

## La interrupción de nuestra vida como pareja

**L**A PÉRDIDA de un cónyuge cambia toda nuestra vida. Conmueve el fundamento de la existencia y nada vuelve a ser igual. Incluso lo que era familiar deja de serlo. Cada aspecto cambia porque él ya no está a nuestro lado. Todo tiene que volverse a aprender, tal como le sucede a un río después de desbordarse y dejar un laberinto de nuevos riachuelos.

Entonces, es preciso desarrollar todo un nuevo vocabulario que gira en torno al hecho de estar solo sin su cónyuge.

Al inicio del matrimonio, las palabras “*Sí, acepto*”, aparentemente son sólo eso, dos palabras nada más. Pero significan el comienzo de una relación de compromiso que ha sido diseñada con el propósito de durar toda nuestra vida en la tierra. Son palabras que se anhelan y cuya expresión mutua se produce en medio de un gran gozo. Usualmente son pronunciadas con un tono definitivo y enfático pues determinan el fin de una jornada de cortejo y el inicio de la senda matrimonial.

Dos simples palabras... pero llenas de un gran significado. A lo largo del matrimonio habrá otras que llegarán a ser parte de nuestra rutina: “nos vemos”, “ya llegué”, “¿está lista la

### *Cuando la muerte nos separa*

“¿cómo estás?”, “te amo”, “vamos”, “¿listo?”. Todas ellas son parte de una relación en desarrollo y conectan a las dos personas que las pronuncian.

Pero hay un momento en el que las palabras dividen una relación o que, lastimosamente, significan el fin de la misma. Algunas palabras denotan un sentimiento de gozo o deleite, otras expresan tristeza. Cuando son pronunciadas, toman el lugar de un innumerable grupo de palabras que en adelante no serán escuchadas nunca más. El silencio puede ser doloroso, fuerte o abrumador. Lo oí en el programa “Punto Cero” en Nueva York después de la destrucción que tuvo lugar el 11 de septiembre de 2001. Lo oí en las calles de los hogares destruidos en el Distrito Nueve en Nueva Orleans después del huracán Katrina. Ahora lo escucho todos los días en mi hogar. Hay palabras que jamás volveré a escuchar de parte de Joyce y palabras que nunca más le volveré a decir. ¡Cuánto daría por una conversación más con ella! Es cierto que puedo reproducir un CD y oír su voz. Puedo leer una vez más las cartas que recientemente descubrí me había escrito durante nuestro cortejo y las que le escribió a su madre durante nuestro primer año de matrimonio. Pero todo eso es diferente; sencillamente no es lo mismo.

Ahora, en lugar de las palabras de gozo, hay otra palabra. “Adiós”; es una palabra dura, bien sea que se la verbalice o no. Hay tantas cosas a las cuales decirle adiós que la lista parece interminable. Cuando algo sucede, pienso en ir a casa y compartirlo con mi amada esposa... pero entonces vienen a mi mente otras palabras: “no se puede”, “nunca más”. Las dos palabras más difíciles de pronunciar son las que debo decir cuando alguien llama a preguntar cómo está ella o cuando hay una llamada telefónica para ella. Dudo por un segundo antes de pronunciar esas palabras: “Joyce murió”. Sé que es necesario. Sé que es verdad. Pero deseo que no lo fuera. Todavía me resisto

a decir las palabras, pero las obligo a salir de mi boca porque son la triste realidad.

En una cultura a la cual no le gusta aceptar la pérdida o hablar de su impacto, el duelo es difícil. Cuando le añadimos a ese silencio el hecho de que a la mayoría de nosotros nunca nos han enseñado sobre el proceso y el funcionamiento del luto, vemos como resultado una profunda agonía.

Antes de la muerte de un cónyuge, su vida va en la dirección que se le ha establecido. Usted tiene una identidad y puede decir quién es. Después, eso cambia. Usted ya no es exactamente quien era porque la persona que perdió era parte de su identidad. Usted era el cónyuge de alguien, el compañero de alguien. Usted sigue siendo esa persona en su corazón y en sus recuerdos, pero hay un lugar vacío que es el sitio en el cual estaba la persona a la que usted amaba.

## **Duelo**

Probablemente todos hemos conocido el duelo a cierto nivel. Puede llegar a su vida de forma tan sutil y lenta que muchas veces usted no se da cuenta de su presencia durante un largo tiempo. Hay algunos que han llevado un duelo durante tantos años que ya no pueden identificarlo y creen que ese es el estado normal. El duelo acompaña el lento proceso de deterioro de un ser amado. Sin que usted pueda siquiera ponerlo en palabras, experimenta duelo al ver durante semanas y meses cómo éste va desapareciendo antes de morir. Eso fue lo que yo experimenté con Joyce. Lo sabía... pero no quería aceptarlo. Intuía que todo terminaría pronto después de que ella dijo: “no más cirugías”. No me permití aceptar la realidad que vendría en las siguientes semanas... aceptar que habría un momento en el que Joyce moriría. Había un parte de mí que decía: “No, no. Eso no sucederá”. Incluso ante la presencia del personal que venía de la sección de enfermos terminales, yo seguía

negándolo todo. “No puede suceder. No le va a suceder a mi Joyce. Esto no es real”.

Incluso hoy, después de un mes de su partida, hay ocasiones en las que camino por la casa sintiendo su vacío y diciéndome: “No es cierto, ella no se ha ido”. Si su ausencia es real, eso significa que el futuro, al igual que el presente, está definido por una inmensa “ausencia”; y los repentinos asaltos de intenso dolor no son simplemente una suave remembranza de lo que existía antes de que Joyce muriera, sino algo muy parecido a un intruso que derriba una puerta, entra por la fuerza y toma el control.

¿Qué sabe usted sobre el duelo o luto? El término se usa con mucha ligereza. Es el estado en el que se encuentra una persona cuando ha perdido a un ser amado. Se asemeja a una mirada introspectiva; es entrar a una morada de la mente. No es un lugar cómodo en el que uno quiera quedarse; pero es inevitable estar ahí por un tiempo, el cual siempre resulta ser más extenso de lo que uno desearía. Usualmente, duele mucho, confunde, molesta y asusta. El duelo puede ser descrito como un intenso sufrimiento emocional y una aguda pena.

Es como caer en un túnel sin fondo, especialmente cuando se pierde a un cónyuge. El sólido fundamento que usted tenía, desaparece. El piso tiembla o se convierte en un lodo endeble y movedizo cada vez que da un paso. La estabilidad de las emociones del ayer da paso a sentimientos que son tan crudos y frágiles que uno piensa que se está volviendo loco. La verdad es que usted está solo. O mejor dicho, usted se *siente* solo, aunque en realidad no lo está porque Jesús está a su lado. Él es un “varón de dolores, habituado al más amargo dolor” (Isaías 53:3 LBD).

El duelo es un proceso muy caótico sobre el cual usted no tiene control; resulta imposible planificar cada una de las formas en que se manifiesta. Las personas viven conforme a

una planeación y por eso cuando se experimenta una pérdida importante, quedan desubicadas. El duelo no tiene horario y no encaja en la agenda que usted lleva.<sup>1</sup> Es como un invasor de otro planeta que bloquea su mente y su capacidad para pensar. Quizá su mente está atascada en la última conversación que tuvo con su cónyuge.

Martha Hickman, la autora de *Healing After Loss* (*La sanidad después de la pérdida*), escribió:

*Ahora hay espacios en la mente, en los días y en la noche. Usualmente, cuando menos lo esperamos, el dolor y la preocupación retornan una y otra vez; en ocasiones como el tortuoso golpe de una ola del océano y en otras como el lento deslizarse de agua y de arena en un trozo de madera a la deriva en la playa cuando usted lo levanta; así como el agua y la arena parecieran no querer dejar ir la madera, el duelo pareciera no querer abandonar nuestra mente.*<sup>2</sup>

### Reflexiones personales

1. Describa su duelo durante el primer mes de sucedida la pérdida.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Describa la condición actual de su duelo.