

anjicarmelo

estás en mi CORAZÓN

un espacio en el duelo



2ª edición

anjicarmelo

estás en mi CORAZÓN

un espacio en el duelo



2ª edición



estás en mi corazón
un espacio en el duelo

Anji Carmelo



Tarannà

PRIMERA EDICIÓN: ABRIL 2006

SEGUNDA EDICIÓN: ENERO 2012

Portada: Ana Gratacós

Fotos: Ana Gratacós y Anji Carmelo

Reservados todos los derechos..

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de la titular del *Copyright*, *bajo las sanciones establecidas en las leyes*, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público

© 2006, 2012 Angelita Carmelo Ullmann

Editado por:

© Taranná Edicions

C/. Capitán Arenas, 38-40 esc.ezq. 4º 2ª

08034 Barcelona

Welt: <http://www.taranna.es>

e-mail: info@taranna.es

ISBN EBOOK: 9788496516298

DEPÓSITO LEGAL: B-40782-2011

*A Ana, gracias por tus fotos,
tu creatividad y tu amistad.
Gracias por la maravillosa portada.*

*A Montse y a Lluís
que llevan a Sandra en su corazón*

A Gloria.

ESTÁIS EN MI CORAZÓN

Una vez más, me atrevo a acompañaros en vuestros momentos difíciles, y lo hago porque sé que es cuando más lo necesitáis. Vuestra pérdida no pasa desapercibida, aunque muchas veces penséis que nadie os está comprendiendo, que nadie tiene el tiempo de caminar un rato a vuestro lado.

Y aunque suene un tanto irónico, el duelo suele apartarnos de nuestros seres más cercanos, potenciando el vacío y la soledad. A veces, porque nos recuerdan demasiado a nuestro ser querido, haciendo más evidente su falta y otras porque nuestro sufrimiento también les hace sufrir y no pueden con tanto dolor.

La pérdida nos hace repetir una y otra vez: “Estás en mi corazón.” Al principio la frase es un clamor, una oración, un deseo. Pero, a medida que nos adentramos en el proceso de duelo y comprobamos la fuerza de los lazos que nos unen, se vuelve una realidad. Llega un momento en que nuestro ser querido ya nunca más se irá de nuestro lado porque su ausencia física nos ha hecho ver que en verdad está y siempre estará con nosotros, allí donde el amor lo ha instalado... en nuestro corazón.

Espero, que este libro, os ayude para que ese clamor, que empieza como un interrogante, pueda ser la afirmación que os libere del sufrimiento. Y que a través de esa proclamación, os reencontréis con la riqueza que la presencia de vuestro ser querido en vuestras vidas, ha creado.



INTRODUCCIÓN A LAS CUATRO ESTACIONES

El duelo tiene sus etapas que pueden ser representados por las estaciones del año. No tienen nada que ver con el tiempo real de un año, ya que estas vivencias de sufrimiento, dolor, alivio, recaída, fortalecimiento y finalmente superación o renacimiento, tardarán todo lo que cada uno de vosotros va a necesitar. Para muchos el año será insuficiente y en cambio otros podrán vivir las distintas etapas en menos tiempo, que como siempre digo, no tiene nada que ver con el hecho de querer más o menos.

Empezamos, en el crudo invierno, despojados de todo y rodeados de nada. Nos hemos quedado como el árbol sin hojas, a la merced de la dureza de los elementos y tenemos que sobrellevar los vientos gélidos, que desde el polo norte de nuestra pérdida, nos asolan sin parar. En algún momento, lentamente, la oscuridad empezará a ceder ante los tenues rayos de sol que se asoman tímidamente presagiando algún resquicio, alguna tregua.

La primavera, esa primavera que necesitamos para salir del vacío, llega con frágiles promesas. Sus brotes de consuelo hacen menos duro el camino y empezamos a sentir que alguna esperanza puede haber. Pero las “flores” que prometían un alivio, un acompañamiento, pronto se marchitan ante el asfixiante calor del verano. La crudeza de un sol cuya demasiada brillantez daña nuestra sensibilidad, arranca la promesa de superación que nos prometía la primavera. La primavera nos ha dado el respiro necesario, para retomar el dolor que sigue estando en esos espacios internos. Espacios que con la prolongación de tener que

soportar la ausencia física de la pérdida, se han agrandado y abrasan con su demasiado echar de menos.

Muchas veces, cuando después de una mejoría volvemos a enfrentarnos con el dolor, podemos desesperar porque sentimos que hemos retrocedido y que hemos fallado en nuestro esfuerzo de estar mejor. Querríamos retomar lo que éramos antes, pero jamás podremos. ¿Cómo? si falta lo más importante. Y a través de la luz penetrante que nos ciega como en verano, volvemos a enfocar nuestros sentimientos más profundos, esos que aún no habían podido salir a la superficie hasta ahora. Ahora sí se verán reflejados en todas partes, como las inacabables chispas de ese mar tan vasto que no deja ver más allá del horizonte. La necesidad de querer y ser queridos, encuentra su eco en el retorno sin parar de las olas, como sentimientos que buscan un descanso, imposible por el momento.

El verano con sus retos y la primavera con su grata amabilidad se alternarán atropellándose una y otra vez. Y habrá un largo espacio hasta que finalmente en algún giro del camino aparece el otoño. Lentamente la fuerza del dolor, desbordado a través de las vivencias a flor de piel empieza a atenuarse.

En un momento puntual salimos del exceso y entramos en la posibilidad de soltar suavemente todo lo que nos está haciendo daño. Nos despojamos de las falsas esperanzas, de aquello que pensábamos podría volver a ser. Y de la misma manera que las hojas se sueltan de los árboles en vuelo libre con los primeros soplos de vientos otoñales, también nosotros podemos empezar a dejar ir todo lo que ya no nos está sirviendo. De esta manera, algún día podremos vivir, más allá del dolor apremiante. Entonces el otoño con su lento retorno a lo básico empieza a acompañaros de verdad. Es casi un alivio ver cómo lo que ya no sirve se aleja, dejándonos

despojados y despejados: árboles desnudos de toda pretensión.

Finalmente, el invierno vuelve a hacer su aparición. Pero esta vez estamos preparados, ya que, para sobrevivir, nos hemos familiarizado con el vacío, el frío congelador y el recogimiento. Ya sabemos meternos dentro, allí en ese lugar donde nuestro ser querido ha hecho su hogar, allí donde encontramos todas las respuestas. Ahora podemos triunfalmente vivirlo desde el amor que ha ido creciendo en nuestro interior y que por fin da nacimiento a una esperanza verdadera.

En este libro "Estas en mi corazón" que quiere acompañar, aliviar y apoyar, separo los temas en estaciones del año, no para ser aplicadas según el calendario oficial, sino por vuestro calendario interno, que es el único que vale en este tránsito que nos lleva desde el duro invierno de la pérdida hasta el liberador encuentro en ese otro invierno. Invierno del reencuentro que tardará todo un ciclo vital para hacer su aparición, pero que nos regala con la recompensa de haber sufrido lo insufrible, sobrevivido la muerte.

El duelo está lleno de emociones, dolor, soledad, expectativas, y a veces vivimos todos a la vez. No existe un principio ni tampoco un itinerario fijo. El tiempo de procesar la pérdida de nuestro ser querido es casi anárquico y se vive de forma desordenada. Os ofrezco reflexiones que harán que os comprendáis un poco y comprendáis lo que os está pasando; temas que hagan que vuestro dolor, profundo y esencial, sea un poco más llevable. Podréis leer lo que en el momento estéis viviendo o lo que os esté haciendo falta. Estos temas han sido trabajados en mis grupos de apoyo y a través de estas líneas pretendo ampliar ese gran grupo para incluirlos, si me lo permitís, ya que todos "estáis en mi corazón".

INVIERNO

TOTAL PÉRDIDA

Acabáis de pasar por el acontecimiento más desolador jamás. Este os ha arrebatado todo lo que teníais y os sostenía, todo lo que había sido vuestro fundamento y vuestra vida. Ahora, parece que todo se viene abajo y que no habrá nunca nada más.

Y aunque me duele confirmároslo, por ahora estáis en un proceso de duelo auténtico y la profundidad y el alcance de vuestro dolor tendrá toda la importancia que tenía lo que habéis perdido. Era mucho... lo era todo. De pronto, todo lo que os rodeaba, vuestros mundos, sueños, proyectos, todo, se ha apagado. Pero peor aún, también allí en el lugar más íntimo de vuestro ser parece haberse ido toda vida.

Es un panorama tremendo, lo sé y por mucho que cargue las tintas, jamás podré pintarlo como en realidad lo estáis pasando. Pero sí puedo, a través de mis palabras, estrecharos la mano y caminar un rato son vosotros.

Cuando el golpe de lo que ha pasado ha sido tan tremendo, la repercusión hará olas hasta que no quede nada en pie. Y poco a poco muy lentamente entraréis en el largo invierno de vuestra peripecia.

Algunos de vosotros, posiblemente ya lleváis tiempo, encerrados en vuestro dolor y buscando reavivar las cenizas que parecen estar en todo lugar. Demasiado tiempo mirando el hueco a vuestro lado, sin saber por dónde empezar. Otros, recién tenéis la atención centrada en lo que acaba de pasar y en lo que ya no podrá ser. A todos os ofrezco estas palabras desde el corazón. Quizá juntos podamos hacer el viaje más llevadero y juntos nos acompañaremos, hasta que

lentamente puedan empezar a aparecer soluciones que os sirvan. Soluciones a este conflicto que aunque totalmente personal, compartido parece pesar menos, aunque sólo sea un poco.

Vuestro dolor es muy vuestro, pero, aunque no os deis cuenta, también incumbe a todos los que, incapaces de hacer el viaje con vosotros os están esperando al otro lado del frío invierno, que repentinamente se ha convertido en vuestra morada.

Caminemos pues juntos un rato, a ver si así podréis, por lo menos, comprender un poco de vuestro dolor, un poco de lo que vais a necesitar para poder, algún día vivir vuestra vida con vuestro ser querido dentro del corazón; ahí donde se afincó desde el primerísimo día y que ahora más que nunca necesita ser reafirmado, para que podáis llevar el testigo que os dejó.

EL VACIO Y LA SOLEDAD

Cuando lo que posiblemente era la parte más importante de nuestra vida desaparece, la falta es tal que todo lo que formaba nuestro pequeño universo es absorbido por esa ausencia, haciendo un agujero negro de nuestra vida.

Este es el vacío que cada uno está viviendo o ha vivido. Es un vacío duro, tremendo, no existe nada peor, ya que es la falta de todo. Nuestro pequeño universo se colapsó porque nuestro ser querido se ha llevado consigo todo.

La vida no está compuesta de áreas separadas, todo está unido, todo tiene que ver con todo. Cuando falta algo, por pequeño que sea, la totalidad es tocada y pasa por un cambio profundo.

Cuando lo que ya no está es esa persona especial, vital para nuestro propio desarrollo y crecimiento como seres que nos nutrimos del amor, entonces la alteración es tal que ni nosotros vamos a reconocernos. Aquí nos enfrentamos al vacío de todo lo que fue y vamos a encontrarnos con lo irreconocible, tanto alrededor nuestro como en nuestro interior.