Diego sentí desmoronarse toda mi estructura emocional, y que recomponerla me ha supuesto enfrentar miedos, sentimientos de vulnerabilidad y culpa, limitaciones para desenvolverme eficazmente en la vida, insomnio, ansiedad... Y todo ello ha dejado, sin duda, cambios profundos en mí. Me ha cambiado como nos cambia cualquier acontecimiento importante en nuestra vida. Y más aún lo ha hecho este por su naturaleza tan traumática. **Pero no ser el mismo, el hecho de cambiar, no significa necesariamente no superarlo.** Sé lo mucho que ha dependido de mí que este cambio interior haya supuesto un avance, en vez de quedarme varado, enquistado inútilmente en el dolor.

¿Qué os voy a contar a vosotros? El primer golpe es brutal; piensas que no te vas a reponer nunca. Pasados los primeros días de conmoción, me dejó bloqueado para escribir; para estudiar; con el temor incipiente a viajar, a conectar mi móvil al final de cada vuelo; dificultades para soportar ver fotos de

Diego, para caminar delante de su colegio, para encontrarme con sus amigos, para concentrarme en el trabajo, en el deporte, para interesarme por otras cosas...

Pero hoy, os aseguro que puedo hacer todo lo anterior con normalidad: he superado el bloqueo, los temores y las dificultades. He encontrado muchas cosas que me interesan y algunas que me ilusionan.

He comprendido que el dolor sana. Estoy convencido de que superar el duelo es una cuestión de actitud y de determinación. Y que lograrlo ha dependido en esencia de mí.

Y digo en esencia, porque la elección y la decisión de ponerse en marcha para rehacer nuestra vida nos corresponde a nosotros tomarla, nadie puede hacerlo por nosotros, Y hay que tomarla sin reservas, **porque sin esa decisión, todo lo demás sería inútil, de poco servirían los grupos de apoyo, las terapias, los amigos, el entorno generoso, la exploración, las lecturas.**

OOOOOOO



No hace mucho, vi una película deliciosa que recomendé en mi blog. Se titula El árbol. En una escena, Simone, una niña de 8 años que ha perdido a su padre, cuando su mejor amiga le pregunta cómo puede soportarlo sin estar triste, **ya que ella se consideraba incapaz de soportarlo**. Simone, responde que en esa situación, podemos elegir entre ser unos desgraciados o ser felices. Y que ella eligió ser feliz. Y que lo era.

Es sin duda una hermosa frase, una frase que forma parte de un guión de cine, y que nada pudiera tener que ver con la realidad, podríamos pensar sumidos en nuestros momentos de máxima desesperanza. Y lo digo porque sé mucho de esa etapa de dolor y desolación que nos torna incrédulos e impermeables a cualquier estímulo o mensaje que nos insinúe siquiera la posibilidad de volver a ser felices.

Pudiera ser.

Pero yo siempre consideré que no sólo es lícito aspirar a la felicidad a pesar de nuestras pérdidas, sino un deber y una responsabilidad para quienes tenemos el privilegio de la vida.

Sin embargo, reconozco que felicidad suena muy grande. Infinitamente lejana, sobre todo al principio. Y que depende mucho de las expectativas de cada cual y de sus circunstancias personales poder alcanzarla o no.

Para evitar pues toda controversia y por simplificar, prescindo sin problemas de aquel "ser feliz" de la reveladora frase de Simone, y me quedo con **"Elegir"**, a secas.

Me quedo con elegir porque si tengo que hablar de cual ha sido la clave en la superación de mi duelo, diré que ha radicado esencialmente en eso, en elegir; en elegir apostar por la vida.

**Elegir entre no tener a Diego físicamente presente y ser un desgraciado; o no tener a Diego físicamente presente, pero tener el consuelo de su recuerdo sereno y de una reconfortante sensación de conexión que desde que me decidí a aceptar y a soltar siempre me acompaña.**

**Elegir la segunda opción me ha devuelto a la vida; elegir la primera no me hubiera conducido a nada.**

**Elegir, aceptar y soltar.**

Aceptar que por poco que me guste esta dramática y desgraciada realidad que me ha tocado vivir, no la puedo cambiar: **Diego no regresará jamás.**

Aceptar que puedo cambiar mi manera de afrontarlo, pero esa realidad, haga lo que haga, no puedo en modo alguno cambiarla.

Después tocó soltar.

¿Y en que ha consistido soltar?

En salirme del círculo cerrado del dolor. Mis relaciones con otros dolientes son hoy de amistad, no por necesidad.

Hoy, más que nunca, soy conciente de que cuanto más me he alejado de esa necesidad, más capaz he sido de avanzar.

Soltar también ha radicado en que **ya no espero solución externa alguna a mi dolor.** Ya no espero intervenciones de Diego, señales o manifestaciones milagrosas.

Sé que de nada me sirve seguir dándole vueltas a la misma madeja en busca de la hebra que enlace mi desgracia con alguna evidencia sobre el más allá.

Sé que no la encontraré. **Salvo caso de fe,** no la encontraré jamás.

Es más, aun en el caso de que soportadas por esa fe, diéramos por ciertas las ansiadas señales; si desde la fe, en consecuencia, aceptamos la premisa del libre albedrío que Dios nos deja, siempre se quedarán en eso: en mensajes de esperanza, en inyecciones de ánimo, en indicadores de dirección, en conexiones espirituales o en aquello que cada cual, desde nuestra creencia interpretemos. Pero nada más.

Si es cierto que hoy día, nuestros hijos ausentes son ángeles, nuestros ángeles; ellos nos cuidarán, guiarán y animarán sutilmente en nuestra acción, pero jamás actuarán por nosotros.

Hay estudios estadísticos que corroboran lo que el sentido común apunta, estudios que demuestran que en situaciones de catástrofe, hay un mayor índice de supervivientes entre quienes **rezando o sin rezar** actúan para ponerse a salvo, que entre aquellos que únicamente buscan refugio y protección en la oración.

Y con ello no quiero denostar el valor de la oración, al contrario, mi respeto más absoluto. Siendo la elaboración del duelo un proceso esencialmente interior, seguro que sirve de gran ayuda a quienes la practican de corazón.

De lo que hablo es de la imperiosa necesidad de acción que tenemos para avanzar. **Oremos o no.**

El duelo, no deja de ser una catástrofe familiar de gran magnitud, de la que salir está única y exclusivamente en nuestras manos, tengamos las creencias y la ayuda que tengamos. Aún siendo la fe un valioso soporte para la superación del duelo, es a nosotros a quienes corresponde ponerse en marcha. A pesar de sentirnos conectados con ellos, somos nosotros, ineludiblemente, los que tenemos que aprender a CHAPOTEAR EN NUESTRA PROPIA CHARCA. A eso me refiero, entre otras cosas, cuando hablo de soltar el duelo.

Yo, puesto a creer, haría mía la famosa cita:

**“El Dios en quién yo creo no nos manda el problema, sino la fuerza para sobrellevarlo”.**

Lo cual implica que tampoco nos manda la solución.

**La fuerza, en cambio, nos viene dada de serie.**

OOOOOOO

En las últimas vacaciones de verano con Diego, en Asturias, hicimos una excursión al parque natural de Somiedo. He hice una mala elección: regresamos por la montaña, por una maraña de carreteras locales.

Disfrutamos un rato del silencioso espectáculo de la niebla ascendiendo por las laderas, hasta que se nos echó encima, y, lo que al principio era una inquietante aventura, se convirtió en una situación de auténtico peligro: las carreteras eran sinuosas y cada vez más estrechas, con la amenaza constante de los precipicios; sin líneas de señalización, ni biondas o quitamiedos; con la visibilidad reducida a unos simples matojos que delimitaban, de vez en cuando, los bordes de la calzada.

La niebla era impenetrable. El silencio en el coche absoluto. Todos éramos conscientes de que en cualquier momento podíamos despeñarnos. Pero decidimos avanzar para evitar que nos cogiese la noche. Mi única referencia eran aquellas pequeñas matas al borde de la carretera. Sin duda no era la señalización reglamentaria deseada, con balizas reflectantes y todo eso, sino unos simples y espaciados matojos, pero fueron, junto a mi determinación, los que nos sacaron de aquella complicada situación.

Nunca he pretendido ahondar en el duelo como para elaborar un ensayo, lo que he buscado ha sido salir de esa oscuridad; salir como fuera, aunque, como lo hicimos de aquella montaña, bajo la niebla, fuera tomando simples matojos salvajes como referencia. A mi me han servido. Han sido el complemento perfecto a mi instinto de supervivencia.

No sé si Diego está en un lugar mejor o no, pero mientras encuentre matojos a los que asirme para avanzar hacia él, lo haré. No necesito saber de antemano que el éxito está garantizado, **me basta con la ilusión de que podría haber una remota posibilidad de que así fuera.**

OOOOOOO

No hace falta decir que de cuando en cuando miro hacia atrás y comparo: aquel entonces era idílico; estaba Diego. Pero aquello pasó. Mi presente es con Diego de otra manera. He tenido que reconfigurar mis ajustes internos para aprender a vivir este otro tipo de relación. En la cual no me resigno. Estoy convencido de que habrá alguna forma de orientar mi desgracia hacia el bien y de consolidar esta incipiente serenidad. Puede que incluso vuelva a ser feliz. Me atrevo a decirlo, porque ya hemos disfrutado de momentos de feliz normalidad. Y mi natural optimismo, me obliga a pensar, que si un solo

minuto de felicidad es posible, también lo son dos, tres, cuatro... y así progresivamente hasta alcanzar tanta felicidad como la vida admita.

OOOOOOO

Si hay una constante que ha impregnado todas mis acciones durante el duelo, ha sido el cansancio. El escritor Sándor Márai escribió: "La muerte de mi hijo me sumió en un cansancio infinito". Y así lo he sentido yo. El cansancio ha estado siempre presente: todo me ha costado una enormidad. Convivir con el dolor y la pena resulta extenuante, sobre todo al principio.

Ello me llevó a detenerme con frecuencia para descansar y relajarme; aprendí a tomarme las cosas con más calma. Y también me llevo a reflexionar sobre lo que realmente pudiera suponer elaborar un buen duelo:

¿Aceptar y superar la pérdida?; ¿sublimar el dolor?; ¿crecimiento personal?; ¿identificar creencias sólidas?; ¿desarrollo espiritual?; ¿búsqueda de sosiego y serenidad?; ¿trascender la ausencia?; ¿reencontrar un sentido a la vida? ¿crecer en conocimientos, entendimiento y comprensión?; ¿alcanzar la felicidad?; y finalmente, ¿llenar de tanto amor y compasión nuestro corazón como para acabar transformándonos en bellas, perfectas y metafóricas mariposas?



## ¡Apabullante! ¿No?

A tamaña empresa, le dedican vidas enteras de retiro y abnegado estudio del espíritu y de la mente muchos ascetas y monjes de diversas religiones, por vocación, y sin garantía de éxito.

A veces tengo la impresión de que nosotros mismos, los dolientes, ante la intensidad de nuestro dolor, sublimamos las soluciones y configuramos una innecesariamente compleja, desmoralizante e innavegable hoja de ruta.

Planteamos ante nuestro **vulnerable y escaso ánimo** un cometido descomunal, una hazaña inabordable para la mayoría de los comunes, reservada, **en apariencia**, sólo para los más dotados mental, cultural y espiritualmente.

Creo modestamente que nuestro esfuerzo por superar el duelo puede traer aparejado cierto desarrollo personal en cada uno esos aspectos. Y bienvenidos sean. Forman parte del bagaje casi ineludible de nuestro recorrido exploratorio. Pero no considero imprescindible cultivar cada uno de ellos para aceptar y superar de forma saludable una pérdida.

Creo más bien que nuestro corazón, ante el dolor, nos arrastra a la esencia más primitiva de nuestro ser para su cura. Lejos de toda acumulación intelectual:

“LA MUCHA LUZ ES COMO LA MUCHA SOMBRA, NO DEJA VER”.

Ya he comentado que cuanto más indagaba sobre el duelo, más me enredaba, y que cuantas más señales de Diego buscaba, más desasosiego me creaba.

Pero, en cambio, cuanto más me he dedicado a vivir, a recuperar y a disfrutar de mis más sencillas rutinas: de mi trabajo, de mis aficiones, de los míos: de la familia y amigos. Cuanto más me he entregado a ese amor de a ras de tierra, el de andar por casa, el de tratar de hacer las cosas más fáciles a los que te rodean. Más suelto, alejado del inmovilismo y apegado a la vida me he sentido.

En todas las facetas de la vida, **la dispersión es el enemigo de la eficiencia y del aprovechamiento de la energía.** Y bastante cansados y escasos de ánimo andamos como para sobrecargarnos de tareas.

Creo firmemente que la superación de una pérdida, con toda la dificultad, carga de dolor y sensación de vacío y derrota que conlleva, está al alcance de cualquier persona, sea cual sea su nivel cultural, desarrollo espiritual o intelectual.

Es un asunto de serena rebeldía ante la fatalidad y de humilde y constante determinación por salir adelante. Los recursos necesarios para hacerlo habitan en nosotros, forman parte del equipamiento biológico que todos traemos de serie.

Los libros, son simples manuales de instrucciones. La energía necesaria para estimular esos recursos no habita en ellos. Habita en nuestro empeño.

También en el cariño, el consuelo y la ayuda de nuestros amigos, allegados, terapeutas o grupos de apoyo, que con su escucha activa, pueden facilitar que emerjan. Pero esos recursos siempre son y serán nuestros, nos pertenecen y van con nosotros.

**El duelo es una sucesión de avances y retrocesos de resultante ascendente.**

No nos desanimemos. Esos recursos pueden adormecerse por periodos indeterminados de tiempo, pero nunca se perderán, siempre estarán ahí dentro, a nuestra disposición.

OOOOOOO

Hoy, desde **más allá de mi duelo**,

diviso un páramo amplio y diáfano; una explanada llena de los recuerdos más hermosos de Diego. Con el amor, intacto, que por él siento en primer plano.

Y aunque con cierta frecuencia me sigan asaltando recuerdos dolorosos. Sé que no pasa nada; he asumido que forma parte del proceso. Sé que estos episodios seguirán espaciándose y atenuándose con el tiempo. En cualquier caso, ya no me impiden vivir la vida con normalidad.

Hoy puedo asegurar que, si bien es cierto que mis circunstancias acompañan, intercalo momentos de añoranza con instantes de auténtica felicidad; la mayoría de ellos relacionados con la seguridad, la energía y la fuerza que me proporcionan mi familia, mis amigos, mi trabajo, mis aficiones, mis proyectos y la bendición de sentirme en serena conexión con Diego. Cosas que hacen que mi vida tenga sentido.

Pero, para ser del todo honesto, he de admitir que cuando decidí soltar mi duelo hace unos meses, no las tenía todas conmigo.

Soltar implicaba normalidad; dejar de mirarse tanto y tan cauteloso para adentro y empezar a prestar más atención al mundo exterior, a la vida corriente. Temía que en poco tiempo, sometido a la presión de la más común de las rutinas (esa que tanto añoraba) mi duelo se descosiese como un zurcido mal hilvanado.

Que la sutil melodía que me mantiene conectado a Diego, fuera descomponiéndose hasta convertirse en un silencio sordo; preludio del vacío.

Pero mi sorpresa ha sido que, más bien al contrario, hasta hoy, ninguno de mis temores se ha materializado. El armazón emocional que he ido configurando a base de esperanza, pensamientos positivos, tenacidad y amor a la vida, ha resultado estable, sólido y consistente. Aupado sobre él me siento fuerte, sereno, capaz.

Es más, mis episodios de dolor hoy son eso, puro dolor; mis más recientes episodios de infelicidad están más relacionados con la insatisfacción personal de siempre, la que conlleva la vida de las personas normales: incertidumbres, dudas, problemas cotidianos...desorientación y búsqueda de sentido.

Aspectos que se entremezclan, acentúan y confunden con mi proceso de duelo, pero que también existirían sin él. Sé que el solo hecho de avanzar en mi proceso de duelo no los resolverá si no les presto la atención individualizada que precisan.

OOOOOOOO

Y ya para terminar, os contaré, que todavía, algunas veces, cuando su ausencia se me hace tan dura como insoportable, despliego la mirada sobre el horizonte buscando conexión, expandiéndola, porque si Diego está en algún sitio, es en todas partes, y le ruego y le pido que me ayude, que siga a mi lado.

Después, siempre pasa algo que me hace creer que nunca me falla.

Por eso alimento la esperanza de que, a pesar de mi declarado agnosticismo, o mejor dicho, a pesar de no saber que se cuece más allá de este mundo, alimento la esperanza de que algún día me reencontraré con Diego en ese lugar mejor, y que ese día Diego, palmeará mi espalda y sonreirá orgulloso mientras me dice: **lo conseguiste Papá.**

3-12-2011

Pedro Alcalá