





Me cuesta tanto olvidarte
Un enfoque humano y
terapéutico del duelo,
por la psicóloga que
mejor lo conoce.



Paz Orellana

Me cuesta tanto olvidarte
Un enfoque humano y
terapéutico del duelo,
por la psicóloga que
mejor lo conoce.





Primera edición: julio de 2016

© Comunicación y Publicación Caudal, S.L.

© Paz Orellana

ISBN: 978-84-16824-01-4

ISBN digital: 978-84-16824-06-9

Depósito legal: M-25045-2016

Editorial Adarve

C/ Alameda del Valle 34

28031 Madrid

editorial@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España



*Para todos aquellos que temen olvidarme, recordadme
siempre en el amor, recordarme siempre en la alegría.*



Nota del editor

No recuerdo cuántas veces he tenido que llamar a Paz para decirle, irritado como siempre, que «a ver cuando terminaba el texto de una vez». Tampoco sé cuántas me ha respondido «que estaba en ello y que no era sencillo escribir sobre algo tan delicado, complejo e íntimo como es el duelo». Al fin lo tengo —lo tenemos— bajo estas breves líneas que escribo lleno de agradecimiento.

Con la frescura de quien no se dedica a la profesión de escribir y con la garantía profesional de la psicóloga que más duelos ha compartido, este libro llega hasta nosotros persiguiendo una única finalidad; la de ayudarnos a caminar cuando el sendero se bifurca y nos deja solos en la parte más difícil de la linde y en la más oscura.

A Paz le pedí un libro inmenso. A usted, amable lector amigo, solo voy a pedirle algo sencillo: no desperdicie ni una sola palabra de esta obra, que habla sin miedo de la muerte porque está llena de vida.



Contenido

Nota del editor.....	9
Prefacio	15
Historias del duelo	49
¿Dónde está mi bebé?.....	51
Esperando una señal.....	59
Miedo a la enfermedad.....	65
Quiero ir con mi madre.....	73
La caja de bombones	95
Mensajes en el aire	107
La última despedida	111
El duelo en los niños	117
Camino a Santiago	127
Reconocer el proceso del duelo y actuar	135
Flores en la maceta.....	137
La última esperanza	149
Un encuentro inesperado.....	153
Faltan dos días	157
El traje rojo	173
El esperado estreno	181
La vida sigue para ti... ..	193



«Mi tristeza a veces se convierte en
dolor que aprieta mi pecho; otras,
en angustia que me impide respirar.
Y entonces salgo a buscarlo, me parece
que oigo su voz, que siento sus pasos...
Dios, ¡cómo extraño sus llegadas a casa!»



Prefacio

A menudo se figura la vida como un camino o un río a cuyo fin todos llegamos después de recorrerlo en compañía de nuestros seres queridos. En su azarosa andadura compartimos la carga con aquellos que nos rodean construyendo a nuestro alrededor un andamiaje de afectos que además debe servir de base a los que queden tras de nosotros.

Para nuestra desdicha, la ruptura de alguno de estos lazos nos deja a menudo desvalidos de aquellos apoyos que nos acompañaron siempre. No es, pues, de extrañar que uno de los más duros trabajos a los que cabe enfrentarnos en el curso de la vida sea reconstruir desde la ausencia este profundo entramado de buenos sentimientos súbitamente cercenados.

En esta obra trataremos de indagar en algunas de las claves que determinan la respuesta del ser humano ante tan dolorosa experiencia. Pretendemos que se puedan identificar la procedencia de una mezcla de profundos sentimientos, a menudo confusos, que nos angustian sin darnos tregua en tales momentos. Pretendemos, además, que estos sentimientos se puedan encauzar hacia un fin que no sea otro que el de permitir reintegrarnos a nuestra nueva vida, separados de la persona amada pero al mismo tiempo fomentando un vínculo sereno a través del cual combatir la ausencia y el olvido.

El conocimiento y las experiencias vertidos en este libro tratan también de ayudar a detectar aquellas actitudes y comportamientos que deberían alertarnos sobre un desarrollo anómalo o incompleto del proceso hacia un estado de aceptación de la pérdida que sea soportable anímicamente. Cuando la recuperación se hace imposible debido a continuas recaídas en los estados de desesperación y desorientación propios de los primeros momentos se muestran de forma clara síntomas de que el proceso no está teniendo lugar adecuadamente y se hace necesaria ayuda terapéutica profesional.

La experiencia del duelo es muy personal. Tanto, que solo por nosotros mismos seremos capaces de encontrar los mecanismos que nos permitan reintegrarnos en una vida necesariamente adaptada a la ausencia; solo nuestra propia experiencia nos permitirá, por tanto, alcanzar ese estado de sereno dolor y emotivo recuerdo, permitiéndonos mantener un vínculo sentimental con la persona amada.

Porque el duelo es una reacción emocional, física y espiritual de respuesta a la muerte que nos ayuda a restablecer nuestro equilibrio personal, nos ayuda a mitigar el dolor a límites soportables, y en suma, nos ayuda a seguir viviendo junto a nuestras emociones.

El duelo puede presentarse también ante otras circunstancias vitales distintas de la muerte, como puedan ser una ruptura de pareja, la marcha de los hijos —*síndrome del nido vacío*— o incluso por la pérdida del trabajo.

En efecto, la muerte está presente en nuestra existencia cotidiana. La vemos y oímos en las noticias diariamente y, aún así, al golpear en nuestro entorno la primera reacción es su negación. Nos quedamos paralizados, impedidos para asumir las consecuencias de tan trágico suceso sin admitir que nunca

más veremos y hablaremos a la persona amada; que jamás volveremos a compartir risas o lágrimas, paseos, abrazos, caricias y besos... En tales circunstancias, lo único que sabemos es que nada volverá a ser lo que hasta entonces era parte de nosotros mismos y eso nos lleva a rebelarnos.

Pero el duelo nos resulta de mucha utilidad. Nos proporciona la ayuda para aceptar la ausencia y mantener un vínculo inextinguible en el terreno de los recuerdos y permite sustentar el afecto a través de nuevas vías adecuadas a la ausencia física nutriendo la relación en un escenario doloroso pero tolerable. Esto último resulta de vital importancia para el resto de nuestra vida y el resto de personas que quedan a nuestro alrededor.

Este vínculo orientado a través del amor consigue mantener la cercanía tras el final, traspasar la barrera de la ausencia, podría decirse y conseguir, por tanto, vencer a la muerte a través del amor.

Este nexo, además, lleva un proceso en el tiempo para poder anidar en nuestra vida. La preparación que interiorizamos al trágico desenlace al enfrentarnos a una larga enfermedad, aun sumidos en el rechazo y aferrados a la esperanza, nos proporciona un tiempo necesario para prepararnos. Un tiempo del que, lógicamente, carecemos cuando la muerte acontece de manera repentina.

Mientras en una larga enfermedad las expresiones de llanto incesante son expresiones de conducta que ayudan a mitigar el dolor, que alivian, en una muerte repentina el dolor es insoportablemente, desgarrador. Se bloquea en nosotros la capacidad de admitir la pérdida, la conciencia de que ya no está entre nosotros y puede manifestarse sobre síntomas de carácter físico (somatización).

Recorrer el proceso del duelo es doloroso y en su trayecto nos enfrentamos a diferentes sentimientos tales como tristeza, ira, culpa, en ocasiones alivio y en otras apatía e insensibilidad. Pero, así y todo, el duelo nos permite seguir hacia adelante, nos ayuda a volver a ubicarnos en el espacio de vida y nos insta a seguir viviendo. Físicamente se manifiestan síntomas de opresión en el pecho y en la garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, de energía, taquicardia, sequedad en la boca...

A nivel cognitivo podemos manifestar, además, incredulidad, confusión, falta de concentración, preocupación, pensamientos reiterativos de carácter obsesivo como la idea de recuperar a la persona perdida, imágenes reiterativas del fallecido sufriendo o muriendo, sentimientos de presencia extra corporal e incluso alucinaciones visuales o auditivas.

Por último, a nivel conductual podemos manifestar trastornos del sueño —dificultad tanto para dormir como para despertar temprano—, pesadillas, trastornos en la alimentación, aislamiento o llanto inconsolable.

Al principio del duelo estas manifestaciones son muy intensas. El dolor en los primeros momentos y días puede llegar a ser desgarrador y muchas veces no podemos parar de llorar. Expresar las emociones en soledad o apoyándonos en nuestra familia y amigos es necesario para iniciar la superación de forma óptima.

Siendo la expresión de las emociones diferente entre las personas, son a su vez diferentes las expresiones del duelo. Porque algunas personas no pueden llorar y otras no pueden parar; no existe un patrón establecido para expresar los sentimientos, pero es indudable la necesidad de que esta expresión se manifieste de alguna manera y más pronto que tarde.

Y como quiera que todos no reaccionamos de la misma forma, las personas creyentes se pueden replantear sus creencias religiosas ante la muerte de un ser querido. Otras, por el contrario, se consolidan en ellas. Tanto si reaccionamos de una manera como de otra, serán igualmente útiles si nos sirven y nos ayudan a superar nuestro proceso de duelo.

En el duelo es muy común el sentimiento de culpa ante la pérdida de seres queridos, no solo en situaciones en las que la relación o los cuidados no fueron los idóneos. La culpa no aparece por discusiones entabladas o falta de contacto. Por eso, durante el transcurso del duelo podemos sentirnos culpables por lo que hicimos y por lo que dejamos de hacer, por nuestras palabras y nuestros silencios, por las decisiones y las dudas. Tampoco es inusual trasladar esa culpa hacia los demás y en algunos casos incluso al fallecido. Este sentimiento se agrava si va acompañado de ira, lo cual provoca mayor tensión y por ende mayor sufrimiento. Nos sentimos culpables porque notamos que la vida sigue, que retornamos a nuestras rutinas. Pensamos entonces que olvidamos al ser querido, que le apartamos de nuestros sentimientos; en una palabra, que le dejamos solo.

También trasladamos la culpa a los otros implicados en un accidente. En una enfermedad podemos llegar a culpar a los médicos (que no hicieron lo suficiente, que nos ocultaron la gravedad de la enfermedad o no supieron detenerla) y finalmente culparemos hasta el ser querido por dejarnos solos, por irse de nuestro lado para siempre.

Es importante entender aquí que toda esta culpabilidad no es otra cosa que nuestra traducción al rechazo de la muerte, nuestro intento de rebelión contra el forzoso adiós al ser amado.

Es la ira otra manifestación usual que se presenta en el duelo y aun aparentando ser en principio un sentimiento negativo, puede ser valioso en su función de exteriorizar nuestra pena y evitar el bloqueo anímico provocado por la impotencia.

Íntimamente relacionado a la culpa ambas emociones trasvasan entre sí el rechazo a la muerte y tratan de contestar a las preguntas que nos acechan en tales momentos. ¿Por qué? ¿Por qué tú? ¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? ¿Qué será de mi vida? ¿De nuestros planes?

No es extraño tampoco sentir ira hacia los demás. No concebimos que la vida que para nosotros haya cambiado de manera tan brutal pueda continuar en otros como si nada y la comparación se nos muestra en toda su crudeza y cabe la tentación de aislarnos de familiares y amigos para evitar este sentimiento que nos abrasa. También favorece el aislamiento la incapacidad de realizar actividades que pierden su sentido al realizarlas en solitario o con otras personas diferentes.

El miedo es este otro sentimiento que frecuentemente acompaña a las primeras etapas del duelo. Aun siendo el miedo a la muerte un miedo ancestral ligado consustancialmente a los seres humanos, en la sociedad moderna se tiende a soslayarlo y a vivir en la ilusión de ser algo ajeno a nuestro entorno. Es por ello que entre las primeras reacciones a la muerte de un ser querido aparezca la negación y la incredulidad y si no es asimilada en un tiempo razonable anida y crece en nosotros en forma de miedo; miedo hacia el futuro incierto, miedo a la soledad, miedo a la falta de control de la situación degenerando en cuadros de ansiedad que alargan y dificultan un proceso tan complejo como el que nos ocupa.

Todos estos sentimientos aparecerán en el proceso del duelo, todos ellos deberemos afrontarlos puesto que es la función del duelo que todos ellos se encaminen al fin último que no es otro que el de aprender a vivir en la ausencia, manteniendo la relación, ahora y aquí, pero una dimensión diferente.



Si muero sobrevíveme con tanta fuerza pura
Que despiertes la furia del pálido y del frío,
De sur a sur levanta tus ojos indelebles,
De sol a sol que suene tu boca de guitarra.

No quiero que vacilen tu risa ni tus pasos,
No quiero que se muera mi herencia de alegría,
No llames a mi pecho, estoy ausente.
Vive en mi ausencia como en una casa.

Es una casa tan grande la ausencia
Que pasarás en ella a través de los muros
Y colgarás los cuadros en el aire.

Es una casa tan transparente la ausencia
Que yo sin vida te veré vivir
Y si sufres, mi amor, me moriré otra vez.

PABLO NERUDA

Como evolución necesaria y natural a la que aludimos antes, el duelo tiene una serie de etapas, tiene un principio y un final, pero no se da de forma lineal o progresiva sino que las manifestaciones en forma de sentimientos que experimentamos en las distintas etapas se mezclan y solapan de tal manera que no es extraño por ejemplo tener sentimientos de ira, tristeza o culpa a un mismo tiempo.

Lo que sí es definitorio es su final, tanto que deberemos aprender a detectarlo. Ese final no es otro que el de la aceptación, que hayamos aprendido a vivir sin el ser querido (no se

trata de olvidarle ni de que disminuya nuestro amor por él), es cuestión de aprender a quererlo de otra forma. Porque la falta de contacto físico no implica la renuncia a mantener una relación afectiva con la persona, encontraremos formas de expresar nuestro amor, de extenderlo en el tiempo, sentiremos consuelo en constatar que la muerte no ha vencido nuestros sentimientos hacia su persona. Que estos sentimientos perviven a pesar de la muerte y de todo.

No obstante, la aceptación sí implica que deberemos encajar cambios en nuestra vida. Aprenderemos a adecuarla a la nueva situación, a organizar nuestras actividades que, aun siendo distintas y sin duda menos gratas, nos obligarán a seguir viviendo por nuestro bien y por los que nos rodean.

La aceptación no va a conllevar, en absoluto, la desaparición del dolor, solo se trata de que este se circunscriba a límites adecuados de soportabilidad. Llegaran momentos, fechas memorables, cumpleaños, fiestas familiares y también lugares o incluso olores y melodías en los que, sin importar el tiempo transcurrido, el dolor se agudice por que el ser querido no está con nosotros. Son días para luchar contra la ausencia por medio del recuerdo. En tal caso se puede invocar su presencia a nuestro lado a través de pequeños actos que proporcionarán la sensación de que seguimos contando con él, que sigue siendo importante para nosotros y que de alguna manera aun nos acompaña y comparte nuestras vivencias de ahora mismo.

Pero es importante tener en cuenta que para llegar a este punto nos espera un largo y doloroso camino y recorrerlo plenamente y sin mayores contingencias es precisamente la función anímica del proceso del duelo.

Todo comienza en el mismo instante de recibir la noticia, sin importar lo larga que haya sido una enfermedad o las pe-

nalidades que se hayan padecido hasta su conclusión. La reacción primera es la incredulidad y la negación. Porque nadie está suficientemente preparado para una noticia como esta.

En toda circunstancia, aun en la más lejana relación, se mantiene un vínculo entre las personas que han formado parte de nuestro entorno. Solo la constatación de que jamás volveremos a escucharle, que nunca lo volveremos a ver... Solo la pérdida de toda esperanza provoca en nosotros el inicio del duelo, y solo en este momento se desarrollan con toda intensidad en nuestro interior los procesos físicos, cognitivos y conductuales que comentamos al inicio: taquicardia, presión en el pecho, vacío en el estómago, náuseas, mareos, distorsión de ideas, también comienza el llanto inconsolable, el dolor desgarrador. Son, como es natural, los momentos en los que todos estos síntomas se presentan con toda su crudeza.

La visión del fallecido, la asistencia al entierro marcan significativamente el inicio del duelo. Simbolizan la despedida definitiva y es necesario decir «adiós» para más tarde, al pasar del tiempo, hayamos superado el proceso del duelo hasta poder «decir hola».

Es por ello que cuando se da la circunstancia de la falta del cuerpo —que ocurre por ejemplo en caso de desapariciones, de accidentes en lugares recónditos o grandes catástrofes— la despedida se frustra porque permanece en nosotros, por muy frágil que sea, la esperanza de una salvación, de un encuentro. El proceso entonces se bloquea y no llegamos a iniciar el duelo.

Ocurre también en ocasiones que el bloqueo mental provocado por el *shock* de una muerte cercana hace que ni siquiera el acto del entierro provea de un inicio al proceso del duelo y que estas personas se vean superadas por los acontecimien-

tos de tal manera que asistan a ellos como si aquello le estuviera sucediéndole a otros. Lo que sucede en este caso es que bloquean sus procesos cognitivos para no enfrentarse a una realidad que se les hace insoportable. En tales casos han de escenificarse pequeños actos simbólicos como depositar velas encendidas, recuerdos, fotos o pequeños objetos personales en lugares que fueron significativos para la persona fallecida y que puedan ayudarnos a la despedida que marque el inicio del proceso de duelo.

La profunda tristeza que caracteriza el inicio del duelo marca una etapa de desesperanza. En esta fase comienzan los reproches a nosotros mismos, a nuestro entorno y al propio difunto a las que aludimos antes. Se pierde entonces la autoestima, tendemos hacia el aislamiento porque sentimos culpabilidad de mantener las relaciones con los demás en las mismos términos en los que hasta ahora habían sido, no deseamos asistir a eventos familiares, las actividades más comunes se nos presentan con enorme dificultad y cualquier ocupación se nos presenta como algo tremendamente ingrato si no podemos compartirla con el ser amado.

Físicamente se pierde el ritmo vital, nos cuesta conciliar el sueño y empezar la actividad por la mañana. La dieta se desequilibra —o bien falta el apetito o se hace compulsivo—, desaparece el horario al que estábamos habituados y, en su lugar, nos enfrentamos a un espacio totalmente ocupado por pensamientos centrados en la persona perdida. Todo gira, entonces, en torno al recuerdo incesante de esa persona, siendo pensamientos recurrentes y funestos relacionados con los días previos a la muerte y referidos, también, al momento mismo del óbito. Las imágenes desesperanzadoras y tristes invaden por completo nuestro ser acrecentando el sufrimiento.

Pierde sentido toda actividad otrora gozosa. Leer o ver una película dejan de sernos útiles por la falta de concentración, superponiendo y mezclando las imágenes que nos evocan con las del ser querido, especialmente las imágenes más relacionadas con su sufrimiento y su muerte. En tal caso, deberemos hacer un esfuerzo para tratar de separarnos de estas imágenes y, aunque nos resulte imposible en los primeros pasos del proceso, ir las sustituyendo paulatinamente por otras más serenas y de evocación más gratificante.

Tras esta fase de desesperanza y profunda tristeza es frecuente que aparezca en nuestro ánimo ira, enfado u hostilidad. No es extraño, además, que surjan conductas violentas hacia los demás o hacia nosotros mismos. Porque tras la incredulidad surge la rebeldía, no admitimos la pérdida y la ira nos ayuda a canalizar nuestra insumisión. Como ya dijimos los sentimientos corren yuxtapuestos y en ocasiones lloramos de dolor y en otras de rabia alternando en nuestro ánimo una y otra. Al principio de forma desgarradora y poco a poco de manera más serena, la intensidad va moderándose hasta llegar a la etapa de aceptación en la que se puede decir que el duelo ha sido superado

Es, pues, la etapa de aceptación la más importante en cuanto que supone la superación del proceso de duelo, pero es también la que presenta mayor dificultad debido al miedo que genera. El miedo al pensamiento de que hemos olvidado a nuestro ser querido, parece poner en duda la sinceridad y consistencia de nuestros sentimientos. Nos angustia la idea de que vamos a dejar de tenerle presente, que en cierto modo traicionamos su recuerdo.

El hecho de la aceptación es, por el contrario, el aprendizaje necesario para vivir sin esta persona. Es aprender a que-

rerle de otra manera, es aprender a expresar nuestro cariño y nuestros sentimientos fuera del ámbito acostumbrado, de los besos y las caricias. Crearemos otra forma de mantener ese vínculo y hacerlo inextinguible.

La aceptación no supone el olvido ni mucho menos. Ni siquiera implica la atenuación de nuestros sentimientos hacia la persona querida, pero sí nos proporciona el medio para volver al ámbito de la vida, alejados del ser amado pero al mismo tiempo conviviendo con su recuerdo. Es necesaria la aceptación para volver a relacionarnos con otras personas de nuestro entorno y con sus vivencias de manera natural y saludable, es la aceptación necesaria para volver a un ritmo normal de horarios, volver a participar en actividades cotidianas con la conciencia de que lo haremos sin su presencia física pero que a nuestro modo nos acompañará siempre.

Podremos mantener un recuerdo sereno y consolador porque habrá pasado el tiempo en el que los sentimientos se solapaban amparando el sufrimiento y la confusión. En pocas palabras, habremos aprendido que decir «adiós» es decir «hola».

Existen numerosas variables que condicionan tanto la duración como la intensidad de las diferentes fases por las que pasamos hasta llegar a la aceptación como culminación de un proceso de duelo. Como es lógico, el vínculo afectivo es el primer determinante de la evolución del proceso de duelo. Este apego definirá la reacción emocional que aumenta en su gravedad proporcionalmente a la intensidad de la relación afectiva. Según la teoría de Bowlby, el apego proviene de la necesidad de protección y seguridad que tenemos desde pequeños, por eso ante la muerte de nuestros padres sentimos la sensación de desprotección e inseguridad de forma más in-

tenza puesto que el vínculo que establecemos con ellos es, en este aspecto, muy significativo.

Otro condicionamiento básico es la edad de la persona fallecida. Es evidente que el mismo carácter de la vida como un proceso natural cuyo fin se acerca inexorablemente nos hace a todos más receptivos al ineludible desenlace cuando este se produce en personas de edad avanzada y que al contrario. Gráficamente, se hace mucho más difícil de aceptar cuando se trata de personas jóvenes, y esto es así incluso en las pérdidas de bebés en periodo de gestación o recién nacidos. La creencia de que la falta de recuerdos atenúa el sufrimiento es falsa puesto que el vínculo con la madre se establece desde estadios muy tempranos del proceso de gestación, sin contar con los vínculos afectivos que se establecen desde que le proveemos de un nombre y empezamos a utilizarlo, desde que empezamos a imaginar con ilusión los proyectos con nuestro bebé, sus expresiones, sus primeras sonrisas, sus abrazos, sus besos, sus primeras palabras, su primer día de guardería, su primer día de colegio...

Las circunstancias de la muerte también suponen un condicionamiento importante en el desarrollo del duelo y existen claras diferencias al enfrentarnos a la desgracia de una muerte natural, una accidental, un homicidio o un suicidio.

Mientras la muerte natural, debido el mismo lapso de tiempo transcurrido en el desarrollo de la enfermedad, nos prepara de manera más adecuada a su asimilación en una fase que denominábamos pre-duelo, la muerte accidental, por el contrario, al faltar esta preparación, se enfrenta de manera más traumática al triste hecho, prolongando el desarrollo de las primeras fases del duelo.

Los homicidios y suicidios por su parte incorporan al shock inherente de la muerte repentina el sentimiento de incomprensión y negación siendo las sensaciones de culpa y reproche más acentuadas.

El hecho de haber pasado por experiencias de duelo anteriormente o el historial de salud mental son circunstancias que también influyen en el proceso. Así, si la persona que lo padece ha tenido episodios de trastornos de la personalidad habrá más probabilidad de que el proceso de duelo se complique y prolongue en el tiempo, pudiendo desembocar en una depresión u otros trastornos.

También ante la perspectiva de nuestra propia muerte se ha de establecer un proceso de duelo. Cuando nos encontramos ante tal circunstancia por un diagnóstico de enfermedad fatal, por ejemplo, las fases por las que vamos a transitar son muy parecidas a las ya tratadas y en este caso la culminación mediante la aceptación consiste en asimilar el hecho de nuestra propia muerte. En un principio padeceremos una etapa de *shock*, el llanto será nuestra principal manifestación emotiva y la negación nuestra habilidad para poder asimilar tal circunstancia. La negación nos llevará a dudar del diagnóstico empujándonos a recabar la opinión de nuevos especialistas y nuevas pruebas clínicas. Al igual que en el duelo por otras personas, pasaremos por escenarios de tristeza, ira y culpa entreverados y alternando en nuestro ánimo. Tristeza por lo que dejaremos atrás, por la incertidumbre sobre el futuro de las personas que dependen de nosotros, por los proyectos que les involucran y ya no podremos compartir. Sentiremos ira hacia los demás y hacia nosotros mismos, ira dirigida por la envidia hacia personas sanas. Finalmente nos embargará la culpa por no

habernos cuidado mejor, por hacer caso omiso a los avisos, por no haber acudido al médico con más frecuencia.

La asimilación de nuestra propia muerte por un proceso de aceptación nos llevara a un estado de ánimo de tristeza contenida similar al de un duelo común y, por contraste con los crudos sentimientos padecidos durante el proceso, a una fase de serenidad y descanso que nos facilitará la despedida de nuestros seres queridos.