

Martha Whitmore Hickman

Sanar una pérdida

Meditaciones diarias para sanar la pérdida
de un ser querido



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y Vida interior

SANAR UNA PÉRDIDA

Martha Whitmore Hickman

1.ª edición: octubre de 2021

Título original: *Healing After Loss:
Healing Meditations for Working Through Grief*

Traducción: *Alejandro Pareja*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

©1994, Martha Whitmore Hickman

Edición original publicada por Avon.

Cedidos todos los derechos para la lengua española por Harvey Klinger Inc.,

a través de Sandra Bruna Ag. Lit.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-784-1

Depósito Legal: B-14.226-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para Bill y Sudie

Introducción

Tras la pérdida de un ser querido hay, en los primeros momentos, mucha agitación y actividad; tenemos que organizar muchas cosas y se reúnen la familia y los amigos. Nos aporta consuelo la presencia de los amigos, las lágrimas y los abrazos compartidos, los obsequios de comida, los recuerdos comunes. Los actos religiosos nos dan sentido y esperanza, mientras la comunidad se reúne a nuestro alrededor para darnos amor y apoyo.

Pero por fin terminan los actos, los parientes y los amigos se vuelven a su casa, y nosotros nos quedamos solos, para entrar en un país nuevo y extraño, en un país donde falta una de las personas que había dado sentido a nuestra vida.

Ahora quedan espacios vacíos en la mente, espacios vacíos en los días y en las noches. El dolor y la inquietud regresan con frecuencia, cuando menos los esperamos, una y otra vez; a veces como una gran ola que rompe sobre nosotros; otras veces, como la lenta filtración del agua y de la arena para ocupar su lugar en el hoyo que hemos dejado al levantar un trozo de madera traído por la marea.

Este proceso perdura durante mucho tiempo. Si se trataba de un ser querido muy allegado, puede durar años enteros, más que días o meses. Hay quien pierde a un hijo, a un cónyuge, y no «lo supera» nunca. Pero si tenemos prudencia y suerte, si tenemos el valor y si contamos con el apoyo necesarios para volver a pisar una y otra vez ese suelo bendito,

entonces la pérdida empezará a perder su capacidad para controlarnos. Podremos elegir. Seremos capaces de retirarnos de una zona de peligro en caso necesario, o de dejarlo para cuando nos sintamos más fuertes. Seremos capaces de sentir la espuma del mar en el rostro sin miedo a ahogarnos, e incluso de saborear la sal en los labios; porque, además de por la amargura de la pérdida, nos sentimos bañados también por el amor del que hemos perdido, y quizá percibamos que, dentro del misterio del universo, seguimos habitando juntos este mismo universo y seguimos vinculados el uno al otro en un amor que no se puede soltar nunca.

Thornton Wilder escribió: «Lo que es esencial no muere; se esclarece». Y también: «El mayor homenaje que podemos hacer a los difuntos no es nuestra aflicción, sino nuestro agradecimiento». Con el tiempo, acabaremos encontrando el camino a través de este «valle de las sombras» nuestro; y si bien nos quedará siempre un regusto triste, también nos asistirá un sentido de nuestra propia fuerza interior y de nuestra capacidad para regocijarnos en la vida que hemos compartido y para volver la mirada hacia un futuro en el que el ser amado, aunque no estará físicamente presente, seguirá bendiciéndonos.

Cada uno de nosotros hablamos y escribimos de nuestra propia historia de penas y alegrías. Mi vida como escritora y como ser humano se ha visto enormemente afectada por mis vivencias de duelo; más concretamente, por la muerte de una hija de dieciséis años que, una tarde soleada de verano, cuando estábamos de vacaciones en Colorado con toda la familia, sufrió una caída de un caballo y se mató. Ha pasado mucho tiempo. El duelo lleva su tiempo, y durante una temporada ocupa todo nuestro tiempo. Lo sé por experiencia. Así pues, con esta noción especial de estar en el lugar adecuado, de coherencia con mi propia vida, me puse a escribir este libro de meditaciones para los que están afligidos por la pérdida de un ser querido. Las meditaciones siguen el curso de un año, pero se puede empezar a leer en cualquier punto, por cualquier día de cualquier mes. Son breves porque nuestro plazo de atención es breve, sobre todo en las primeras etapas del duelo, y nos conviene más un solo pensamiento profundo que una disertación extensa.

Estoy agradecida a las muchas personas que han hecho posible este libro; a la familia y amigos que me apoyaron cuando estaba más vulne-

rable; a las comunidades espirituales y religiosas que me quieren y que me recuerdan quién soy, quién he elegido ser.

Y más especialmente, en estos momentos, a mi editora, Lisa Considine, que fue la primera persona que me planteó la posibilidad de emprender este proyecto; y a los centenares de personas cuyas palabras (en conversaciones informales, en cartas o en las páginas de sus libros) sirven de puntos de partida a estas meditaciones. Ha sido una aventura muy enriquecedora para mí conocer o recordar la sabiduría de esas personas. Y espero que, juntos, podamos ayudar a los que están de duelo a avanzar con decisión y valor, y con confianza en la luz que nos guía por el largo camino que conduce a la recuperación y a la reocupación de la vida.

NASHVILLE, ESTADO DE TENNESSEE, AGOSTO DE 1994

SANAR UNA PÉRDIDA

1 de enero

Voy a dejar por escrito estas notas sobre mis afectos
en homenaje a la sensibilidad;
en homenaje a todos los que se han encontrado afiliados
a la cofradía de la pérdida [...].

EDWARD HIRSCH

Cuando nos encontramos afiliados a la cofradía de la pérdida, parece que nuestro estado natural es la sensibilidad. Estamos muy vulnerables. Cualquier cosa (un movimiento de cabeza, una risa, una manera de andar, un contacto, una conversación determinada) nos roza la herida reciente de nuestro duelo, nos recuerda lo que hemos perdido, nos desencadena unos recuerdos. Estas imágenes son como las cuentas de un collar, del collar de la pérdida. Doloridos, las repasamos una a una, sin cesar. No somos capaces de soportarlas. Tampoco somos capaces de soltarlas.

Después, paulatinamente, poco a poco, de alguna manera, el hilo en el que está ensartado el duelo se va transmutando, se va reconstituyendo en un hilo de recuerdos preciosos: un movimiento de cabeza, una risa, una manera de andar, un contacto, una conversación determinada..., que son regalos que nos dejó la vida que compartimos con la persona perdida, regalos que no nos puede quitar nadie.



Quiero respetar los procesos del duelo y de la sanación y confiar en ellos, sabiendo que, con el tiempo, amanecerá un nuevo día.

2 de enero

La mente no tiene más que una noción confusa de haber perdido algo muy grande. La mente y la memoria tardan meses enteros, años quizá, en recopilar todos los detalles y llegar a entender la pérdida y hacerse cargo de ella en toda su extensión.

MARK TWAIN

Si sentimos el impulso de «ir terminando de una vez» con nuestro duelo («si lo hago más deprisa, quizá tarde menos tiempo en sentirme mejor»), recordemos que hay muchas experiencias profundas de la vida (tales como hacer el amor, comer, beber...) que no necesariamente son mejores por hacerlas más deprisa. El proceso del duelo tiene una característica que quizá sea tranquilizadora: que no hay manera de saltárselo. Tardará el tiempo que tenga que tardar. Nuestra tarea consiste en estar atentos cuando nos lleguen los mensajes de la mente y de la memoria. Si los dejamos pasar de largo la primera vez que se presenten, lo más probable es que nos cuesten más a largo plazo.



Si soy capaz de dejar de resistirme, de tener calma en el alma, mi duelo me irá diciendo lo que necesita de mí a cada paso del camino.

3 de enero

Ama el momento, y la energía de ese momento se extenderá hasta más allá de todas las fronteras.

CORITA KENT

Una de las cosas más sanadoras que podemos hacer cuando vivimos un duelo profundo es intentar aislar del flujo del tiempo algunos momentos maravillosos.

Aunque nos estemos preguntando «¿Cómo voy a soportar todos los años que me quedan por delante sin él, sin ella?», la verdad es que vivimos nuestra vida por momentos, por horas, por días. El futuro tendrá su algo de vacío. Pero si este preciso momento (esta reunión de seres queridos, este paseo por el bosque, esta conversación con un niño, este bocado de manzana, esta taza de té) es maravilloso..., saboreémoslo.

Una vez participé en un taller de relaciones humanas sobre el tema de «establecer límites»; tarea que, como tantas mujeres, no domino ni entiendo bien. El ejercicio consistía en pasearse por la sala, entre los demás participantes, imaginándote que estabas encerrado en un globo transparente, cuyas dimensiones determinabas tú mismo. Aquel momento imaginado de estar-sin-conexiones era una aventura maravillosamente liberadora. Quizá podamos aplicar este mismo sistema para estimar los momentos buenos de nuestra vida. En vez de pensar: «Antes de esto, estaba triste. Después de esto, estaré triste»; podemos probar a pensar: «De momento, voy a estar sólo en este momento y voy a saborear su bondad».



A veces, lo que me hace falta no es ver a largo plazo. Necesito este momento, sin ser rehén del pasado ni del futuro; vivirlo por sí mismo y nada más.

4 de enero

La gracia, por su propia naturaleza, siempre tiende a llenar los espacios que estaban vacíos.

GOETHE

No es que no notemos la diferencia. No es que seamos desleales. Pero, si la vida nos otorga la posibilidad de hacer alguna otra cosa con nuestros impulsos hacia el que ya no está con nosotros, ¿cómo no sentirnos agradecidos? Es como un legado más; como una bendición, incluso, que el que hemos perdido concede a otra persona que necesita aquello que nosotros podemos dar. Así, el recuerdo del ser querido nos refresca, y al mismo tiempo ofrecemos un regalo al crear una nueva relación.



Que no se me pase por alto la presencia de alguien que me necesite ahora.

5 de enero

Cuando necesitamos esos momentos sanadores, nada mejor que darnos un gran paseo. Es maravilloso el ajustado modo en el que el movimiento rítmico de los pies y de las piernas está conectado con los limpiadores de telarañas del cerebro.

ANNE WILSON SCHAEF

A veces, salir y hacer actividades físicas es lo que menos nos apetece del mundo. Aparte del esfuerzo necesario para levantarse y moverse, ¿qué importancia puede tener que mantengamos el cuerpo en buena forma?

Ésta es una de las ocasiones en las que el raciocinio tiene que poder más que el sentimiento. Sabemos que hacer ejercicio «nos sienta bien». Cuando nuestros músculos están trabajando vigorosamente, cuando estamos dedicando nuestra atención a recorrer más distancia o a desplazarnos por el agua, nos resulta difícil seguir sintiéndonos deprimidos. A medida que liberamos energía física con esos movimientos rítmicos, también nos quitamos de encima una parte de la energía del duelo. Tengo la impresión de que el valor psíquico de estas actividades estriba, en parte, en el hecho de que presenciamos nuestra propia habilidad, nuestra capacidad para movernos de manera rítmica, para estar «al mando» de nuestro cuerpo. Se nos irá extendiendo el sentimiento de confianza en nosotros mismos. Puede que, a fin de cuentas, no vayamos a estar presos del duelo para siempre. La vigorización física del ejercicio también nos vigoriza el espíritu.



A veces, cuando me siento abatido, soy mi peor enemigo. Quiero ser amigo mío.

6 de enero

La manera mejor de conocer a Dios es amar muchas cosas.

VINCENT VAN GOGH

Después de una pérdida importante, resulta difícil aventurarse a un nuevo amor; cuánto más alimentar con buen sentido los amores que ya tenemos. Nuestra pérdida nos consume. ¿Qué podemos dar de nosotros? Y si nos aventuramos a un nuevo amor, ¿cómo protegernos de que nos vuelva a suceder lo mismo?

De ninguna manera. Pero la sabiduría de los siglos nos dice que para encontrar la vida debemos verter nuestro amor sobre el resto de la creación.

Recuerdo que, cuando era niña, después de mi primer encuentro con la muerte, pensé que la mejor manera de protegerme de que las pérdidas ulteriores que tendría que sufrir a lo largo de mi vida me dejaran devastada consistía en querer a tantas personas como pudiera. Así, cuando se muriera una, me quedarían todas las demás para seguir queriéndolas. Ahora no estoy segura de que la geometría del amor funcione de esta manera, pero ¡no estaba mal para una principiante!



Ser vulnerables es ser humanos, al más profundo y al más enriquecedor de los niveles.

7 de enero

El remordimiento es un derroche de energía lastimoso. No sirve de base ni de apoyo para nada. Sólo sirve para revolcarse en él.

KATHERINE MANSFIELD

Está claro que hay cosas que nos producen remordimientos. Cosas de las que nos arrepentimos. Aunque hayamos tenido tiempo de decir todo lo que teníamos que decir, nos vendrán a la mente imágenes que desearíamos fervientemente poder cambiar. Nuestro ser querido ya nos habrá perdonado, sin duda. ¿Seremos capaces de perdonarnos a nosotros mismos?



Lo siento. Quiero que sepas que te amé. Yo sé que tú me amaste.

8 de enero

La esperanza es ese ser con plumas
que se posa en el alma
y canta una melodía sin palabras
y no calla nunca más.

EMILY DICKINSON

A veces conocemos la esperanza por su ausencia tanto como por su presencia. Cuando estamos deprimidos, la esperanza nos parece inaccesible, una mera ilusión. Nos sentimos aplastados por dentro, incapaces de movernos, o nos parece que nos limitamos a hacer mecánicamente lo que tenemos que hacer. Ese canto de esperanza de que habla la poeta está silenciado. No obstante, lo que desea el espíritu, y lo que desea el cuerpo, es vivir; incluso vivir con entusiasmo. Entonces pasa algo: nos llama un amigo y nos movilizamos, esforzándonos por servirnos de algo a nosotros mismos o a alguna otra persona. La energía se aviva. Como mínimo, el momento vuelve a significar algo, y empieza a zumbarnos en la mente esa nota constante de la esperanza, sin la cual no somos capaces de vivir.



A veces, mi única esperanza es tener más esperanzas mañana.

9 de enero

Ha sucedido una cosa muy inesperada. Ha sido esta mañana, temprano. Por diversos motivos, que tampoco tienen nada de misteriosos de suyo, tenía el corazón más ligero que desde hacía muchas semanas. [...] Y, de pronto, precisamente cuando menos lloraba la falta de H, fue cuando la recordé mejor. En realidad, fue algo (casi) mejor que un recuerdo; fue una impresión instantánea, indiscutible. No diré que fue como un encuentro; no llegó a tanto. Pero tenía algo que me tienta a describirla con esas palabras. Fue como si al despejarse la pena se hubiera levantado una barrera.

C. S. LEWIS

A veces tememos inconscientemente que, si empezamos a distanciarnos de nuestro duelo, perderemos el contacto que mantenemos con aquella persona a la que tanto echamos en falta. Pero puede que sea más bien como dejar partir a nuestros hijos cuando ya están preparados para vivir su vida. Si los soltamos con suavidad, es mucho más probable que vuelvan a nosotros, y de modo congruente con su personalidad actual. Es posible que al desistir de nuestro duelo más intenso abramos un espacio en el que pueda desenvolverse una relación nueva con el ser querido. Al fin y al cabo, a quien queremos es a la persona, no al duelo.



Quiero sostener mi duelo en la mano con delicadeza, para que sea capaz de remontar el vuelo. Mi conexión con el ser que he perdido es inviolable; no se puede romper.

10 de enero

La tierra es mi hermana. Me encanta su elegancia diaria, su osadía callada, y lo amada que soy yo. Cómo admiramos la fuerza de los demás, lo que hemos perdido, lo que hemos sufrido, lo que sabemos. Esta belleza nos deja atónitos; y yo no olvido lo que es ella para mí, lo que soy yo para ella.

SUSAN GRIFFITH

La tierra nos ayudará. El suelo, los árboles, el agua..., contienen una gran fuerza. El aire que respiramos nos inunda de vida nueva. El agua se eleva en la atmósfera y vuelve para llenar los ríos y los cursos de agua. Las montañas surgen, se erosionan y vuelven a surgir. En las frías tundras brotan florecillas invisibles. El ciclo de las estaciones está cargado de promesas de renacer. La creación es un misterio, como es un misterio la muerte. Pero tenemos pistas y promesas. Somos criaturas de Dios.



En la vida y en la muerte la fuerza nos llega de una misma fuente.

11 de enero

El sentido del pecado original se podría expresar de esta manera: si nos dieran a elegir, preferiríamos seguir enfurruñados que volver a la fiesta.

ROBERT FARRAR CAPON

Con las pérdidas, sobre todo si han sido repentinas y prematuras, suele suceder que sintamos la tentación de atrincherarnos en el último momento anterior a la pérdida. Nos resistimos. No lo aceptamos.

Es un modo de intentar aferrarnos al ser querido, a la persona que conocíamos antes de que se produjera la tragedia. Es, también, una forma de negación. Volver a participar en la vida equivale a aceptar lo sucedido. Pero esto es inaceptable. Nos disponemos a contener el aliento, viviendo en estado de suspensión, de no aceptación, hasta que el universo ceda y cambie de opinión... o, al menos, hasta que se disculpe y reconozca su delito.

Eso no va a pasar. Los que nos quedaremos atrás seremos nosotros. Es mejor que nos demos cuenta lo antes posible de que las condiciones actuales son distintas, y que empecemos a vivir en esta realidad cambiada.



La ira es aceptable. La negación no me hará daño más que a mí mismo y a mis seres queridos.

12 de enero

En los meses posteriores a la muerte de mi hija llené de anotaciones cuatro cuadernos, en los que escribía una o varias veces al día, o en otras ocasiones sólo una vez cada varios días. Describía mis sentimientos; los hechos del día; las situaciones de recuerdo, de pena y de esperanza. Me servía para apartar de mí el duelo, para dejarlo en otro sitio, para descargarlo.

MARTHA WHITMORE HICKMAN

Puede que lo que a ti te sirva no sea escribir. Puede que consigas ese mismo efecto hablando con tus amigos. O pintando, o esculpiendo. La pintora Kathe Kollwitz realizó una serie completa de dibujos tras la muerte de su hijo.

Lo importante, para la mayoría de nosotros, no es que hayamos creado una producción con valor artístico, sino que hayamos tomado un duelo que teníamos junto al corazón, como un bulto, y lo hayamos apartado de nosotros.

La ventaja de dejar por escrito nuestros sentimientos en unas páginas (a diferencia de hablar con nuestros amigos) es que las páginas podemos volver a consultarlas si lo deseamos. Puede que no lo deseemos nunca; pero así se nos alivia la presión de tanto barullo sin resolver que tenemos en la cabeza. Prueba a ponerlo sobre el papel. Quizá te sirva para aclararte las cosas, y así quedarás libre para pasar a los momentos siguientes de tu vida.



Quiero estar abierto a nuevos modos de resolver mi duelo.

13 de enero

Creo que estos tiempos difíciles me han ayudado a entender mejor que antes la riqueza y hermosura infinitas de la vida en todos los sentidos, y que muchas de esas cosas de las que nos preocupamos constantemente no tienen la menor importancia.

ISAK DINESEN

Esta sabiduría nos cuesta muy cara, y bien sabe Dios que habríamos preferido quedarnos sin ella. Pero también es verdad que pasar un gran dolor nos puede hacer más fuertes, nos puede enseñar lo que tiene verdadera importancia.

Pero sobrevivir a la muerte de un ser querido no nos garantiza alcanzar más sabiduría. También podemos volvernos amargados, retraídos, codiciosos. Es entonces cuando necesitamos amigos, comunidades de fe o incluso ayuda profesional. Pero si somos capaces de capear el temporal, tendremos una noción mejor de quiénes somos y de qué es lo que más queremos en la vida. Y habremos aprendido a saborear y a gozar del agua fría, del sol y del viento, del aroma de las rosas... y del amor y de la amistad que tenemos ahora.



Voy a tomarme el tiempo necesario para advertir los regalos que me brinda la vida y para agradecerlos.

14 de enero

El llanto es, quizá, la medida de alivio más humana y más universal.

DR. KARL MENNINGER

¿Sabes una cosa? ¿Una cosa que las mujeres sabemos desde hace mucho tiempo, y que los hombres quizá estén empezando a descubrir? Que es verdad que llorando se siente uno mejor. Y no sin razón. Ahora empezamos a descubrir que el llanto tiene efectos positivos fisiológicos, además de psicológicos.

Unos científicos de la Universidad de Minnesota han descubierto que las lágrimas que derramamos por una emoción (a diferencia de las que se nos saltan con el viento, por ejemplo, o al cortar una cebolla) contienen dos sustancias químicas importantes, la leucinencefalina y la prolactina, y que se considera que la primera está relacionada con una de las sustancias naturales que emplea el organismo para aliviar el dolor. Nos dicen que las lágrimas son una sustancia exocrina (como el sudor, o como el aire que expulsamos); y una de las funciones de estos procesos es contribuir a limpiar el cuerpo de las sustancias que se acumulan con el estrés.

Entonces, ¿por qué nos avergonzamos tanto de nuestras lágrimas? ¿Por qué tememos que incomoden a los demás? Suele suceder que el trabajo de sanación puede empezar a partir del momento en que la persona es capaz de llorar.



Se acabaron las disculpas. Se acabó la vergüenza. Mis lágrimas me sirven para sanarme. Y puede que sirvan también para otorgar a otros el permiso de llorar cuando sientan la necesidad de hacerlo.

15 de enero

No cerréis la puerta de acceso a su vida.

EDITH FOGG HICKMAN

¿Cuántos conocemos a personas que, por duelo, casi nunca vuelven a pronunciar el nombre de una persona querida que ha muerto? Como si por sólo decir ese nombre se les fuera a echar encima el duelo con una fuerza insoportable. Y como si evitar el nombre equivaliera de alguna manera a evitar el duelo.

Ese sistema no funciona.

Cuando murió mi hija, su bisabuela, que también había sufrido la pérdida de un hijo adolescente, nos dijo en una carta: «No cerréis la puerta de acceso a su vida». Yo creo que, aun sin este consejo, habríamos seguido hablando de ella, cada vez con menor pesadumbre con el paso del tiempo; pero en aquellos momentos nos vino bien contar con la sabiduría de aquella gran mujer.

Aunque la persona querida ha muerto, no ha muerto su recuerdo, el sentido de la presencia de la persona; ni tampoco ha muerto la posibilidad de regocijarse, al cabo de algún tiempo, no sólo con los recuerdos del pasado, sino con la participación del espíritu de la persona en nuestra vida, que sigue adelante.



Invito a entrar en el misterio nebuloso y continuado de la vida, como por una puerta abierta, al espíritu de la persona a la que he querido.

16 de enero

Quien supera una prueba, sea la que sea, debe contar su experiencia. Es su deber.

ELIE WIESEL

La pérdida de un ser querido es una prueba, sin duda alguna. Entonces, ¿es que tenemos el deber de contar nuestra experiencia?

Contar nuestra experiencia es una manera de reafirmar la vida del ser que hemos perdido: las vivencias que hemos compartido, las historias familiares que más apreciamos. Contar la experiencia es, además, una manera de hacer avanzar nuestro duelo; por ello, contribuye a nuestra propia sanación.

Pero también estamos dando algo a los demás al relatar no sólo la experiencia común de la vida que ha pasado, sino nuestra propia historia en relación con el hecho y cómo lo hemos superado. ¿Cuáles han sido nuestros miedos, nuestros terrores? ¿Qué nos ha ayudado? ¿Qué fue lo que vino a salvar la situación? Si hubo un momento dado en que nos pareció ver la luz al final del túnel, ¿cómo fue?

A nuestros amigos les tocarán, tarde o temprano, sus propias crisis de pérdida. Quizá podamos facilitarles nosotros el camino. Mirad: podéis llorar. Podéis confiar en otras personas. Podéis estar confundidos, sin saber qué hacer. Y si hay momentos de luz y de esperanza, de apoyo y de fe maravillosa, también tenemos que contarlos.



Al contar mi experiencia, comparto con los demás lo que es más precioso para mí.

17 de enero

Ahora somos amigos de verdad porque hemos podido contarnos algunas vivencias dolorosas de nuestra vida privada.

MAY SARTON

¡Con qué facilidad se forja una amistad cuando se comparte el duelo con otra persona! Una vez que fui al hospital a visitar a mi madre, poco después de la muerte de mi hija, entablé conversación con una de las enfermeras de su planta. No sé si fue ella la primera que tocó el tema o si fui yo. Pero el caso fue que ambas éramos madres en estado de duelo por la muerte reciente de un hijo adolescente. Nos quitamos de en medio en un instante esa danza lenta, reticente, de toma y daca, que se produce cuando se empieza a conocer a una persona. Ya nos conocíamos. Conocíamos el dolor, las preguntas que tenía la otra en el corazón.

Yo me mudé de aquella ciudad y dejé de ver a mi nueva amiga. Seguimos felicitándonos por Navidad durante algunos años. Y aunque vivimos a más de mil kilómetros de distancia, si nos reuniésemos mañana, proseguiríamos con la amistad como si nos hubiésemos visto ayer mismo.

A veces, a las personas que no han pasado por una experiencia como la nuestra les resulta difícil saber cómo tratarlos. Nosotros podemos ayudarles, hablándoles de quiénes somos ahora, en este aspecto nuevo de nuestras vidas. Pero... ¡qué bendición encontrar amigos que saben lo que sentimos desde el primer momento!



Contigo, querido compañero de penas, puedo encontrar consuelo y descanso.