



En recuerdo de mis padres

Thomas Sedley Bridgewater

6 de julio de 1913 – 25 de septiembre de 1973

&

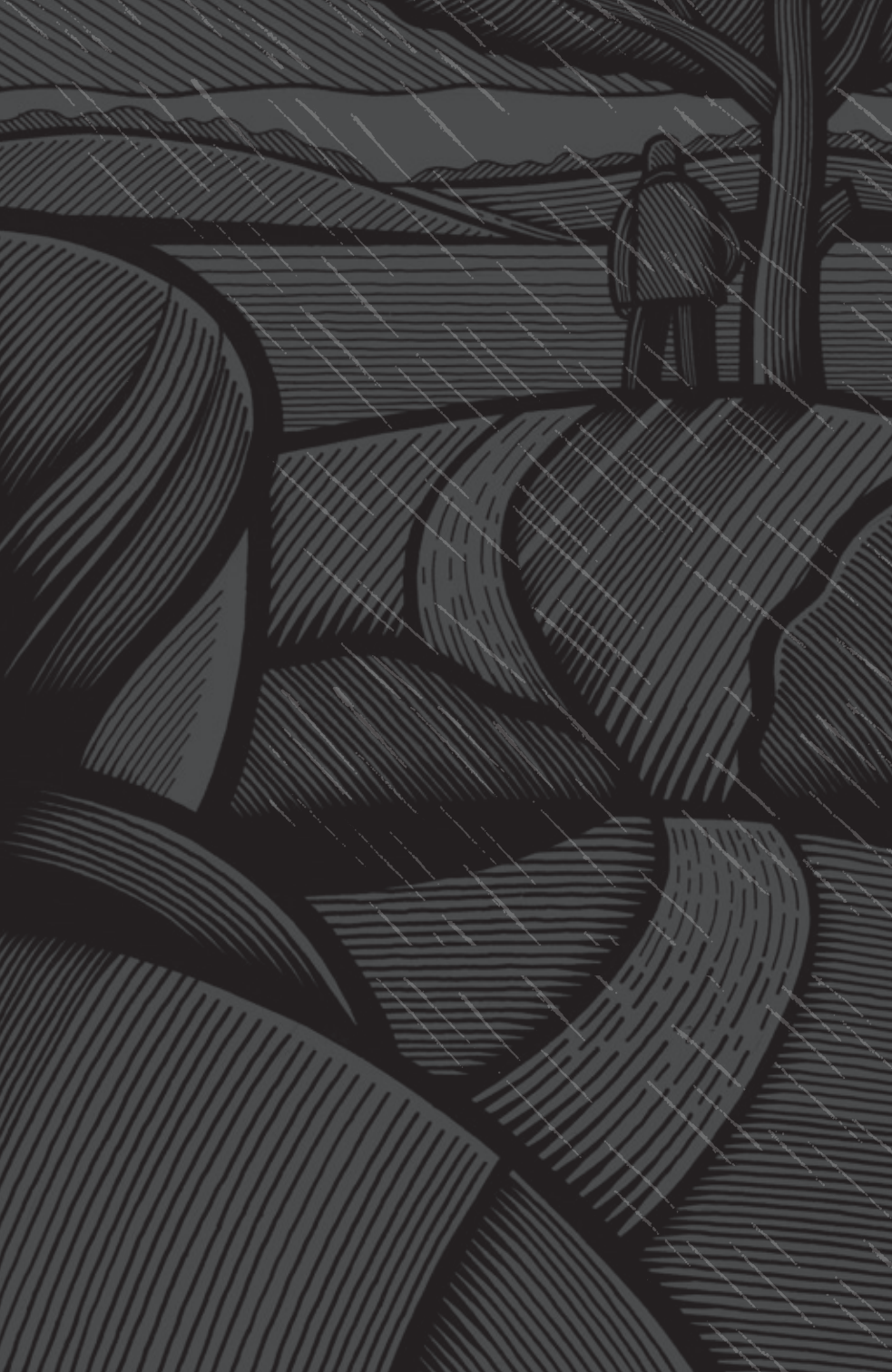
Elsie Margaret Bridgewater

4 de febrero de 1920 – 21 de junio de 1985

&

John y Alan, mis compañeros de armas







El viaje del duelo

Meditar para recuperar la esperanza

Peter Bridgewater

Traducción del inglés de
Julio Hermoso

Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

Mindfulness & the Journey of Bereavement
Restoring Hope after a Death

© Diseño de cubierta y maqueta, Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited, 2013

© Peter Bridgewater, 2014

© De la traducción, Julio Hermoso

This translation of

Mindfulness & the Journey of Bereavement
originally published in English in 2015 is published
by arrangement with Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2017

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

www.siruela.com

ISBN: 978-84-17151-06-5

Depósito legal: M-16.783-2017

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

EL SONIDO DEL LUTO 9

CAPÍTULO 1

NEGACIÓN 43

CAPÍTULO 2

IRA 67

CAPÍTULO 3

NEGOCIACIÓN 91

CAPÍTULO 4

DEPRESIÓN 115

CAPÍTULO 5

ACEPTACIÓN 135

A MODO DE EPÍLOGO 157

NOTAS 165



PRÓLOGO

Este es un libro maravilloso. Peter Bridgewater ha obtenido un resultado sobresaliente al combinar su experiencia, su perspicacia y su sabiduría. Como voluntario de apoyo en situaciones de duelo, sabe lo que se siente cuando alguien se ahoga en un mar de penas tras la muerte de un familiar querido o un amigo apreciado.

Peter narra una serie de conmovedoras historias llenas de humanidad, vulnerabilidad y ternura. Me llegaron al alma las emociones y experiencias de esas personas que han pasado por una oscura noche de desesperación, dolor, culpa, temor, ira, acusaciones, aislamiento y separación, pero quienes, con una orientación y un apoyo consciente, han salido de esa oscuridad, a la luz de la comprensión y del alivio.

Peter se encuentra en una situación única para trabajar con los dolientes y escribir esta obra. Él mismo ha pasado por un dolor muy profundo. Tanto su padre como su madre fallecieron a causa de un suicidio, y puedo imaginarme perfectamente las heridas y cicatrices que algo así inflige en los seres queridos que se quedan. No obstante, con la ayuda del tiempo y de la consciencia, Peter consiguió concentrarse en lo que sus padres le dieron, y no en lo que se llevaron. Este es el milagro de la conciencia plena, que actuó a modo de remedio y de auxilio para el alma.

La mayor fuente de inspiración para Peter a la hora de escribir este libro ha sido Elisabeth Kübler-Ross. Fue sin duda una mujer excepcional, capaz de entender, valorar y explorar el significado universal de la muerte. Sus cinco etapas del duelo —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— constituyen piedras



de toque esenciales en el recorrido hacia la reconciliación pacífica con el hecho y el fenómeno de la pérdida y el sufrimiento a causa de la muerte. La hipótesis visionaria de Kübler-Ross en combinación con el consejo práctico y la orientación de Peter Bridgewater convierte esta obra en un complemento sobresaliente para todo aquel que necesite ayuda y apoyo en momentos traumáticos.

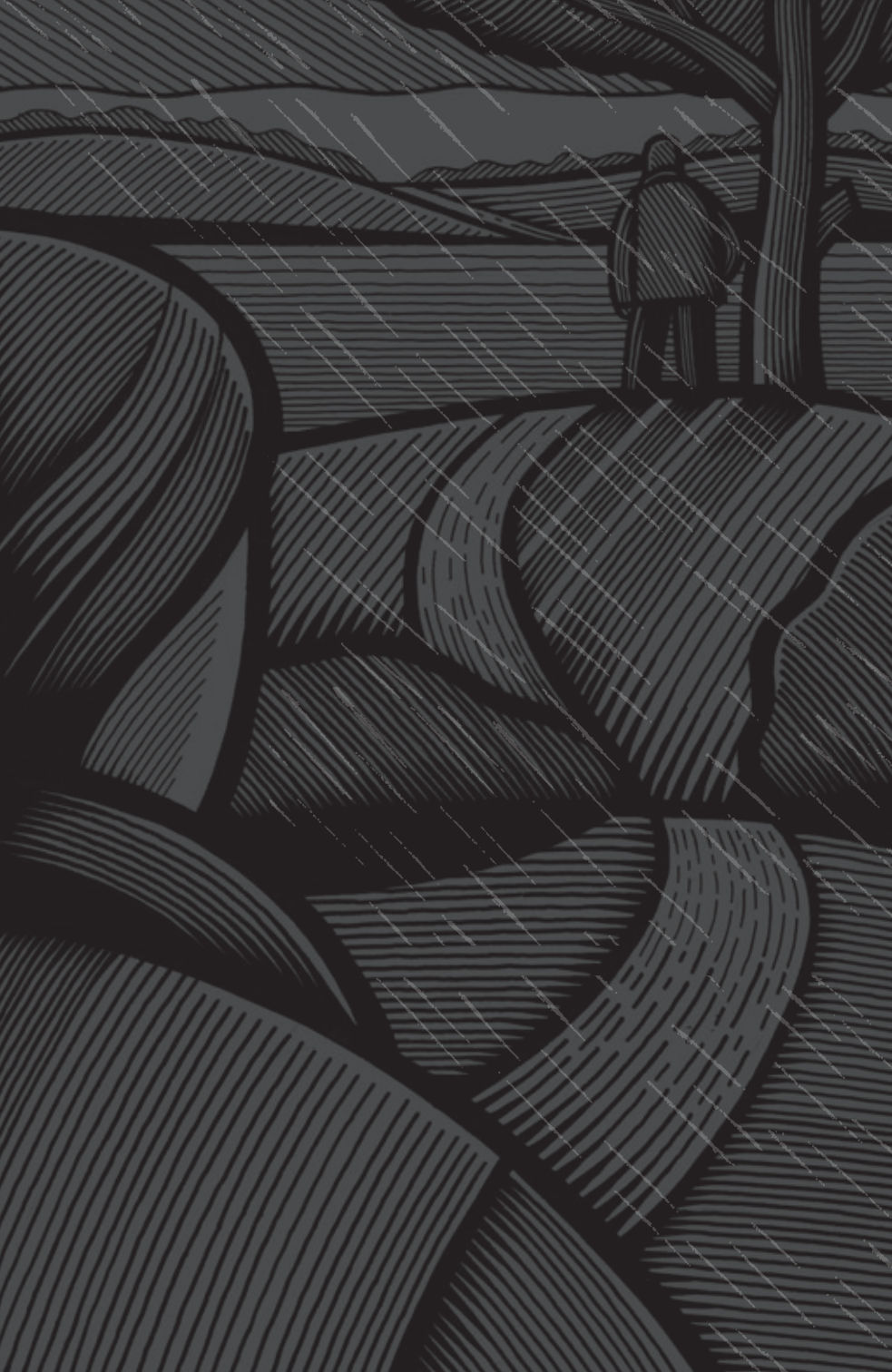
Peter ha incluido diversas citas muy bellas e ilustradoras cuyos autores van desde el Buda hasta Carl Jung. Al leer estas líneas con el resto del libro, se alcanza una comprensión más profunda de la pérdida. En última instancia, caemos en la cuenta de que no hay por qué temer la propia muerte o la de los demás. Al fin y al cabo, la muerte no es el final de la vida, sino una puerta hacia una nueva, ya que la vida es eterna. El *Bhagavad Gita*, texto sagrado de los hindúes, dice que, igual que nos despojamos de las ropas antiguas para sustituirlas por otras nuevas, así también nos despojamos de nuestro cuerpo para reemplazarlo por otro nuevo; de manera que la muerte se recibe como una fuerza liberadora. Nos regocijamos en el instante del nacimiento, pero no puede haber nacimiento alguno sin muerte. Así, deberíamos celebrar también la muerte como la consumación del viaje de la vida. En nuestra meditación consciente podemos alcanzar un estado de serenidad y aceptación. Este es el profundo sentido de esta obra.

SATISH KUMAR

Activista por la paz y el medio ambiente

Fundador de la revista *Resurgence*

Cofundador del Schumacher College



INTRODUCCIÓN



EL SONIDO DEL LUTO

La primera vez que perdí a un ser querido fue en el suicidio de mi padre. Yo tenía toda la vida por delante: a mis veintiún años estaba a punto de terminar mis estudios en la Escuela de Bellas Artes. Su muerte provocó un tsunami de dolor que resultó incontenible, pero que no me engulló. Me sentí inseguro y enfadado hasta los treinta, furioso con mis padres, con los dos, por su legado psicológico, sus oídos sordos a mis necesidades. Me enterré bien hondo en mi trabajo y en el hedonismo como barreras que impidiesen que me llegara el ruido, para no oír mi disonancia emocional. Al escuchar ahora la melodía, al reflexionar y escribir sobre el duelo cuatro décadas más tarde, la pérdida de mi padre suena con delicadeza y más armoniosa en la partitura de mi vida.





LA VIDA Y LA MUERTE

El nacimiento y la muerte son las verdades inexorables y universales de la existencia humana. La muerte de alguien cercano, un ser querido, es algo traumático. Puede hacernos pedazos, literalmente, lograr que nos invada una sensación de añoranza, de tristeza, de soledad, de temor, de culpa... incluso de abatimiento y desesperación.

El trauma y el dolor de perder a alguien importante en nuestra vida son abrumadores. El duelo se puede manifestar en síntomas físicos como fatiga, una sensación de vacío en la boca del estómago, tensión en la garganta y en el pecho, alteración del sueño, retraimiento social, despiste y ganas de llorar. Quizá nos sintamos anestesiados y completamente perdidos, o tan afligidos, enfadados y emocionalmente inestables que nos vemos incapaces de encontrarle sentido al hecho de seguir adelante. Quizá nuestra desesperación sea tan grande que pongamos en tela de juicio el mismísimo objetivo de la existencia y nos preguntemos «¿Acaso me queda algo por lo que vivir?».¹

El duelo es la respuesta natural ante la pérdida. Lo sufrimos al separarnos de cualquier cosa a la que estemos muy apegados, ya sea nuestro país, el trabajo, el cónyuge (por un divorcio), un amigo o una mascota de la familia, pero la forma más dura de duelo se produce con la muerte de alguien muy querido. La muerte sacude nuestros cimientos. Aunque el luto sea universal, algo a lo que todos nos enfrentamos en la vida, la experiencia del duelo es exclusiva de cada uno. El sonido del



luto es un réquiem personal; cada uno oímos de forma distinta la inquietante melodía de la muerte.

Una sensación demencial

No hay un modo normal o correcto de vivir el duelo, ni un plazo de tiempo, así que lo mejor es expresar nuestro dolor de cualquier forma que nos resulte natural. Nuestra manera de reaccionar ante la pérdida se verá influida por muchos factores: edad, forma de ser, herencia cultural, creencias espirituales, nuestras circunstancias personales, cómo sobrellevamos los traumas, nuestra experiencia previa con la pérdida, y el entramado de nuestras relaciones sociales. Cada persona y cada relación son únicas, y así lo son también las experiencias con la muerte.

El dolor, cuando golpea, puede parecer demencial. Sentimos cada golpe. Nos da puñetazos en el estómago y nos martillea la mente. Puede noquearnos. El dolor emocional de la pérdida puede tener una fuerza tan intensa que sus manifestaciones nos mortifiquen: nos sentimos aterrorizados y angustiados; podemos oír la voz de nuestros seres queridos, verlos charlando con ellos en voz alta por la calle, o verlos allí sentados delante de nosotros; somos capaces de percibir su olor o de estar convencidos de que pronto volverán a casa, la certeza de que al final, en realidad, no estaban muertos; podemos sentir en nuestro fuero interno el alivio de que ha llegado la muerte y de que el sufrimiento se ha acabado, el de ellos y el nuestro. También podríamos sentirnos tan agotados y en tal estado de agitación que lo único que nos apetezca sea ir-



nos a dormir y no despertar jamás. Ninguno de estos sentimientos es antinatural ni incorrecto, sino que todas son reacciones normales ante lo que bien podría ser el momento más difícil de nuestra vida.

«El sufrimiento del duelo forma parte de la vida tanto como el gozo del amor; quizá sea el precio que pagamos por el amor, el coste del compromiso» (Colin Murray Parkes, 1987). La resolución del duelo se puede lograr por medio del perfeccionamiento de la conciencia plena.

La práctica de la conciencia plena (también llamada *satipatthana*: *sati* significa “atención” y *patthana* significa “mantenerse presente”) hace hincapié en ser consciente y entregarse a la situación natural y en ese preciso instante tanto del cuerpo como de la mente. En esencia, se trata de un planteamiento budista del *theravada*; no obstante, podemos encontrar elementos de su práctica en las técnicas comunes orientadas a las tareas y en las técnicas de apoyo en la orientación en el duelo, al igual que en ciertas psicoterapias modernas».

EXTRAÍDO DE *GRIEF AND THE MINDFULNESS APPROACH*,
DE MALCOLM HUXTER²



INTRODUCCIÓN A LA CONCIENCIA PLENA

Todos tenemos que soportar la muerte en el transcurso de nuestra vida, y todos y cada uno de nosotros debemos recorrer el arduo y prolongado camino del duelo. Puede ser una caminata traumática que nos aisle. Este libro nos enseña a utilizar la transformadora práctica de la conciencia plena a modo de apoyo constructivo en nuestro imponente viaje.

Al meternos de lleno en el momento presente —de forma consciente— podemos calmar nuestros pensamientos atribulados y aceptar la experiencia del duelo de un modo más acertado y, a la larga, más positivo. La vida nunca podrá ser y nunca será lo mismo para nosotros después de la muerte de alguien a quien amamos, pero es de esperar que acabe llegando el día en que seamos capaces de adaptarnos a la vida sin esa persona y de empezar a mirar hacia el futuro. Podríamos sentir su ausencia de un modo tan brutal que nos veamos incapaces de afrontar cuanto tenemos por delante sin los seres queridos, pero ese oscuro laberinto de desesperación tiene salida, y, con el tiempo, esos sentimientos suelen cambiar.

En nuestro recorrido por el duelo, deberíamos ir comenzando, de manera gradual, a aceptar la pérdida física de nuestro ser querido y a contemplar la relación desde una nueva perspectiva. La vida continúa, sin duda lo hace. Siempre habrá un vacío, un pesar, y la ausencia de alguien importante en nuestra vida, pero aún quedan muchas experiencias maravillosas, mucho por lo que merece la pena vivir, aunque necesitemos tiempo para llegar a reconocer esto y recuperarnos.



«No hace falta ir a la India ni a ninguna otra parte para hallar la paz. Ese profundo lugar de silencio lo encontrarás en tu propia habitación, en el jardín o incluso en la bañera».

ELISABETH KÜBLER-ROSS (1926-2004),
AUTORA Y PSIQUIATRA

El ancla de la conciencia plena

La conciencia o atención plena consiste en percatarnos de nuestros pensamientos de un modo que nos permita observar el paisaje interior de nuestra vida: nuestros pensamientos, nuestras sensaciones físicas, nuestros sentimientos. Es una forma de capacitación mental y de consciencia que nos brinda la posibilidad de concentrarnos en el aquí y ahora y de vivir de un modo más auténtico en el presente. Es una manera de prestarnos atención a nosotros mismos y al mundo que nos rodea, de despertar los sentidos y relajarnos en nuestra experiencia presente del AHORA, por bueno, malo o indiferente que el presente resulte ser.

Para la mayoría de nosotros, los pensamientos casi nunca paran de darnos vueltas en la cabeza, nos distraemos con demasiada facilidad y, por tanto, no prestamos demasiada atención a nuestra experiencia física. Vivimos dentro de nuestra cabeza más que en el ahora. Por el contrario, deberíamos hacer más hincapié en el momento presente: en la realidad. El pasado es un país extranjero³ al que no podemos regresar jamás.



Tan solo perdura en el recuerdo. El futuro es otra fantasía: no ha llegado aún. El mañana existe solo en nuestra imaginación.

Constantemente estamos esforzándonos por lograr objetivos, preocupándonos por el futuro, cavilando sobre el pasado y sufriendo por sobrellevar la presión de nuestra ajetreada vida. La conciencia plena es la herramienta que nos permite anclarnos con firmeza al momento presente y discernir por completo lo que sea que estemos experimentando: el espléndido color de un día de otoño, el sonido del mar, el calor del sol en la piel, el jugo de ese melocotón que sacia nuestra sed, una buena conversación. El asombro ante la vida, el placer tanto como el dolor, está ahí para que nos deleitemos en él. El sencillo y completo gozo del instante actual —ni pasado ni futuro— es difícil de mantener, pero el momento presente es la única experiencia que tenemos garantizada. *Vive el presente.*⁴

*El asombro ante la vida, el placer tanto
como el dolor, está ahí para que nos
deleitemos en él.*

Razones para ser consciente

La conciencia plena se basa en la práctica budista de reconocer y aceptar la realidad del presente y de vivir de lleno en él. Es tomar la decisión de reparar en los detalles más pequeños de nuestras experiencias, en el instante, y detenernos a saborearlos. Consiste en aclarar lo suficiente el torbellino de nuestros pensamientos como para comprendernos mejor a nosotros



mismos y, al hacerlo, realizar los pequeños ajustes necesarios que sirvan de ayuda para abrazar la cruda realidad, como el duelo, que no podemos cambiar. La muerte de un ser querido produce una enorme confusión en nuestra vida; nos pone patas arriba las rutinas cotidianas, además de los planes y esperanzas de cara al futuro. La sensación de separación es como si nos partieran por la mitad y perdiésemos para siempre un trozo de nuestro propio ser. La atención consciente nos puede ayudar a cicatrizarlo al asentarnos con firmeza en el presente.

La conciencia plena es una forma positiva de concentrar la mente, regular la respiración y domar los pensamientos. Es una herramienta de meditación eficaz para impedir que la mente deambule, para reconocer nuestros pensamientos y hallar la quietud y la paz. La conciencia plena puede cambiar el modo que tenemos de pensar en nosotros mismos: en lugar de atacarnos por ser malas personas, impacientes, taciturnos, indecisos, por reaccionar de forma exagerada —o lo que sea—, la práctica diaria nos ayuda a dirigir nuestros estados de ánimo y a replantearnos la opinión que tenemos de nosotros mismos, y así incrementa la autoestima y reduce la falta de confianza en uno mismo. Al alcance de todo el mundo —ya sea religioso o secular—, la conciencia plena puede tranquilizarnos durante el tenso viaje por el duelo y resultar en gran medida beneficiosa para que nuestra vida progrese.

La conciencia plena calma la mente, regenera el ánimo y alivia el estrés. Nos ayuda a recuperar el control sobre los elevados niveles de ansiedad y depresión que nos abruman cuando fallece un ser querido. La práctica de la atención conscien-



te nos ayuda a apartar la repetitiva rueda de melancolía que se nos viene encima y nos aplasta durante el duelo. Introducir la atención plena en nuestra vida no significa que tengamos que convertirnos en un monje budista, ni que haya que sentarse en el suelo con las piernas cruzadas o entonar mantras. La enseñanza de la conciencia plena se limita a ofrecer formas alternativas de responder al sufrimiento y a la dura realidad a la que nos tenemos que enfrentar en momentos de tanta angustia.

El Buda y el bebé

Hace dos mil quinientos años, el Buda utilizó una técnica de aprendizaje práctico para ayudar a una mujer afligida a aceptar la realidad de la muerte de su hijo. El niño había fallecido poco después de aprender a andar, y, sumida en un estado de angustia, la mujer pasó varios días recorriendo las calles con el niño en brazos y pidiéndole a todo el mundo alguna medicina para salvar a su hijo. Al ver su comportamiento, el Buda le dijo que sabía de una medicina que la ayudaría, pero antes tenía que reunir un puñado de semillas de mostaza, una semilla de cada casa en la que no hubieran conocido la muerte. Al ir de casa en casa y verse incapaz de recaudar las semillas, se dio cuenta de que la muerte en general, y la muerte de su hijo en particular, era una realidad. A través del discernimiento, la mujer abandonó su conducta irracional.⁵



¿CÓMO PODEMOS SENTIRNOS MEJOR?

La vida cotidiana es un ciclo interminable de emociones interrelacionadas. Alegría y pesar: risas y lágrimas. No deberíamos aferrarnos a ninguna de ellas, y sí abrazar ambas. La atención consciente nos invita a ver con claridad una situación y, al hacerlo, podemos escoger nuestra respuesta en lugar de ser prisioneros de unas reacciones ya condicionadas de forma previa y que nos hacen sentir peor.

Aprender a estar en el presente a través de los sentidos es algo al alcance de todo el mundo. Al fin y al cabo, solo nos es posible valorar por completo un día cálido y soleado porque conocemos la sensación de uno frío y húmedo. Por fortuna, ser una persona no se limita a un estado o situación inamovible. La existencia es un viaje lleno de increíbles contrastes. La vida se nos muestra como una asombrosa mezcla de alegría y tristeza, frío y calor, noche y día, yin y yang. Estas situaciones no son fuerzas independientes y opuestas, sino sensaciones interdependientes y complementarias. En la vida nada es rígido, permanente ni continuo. Cada día nace y después muere.

La vida nunca es lo mismo después de la muerte de un ser querido, pero es que la vida nunca es lo mismo de un día para otro. Practicar la conciencia plena nos calma la depresión o la ansiedad y nos enseña a reconocer que es inútil revolverse contra, forcejear con, o aferrarse a las cosas que deseamos pero no podemos tener.⁶ La atención consciente es disfrutar de lleno el momento efímero, lo cual trae consigo que expe-