

# Cuando la muerte visita la familia. De la pena y el dolor a la esperanza y la vida

Chelo Viamonte

Enfermera y terapeuta de familia

testimonio

## El hecho

Escribir sobre la familia que ha perdido a uno de los padres es, en primer lugar, reconocer que cada familia es única, que cada fallecido es único y que cada dolor es también único. Es desde este reconocimiento y desde el más profundo respeto desde donde me atrevo a compartir mi experiencia, por si esta puede ayudar a alguien que esté pasando por esta difícil situación.

«La pérdida de un ser querido supone un dolor total. Es un dolor físico, psicológico, familiar, social y espiritual. Nos duele el pasado, el presente y el futuro». Ese futuro que tanto dolía, es ahora presente y, afortunadamente, el dolor intenso ha desaparecido. La serenidad y la calma que da el paso del tiempo nos permiten hoy

observar el proceso del duelo en su totalidad, valorar qué ha sido importante y qué no, qué hemos aprendido en lo que respecta a la aceptación del dolor y a la consciencia de la muerte y, finalmente, qué nos ha ayudado a vivir la vida con más sentido.

Somos una familia cristiana. Venimos de familias cristianas que nos han transmitido su fe y su vivir a lo largo de generaciones. Este espíritu y esta forma de enfrentarnos a la vida y de vivirla nos han acompañado en todo este proceso. Y, como reconocen los expertos en acompañamiento del duelo, nos ha ayudado. Porque el tener fuertes creencias y una vida espiritual ayuda a superar de manera más fácil las situaciones difíciles.

### «Una vida y una familia construida sobre roca» (Lc 6, 48)

«Un hombre al edificar su casa cavó profundamente y puso los cimientos sobre roca. Al sobrevenir una inundación, rompió el torrente contra aquella casa, pero no pudo destruirla por estar bien edificada».

Puedo decir que nuestra familia se había construido sobre roca. Como pareja, nos habíamos comprometido desde el amor en un proyecto común. Y ese compromiso lo sellamos ante Dios y ante los hombres y, al hacerlo así, éramos conscientes de que adquiriría un valor trascendental. Contábamos y confiábamos en la ayuda de Dios, pero también nos comprometíamos y responsabilizábamos en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad hasta que la muerte nos separase. Y, ahora, me atrevería a añadir «a pesar de que la muerte nos separe».

El respeto, el cuidado, el conocimiento y la responsabilidad constituyeron, como señala Erich Fröm, la base del amor que nos permitió construir una casa sólida, que, cuando la vida nos desafió y nos puso a prueba, nos permitió mantenernos firmes y fuertes, con el coraje suficiente para poder salir adelante. Respeto, que cada día agradezco

más a mi marido y que fue fundamental para poder valerme por mí misma después de su muerte. Su ánimo y apoyo a mi desarrollo personal y espiritual, a mi profesión, a mis amistades, a mis aficiones y a que «hiciese mi propia vida» como tantas veces repetía, me sirvió para que cuando él se fue, yo siguiese teniendo vida propia. Respeto que inculcamos a nuestros hijos y que me ha ayudado tanto cuando han ido creciendo.

El cuidado mutuo y el cuidado a nuestros hijos, tuvimos la oportunidad de vivirlo de forma especial durante su enfermedad. Nosotros le cuidamos a él, pero él nos cuidó a nosotros. La dignidad y la valentía con la que asumió su enfermedad, acompañadas del sentido del humor que nunca le faltó, nos facilitó mucho la vida. Parece imposible, pero en aquellos meses tan difíciles, tuvimos la ocasión de vivir momentos de intensa felicidad.

Existe todavía en nuestra sociedad la duda sobre si las personas que sufren una enfermedad terminal deben saberlo o no. Mi experiencia tanto personal como profesional, soy enfermera de profesión, me ha enseñado que es muy importante que lo sepan. Considero que es un derecho del que no se debe privar a nadie excepto a aquellas

personas que voluntariamente renuncien a tenerlo.

Cuando en la pareja y en la familia existen la lealtad y la confianza, la comunicación y la conversación sobre lo que se está viviendo suponen una liberación. También para los hijos, aunque estos sean pequeños. Las visitas al hospital, los tratamientos, el deterioro físico, todos los cambios que se van produciendo dejan de ser irracionales, misteriosos y equívocos; se convierten en algo innegable, difícil, pero real. Y permite poder expresar los sentimientos, las dificultades y los miedos, pero también las alegrías, el amor y la felicidad. Y, sobre todo, permite a la persona que se va a morir ser dueña de sus decisiones, hacer balance de su vida, concluir lo pendiente y tener la posibilidad de despedirse de todo aquello y de todos aquellos que para él han sido valiosos.

Kiko no tuvo una vida fácil. Luchó y trabajó por conseguir todo aquello que quería. Quiso y fue muy querido y, finalmente, pudo despedirse de todo lo que le dio sentido a su vida. De algunos con palabras, de otros con miradas o gestos. Creo que todas las personas que estuvimos cerca de él, guardamos el recuerdo de aquél instante en que supimos que personalmente nos decía adiós. Pudo despedirse de su querida Can-

tabria. Recorrimos sus playas, sus montañas y todos aquellos lugares que le habían ayudado a forjar su personalidad. Tuvo la oportunidad consciente de mirarlos por última vez y la ocasión de recibir el cariño y la simpatía de muchísimas personas. Pudimos valorar y agradecer todo lo que teníamos. Nuestra propia familia y nuestras familias, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, compañeros y profesores del colegio. Todos nos cuidaron y arroparon y afortunadamente muchos de ellos todavía siguen haciéndolo hoy en día.

Al principio decía que cada pérdida es única y que cada fallecido es único. El tipo de muerte, las características personales del que muere, las circunstancias todo lo hace diferente. No es importante lo que vivimos sino cómo lo vivimos. Y para poder vivir los golpes y las adversidades que la vida te pone, hay que estar preparados. Aunque también es cierto que hay situaciones que te van a pillar por sorpresa.

### **Que se prolonga en las familias de mis hijos y en la esperanza de la gente sencilla**

Kiko murió. Todavía me cuesta decirlo y escribirlo. Fueron momentos muy tristes y dolorosos.

Teníamos que asumir que ya nunca le volveríamos a ver. A nuestro dolor se unía el dolor de los que más queríamos, la incertidumbre, las dificultades, el miedo al futuro, la orfandad pero también la fe, la esperanza, el cariño y la amistad. Nuestras creencias nos ayudaron a vivir el dolor con serenidad. Creemos en el amor incondicional de Dios y en su plan divino para cada uno de nosotros. Su tiempo aquí se había cumplido, él se iba y nosotros teníamos que continuar. Dimos gracias por su vida y por su persona. Nada ni nadie podrá quitarnos lo que vivimos con él. Se fue, pero se llevó una parte de cada uno de nosotros de la misma manera que una parte suya se ha quedado en cada uno de nosotros. Han pasado muchos años pero todavía esa parte de él que queda en nosotros se hace presente en muchas ocasiones.

En este mundo actual de tanta acción e inmediatez, es difícil tener el tiempo necesario para poder sentir todas las emociones y vivir todos los cambios que se producen. Cada persona lo vivimos de forma diferente y cada uno en esos momentos de la mejor forma que puede, que no quiere decir que sea la más adecuada. La ayuda de personas expertas es en muchas ocasiones una gran ayuda para poder afrontar el futuro, ya

que este depende en gran parte de cómo asumamos e integremos la pérdida que hemos tenido.

Aprender a vivir sin el ser querido es la siguiente etapa que hay que completar para poder elaborar bien el duelo. Enunciarla es fácil, pero qué difícil resulta asumir la vida sin la persona con la que habías elegido compartirla. Igual de arduo que fue para mis hijos aprender a vivir sin su padre.

Dos consejos me ayudaron a ello: El primero de mí querida suegra, a la que siempre llevo en mi corazón, quien a pesar de su inmenso dolor tuvo la generosidad de contenerlo para acompañarnos en el nuestro y la sabiduría para enseñarme que fuese únicamente yo la que tomase las decisiones que afectasen a nuestra familia. El segundo, de un sacerdote amigo. Ante mi preocupación por tener que asumir el papel de padre y madre, me hizo ver que mi papel seguía siendo el de ser madre. Si pretendía ser también padre, mis hijos no tendrían a ninguno de los dos. Decidí ser solo madre y que ellos tenían que asumir, por muy doloroso que fuera, que se habían quedado sin él. Algo que, a medida que ha pasado el tiempo, se ha hecho más evidente. Aprender a vivir sin el padre es muy difícil, sobre todo cuando eres adolescente. Pero el no tenerlo les ha hecho

más maduros y responsables. El sufrimiento y el vacío les han hecho adultos, dueños de sus vidas. Actualmente ellos construyen sus familias y su futuro, creo, también sobre roca; familias impregnadas del mismo espíritu cristiano que nos ha acompañado a lo largo de generaciones.

Poco tiempo después de la muerte de mi marido compaginándolo con mi trabajo, volví a la universidad. Aprendí la teoría de lo que había aprendido en la práctica. Pude poner nombre a las emocio-

nes; entender las dificultades y el sufrimiento; conocer y comprender a las personas, no juzgarlas y sí cuidarlas desde el respeto y la humildad. Hasta entonces les había cuidado físicamente, ahora también lo puedo hacer psicológicamente. No se puede hacer lo uno sin lo otro, somos un todo; llenos de posibilidades, capaces de lo mejor y de lo peor.

Como dice Victor Frankl, el dolor me ha ayudado a encontrar «el significado de mi vida: ayudar a los demás, a encontrar en sus vidas un significado». ■