

El duelo como proceso de reconciliación

Dario Ergas, mayo 2018

Para libro sobre Reconciliación de Rosita Ergas

Mis angustias están relacionadas con los temores a la soledad, a la enfermedad, a la pobreza y a la muerte. Más precisamente con el temor a la soledad, ya que la muerte se me presenta como su triunfo definitivo. En mis crisis agudas siento que todos a mi alrededor han logrado la plenitud y seguirán evolucionando mientras yo me acurrucaré en una esquina hasta confundirme con los insectos que habitan los rincones. Por lo general trato de mantener a raya este temor; hago distintas cosas para no darle oportunidad a que me sorprenda y me atrape. A veces incluso tengo éxito y me parece que jamás volveré a estar solo.

Pero la vida está llena de momentos de quiebres y rupturas y la soledad que estaba ya exiliada, aprovecha la rendija de la crisis para entrar a mi hogar y enfriarlo con su fantasmagórica presencia. La cercanía de la muerte es uno de esos quiebres. Cada vez que se acerca, desajusta la vida entera y mis temores se salen de control. Mis creencias, pensamientos, certezas y dudas evidencian que son muy superficiales cuando debo enfrentar esta realidad. Las ideologías me sirven para actuar en esta vida, pero tambalean cuando el fin realmente se presenta.

Últimamente han surgido corrientes transhumanistas que prometen la inmortalidad por medio de una tecnología híbrida entre la biología y la informática; un salto al futuro muy esperanzador; Prometeo ha vuelto a nacer para traernos la chispa de la inmortalidad, ya no por medio de la electricidad como lo concibió Mary Shelley en su Frankenstein, sino ahora por medio de la genética, la nanotecnología, los algoritmos de la bigdata y la inteligencia artificial.

El caso es que la muerte se presenta y nos muestra que los esquemas vitales, las creencias y las ideologías con las que realizamos el diario vivir, tienen problemas cuando tenemos que despedirnos para siempre.

Por lo general las ideas que tengo de lo que pasa con el más allá, son construcciones intelectuales y trato de ajustar mis conductas a esos esquemas; fuerzo las cosas para que la vida calce con ese molde ideológico. Todo bien hasta que llega el momento de la fatalidad; cuando llega, actúo en contra de lo que siento, o mis emociones se oponen a mis pensamientos. Experimento contradicción: me pasa una cosa, pero hago otra, y aumenta la violencia interna.

Estas observaciones me han llevado a reconocer que sobre el tema de la muerte no sé nada. En cada situación a la que me enfrento, las recetas, dogmas o convicciones no sirven. Al decir esto, digo que nada de lo que creo saber al respecto, o lo que me han dicho al respecto, tiene validez cuando estoy cara a cara frente al cierre de la existencia.

La muerte en primer lugar no es un concepto abstracto; es “mi” muerte, “tu” muerte, la muerte de fulano. Se trata de mi experiencia existencial concreta, que no está relatada en ningún libro, en ningún testimonio, porque es una experiencia única, de una vida única, irrepetible y siempre particular. Esta especie de desnudez que siento cuando me avisan de la muerte de alguien, o a veces esa negación, o la rebeldía, o lo que sea que me pase, es a menudo el punto de partida de un proceso fundamental para mi vida.

Saber que tal o cual murió siempre desestabiliza, pero cuando se trata de alguien muy cercano por un breve instante pierdo referencias y quiero rápidamente superar el vértigo que produce tal momento. Necesito saber las circunstancias del fallecimiento y las explicaciones que repetiré a otros, una y otra vez, tratando de integrar algo que siempre se me escapa. Trataré de que mi pesar se acomode a las pautas de mis creencias. En esta revoltura de pensamientos y emociones provocada por la ausencia del amado, sucede algo inesperado: despierta la mirada interna

Este es el momento en que despierta una mirada interna, que busca algo que no encuentra; en lugar de adormecerla con explicaciones, prefiero observar su perplejidad al no encontrar la respuesta que le satisface.

Mi mundo espiritual no es el de las respuestas, las seguridades o las verdades absolutas. Es el que se presenta cuando ya no quedan respuestas, cuando ya los pilares sólidos tambalean y cuando lo absoluto deja de ser una verdad. Entonces observo lo que me pasa, dejo escurrir las ideas y las creencias sin tratar de fijarlas; no puedo detenerlas porque ninguna se sostiene como verdadera, lo que me está pasando no se acomoda a ellas. Este es el estado en que me encuentro cuando mis seres amados mueren. En este estado se insinúa también mi propia muerte, cuando mi cuerpo también fallezca.

La angustia o la perplejidad que me inunda apenas me entero del suceso mortal, es muy pronto reemplazada por los temas pendientes con esa persona, por los quiebres del amor o de la amistad que dejamos sin resolver. En afortunadas ocasiones soy bañado por un agradecimiento tan grande que parece llenar la atmósfera. Un agradecimiento que disuelve todas las diferencias y contradicciones que nos enfrentaron en vida.

Pero la mayoría de las veces esto no es así y cuando me recupero del shock inmediatamente comienzo por afirmar las diferencias entre nosotros que mi ser amado nunca aceptó. Surgen las situaciones de violencia que vivimos y que nunca resolvimos. También los momentos sublimes en que colaboró en mi vida. Todo un paseo por los momentos de naufragio y por los momentos de luz. Este paseo de la mirada interna va reestableciendo el lazo, alejando las sombras y liberando el afecto oprimido por los eventos del pasado. Esto me lleva un tiempo. Esta reconciliación es lo que entiendo por el duelo.

El duelo tiene varias capas, no siempre se completa en el tiempo posterior al fallecimiento, sobre todo por mis propios cambios. Voy cambiando y al cabo de un tiempo ya no soy la misma persona que compartió con el otro. Cambia la época, cambia el medio, cambia uno mismo, y aparecen temas pendientes que antes fueron irrelevantes. Así que el duelo es un proceso de reconciliación.

En un proceso de reconciliación con la persona amada, sucede que voy soltando las ideas fijas, aflojo algunas creencias que ya no se sostienen, relativizo verdades que me polarizan y ablando la dureza de la razón; voy suavizando todo aquello que, si bien me afirma, no me deja penetrar en la profundidad de mí mismo. La reconciliación me devuelve a un estado de incertidumbre, a una calma desde donde observo que no sé cómo son las cosas, pero sé que no son como creía. En ese trance la mirada interna se despierta y tengo la sensación de su observar.

He ido aprendiendo que este estado que denomino del “despertar de la mirada interna”, en que experimento la presencia de esa mirada, a veces como un observador, a veces como conciencia de

sí, en que la conciencia está interesada en el acto que observa y no apegada a lo observado, es el estado que más me inspira y es el más lúcido que hasta ahora he conocido. Paradojalmente, es el estado en que menos verdades poseo, sin embargo la mirada se instala en una quietud que me centra y me atrae. En la muerte de alguien cercano, esa mirada interna despierta y experimento la presencia del otro con una fuerza notable. Al soltar las ideologías que he construido previamente para “prepararme” para esta situación, se inicia este proceso de reconciliación que no sólo compromete el pasado, sino una renovación del sentido de la propia vida.

Este proceso de reconciliación con los seres amados muertos al que llamo “duelo”, va generalmente acompañado de una serie de experiencias de difícil interpretación. Desde la sensación de la presencia de la persona amada en el instante mismo en que expira, que a veces es tan fuerte que la puedo confundir con percepciones, y que además puede durar varios meses; sueños significativos que me llenan de paz o de alegría; consejos que recibo desde los sueños, o mensajes que me llegan de otras personas que dicen haber contactado a mi difunto; coincidencias en la vida cotidiana como si “alguien” me estuviera entregando los elementos justos que necesito para integrar o comprender el aparente abandono del que se fue. Todas estas ocurrencias y varias otras de este tipo, puedo usarlas para afirmar mi particular creencia, en una suerte de demostración científica de otra vida. Pero en lugar de utilizarlas como “prueba” para afirmar o negar un supuesto mundo inmortal, he preferido simplemente tomar nota de ellas sin apresurar conclusiones, aguzar la mirada interna para rescatar lo extraordinario de estas irrupciones.

Me entreno para no clasificar estas vivencias como meras casualidades, propias de una probabilística del azar; también evito considerarlas asombrosas y relegarlas al casillero de lo fortuito. Prefiero ordenarlas como eventos especiales de señales provenientes del mundo de los significados para ser interpretadas posteriormente. Es decir, sucesos que muestran algo referente a un mundo no cotidiano del cual la percepción no puede dar cuenta, sea porque está alterada, sea porque la fuente de emisión es de una frecuencia fuera de su alcance; signos de un mundo inaprensible que trato de comprender; reflejos en mi representación de algo esencial.

Aunque muy pronto todas estas anotaciones extraordinarias se estructuran en ideas sobre lo trascendente, ese modelo intelectual quedará obsoleto a penas me enfrente nuevamente a la muerte de alguien. Me entreno también para ser capaz de soltar “las conclusiones” que obtengo de la experiencia y enfrentar cada muerte de mis cercanos, con los menores prejuicios posibles.

Mi razón elabora teorías por supuesto y concluye con arrogancia sobre lo inmortal. Pero mi arrogancia queda derrotada cada vez, y me sumerjo en la perplejidad en que la mirada interna despierta y el mundo de lo inexplicable se presenta.

Tengo la seria sospecha de que mi sufrimiento frente a las personas amadas que han muerto, no se debe al hecho que no están físicamente, sino a un proceso de reconciliación pendiente. He cambiado desde el momento en que me dejaron y necesito revisar mi relación con ellas desde esta nueva persona que ahora soy.

Volver al duelo siempre tiene resistencias, es volver al dolor, es abrir una herida que se cerró. Pero a veces lo pendiente empieza a afectar distintos aspectos de mi vida. Nada está aislado en la conciencia y un contenido desintegrado emerge cuando las circunstancias son propicias para poder asimilarlo de un modo más evolutivo.

No sólo es abrir una herida que había supuestamente cerrado, sino que es poner en jaque nuevamente mis creencias y prejuicios sobre la muerte. Un duelo me pone también frente a mi propia finitud, y la revisión de la relación con el ser amado traerá no sólo recuerdos, también su presencia y experiencias que me desestabilizarán.

Abrir la herida es en realidad penetrar en la costra de una cicatriz. Volver a la desnudez y a la incertidumbre. Reencontrarme con el ser amado, dialogar con mi alma profunda, preguntar y esperar desde el silencio hasta comprender y reconciliar. Lo más difícil es la decisión de volver al duelo, al reencuentro con mi ser amado. Si algo no quedó bien entre esa persona y yo, eso está afectando mis relaciones y mis proyectos de ahora.

Este reencuentro con el ser amado lo he desarrollado semanalmente, durante la ceremonia de Bienestar, pero también en ocasiones, en un retiro más personal en que he preparado este tipo de meditación. En la ceremonia, luego de haber contactado interiormente con familiares y amigos y meditado sobre sus dificultades, se da la oportunidad para sentir la presencia de los seres muy queridos que ya no están en este tiempo y en este espacio. Durante ese breve momento evoco el recuerdo de la persona amada hasta sentir su cercanía. Al repetir semanalmente este contacto, que en ocasiones acompaño de una pregunta, poco a poco se va liberando aquello que nos atrapaba. Esto repercute en mis conductas cotidianas y también en la representación del amado que se va incorporando de un modo integral en la sensación de mi ser. Para los duelos más centrales que he tenido que enfrentar, he realizado estas meditaciones y otras parecidas en un retiro solitario, para integrar mi vida con ellos sin apuro.

En este adentramiento a los espacios de la presencia de los seres queridos que ya no están aquí, se repasan las escenas vividas y se van agregando contextos y nuevos elementos que ayudan a sanar el vínculo dañado. A veces en esas meditaciones se han desarrollado diálogos que me conmocionan y me dan las claves para resolver temas conflictivos de mi situación actual que de algún modo se relacionaban con esa despedida.

Esta recomposición del vínculo con alguien que ya no está físicamente, va creando “algo” en uno. Es extraño lo que digo, pero es como si al soltar y reconciliar, algo nuevo se instalara en uno; una sensación de paz, o una sensación de unidad o una sensación de liberación de una pesada carga. Algo nuevo, que no puedo atrapar convive con mis inquietudes, mis desvelos y mis búsquedas; esas angustias ahora son cotejadas con este algo nuevo que palpita en el interior.

Cuando reconozco esta experiencia de que una suerte de “centro” o de unidad interna, habita en mi ser interior, la verdad es que voy perdiendo el temor a la muerte. A veces se me pasa la mano y le pierdo hasta el respeto. En otras me pierdo de ese centro y el temor vuelve, pero sin su antigua carga de realidad. Liberar la mirada interna de los contenidos que la atrapan es la experiencia fundamental del cambio que trato de vivir y comunicar.