

...Y se fue mi mamá

Por: Esteban Farfán Romero*

"Nacemos para vivir, por eso el capital más importante que tenemos es el tiempo, es tan corto nuestro paso por este planeta que es una pésima idea no gozar cada paso y cada instante"

- Facundo Cabral

"Yo era chico, yo no sabía entonces de muerte, yo era inmortal."

- Jorge Luis Borges

En Villa Montes, cerca de la medianoche del aciago lunes 25 de abril de 2022, a los 68 años, mi mamá cerró los ojos para siempre y se fue de este mundo, dejándonos sumidos en profundo dolor. Este 29 de mayo¹ iba a cumplir 69 años.

Fueron siete años muy severos y difíciles, en los que ella ha batallado duro contra el cáncer que comenzó a manifestarse el 2014-2015, entre Salta (Argentina), Santa Cruz y Tarija, buscando recuperar su salud, pero la final venció la enfermedad, llevándola, súbita y prematuramente.

Mi mamá ha sido una muy buena mujer, madre, hija, amiga y hermana espiritual. Desde niña, ha profesado la fe cristiana evangélica conservadora, fue una mujer de fe, con firmes, arraigados y fuertes convicciones y valores morales cristianos basados en la Biblia.

Tenía una personalidad firme, carácter fuerte y muy ejemplar en su vida diaria cotidiana, muy coherente con lo que creía y pensaba. Nos ha criado y educado a mi hermana y a mí, con mucha protección, disciplina, control y rigurosidad, hasta a veces creo que, en exceso.

¹ Nació en la comunidad de Timboycito (Villa Montes), un viernes 29 de mayo de 1953.

Se ha equivocado algunas veces, pero sabía reconocer su error y pedir perdón inmediatamente, cuando era necesario.

Cuando se descubrió su enfermedad, siempre que ella quiso hablarme de su partida, yo evadía abordar ese tema, pues me ponía muy incómodo, y no me hacía la idea de su muerte. Fui muy cobarde, le decía; “mamá, tienes 20 años más de zona por lo menos”. Muchas veces ha insistido en conversar sobre ese tema conmigo, pero no tuvo éxito, porque siempre pateaba la pelota fuera de la cancha, pero sí con mi hermana hablaron con detalle.

Cuando se agravó su enfermedad, no quería verla, porque me dolía mucho. Me resistía mucho verla privada de movimiento autónomo. Ella fue una mujer muy activa, de mucha actividad hogareña, no se corría de nada, hizo de todo.

A pesar que un amigo médico me habló detalladamente de la situación, y me pidió que encarara la realidad aceptándola, no pude hacerlo, hasta que el hecho inevitable sobrevino.

Lo que, sí ha sucedido, es que muchas veces hemos intercambiado criterios, y algunas veces discutido, en el buen sentido de la palabra, por las diferencias de opiniones, sobre Dios, la religión, la fe, el cristianismo, la Biblia, el fundamentalismo, y sobre todo de escatología².

Le gustaba mucho hablar de la Segunda Venida, del Arrebatamiento, la Resurrección, la Tribulación, el Anticristo, el Juicio Final, el Milenio, descritos en la Biblia en los Evangelios, algunas Cartas Paulinas, Apocalipsis, Daniel, Isaías, Pedro, etc.

Como ella sabía que, en La Paz, estudié con mucha pasión y dedicación cuatro años Teología en el Seminario, me formulaba preguntas muy complicadas y polémicas, que tienen varias interpretaciones, dependiendo de la vertiente calvinista o arminiana, por lo que trataba de presentarle las dos versiones clásicas en la Teología. Ella se adscribía siempre a la versión calvinista.

Muchas veces, nos quedamos hasta muy tarde de la noche conversando, mientras mateábamos. Eso sí, era muy matera, no podía vivir sin el mate, sentía que le dolía la cabeza cuando no tomaba mate.

Muchas veces, con mucho sentimiento y súplica, me ha pedido que vuelva a congregarme a la Iglesia, todas las veces guardé silencio ante su ruego. No le expuse mis razones para no herirla y provocar su enojo, porque rápidamente se enfurecía, una vez traté de explicarle sin éxito.

² Es el conjunto de creencias religiosas sobre las «realidades últimas», es decir, sobre el más allá o las postrimerías de la muerte. Se divide en: Escatología general o anteposthistórica. Se ocupa del destino final de la humanidad y del destino final del universo. Escatología particular o posmortuoria. (Wikipedia).

Ella, había comentado con muchos hermanos de la Iglesia, sobre mi situación, pidiendo oración por mí, para que regrese a la Iglesia. En el velorio, varios líderes de la Iglesia me hablaron del tema, reflexionándome, redarguyéndome, apelando al deseo de mi madre. Me he criado en la Iglesia, en la Escuela Dominical.

Uno de los Ancianos³ de la Iglesia, cuando terminó las exequias en el Cementerio, al momento de darme los pésames y despedirse, me habló con mucha firmeza y autoridad sobre el mismo tema, pidiéndome que regrese a la Iglesia. Yo guardé silencio.

No es que no crea en Dios, que sea ateo, como algunos sospechan, por mis cuestionamientos a ciertas 'verdades' absolutas e inamovibles. Una de las premisas que tengo, es que no hay verdades absolutas y sempiternas, sino 'verdades provisionales', como expone el filósofo Karl Popper, autor precisamente del *falsacionismo*⁴, pues la verdad no se descubre, la inventamos y la imponemos, como señala M. Foucault, a través de la 'normalización', la positividad del poder. Ella es, por tanto, siempre, provisional, temporal, transitoria, que dura mientras no es refutada, contradicha racionalmente por otra superior.

Esto significa que la verdad está en la mente humana, en la imaginación y en la racionalidad, no escondida como un tesoro en las profundidades de la materia o el abismo estelar, aguardando al explorador zahorí que la desentierre o detecte y exhiba al mundo como una diosa imperecedera, incuestionable e indubitable.

Es que aquí hay un problema de fondo, que es la fe (creencias) y la racionalidad empírica (evidencias), pues nunca nos vamos a poner de acuerdo, porque las metodologías de búsquedas de la verdad, son absolutamente contrapuestas y contradictorias en sí mismas. Aquí hay un problema muy serio con los fundamentalismos, lo ortodoxo, lo dogmático, lo religioso.

Este es un tema muy apasionante, pero es muy complejo y abstracto, por lo que mejor lo dejemos ahí, para otra oportunidad propicia.

Sólo para reflexionar y provocar debate epistémico, comparto una frase del filósofo y ensayista perspectivista español José Ortega y Gasset, que le va a romper la cabeza: *"Nuestras convicciones más arraigadas, más indubitables, son las más sospechosas. Ellas constituyen nuestro límite, nuestros confines, nuestra prisión"*.

La Muerte

¿Qué es la muerte?, es el fin de la vida, dice a secas el diccionario, pero este acontecimiento/fenómeno natural inevitable, no es tan sencillo de explicar y entender. En realidad, es un efecto terminal, inevitable e irreversible que resulta de la extinción del proceso homeostático y termodinámico en un ser vivo, por lo tanto, como consecuencia

³ Es un líder eclesial que forma parte de un cuerpo colegiado que gobierna la iglesia local y la pastorea, la lideriza y representa.

⁴ El falsacionismo o racionalismo crítico es una corriente epistemológica fundada por el filósofo austriaco Karl Popper. Para Popper, contrastar una teoría significa intentar refutarla mediante un contraejemplo.

automática el fin de la vida. La muerte, puede producirse por causas naturales (vejez, enfermedad, depredación, desastre natural) o inducidas (suicidio, homicidio, eutanasia, accidente, pena de muerte, desastre medioambiental, etc.).

La ciencia médica define la muerte como el «cese irreversible de las funciones cardiorrespiratorias o de todas las funciones del encéfalo», un suceso resultante de la incapacidad orgánica de sostener la homeostasis. Dada la degradación del ácido desoxirribonucleico (ADN) contenido en los núcleos celulares, la réplica de las células se hace cada vez más costosa hasta que se produce el desenlace fatal, el fin de la vida.

En el siglo XX la muerte se definía como el cese de la actividad cardíaca (ausencia de pulso), ausencia de reflejos y de la respiración visible. No obstante, con base en estas evidencias insuficientes muchas personas fueron inhumadas estando en estado de vida latente o afectadas por periodos de catalepsia.

Posteriormente, gracias a los avances tecnológicos y al mejor conocimiento de la actividad del cerebro, la muerte pasó a definirse como la ausencia de actividad bioeléctrica en el cerebro, verificable con un electroencefalograma. Más tarde aun esta evidencia resultó ser insuficiente, al demostrarse que el fenómeno de ausencia de actividad bioeléctrica en algunos casos muy excepcionales podría ser reversible, como en el caso de los ahogados y dados por fallecidos en aguas al borde del punto de congelación.

Históricamente, los intentos por definir el momento preciso de la muerte han sido problemáticos. Antigüamente se definía la muerte como el momento en que cesan los latidos del corazón y la respiración, pero el desarrollo de la ciencia ha permitido establecer que realmente la muerte es un proceso, el cual en un determinado momento se torna irreversible. Hoy en día, cuando es precisa una definición del momento de la muerte, se considera que este corresponde al momento en que se produce la irreversibilidad de este proceso. Existen en medicina protocolos clínicos que permiten establecer con certeza el momento de la muerte, es decir, que se ha cumplido una condición suficiente y necesaria para la irreversibilidad del proceso de muerte.

A lo largo de la existencia humana en este planeta, el hombre ha buscado por todos los medios, una explicación a este fenómeno de la muerte, dependiendo de la cultura, ha creado explicaciones y ritos de todo tipo.

Dejó de comer por mí

Tengo muchísimos recuerdos de mi mamá, como aquel del viaje a Tarija, por mi problema en la vista. Tenía seis años, estudiaba Primero Básico en la Escuela Daniel Campos, y la profesora Mary Coronado le dijo a mis padres que tenía mucha dificultad para ver la pizarra y hacer las copias, por lo que le sugirió que me hiciera revisar la vista con un oculista. En ese tiempo no había este tipo de profesional en Villa Montes, por lo que mi mamá tuvo que llevarme a Tarija, la capital.

Recuerdo muy bien que salimos de madrugada, estaba muy enojado con mis padres, porque decidieron que mi hermana se quedaba con papá y yo deseaba que ella también viajara con nosotros. Cuando me despertaron en la madrugada, yo hice sonar los tacos de mis zapatos nuevos a propósito, para que mi hermana se despertara, sin alcanzar el éxito que esperaba. Ella dormía plácidamente y no despertó. Mi papá me llamó la atención severamente por ese acto.

Estaba oscuro, papá nos acompañó al camino (media cuadra de nuestra casa, la Av. Méndez Arcos), por donde pasaba el autobús (flota le decimos aquí) cada jueves, y nos despidió. El viaje se hizo largo, muy largo y aburrido. Llegamos a un lugar inhóspito, frío, lleno de cerros pelados (más allá de Entre Ríos). Sin vegetación, y el bus se detuvo. Un derrumbe en el camino impedía el paso. Una larga fila de vehículos había delante de nosotros.

Estuvimos impedidos del paso por el accidente, dos días y medio. Las provisiones de alimento para el viaje que llevó mi mamá, se han terminado, que consistía en pan casero y unas galletas. El dinero suelto le alcanzó para comprar unos huevos duros que costaba carísimo, que vendían los comunarios. Yo le exigía a mamá comida, porque tenía mucha hambre y estaba muy aburrido en un lugar absolutamente desconocido y hostil para mí. Lo único que había para comer era huevo duro y duraznos.

Mi mamá, como mujer de campo, nota que se le asientan en el brazo tres abejas señoritas, que no tiene aguijón; es decir, que no pican. Desesperada por mi situación, me deja al cuidado de una circunstancial amiga y decide seguir a las abejas, con tal destreza que sube unas rocas y da con el enjambre alojado en la peña. Regresa y le hace un trato al ayudante, y éste consistía que, si él conseguía una barreta pata de cabra y le ayudaba a perforar la roca, le daba una parte del panal de miel.

El ayudante acepta el trato, consigue una buena barreta y los dos deciden sacar la colmena. La ventaja fue que la roca era arenosa, fácil de taladrar. Sacaron una buena cantidad de miel (aunque este tipo de abeja produce poca miel), que sirvió para hacer trueque con otros alimentos. Varios años después, me encontré con la amiga que hizo en el viaje, y me confesó que mi mamá, en realidad, no había comido nada del pan, de la miel, ni de los alimentos intercambiados, por darme de comer a mí. Estuvimos dos días y medio varados en el camino. Lloré al saber la verdad, recuerdo que le pedía que coma mientras me miraba, me dijo que estaba llena, que después comerá. Así son las madres.

Una mujer con mucha fe

Vivíamos en casa los tres, mi mamá, mi hermana Salomé y yo. Una noche cuando nos íbamos a acostar, noté a mi mamá muy angustiada y preocupada, como nunca la había visto. Mi papá no estuvo con nosotros por mucho tiempo, porque estaba de viaje, predicando la Biblia en el interior del país.

Notaba la preocupación de mamá, así que le pregunte qué le pasaba, y ella con voz nerviosa me ordenó que me vaya a dormir. Me fui a la cama, pero de reojo volví a verla,

y estaba de rodillas al pie de la cama, con su velo en la cabeza, orando, pero con angustia. Cuando acabó la oración, me acerqué y le inquirí de nuevo: “Mamá, qué te está pasando”. Yo tenía 12 años, ella abrió su corazón y me dijo que estaba preocupada, porque al otro día llegaba un grupo de hermanos de la Iglesia de Santa Cruz, y no había nada que ofrecerles de comida.

Ante la situación, se me ocurrió una gran idea. Le sugerí que me dejara ir a pedirle prestado una red pollera a un vecino que le decíamos ‘Loro’ de cariño. Le comenté que estaba practicando en el patio de la casa, sobre cómo echar la red, y que sabía cómo hacerlo. Ella, con duda accedió. Eran como las 20:00 horas, y estaba muy entusiasmado, encontré a Don Loro sentado afilando un cuchillo, y le pedí le hice la petición del préstamo de la red. No sé cómo le pedí, que rápidamente sin pensarlo, me dijo que escogiera una de las tres que tenía colgadas en el travesaño de su casa; una de 13 kilos, otra de 11 y otra de 9. Le pedí la de 9, y me la dio; regresé muy contento.

Era septiembre, no es tiempo de sábalos. A las 04:00 de la mañana nos despertamos, fuimos al río, estaba turbio, y un poco harto. Mamá llevó un bolsón mediano, las primeras ‘tapadas’ no sacamos nada, más que un pez sapo negro, que regresamos al agua. Comenzamos en dirección de la actual Gobernación Regional, y el plan era subir por la Peña colorada, hasta la Bomba de Agua. Ella no sabía que, a escondidas de ella, ya había explorado con otras personas ese lugar. Era su muerte que vaya al río, no me dejaba por nada ir solo.

Seguí insistiendo, y nos alegramos mucho cuando sacamos una cucharita (manduví cucharón). Yo estaba muy emocionado, porque era la primera vez que tiraba la red en aguas de verdad, pues siempre lo hice en tierra practicando. No tenía mucha destreza, por lo que a veces las tapadas no eran abiertas, como debía ser.

Subimos un poco más, y el milagro se produjo aguas arriba. Nos dimos con una poza en el que encontramos un movimiento inusitado de las aguas por las colas y aletas de los peces que me movían. En broma le dije, que los sábalos estaban reunidos en congreso. Un weenhayek y un tío me habían enseñado a ver el pez en el agua turbia. Lancé la red, y sacamos 8 sábalos en una tapada, esperamos cinco minutos en silencio y otra vez lancé la red, y otros siete, hasta que sacamos como 40 sábalos en la misma poza. Un milagro.

El bolsón no alcanzó para llevar, así que hicimos turnos para trasladar a casa los sábalos y la cucharita que sacamos. Los hermanos llegaron como a las 6:00 de la mañana, y fue una fiesta. Me sentí muy feliz al ver a mi madre muy alegre atendiendo a sus inesperados visitantes.

Maldito cáncer

Entre 2014-2015, ella comenzó a sentir ciertas dolencias, que siempre minimizaba, cuando le preguntaba. Es mi hermana la que me comenta sobre sus dolencias. Ella siempre me decía que ya se le iba a pasar. Hasta que un día mi hermana muy preocupada me dice que hay que hacerle un chequeo más riguroso, y que sea yo quién la lleve, porque ella no

quiere ir. Mamá era de muy difícil carácter, por lo que me obligaba a ponerme duro para que me obedeciera. La llevé al Caiguita (un médico muy conocido en Villa Montes) para el chequeo general. Terminada la consulta, el médico, para disimular, me pide que me quede, aduciendo que deseaba un asesoramiento sobre publicidad. Ya sin la presencia de ella, el médico me recomienda que la haga ver con un especialista en los riñones en Yacuiba.

Como ella regularmente dos veces al mes me visitaba en Yacuiba, en una de esas ocasiones, la llevé a un especialista. Nos pidió una tomografía, y en la revisión de las placas, el médico a solas me dijo que había un pequeño problema que le llamaba la atención, al momento que me apuntaba un punto, y que no quería alarmarme, pero me recomendaba que la hiciera ver con un oncólogo para salir de dudas.

Como tenemos familia en Salta (Argentina), aprovechamos esa conexión y ventaja, nos comunicamos y de preparamos el viaje, y nos trasladamos. Allá recibió una muy buena atención de los médicos especialistas, y después de una serie de análisis y tratamientos específicos, que duró seis meses aproximadamente, nos confirman que poseía cáncer en los ganglios⁵.

Ella estaba muy cansada y ya no quería estar más en la Argentina y quería regresar a Bolivia. Estábamos en aprietos económicos, por lo que me vi obligado a pedirle una manito al gobernador de Santa Cruz, Rubén Costas, que prestamente nos ha facilitado mucho los trámites para la aplicación de las quimioterapias en el Oncológico de Santa Cruz. Cada 21 días debíamos asegurar la compra de los medicamentos para la quimioterapia.

Se ha sometido a costosas quimioterapias, ha superado la enfermedad, estaba siguiendo rigurosamente los controles médicos, pero la pandemia, ha hecho que el cáncer nuevamente rebrote. Tuvimos que programar, nuevamente, varias quimioterapias, esta vez en Tarija, pero no se pudo vencer esta vez.

Nadie se prepara para este momento muy difícil de la vida, que es la pérdida del ser querido. Uno de los problemas que tengo en este tipo de circunstancias, es que trato siempre de racionalizar los hechos, y de encontrarle explicaciones lógicas.

Esta amarga experiencia me ha hecho reflexionar mucho sobre la vida, la muerte, el dolor, el duelo, la eternidad, Dios, la fragilidad de la vida, la esperanza, la religión, los ritos, el culto a la muerte, etc. En otro momento les voy a compartir lo que pienso de estos temas.

⁵ Los ganglios contienen células inmunes que ayuda a combatir las infecciones al atacar y destruir a los gérmenes que están siendo transportados a través del líquido linfático. Los ganglios linfáticos se localizan en muchas partes del cuerpo, incluyendo cuello, axilas, pecho, abdomen (vientre) e ingles. Los ganglios contienen células inmunes que ayuda a combatir las infecciones al atacar y destruir a los gérmenes que están siendo transportados a través del líquido linfático.

El día de su partida

Mi madre falleció el lunes 25 de abril, a las 23:08. Ese día, desde la tarde los hermanos de la iglesia, como los días anteriores, estaban acompañándola, cantando himnos cristianos, en especial los que a ella le gustaba. A las 10:00 de la noche, todos se van a sus casas. Nos quedamos mi tío Daniel (hermano menor de mamá), mi prima que vino de Salta, mi hermana y yo.

Yo estaba muy cansado, muy estresado, muy cargado, fue un día muy pesado. Quería ir a descansar, pero me senté en la mesa grande de la sala, justo al lado de la cama donde estaba mi mamá. Algo hizo que me quedara, ese día comí muy poco, en realidad no quería nada, todo el día no tuve apetito. Mi hermana me ofreció avena caliente, le dije que no, pero ella insistió, así que le acepté. Me trajo una taza de avena, mientras jugaba con la cucharilla, no pensaba en nada. Estaba absorto, embotado.

Mi tío se quedó sentado mirándola, no se fue como en las anteriores noches, de pronto todo era silencio en la sala, yo sentado escuchando su débil respiración, cuando de pronto dejó de respirar y de hacer ruido. Se estremeció mi cuerpo, no quise mirarla, ni acercarme a comprobar, como negando lo que presentía había sucedido. Mi tío se acerca, la toca, y dice: *"se fue la Teodosia"*. Hasta ese momento me hice el fuerte y duro, no pude resistir el golpe de la noticia, no quise verla, me fui al fondo de la casa, y en soledad lloré mucho, sentí un dolor inexplicable, como si me hubieran quitado un pedazo.

Ella tenía dos médicos que la atendían todos los días y le hacían, por turno, los controles en el día y en la noche. Una prima que es médico, que esa noche estaba en casa junto a mi tío conversando, le había hecho un examen mediante toques y le dijo a mi tío que en dos horas expiraba. Le preguntó a mi tío si creía conveniente que me dijera, él dijo que mejor no lo hiciera.

Los médicos, el domingo nos han dicho que debíamos *"prepararnos para lo peor"*. Fue la más difícil advertencia que recibí en mi vida. Desde ahí entré en un estado como de suspenso.

Ella pidió ser velada en la Iglesia a la que toda su vida asistió, y ser enterrada, y no en un nicho, sino bajo tierra (valga la redundancia). Que cantáramos los himnos que a ella le gustaba cantar, y que estuviéramos seguros que estaba en los brazos del Señor. Su deseo fue cumplido.

En todo el tiempo de las exequias, estuve como suspendido en el espacio y tiempo. Nada de los sentimientos que me expresaban los familiares y amigos, me llegaba, no me afectaba. Lo veía y percibía como una mera formalidad decorativa fría, y nada más. Un rito, que hasta ratos me parecía agobiante, gravoso y fastidioso. Quería estar sólo.

Las fases del duelo⁶

Cuando sucedió lo inevitable, pensé mucho en el vacío que ella iba a dejar. Me cuesta mucho hablar de lo que ha sucedido, estoy más callado, de lo que soy normalmente. Sigo escuchando que amigos me dicen que la muerte es parte de la vida. Que todo esto va a pasar. Que es normal que esté triste, que la voy a echar de menos, que todos vamos a morir.

El duelo es el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras las pérdidas y que consiste principalmente en la adaptación emocional a estas, si bien se trata de una experiencia compleja que engloba también factores fisiológicos, cognitivos y comportamentales, entre otros.

Por definición la pérdida de cualquier objeto de apego provoca un duelo, si bien la intensidad y las características de éste pueden variar en gran medida en función del grado de vinculación emocional o de la propia naturaleza de la pérdida. Las pérdidas no siempre son físicas, sino que también pueden tener un carácter abstracto.

Así, las personas pasamos por un proceso de duelo cuando sufrimos una ruptura de pareja, cuando abandonamos el lugar donde nacimos de forma definitiva, cuando nos despiden de nuestro puesto de trabajo o cuando perdemos la movilidad en una parte del cuerpo; no obstante, el duelo por muerte es el tipo más relevante por la potencia con que afecta a la mayor parte de personas.

Los expertos en estos temas, dicen que en el pasado pensábamos que con el tiempo ese dolor se hacía más pequeño y desaparecía. Pero el enfoque ahora es que ese dolor se mantiene tal y como está, pero nuestra vida crece alrededor de él.

Dicen que, aunque experimentamos muchas otras cosas nuevas en nuestras vidas, el duelo se queda dentro. Y en ciertos momentos, como en los cumpleaños, los aniversarios, en Navidad, y en otras ocasiones volvemos a sumergirnos directamente en ese dolor.

Además, los modelos psicológicos que describen este proceso se han centrado fundamentalmente en el duelo que se desarrolla como consecuencia de la muerte de una persona cercana o de la cercanía del propio fallecimiento; entre estos, el más importante es el de Elisabeth Kübler-Ross.

Primera Fase: Negación

La negación es una reacción que se produce de forma muy habitual inmediatamente después de una pérdida. No es infrecuente que, cuando experimentamos una pérdida súbita, tengamos una sensación de irrealidad o de incredulidad que puede verse acompañada de una congelación de las emociones. Se puede manifestar con expresiones

⁶ Las 5 fases del duelo: la teoría de Elisabeth Kübler-Ross. La psiquiatra suiza publicó en 1969 el libro "*On death and dying*" ("Sobre la muerte y el morir"), en el que describió por primera vez las 5 fases del duelo. Para ello se basó en su trabajo con pacientes terminales en la Universidad de Chicago.

tales como: “aún no me creo que sea verdad”, “es como si estuviera viviendo una pesadilla” e incluso con actitudes de aparente “entereza emocional” o de actuar “como si no hubiera pasado nada”.

La negación puede ser más sutil y presentarse de un modo difuso o abstracto, restando importancia a la gravedad de la pérdida o no asumiendo que sea irreversible, cuando en muchos casos lo es.

Creemos que, negando el hecho, va a amortiguar el golpe de la muerte de un ser querido y aplazar parte del dolor, pero esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento se chocará con la realidad.

Segunda Fase: Ira

En esta fase son característicos los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible, de que no hay solución posible y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno, incluidas otras personas allegadas.

Tercera Fase: Negociación

En esta fase se fantasean con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la muerte. Es común preguntarse ¿qué habría pasado si...? o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final, como ¿y si hubiera hecho esto o lo otro?

Se comienza a contactar con la realidad de la pérdida al tiempo que se empiezan a explorar qué cosas hacer para revertir la situación.

Cuarta Fase: Depresión

La tristeza profunda y la sensación de vacío son características de esta fase, cuyo nombre no se refiere a una depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza natural ante la pérdida de un ser querido. Se siente que no hay incentivos para continuar viviendo en el día a día sin la persona que murió y se tiende a aislarse del entorno.

A medida que avanza el proceso de duelo y se va asumiendo la realidad de la pérdida, se comienza a contactar con lo que implica emocionalmente la ausencia, lo que se manifiesta de diversos modos: pena, nostalgia, tendencia al aislamiento social y pérdida de interés por lo cotidiano. Aunque se denomina a esta fase “depresión”, sería más correcto denominarla “pena” o “tristeza”, perdiendo así la connotación de que se trata de algo patológico. De algún modo, sólo doliéndonos de la pérdida puede empezar el camino para seguir viviendo a pesar de ella.

Quinta Fase: Aceptación

Una vez aceptada la pérdida, hay que aprender a convivir con el dolor emocional en un mundo en el que el ser querido ya no está. Con el tiempo se debe recuperar la capacidad de experimentar alegría y placer.

Supone la llegada de un estado de calma asociado a la comprensión, no sólo racional sino también emocional, de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos inherentes a la vida humana. Se podría aplicar la metáfora de una herida que acaba cicatrizando, lo que no implica dejar de recordar sino poder seguir viviendo con ello.

Aunque el duelo es un proceso personal, también es importante su vertiente social. Todas las culturas han ido desarrollando formas de canalizar ese dolor a través de los lazos comunitarios (compartir el dolor con los otros, con el entorno) y con elaboraciones simbólicas que a menudo dan un sentido trascendente a la pérdida.

Pero según los expertos las personas no pasan necesariamente por todas estas etapas ni en ese orden específico, así que el duelo se puede manifestar de distintas maneras y en momentos diferentes para cada persona.

El duelo no es por lo que pasó, sino por las cosas que van a pasar en la vida de las que ese ser querido no va a formar parte. Uno busca estar solo.

¿Cuándo pedir ayuda especializada?

El duelo es parte de la vida y, por tanto, es importante no patologizar. No obstante, a veces puede acabar complicándose, de manera que la persona queda atrapada en ese dolor que le impide seguir adelante.

Puede ocurrir de muchas formas:

- a) Cuadros depresivos intensos o cronificados;
- b) Conductas de huida de las emociones que el duelo genera a través del uso de alcohol u otras drogas;
- c) Reparación en una pérdida presente de emociones y sentimientos de un duelo no resuelto en el pasado, y
- d) Presencia de fantasías de reunirse con el ser querido buscando la muerte de forma pasiva o activa.

Cuando el duelo se complica, es importante pedir ayuda al entorno y, si es preciso, recabar la ayuda de los profesionales de salud mental.

La mejor Madre, una Gran Madre

Mi mamá, sin duda que fue la mejor madre del mundo. He sido bien criado, y lo que he llegado a ser en la actualidad, en gran parte, se debe a ella.

Tuve una muy buena relación con ella todo el tiempo, ha sido una madre abnegada y entregada a sus hijos, hemos pasado momentos muy buenos, como también malos, pero su fe y confianza en Dios, ha permitido salir airosos.

Salvando la gran distancia con el genio Edison⁷, mi mamá tuvo similar conducta conmigo, que la madre de éste, muy a pesar de no saber con precisión el problema que padecía. Yo nací con un defecto en el cromosoma 21⁸, que al momento de la concepción se ha colado uno extra, lo que ha provocado que nazca con una variante del síndrome de Down, conocido como Síndrome de Asperger⁹, que provoca retraso madurativo emocional de consideración. Además, tenía problemas en la vista (astigmatismo y miopía), como también dislexia¹⁰ y para completar, tenía la lengua redonda/bola (con frenillo), por lo que no podía vocalizar bien las palabras, y lo más chistoso, es que quería ser locutor.

Como ustedes pueden apreciar, no he sido un niño nada fácil, fui una criatura muy diferente a los demás, por lo que requería de una madre extraordinaria y ella fue realmente extraordinaria. En mis tiempos de infante, no habían los especialistas como en la actualidad, por lo que nunca se pudo identificar mis problemas y no había explicaciones a mis raras conductas, que mi mamá siempre tenía infinita paciencia y comprensión, como no poder soportar ruidos fuertes, lugares estrechos o cerrados, ser retraído, buscar siempre la soledad, mucha dificultad para interactuar con otros niños, obsesionarme con algunas cosas, muy sensible y delicado a las opiniones y juicio de los demás y una excesiva y paralizante timidez.

⁷ Un día, Thomas Alva Edison (fue uno de los más grandes inventores del siglo) llegó a casa y le dio a su mamá una nota. Él le dijo a ella: "Mi maestro me dio esta nota y me dijo que sólo se la diera a mi madre." Los ojos de su madre estaban llenos de lágrimas cuando ella leyó en voz alta la carta que le trajo su hijo. "Su hijo es un genio, esta escuela es muy pequeña para él y no tenemos buenos maestros para enseñarlo, por favor enséñele usted".

Muchos años después la madre de Edison falleció. Un día él estaba mirando algunas cosas viejas de la familia. Repentinamente él vio un papel doblado en el marco de un dibujo en el escritorio. Él lo tomó y lo abrió. En el papel estaba escrito "Su hijo está mentalmente enfermo y no podemos permitirle que venga más a la escuela."

Edison lloró por horas, entonces él escribió en su diario: "Thomas Alva Edison fue un niño mentalmente enfermo, pero por una madre heroica se convirtió en el genio del siglo."

⁸ El cromosoma 21 es uno de los 23 pares de cromosomas del cariotipo humano. La población posee, en condiciones normales, dos copias de este cromosoma, uno heredado de la madre y uno del padre durante la reproducción sexual.

⁹ Trastorno del comportamiento que afecta la capacidad de socializar y comunicarse con efectividad. El síndrome de Asperger es un trastorno del espectro autista que suele ser menos grave. Las personas que padecen este trastorno pueden tener un comportamiento social inusual y un interés profundo en algunos temas específicos. La terapia conductual y de formación en la comunicación permite a los pacientes con trastornos del aprendizaje socializar mejor.

¹⁰ Trastorno del aprendizaje caracterizado por la dificultad para leer. La dislexia se presenta en niños con niveles normales de inteligencia y visión. Algunos de los síntomas son el retraso para aprender a hablar y leer, y la dificultad para aprender nuevas palabras. La mayoría de los niños con dislexia puede salir adelante en la escuela con la ayuda de tutores o programas de educación especializada.

Todo el tiempo de mi niñez y adolescencia, mamá nunca supo la naturaleza de mi problema con precisión, hasta que regresé de la universidad, y le expliqué con detalle las razones de mis inusuales conductas. En La Paz, gracias a un amigo que ya falleció, me sometí a largas, tediosas y rigurosas terapias, que me ayudaron mucho a superar gran parte del problema. Comprendo muy bien la dimensión de su amor inmenso, porque casualmente mi hijo Sebastián tiene el mismo problema conductual, el síndrome de Asperger, dislexia, lo mismo con su vista, aunque no la dificultad de la lengua.

Siempre estuvo orgullosa de su hijo, muy satisfecha porque logré superar el problema congénito, aunque no completamente. Soy muy consciente que se fue muy preocupada por el estado 'espiritual' de su hijo.

Doy gracias a Dios por la vida de mi madre. No podía haber otra madre mejor que ella. Esta frase del novelista francés, Honoré de Balzac, dedico a ella hasta el cielo: *"Jamás en la vida encontraréis ternura mejor, más profunda, más desinteresada ni verdadera que la de vuestra madre"*.

Gracias Señor, que la tengas en tus Brazos...

Yacuiba, 2 de mayo de 2022

* Es especialista, estratega y asesor en Gestión Pública, Gobierno, Estrategia, Imagen, *Media Training* y Comunicación Política.