



Hablemos de la muerte

Claves para ayudar a quienes
han perdido a un ser querido

ANNIE BROADBENT

Paidós Divulgación

Annie Broadbent

Hablemos de la muerte

Claves para ayudar a quienes
han perdido a un ser querido

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

Título original: *We Need to Talk About Grief*

Publicado originalmente por Piatkus, un sello de Little, Brown Book Group

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

1ª edición, junio 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2014 Annie Broadbent
© 2015 de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez
© 2015 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3137-4

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B. 11.573-2015

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Agradecimientos	11
Introducción	13
1. La madre de Annie	25
2. El marido de Molly	40
3. La hermana de Beatrice	51
4. La pareja de John	62
5. El hermano de Rose	73
6. La madre de Julia	86
7. El mejor amigo de Adam	98
8. El hermano de Nicola	107
9. El hijo de Anna	118
10. La hija de Yvonne	129
11. El padre de Stewart	141
12. El padre de Harry	152
13. El marido de Joy	165
14. El hermano de Norman	176
15. La amiga de Lina	184
16. La pareja de Ben	196
17. Hablan los expertos	207
18. Lo que sí y lo que no se debe hacer	225
Recursos	229
Bibliografía	235

1

La madre de Annie

Annie, que perdió a su madre

—Se ha ido, cariño.

Esas fueron las palabras que me informaron de que mi madre había muerto. Eran las 6.30 de la mañana, y dos de mis mejores amigas se habían quedado a dormir conmigo.

Los cuatro días anteriores habían sido interminables, esperando lo inevitable, pero sin llegar a creer que iba a ocurrir. Hacía demasiado calor para ser mediados de octubre, de manera que mi padre, mi hermano y yo nos sentábamos en el jardín con todas las visitas que llegaban, fumando sin parar y tomando un té o un café tras otro mientras esperábamos a que mamá muriese. Nos turnábamos para subir a humedecerle la boca con bastoncillos de algodón rosa (o piruletas, como los llamaba mamá), a hablar con ella y explicarle qué hacíamos. Apenas podía hablar o fijar la mirada, pero su espíritu seguía brillando. Y a nosotros, impotentes, no se nos escapaba que su cuerpo iba dejando de funcionar.

La noche anterior a su muerte, mi hermano, Tommy, papá y yo nos sentamos junto a ella. Estaba inquieta, de manera que la ayudamos a sentarse no sin grandes dificultades (estaba, literalmente, en los huesos, y el más ligero contacto le provocaba un tremendo dolor). Le dijimos que papá nos había preparado espaguetis a la boloñesa y que no estaban nada mal. Mamá se rió, miró a papá y murmuró:

—Pero los míos son mejores.

Y nos echamos a reír. Y después a llorar, maravillados ante aquella milagrosa mujer que iba a morir en menos de veinticuatro horas y todavía era capaz de bromear. De hecho, la enfermera de la noche nos dijo que una hora antes de su muerte le pidió helado.

Cuando por fin oí las temidas palabras para las que había intentado prepararme con todas mis fuerzas, salté de la cama y recorrí la habitación de un lado a otro mientras repetía:

—Oh, Dios mío. Oh, Dios mío.

El corazón me iba a cien por hora, y mi cuerpo no podía parar de moverse. Recuerdo que me pareció que el tiempo se detenía y pensé: «Esto es ahora; estamos aquí. ¿Qué siento?». En realidad no sentía nada, excepto la adrenalina en mi cuerpo. Fue como una experiencia extracorpórea mientras experimentaba las primeras fases del duelo.

Mi padre dormía abajo (hacía tiempo que mis padres no estaban juntos, y papá se había vuelto a casar), y mi hermano al lado de mamá, así que esperé a que papá se vistiese y entramos juntos en el dormitorio. Me daba pánico mirar a mamá, y me tapé el rostro con la mano. Pero sabía que tenía que mirarla. Lentamente dejé que su rostro entrase en mi línea de visión. Sentí alivio al comprobar que todavía no había perdido todo el color. Simplemente, parecía sumida en un profundo y tranquilo sueño. Me acerqué a ella y me obligué a tomarle una mano. Por suerte, todavía estaba caliente. Y entonces dejé escapar un gran gemido.

Las horas siguientes me parecieron sacadas de una película. Todo el mundo bebía y fumaba. Los teléfonos no dejaban de sonar, alguien escribía listas y yo no podía parar de moverme. Me recorrí todo el jardín mientras llamaba por teléfono. Tenía la necesidad urgente de transmitir la información, quería que todo el mundo lo supiese y, por primera vez, no sentí miedo de dar una mala noticia. Sentía que todo

el mundo tenía que saber que había ocurrido algo extraordinario, que un gran ser humano que había desempeñado un papel significativo en muchas vidas acababa de dejar este mundo. Era como si quisiera pasar una pequeña parte del dolor a todo el mundo en un vano intento de hacer que fuese falso, o más real, no estoy segura. De lo que sí estaba segura era de que cuanto más lo compartiese, menos tendría que cargar sobre mí.

Empezó a llegar gente (primos, tías, tíos...) y fui recibiendo a todos. Realmente deseaba vida a mi alrededor, bullicio, actividad, charlas y calidez. Supongo que me distraía. No quería que nadie se fuese, y todavía hoy deseo que se hubiesen quedado más tiempo. Siempre quise una familia más numerosa, pero nunca lo sentí con tanta fuerza como aquel día.

Las visitas se turnaron para subir a ver a mamá y despedirse de ella, pero a mí me costaba cada vez más entrar en su habitación porque no soportaba verla muerta. Estaba desesperada por proteger la última imagen que tenía de ella viva.

Cuando los de la funeraria llegaron para llevarse a mamá, entré en pánico: en parte porque no quería que se marchase, porque sabía que no regresaría nunca, pero también porque aquello significaba que tenía que entrar en su habitación a buscar el vestido que habíamos elegido juntas tres días antes.

Aquel día mamá se despertó y nos dijo que pensaba que iba a morir muy pronto. Presa del pánico, empecé a preguntar todo lo que me venía a la cabeza, cosas que pensaba que le habría preguntado años más tarde: «¿Cómo sabré que me vigilas?» o «¿Qué nombres te gustarían para mis hijos?». Y ella me respondió que lo sabría en su momento. A continuación buscamos la ropa que llevaría en el funeral. Nos decidimos por un vestido y unos zapatos, y me dijo también qué joyas quería llevar y que le gustaría que la incinerasen con ellas.

Aquel primer día después de la muerte de mamá fue extraordinariamente especial. Todos los amigos de mi herma-

no y también los míos estaban con nosotros, en el jardín, charlando y riendo (a veces a carcajadas). Si me lo hubiesen dicho, no habría creído que aquel día recibiría tantas risas y tanto amor. Nunca me había sentido tan arropada.

Hacia el final del día empecé a ver las cosas de otra manera: oleadas repentinas de agonía que te paralizan por un momento y te dejan vacío. A pesar de todo, tenía a mis amigos compartiendo mi dolor, llorando conmigo. Resulta extraño, pero en ocasiones siento nostalgia de aquel día. Echo de menos el calor de sentirme tan arropada y tan cercana a la muerte de mamá. Echo de menos aquel día en que todo el mundo pensaba en ella.

Ojalá todos los días hubiesen sido como aquel. Durante un tiempo se parecieron bastante. Algunos de mis amigos prácticamente se mudaron a vivir conmigo (de hecho, una de ellas lo hizo), pero inevitablemente, con el tiempo, la gente empezó a apartarse. Fue entonces cuando las oleadas empezaron a hundirme un poco más.

¿Qué se siente?

Resulta extraño reservarse tiempo para prepararse para una pérdida. ¿Qué demonios haces con él? ¿Te imaginas constantemente la vida sin la persona que está a punto de morir? Es lo que yo intenté hacer. Era tan consciente de aquel tiempo precioso que, por desgracia, muchas personas no tienen, que quería aprovecharlo al máximo. Quería asegurarme de que nunca tendría que mirar atrás y pensar: «Ojalá...».

La verdad es dura y resulta imposible prepararse. Sí, puedes solucionar los aspectos prácticos y hablar sobre las preferencias para el funeral, lo que facilita las decisiones difíciles que, inevitablemente, deben tomarse después. Pero nunca llegas a creerte del todo que tu ser querido va a morir,

y ni se te pasa por la cabeza pensar que cuando haya muerto no volverás a verlo nunca más. Así, de un modo u otro, los lamentos acaban abriéndose paso poco a poco.

La persona más importante de mi vida estaba muerta, así que todo el universo tenía que dejar de existir tal como había sido hasta aquel momento. Al menos así lo sentí yo el día de su muerte, y realmente todo se detuvo en mi mundo inmediato. Todo parecido con la normalidad pasó a resultarme extraño. No podía relacionarme con nadie cuya vida no tuviese que ver exclusivamente con el hecho de que mamá había muerto. Incluso me esforcé por entender por qué se acercaban a mí personas desconocidas para decirme lo tristes que estaban.

Soy consciente de lo extraño que puede sonar todo eso, pero creo que no era más que un intento desesperado de encontrar algún significado a lo ocurrido. Se trataba de reconocer que aquella maravillosa mujer había dejado de vivir para siempre. Creo que procedía de una actitud protectora hacia mi mamá y lo que había sido su vida (más o menos lo que imagino que debe sentir un padre o una madre hacia su hijo). Deseaba desesperadamente que todos atesorasen el recuerdo de su vida. Por supuesto, en parte también era una profunda necesidad de que los demás me consolasen ante el dolor de mi pérdida. Pero también se trataba de reconocer el hecho de que la vida de mi madre había sido interrumpida y que yo, como consencuencia, había pasado a ser huérfana de madre.

Nadie sabe cómo reaccionará ante la pérdida de un ser querido, ni aunque tenga tiempo para prepararse. Mi hermano se ocupó de preparar Bloody Marys para todo el mundo y después consiguió dormir un poco. En aquel momento, yo no podía ni pensar en dormir. De hecho, temía dormirme porque me aterraba despertar y olvidar lo ocurrido por un segundo para volver a vivir después, una y otra vez, la terrible experiencia de mi nueva realidad. Unos días más tarde,

mi padre guardó todas las joyas y los objetos de más o menos valor en una maleta y se la llevó a su granja de Sussex para mantenerla a buen recaudo. En su estado de *shock* necesitaba hacer algo inmediato, y aquello fue lo primero que se le ocurrió.

De la sensación de que la vida se había detenido surgió otra bastante reparadora: que en realidad solo vivimos de momento en momento. Recuerdo que era muy consciente de que me sentía como en algunos viajes, como si me moviese por instinto. Era incapaz de pensar realmente en las cosas: simplemente, las hacía o no. A veces necesitaba que me «empujasen» para hacer algo tan elemental como comer o dormir, pero los días siguientes me sentía tan consciente de lo que estaba bien y lo que estaba mal para mí que tomé más decisiones que nunca: salí de compras, decidí qué película iba a ver...

Eso no significa que cada decisión que tomamos en ese estado sea la correcta (especialmente las más importantes), pero, en términos del día a día, sentía que tenía el control. La mañana del funeral de mamá envié un mensaje a mi mejor amiga pidiéndole que dijese a todo el mundo que no me abrazasen. Fue un sentimiento totalmente visceral; sabía que no quería que me abrazasen, que nadie invadiese mi espacio personal ese día.

Aunque mi padre se comportó maravillosamente tras la muerte de mamá, no puedo negar que si mis padres hubiesen estado juntos, las cosas habrían sido muy distintas para mí. Para empezar, posiblemente no me habría apoyado tanto en mis amigos. Tal como estaban las cosas, necesitaba que mis amigos y la gente que me rodeaba se adaptasen a mi ritmo en la medida de lo posible. Algunos trabajaban media jornada y para mí fue mucho más sencillo alterar su rutina cotidiana, pero incluso los que tenían que trabajar todo el día hicieron el esfuerzo de implicarse en la extraña aunque también cálida burbuja de amor y compañía constantes que sur-

gió en casa de mi madre durante los días y las semanas siguientes a su muerte.

¿Qué puedes decir... y qué no debes decir?

En general, me gustaba hablar de ello, aunque no le ocurre lo mismo a todo el mundo. A mí me ayudó a desentrañar aquella difícil experiencia que la vida me había impuesto.

Mi abuelo fue especialmente brillante: nos preguntó abiertamente a mi hermano y a mí cómo nos sentíamos. Fuimos a visitarlo unos meses después de la muerte de mamá, más o menos cuando la gente empezó a desaparecer, y nos preguntó de todo. Fue maravilloso. Nos hizo preguntas como: «¿Qué se siente al perder a la madre tan joven?», «¿Hubo un momento en que supisteis que iba a ocurrir?» y «¿Cuál es la última imagen que tenéis de ella?». Por supuesto, nos pasamos casi toda la «entrevista» llorando, pero cuando subimos al coche para regresar a casa, ambos suspiramos con alivio: fue como si alguien nos hubiese dicho que la puerta para hablar sobre mamá y sobre nuestra experiencia acerca de su muerte seguía completamente abierta, y que al otro lado había personas esperándonos con los brazos abiertos y dispuestas a escuchar.

No obstante, ahora también entiendo que muchas veces expresaba mi dolor abiertamente de cara a las personas que me rodeaban. Y no siempre era positivo. Mi parte controladora tomó el mando para asegurarse de que todos los que me rodeaban entendiesen qué sentía para que ellos se sintiesen seguros en mi compañía (y también para que pensasen que lo llevaba bien). Explicar mi dolor implicaba que podía engañarme pensando que era fuerte. Creía que si expresaba mis sentimientos y lo hacía de manera ordenada y accesible, los demás no se preocuparían por mí y yo podría evitar los

sentimientos que me hundían. La consecuencia de todo esto fue que un año más tarde tenía una montaña de dolor reprimido e ignorado que debía «sentir». Aquello no pintaba bien.

La apuesta más segura en lo que respecta a las palabras consiste en ser honesto. Si no sabes qué decir, límitate a un: «No sé qué decir... Es terrible». La gente que intentaba hacer que pareciese que no pasaba nada era la que me ponía furiosa con frases como: «Estás siendo muy fuerte». Está permitido que no sepas qué hacer ante el dolor, así que no pienses que debes fingir. Probablemente, en cuanto admitas que tienes miedo de hablar de ello descubrirás que ya no te produce tanto miedo.

El tipo de reacciones que percibí sinceras y realmente importantes fueron más o menos estas: «No imagino lo que debes de estar sintiendo ahora», «Tu madre era una mujer fabulosa», «Lo siento mucho» o «Pienso en todos vosotros».

En cuanto a lo que no se debe decir, y según mi experiencia, las meteduras de pata ocurren cuando la gente no piensa o no quiere decir en realidad lo que dice. Las palabras son poderosas: utilízalas con prudencia. Cada uno reacciona de manera distinta a las palabras, y cada uno tiene sus propias necesidades en función de su experiencia del dolor. Lo que estoy diciendo no es válido para todas las personas que han participado en este libro. Pero sí diría que, en conjunto, las palabras surgidas del pánico, del miedo o de la vergüenza tienen más probabilidades de hacer daño. Por tanto, tómate tu tiempo.

Para mí, frases como «¿Qué puedo hacer?» o «Si hay algo que pueda hacer, dímelo» me sitúan en una posición en la que yo tengo que pensar en algo que ofrecer a la persona que se dirige a mí en esos términos. Si hay algo que realmente quieres hacer para ayudar, ofrécelo de manera específica: «Mañana sacaré a pasear al perro» o «Este fin de semana cocinaré para ti».

«Todo irá bien» era otra de las cosas que no deseaba oír. Lo único que tenía claro es que nada iba a ir bien nunca más. Y, lo más importante, yo tampoco quería que fuese bien. La idea de que la vida sin mamá fuese bien no me consolaba. ¿Qué decía eso acerca de ella y de lo importante que era para mí?

Sí me consolaron las historias de amigos que habían perdido a su padre o a su madre. Quería oír que seguían adelante y que esa terrible realidad no te destruye para siempre. Llamé a una muy buena amiga que había perdido a su madre dos años antes y me dijo:

—Annie, recuérdalo: si quieres una bolsa de Doritos, pide una bolsa de Doritos.

Me pareció perfecto que me diesen permiso para pedir lo que necesitaba.

«Espero que estés bien»: la frase más habitual al final de un mensaje de texto, un correo o un mensaje de Facebook. Aunque sé que la intención era buena, siempre me parecía una desconsideración y hasta un desprecio. Es más: no invita a responder a la persona que la recibe. Y ¿si no estoy bien? ¿Cómo reaccionarías si recibieses una respuesta que dijese: «No, no estoy bien, me siento como si no pudiese respirar»? Piensa bien qué quieres decir antes de utilizar esa frase. Si esperas que la persona en duelo sobreviva envuelta en el trauma por el que está pasando, díselo. Si de verdad quieres saber cómo se siente, pregúntale: «¿Cómo te encuentras?».

Y no es solo lo que dices, sino también cómo lo dices. Rados (o Radish,¹ como la llamábamos), nuestra autoritaria asistente búlgara que adoraba a nuestra madre, nos hizo partícipes de su histeria a mí y a mis amigos tras la muerte de mamá.

Resulta que se enteró de la noticia cuando ya se llevaban su cuerpo. Lo primero que me dijo cuando me vio fue:

1. *Radish* es «rábano» en inglés (*N. del ed.*).

—Annie, ¿por qué no me lo has dicho?

—Lo siento, Rados —respondí—. Teníamos que decirse-lo a mucha gente, he estado muy ocupada.

—Sí, pero ¿por qué no me has avisado antes...? Qué pena, Annie. La echaré de menos.

A continuación se sentó, apoyó la cabeza en las manos y dijo:

—¿Cuándo quieres que venga a trabajar? Seguramente se ensuciará mucho en momentos como este; y yo necesito trabajar.

Lo que más recuerdo de aquel intercambio es que me reí... mucho. Tanto, que inmediatamente anoté la conversación. Resulta interesante que mis amigos se enfadaran con ella y quisieran echarla, mientras que yo me divertí mucho con su falta de tacto.

La cuestión es que horas después de la muerte de mamá yo era capaz de calibrar si alguien me hablaba de manera auténtica o no. Creo que lo que me permitió sentirme cómoda con la falta de tacto y la aparente insensibilidad de Rados fue que ella era auténtica, estaba siendo ella misma y tratándome a mí del mismo modo. Creo que muchas de las meteduras de pata de familiares y amigos se debieron a que dieron por sentado que alguien que está en duelo desde hace solo unas horas deja de ser, en cierto modo, la persona que era, que se convierte en una flor delicada junto a la cual hay que pasar de puntillas. Así, aunque las maneras de Rados pudiesen parecer crueles, creo que disfruté realmente de su sinceridad.

¿Qué me ayudó... y qué no?

Como ya he dicho, si quieres hacer algo para ayudar, no pidas que te asignen una tarea: ofrécete o, simplemente, hazlo. Hacer la compra, preparar la cena, pasar el aspirador,

sacar al perro... Pueden parecer tareas triviales, pero son cruciales para hacer que la vida continúe y proporcionan una manera sencilla de implicarse intensamente.

Las pequeñas cosas, como responder mensajes de texto, también pueden ser de gran ayuda. Llevaba unos meses saliendo con un chico antes de la muerte de mamá, y lo dejamos porque quería centrarme en ella. Él prometió estar a mi lado como amigo durante la tragedia que se avecinaba. Dos días antes del desenlace, reclamé su apoyo: le envié un mensaje explicándole que mis amigos iban a venir a casa a tomar algo y que me encantaría que estuviese con nosotros. Más de veinticuatro horas después seguía sin tener noticias suyas. Finalmente me escribió para decirme que tenía mucho trabajo y que me llamaría más tarde. Cuando por fin lo hizo, me explicó que el verdadero motivo por el que no había respondido era que no estaba seguro de que yo llevase el asunto demasiado bien y que había pensado que lo mejor era no contestar.

El silencio como respuesta cuando yo había solicitado su presencia me hizo mucho daño. Creo que no importa lo que tú pienses sobre cuál es el modo «correcto» de llevar las cosas, y que lo que hay que hacer es responder de un modo u otro sin tratar de imponer tu punto de vista.

Mis amigos se organizaron por correo electrónico para estar conmigo por turnos; de ese modo sabían que los días y las semanas posteriores a la muerte de mamá siempre tendría a alguien en casa por las noches. Salvo algunas ocasiones en las que decidí salir a dar un paseo, las primeras tres semanas no estuve sola ni un segundo. Y fue maravilloso. En mi cuarto de baño había unos cuantos cepillos de dientes de mis amigos; en mi habitación, pijamas por aquí y por allá. Cada día, el amigo «de turno» traía una nueva tanda de películas y velas aromáticas (me volví muy sensible a los olores). Lo único que tenía que hacer era abrir la puerta,

volver al sofá y dejarlo todo en sus manos. Me preparaban comida deliciosa y charlaban conmigo, y también entre ellos aunque yo me encontrase tirada en la cama de la habitación de al lado. De hecho, los momentos de mayor consuelo fueron los que pasé en el sofá mientras escuchaba el barullo de mis amigos charlando en la cocina. Me encantaba que cuidasen unos de otros, aparentemente despreocupados por mí (por supuesto, sé que no era así).

Esa cantidad de movimiento y compañía puede que no sea apta para todo el mundo, pero para mí fue perfecta. Por tanto, considero que lo más importante es no dar por sentado que la persona quiere estar sola o que tiene suficiente gente a su alrededor. Pregunta o espera a que te pida que te marches.

También es importante mantener el contacto. Recuerdo como si fuese hoy el gran consuelo que sentí con cada mensaje que recibí los días posteriores a la muerte de mamá. Por supuesto, esto tampoco es válido para todo el mundo, en especial para las personas de más edad, pero de todos modos se trata de una manera sencilla de hacer saber que estás ahí. Estaba pegada al teléfono; cada mensaje representaba un nuevo apoyo y una nueva cura para mis heridas. Casi me sentí decepcionada cuando todos supieron la noticia, porque representaba que dejaría de recibir mensajes. Saber que la gente lo sabía era el primer paso para sentirme apoyada. Por tanto, diría que aunque no conozcas muy a fondo a la persona en duelo, hazle saber que estás al corriente; no te hará ningún daño, y aunque resulte difícil de creer, puede ser tremendamente beneficioso. Todavía recuerdo cómo me alegraba recibir mensajes de personas a las que apenas conocía; significaba que habían pensado en mamá y en su marcha, aunque solo hubiese sido por unos segundos. Y una cosa es cierta: los que permanecen en silencio, se hacen notar. Como dijo Martin Luther King, «No recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos».

Los funerales pueden ser difíciles, pues son una instancia en la cual al miedo a acercarse a las personas en duelo golpea con más fuerza. Para mí fue incómodo ver a gente en mi casa, en el velatorio, que obviamente sabía quién era yo, pero que ni siquiera se acercó a saludarme. Entiendo que sus intenciones podían ser las mejores (no querían agobiarme o no sabían qué decir), pero creo que resulta más arriesgado ignorar la situación que acercarse. Un viejo amigo de mi madre me saludó insistentemente con la mano mientras yo caminaba detrás del ataúd de mamá. Me llevó unos segundos asimilar que aquella persona me estaba saludando a mí, que intentaba llamar mi atención, pero cuando lo hice, él asintió con la cabeza y sonrió. Fue suficiente para hacerme saber que estaba allí. Me pareció un momento extraordinariamente reconfortante, y aunque pasó mucho tiempo hasta que volví a verlo de nuevo, siempre recordaré su presencia en el funeral.

Basta con reconocer la muerte para entrar en el mundo de la persona en duelo. Me sorprendió la cantidad de personas que ignoraron la catástrofe que acababa de ocurrir en mi vida. El problema de no reconocerlo, especialmente en los primeros momentos, es que deja sin palabras a la persona en duelo. Esta deja de tener la oportunidad o la posibilidad de estar triste si necesita estar triste, o de hablar de ello, porque los que lo rodean no dejan el espacio necesario. Y en esos primeros días resulta extremadamente difícil despejar ese espacio por sí mismo. Cuando pregunto por qué no se mencionó el tema, las respuestas van por este camino: «Bueno, no quería sacarlo a relucir», como si yo pudiese olvidar que mamá había muerto. Si alguien decía un simple «Lo siento mucho, Annie», o si me dirigía una mirada cómplice y un apretón en un brazo, podía acabar sollozando en medio de una fiesta (al fin y al cabo, me había preparado para afrontar la música, charlar y sonreír), pero seguía deseando que se reconociese lo ocurrido en mi vida. La energía y el esfuerzo

necesarios para afrontar el hecho de que alguien ignore tu situación te acaban aislando y, en muchos aspectos, me hicieron sentir más en contacto con mi dolor que si me hubieran dirigido unas palabras de reconocimiento.

Dicho esto, mentiría si no admitiese que hubo momentos en que me pillaron desprevenida y me derrumbé en público sin razón aparente. Y sí, en algunos casos fue por algo que dijo alguien. No obstante, sigo defendiendo que se reconozcan las cosas. ¿Qué hay de malo en las exhibiciones públicas de dolor? La incomodidad ante el llanto procede del miedo y de la necesidad de arreglar las cosas. Muchas personas temen la vulnerabilidad. Pero al dar espacio para expresar esa delicada indefensión se anima al otro a sacar su fuerza y su valentía... mucho más poderosas y profundas.

Es importante ser constante y no desaparecer con el tiempo. Cuando las semanas se convierten en meses y la normalidad se reinstala en las vidas de los amigos, la gente empieza a escabullirse. Pero la persona que se queda necesita el mismo apoyo de siempre, si no más. Y es entonces cuando los mensajes de texto reconfortan tanto. Una amiga me escribió cada día durante los cuatro meses posteriores a la muerte de mamá. No nos veíamos mucho, pero ella estaba mucho más presente en mi experiencia del dolor que los amigos que me llevaban a cenar de vez en cuando y me preguntaban cómo me había ido en las últimas semanas. Si no estás ahí desde el principio, perderás el tren. Y cuando llegue el siguiente no lo reconocerás.

Asegúrate de recordar las fechas importantes: el primer mes, la llegada de las primeras vacaciones de tu pareja, la primera experiencia nueva que no puedes compartir con tu ser querido... Existirán innumerables primeras veces, todas importantes, aunque haya pasado más de un año.

Por último...

Prepárate para un largo camino. Solo la persona que ha perdido a un ser querido sabe que la vida nunca volverá a ser igual. Recuerdo que un muy buen amigo estuvo medio desaparecido dos meses después de la muerte de mamá, y cuando le pregunté al respecto me dijo: «Annie, ya sabes que la gente tiene su vida». Me hizo tanto daño... Y no porque tuviese su vida, sino porque sentí que en cierto modo se esperaba de mí que tenía que recordar que la vida sigue. Yo no comprendía que hubiese vida fuera de mi dolor, y mucho menos una vida ajetreada, y alguien me decía que no todo el mundo estaba pensando continuamente que mi madre había muerto. Dos años más tarde reflexioné sobre eso y pensé: «¡Dios! Menuda pesadilla debo de haber sido». Pero lo cierto es que hasta ahora no he empezado a aceptar que la vida sigue, con o sin mamá. Por eso me resultó incomprensible oír aquello solo dos meses después de su muerte. Por supuesto, la vida sigue, y para los demás a un ritmo mucho más rápido que para la persona en duelo, pero supongo que lo mínimo es «fingir» que sigues a su lado..., porque el detalle más insignificante puede hacer que se sienta muy sola.

El duelo no es un hecho, es un proceso, y los procesos no tienen una línea de meta. Prepárate para eso. Te dará la oportunidad de instalar en tu subconsciente un recordatorio para que lo revises de vez en cuando y reconozcas que es posible que las cosas no vayan bien aunque haya pasado más de un año y todo parezca haber vuelto a la «normalidad».