

anjicarmelo

de oruga a mariposa

Duelo y despertar



Tarannà

2ª edición

anjicarmelo

de oruga a mariposa

Duelo y despertar



2ª edición



de oruga a mariposa

anji carmelo

de oruga a mariposa

DUELO Y DESPERTAR



Tarannà

1ª Edición: abril 2008
2ª Edición: enero 2017

Portada: Ana Gratacós

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

© 2008 Angelita Carmelo Ullmann

Editado por:

© Tarannà i Sinergies

C/ Numancia 207 1º 1ª

08034 Barcelona

Tel/: 93 280 03 90

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

e-mail: info@taranna.es

ISBN formato papel 9788496516205

ISBN formato ebook 9788496516342

Dep. Legal: B-3506-2008

Agradecimientos

*A los grupos de duelo
y su magnífica labor de
apoyo, alivio y acompañamiento.*

*A todos los profesionales dedicados a la
transformación del dolor psíquico y emocional.*

*A los que con su ejemplo nos inspiran y nos trazan el camino hacia la
mariposa.*

INTRODUCCIÓN

Todos los que estáis viviendo la pérdida de lo que más queráis sabéis que el duelo es un proceso muy extenso y complejo que alcanza profundidades anteriormente desconocidas. Quizás empezáis a comprender que por muy exageradas que parezcan, vuestras reacciones son normales, aunque muchas veces incomprensibles no sólo para vosotros sino para las personas que os acompañan, sean familiares, amigos o incluso relaciones mucho más estrechas, como la propia pareja. Esto, lleva a un desconcierto generalizado y potencia aún más la complejidad en un periodo ya de por sí difícil.

Comprender esto es básico ya que muchas veces las dificultades de acompañamiento y apoyo que viven vuestros familiares y amigos pueden ser interpretadas como un alejamiento o falta de apoyo. No es así y comprobaréis una y otra vez que cuando alguien os quiere, vuestro dolor suele destacar el suyo, vuestra angustia potencia la suya y vuestros miedos pueden despertar miedos que ya tenían apartados por la imposibilidad de enfrentarlos. Entonces lo que se suele interpretar como un distanciamiento puede ser en realidad su incapacidad de vivir los miedos y el dolor, que vuestro sufrimiento está despertando en ellos.

Entonces para no sentirnos tan apartados y abandonados tendremos que comprender que no existe indiferencia ni rechazo. En realidad, vuestros familiares necesitan veros bien, porque el dolor y la angustia con el que se encuentran les desborda tanto que impide que os puedan apoyar y ayudar. Los que se preocupan por vosotros quieren que volváis a ser los de antes lo más rápidamente posible.

Pero por muy profundo que sea vuestro dolor, también vivís el sufrimiento a flor de piel, con toda la sensibilidad y vulnerabilidad que eso implica. Este libro quiere, como sus precursores, aportar una ayuda más y servir a todos los que estáis en pleno proceso como también a los profesionales, familiares amigos y voluntarios que os están acompañando.

Pero primordialmente es para que los que habéis tenido una pérdida, podáis vivirla comprendiendo lo que os pasa, ya que es lo que más ayuda a integrar y superar. Y para que los que os quieren y quieren lo mejor para vosotros, puedan acercarse y comprender lo importante y necesario que realmente es el proceso de duelo, familiarizarse y coger la confianza necesaria para acompañar y apoyar.

También quiere abrir un nuevo camino ofreciendo otro punto de vista que arranca del símbolo para entender más el día a día.

El título ya lo apunta "*De oruga a Mariposa*". Vamos a ver el alcance que tiene el gran símbolo que utilizó EKR para representar la vida después de la muerte: la mariposa. Es un símbolo que no sólo nos inspira, sino que nos ayuda a identificar a nuestro ser querido.

Pero no sólo quiero hablar de la mariposa como símbolo de ese ser tan querido que ya no está aquí de forma física sino también cómo nosotros somos mariposa y trazar el camino hacia ello.

Cuando recién perdemos a nuestro ser querido, que para casi todos ha sido la persona que más ha facilitado momentos de alegría, gozo, vitalidad y podríamos decir casi todo lo bueno que había en su vida hasta su partida, su ausencia conllevará la desaparición de todo esto y más. De un momento a otro nos quedamos anclados a la tierra, rodeados por un vacío extremo e incapaces de ni siquiera mirar más arriba de nuestro desconsuelo. En una milésima de segundo

todo se torna pesado y difícil y se hace casi imposible elevarnos para deshacer las ataduras del sufrimiento. Entonces podríamos decir que nos convertimos en una oruga, sin vida, casi cómo la que nuestro ser querido había dejado atrás. Es irónico, pero es así y en realidad, por muy tremendo que suene, es normal. Hemos tenido que pasar por ello y seguimos teniendo que reconocer el bajón total que significa la muerte de esa persona que lo era todo. Lo tenemos que hacer para reconocer nuestras propias muertes.

En el instante de su ida, todos los futuros desaparecieron y no quedó nada en su lugar. Estábamos rodeados de muerte y como la oruga, tuvimos que tejer un envoltorio protector que además de mantenernos a salvo, en un momento puntual, iba a precipitarnos hacia nuestro propio nacimiento para surgir liberados y con la capacidad de elevarnos por encima del sufrimiento, la angustia y el vacío.

Ese día que muchos ya habéis conocido y que todos habéis vislumbrado, aunque sólo fuera en momentos de respiro cuando por un instante parece salir el sol, es la meta de todo duelo bien hecho, el momento puntual que nos proporciona esa precipitación en busca de nuevo espacio y una altura suficiente para liberarnos del demasiado dolor. Todo ser humano tiene momentos de oruga y momentos de mariposa y si comprendemos un poco esto, quizá nos ayude a vivirnos de forma que podamos potenciar lo que haga falta para encaminarnos sin las ataduras que nos mantienen en el lado menos llevable del duelo.

Siempre habíamos utilizado este símbolo para significar a nuestro ser querido. Pero en cada duelo existe un momento decisivo y es cuando el amor por esa persona que ya no está de forma física, salta las barreras de la materia y une a esos dos seres. La unión verdadera es siempre a través de la elevación de la persona que se ha quedado en tierra, nunca

al revés y esa elevación, significa vuelo, significa ligereza, significa vida. La mariposa simboliza todo esto y además inspira de una manera totalmente intrínseca.

Muy dentro de cada uno de nosotros reside la capacidad para realizar el paso de oruga a crisálida y de crisálida a mariposa. No necesitamos partir a otros mundos sino que aquí en cada etapa, en cada paso importante que damos vamos a tener que morir a lo caduco, lo de ayer, lo que ya no nos sirve, para poder seguir adelante, aligerados de todo peso que ya no va con nosotros. Es el camino que describe crecimiento y evolución. En un momento específico, la dirección es totalmente hacia arriba, en vertical, como si se tratara de un vuelo.

Yo pienso que la vida se puede enfocar desde muchas partes de nuestro ser y cuando somos capaces de vivirnos desde nuestros recursos y habilidades tenemos una unión mucho más real con nuestro ser querido que, como hemos visto a través de la mariposa, está esperando que podamos echar alas y unirnos de la forma más significativa que existe, con el corazón, y así alcanzar niveles que ya están a su alcance y que por supuesto logramos a través del amor.

¿Qué significa ser mariposa?

Más adelante veremos realmente todo lo que conlleva ser mariposa. Tendréis los testimonios de personas que cómo vosotros conquistaron su dolor y con él a costas pudieron echar alas y volar.

El duelo es, ese país de lágrimas que St. Exupery denomina "misterioso" cuando nuestro pequeño príncipe, llora la ausencia de su flor. De aquí la razón de mi primer libro Déjame Llorar, para reafirmar la necesidad del llanto, respetar e incluso reivindicarlo. Pero también es renacimiento y fuerza.

El duelo, cuya travesía es inevitable para cualquier ser que ama y deja de tener la oportunidad de hacerlo con toda su

persona y digo toda su persona porque, aunque ame más que nunca ya no podrá hacerlo físicamente, es a su vez desgarrador y reparador, debilitante y potenciador.

La pérdida de un ser querido con el hecho inamovible de no poder vivirlo de una forma total, nunca más, abarca y supera, todos los sentimientos y miedos que hemos temido, y desencadena unos cuantos más, que a veces ni sabíamos que existían. Son vivencias que nos llevan más allá de nosotros mismos, que nos envuelven y no nos dejan reaccionar, ni descansar, ni si acaso respirar.

Esta es la fase de oruga que de pronto nos arranca todo recurso, toda capacidad para rehacernos. Estamos indefensos, estamos en total estado de emergencia.

En este libro trazaremos ese proceso para que podáis identificar lo que os está pasando y tener la posibilidad de llegar como muchos de vuestros compañeros de camino a ese futuro certero donde podemos desplegar las alas y ser mariposas. Vamos a tratar lo que hace falta para lograrlo y que se adquiere a través del heroísmo demostrado día tras día, con vuestra transformación, pero sobre todo a través del amor que se ha ido fortaleciendo aún más, si eso cabe, al no tener a esa persona tan especial de forma física. Es la única manera que tenemos para entrar en total unión con nuestro ser querido de mariposa a mariposa. El ya lo es, lo ha sido desde el momento en que dejó atrás a la oruga y voló hacia ese otro estado de ser más completo, porque ya no necesita la materia para ser. Ahora nosotros tenemos que convertirnos, tenemos que aligerar y tenemos que recobrar todo nexo de unión a través de la esperanza y no a través del dolor, a través de la luz y no de la oscuridad, a través en fin de tenerlo en nuestro corazón, ese lugar donde ya nunca más podremos perderlo.

DE ORUGA A MARIPOSA

Elisabeth Kübler Ross llevaba consigo siempre, en un bolso inmenso que le acompañaba por todo el mundo, una oruga de tela que se convertía en mariposa. Cuando iba a un entierro de algún padre o madre joven, algún abuelo o abuela y había niños, ella les enseñaba la oruga y decía que lo que estaba en el ataúd ya no era su familiar sino... y les enseñaba la oruga. Y añadía, "Porque ahora tu ser querido ya es una mariposa." y transformaba la oruga de peluche en una mariposa preciosa con alas multicolores. El niño se quedaba bien con esa explicación ya que los niños pueden comprender con más facilidad el mundo de los símbolos.

Después de algún tiempo acompañando y participando en los grupos de duelo me he dado cuenta que con la pérdida, los que os quedáis llorando la ausencia de vuestro ser querido también os convertís en orugas, con la crisálida vacía representando todo aquello en lo que se ha convertido vuestra realidad. Entonces la necesidad de llorar y poder reconocer lo que se ha perdido, para una posterior reconstrucción, se convierte en vuestra tarea primordial.

Pero también compruebo una y otra vez como un duelo bien hecho tiene como resultado final una bella, auténtica e irrepetible mariposa.

Con este libro, quiero resaltar ese hecho. Y así como Elisabeth Kübler Ross la utilizaba como símbolo de la persona que ya no está de forma física, también lo utilizaremos, como el símbolo de renacimiento que espera al final de todo duelo. La recuperación del ser querido que jamás se ha perdido, sino que simplemente se encuentra (esto lo sabéis cuando dejáis que vuestro corazón os susurre) a un paso más allá de vuestro sufrimiento. Cuando el sufrimiento cesa podemos una vez más

sentir los lazos de amor que nos elevan y hacen la unión de mariposa a mariposa una realidad.

A lo largo de mi trabajo con el duelo, he podido comprobar una y otra vez que cada proceso es totalmente individual. La persona que está viviendo la pérdida de su ser querido, va a tener la certeza de que lo que está viviendo es el único y más doloroso duelo que jamás ha existido.

Con los símbolos de oruga, crisálida y mariposa pretendo daros una herramienta más para que podáis tener otra perspectiva y otras herramientas y así comprender un poco más lo que os está pasando.

La metamorfosis que finalmente da nacimiento a la mariposa, es un proceso que tiene muchos paralelismos con los distintos estadios del duelo y para mí describe aquello por el cual una persona que ha perdido lo más importante que tenía va a pasar. Por supuesto el desenlace por excelencia tiene que ser la mariposa ya que una y otra vez los seres queridos que se han quedado llorando su pérdida, se van a identificar con ella y la prueba de esto está en todos los testimonios que se encuentran al final de este libro.

Es la comparación más adecuada ya que realmente la pérdida y superación facilitan en la mayoría de los casos ese renacimiento cargado de cualidades y aspectos anteriormente desconocidos. Siempre han estado, pero no se habían manifestado hasta que la dureza de tener que sobrevivir la muerte en vida y encaminarse hacia una nueva forma de ser las descubre y precipita.

La transformación de oruga a mariposa dentro de la crisálida describe uno de los procesos más vitales, inspiradores y evolutivos. En este caso la propia naturaleza, nos proporciona el camino hacia un desenlace no sólo revelador sino altamente liberador, con todas las posibilidades que eso implica.

El símbolo evoca sentimientos y elementos universales que a su vez se hacen totalmente personales. Esto no sólo facilita la identificación, sino que nos lleva a dotarlo de un significado único que sirve y permite comprender y destacar los paralelismos que nos van a ayudar a abordar de una forma mucho más nuestra lo que estamos viviendo. El duelo en sí es un proceso complejo y completamente individual, pero el uso de los símbolos, nos permite un acercamiento mayor y más comprensible.

Los símbolos permiten que nos identifiquemos con ellos a nuestra manera para obtener un significado más adecuado, pragmático y aplicable. Su uso también logra una relación más cercana con la persona y sus circunstancias a través de sus propios significados culturales ya que permite una unificación de lenguaje que acerca en vez de separar.

Repasemos antes lo que pueden evocar para luego utilizarlos mejor y de forma más enriquecedora.

La oruga representa el primer paso limitado de un proceso evolutivo que llevará finalmente al nacimiento de la mariposa. Es una etapa de ingestión y mantenimiento y muy importante de crecimiento con poca o ninguna aportación hacia el exterior, excepto la construcción de la crisálida.

La crisálida es por excelencia, el lugar en donde se va a realizar el cambio de ser, de estado y de capacidad. Es, además de una envoltura protectora, el lugar en donde se gesta y desarrolla la actividad que marca el paso entre dos etapas de vida. Esta metamorfosis que modifica y transforma a la oruga facilitando el nacimiento de la mariposa es la base de toda inspiración para creer que los cambios que van más allá de lo evidente son posibles. La crisálida implica incubación, construcción, actividad interior y desarrollo. En su interior se está elaborando un futuro no sólo liberador sino totalmente distinto.

La mariposa representa, además de la culminación de la metamorfosis, liberación, resurrección, renacimiento y aporta una directriz más: la vertical.

EL PROCESO DE DUELO

El duelo comprende todo el espacio, tiempo y actividad que se va a necesitar para transformar y superar el vacío, el sufrimiento y el desequilibrio causados por la muerte de ese ser tan necesitado para seguir haciendo vida.

El espacio comprende todos los lugares en donde se podrá expresar el dolor, llorar el vacío y reponerse de la pérdida. El tiempo marca la duración del proceso que será únicamente delimitado por la propia persona. Al principio el espacio abarcará casi todo lugar, pero paulatinamente se restringirá a ámbitos cada vez más íntimos y lugares en donde se podrá sentir cómodo y arropado. La duración, que al principio parece imposible que tenga final, será totalmente personal, ya que el ritmo de cada persona es único. Quizás para muchos se irá acortando, pero casi nunca de forma consciente. Y sorprenderán periodos cada vez más largos de ausencia de dolor y malestar. Pero sean los que sean, jamás podrán ser definidos ni controlados por nadie que no sea la propia persona.

La actividad comprende todo lo que se va a necesitar hacer para que se pueda volver a compartir la vida con los familiares y amigos y dedicarse una vez más de forma positiva y útil a la profesión o las tareas cotidianas.

Es imposible que desde fuera se pueda interpretar y controlar un proceso enteramente personal que además no se puede expresar en palabras. No parecen existir parámetros compartibles excepto en el caso de pérdidas similares, donde la empatía puede jugar un papel importante y las actitudes compartirse. Entonces el acercamiento es incondicional y los límites desaparecen.

Aquí quiero mencionar la casi inexistencia de lo que, en muchos casos se está definiendo como duelo patológico y que trataré más adelante en profundidad. A veces, sólo por el hecho de que el proceso tenga una duración más allá de los límites escogidos de forma generalizada, se está empleando este término para calificar el duelo. Estos límites no siempre son los mismos y algunos manuales de duelo dictan la duración de forma generalizada y siempre a priori, sin profundizar en el caso específico. Unos marcan un tiempo "normal" de seis meses, otros de un año o más. El empleo del término patológico puede ser no sólo dañino sino dificultar aún más la falta de entendimiento del propio proceso, que ya en sí es difícil tanto para la persona que lo está sufriendo, como para los seres cercanos que comparten su tiempo y espacio.

LAS ETAPAS DEL DUELO

La primera reacción común a toda noticia concerniente a la muerte de un ser conocido es de sorpresa o incredulidad. Cuando la pérdida es de una persona cercana, como puede ser la pareja, un hijo o un amigo íntimo, se entra en lo que todos universalmente llaman estado de shock. Este se puede considerar la primera fase y consta de una alienación total, donde la persona que lo está viviendo va a sentirse totalmente ajena a su entorno, ajena a las actividades que tiene que desempeñar y a las personas que le rodean. Es un momento altamente irreal y de un distanciamiento casi total que permite no tener que aguantar de golpe, todo el dolor y todo lo que esa muerte realmente implica.

Le sigue el estado de oruga que es un estado carente de energía con una pérdida de ganas y capacidad para participar en la vida de manera mínimamente normal. Al principio, puede haber una falta de toma de consciencia con reacciones casi automáticas, a menudo impensadas y en muchos casos demasiado sentidas.

Esta actitud de abandono hacia uno mismo, también se produce con el entorno y las actividades cotidianas. Además, es un estado que conlleva la sensación de pesadez y territorio delimitado. La imagen de la oruga, ayuda a comprender el fuerte anclaje a la materia y el avance lento a través de una visión confinada y reducida. Podríamos identificar un estado en el que el vacío, las emociones y los pensamientos se apoderan de la persona sin que ésta sea consciente de ello de forma que es vivida desde sus circunstancias en lugar de ser la persona que las viva. Esto puede ser muy normal debido a la renuncia casi total del rumbo de la vida que de pronto se ha apartado de lo previsto y que en la mayoría de los casos

esta ocurriendo completamente contra la voluntad de esa persona que intenta en un primer instante sobrevivir ese cambio total.

Le sigue y se vive, por algún tiempo a caballo con la construcción de la crisálida. En esta fase empieza a haber una consciencia y una voluntad, un poner remedio al propio proceso a través de la construcción. De eso depende el desenlace del proceso. Es un estado de actividad y del principio de la utilización de los recursos que han surgido a raíz del trance casi insuperable de la muerte de esa persona que lo era todo. La elaboración de la crisálida entraña la implicación de la oruga con el cambio de actitud preciso y la necesidad de salir del letargo y la inactividad.

El estado de mariposa siempre significa el final del duelo y no forma parte de él a no ser que se vivan momentos altamente breves y fugaces de esperanza, ligereza y bienestar, durante la etapa de crisálida que apunten a la capacidad de sobrevolar las dificultades. Estos momentos no son más que pequeños resquicios que inspiran, regeneran aunque muchas veces proporcionan culpabilidad ante el hecho de poder estar bien cuando aún no toca. Pero normalmente, la mariposa surge al final del duelo cuando la pérdida física deja de ser causa de dolor. Entonces, se entra en unión con el ser querido a través de los lazos de amor.

Las dos primeras etapas se solapan en el sentido de que en cualquier momento de la creación de la crisálida, la oruga puede asomar su cabeza, forzando a volver a la inactividad, con la sensación de que toda construcción ha sido en vano. Estos momentos son los que comúnmente se llaman recaídas y que más adelante, veremos que en realidad no lo son.