Cuando alguien se va

Una guía para atravesar el duelo

El duelo no es una enfermedad ni un problema que haya que resolver rápido. Es lo que hace el amor cuando la persona amada ya no está. Esta guía no pretende acortar el camino: quiere hacerlo menos solitario y ayudarte a distinguir lo que es esperable de lo que conviene consultar. Está escrita desde donde trabajamos: la fe no es un añadido al final, es el suelo. Aquí la muerte no es la última palabra, y aun así duele como duele.

Nadie fue hecho para caminar solo

"Yo envío un ángel delante de ti, para que te guarde en el camino" (Éxodo 23,20). En el libro de Tobías, el arcángel Rafael —cuyo nombre significa *Dios sana*— camina al lado como un compañero más, y solo al final se descubre quién era. Así suele sentirse el consuelo en el duelo: no quita el camino, lo acompaña.

Lo que sientes probablemente es normal

Muchas personas llegan a consulta con miedo de estar enloqueciendo. Casi siempre están atravesando un duelo común y corriente. Estas experiencias son esperables:

- **Oleadas.** Estás bien y de pronto un olor, una canción o una calle te derrumban. Con el tiempo las oleadas se espacian; no desaparecen del todo.
- **Irrealidad.** Sensación de que no pasó, de que va a volver a entrar por la puerta. La mente tarda en aceptar lo que ya sabe.
- **Alivio.** Muy frecuente después de una enfermedad larga, y muy cargado de culpa. El alivio no borra el amor.
- **Rabia.** Con quien se fue, con los médicos, con la familia, con Dios. Enojarse con Dios no es perder la fe; es hablarle en serio.
- **Culpa.** Lo que no dijiste, la llamada que no hiciste, el diagnóstico que no viste a tiempo. La culpa del duelo casi nunca es proporcional.
- **Cuerpo.** Cansancio, dolor de pecho, insomnio, falta de apetito, olvidos, dificultad para concentrarte. El duelo se vive en el cuerpo.
- **Percepciones.** Escuchar su voz o sentir su presencia en la casa. Es frecuente en los primeros meses y no significa que estés enfermo.

Sobre las famosas etapas

Se habla mucho de cinco etapas: negación, rabia, negociación, tristeza y aceptación. Sirven para nombrar lo que pasa, pero conviene tomarlas con pinzas.

> *El duelo no es una escalera. Nadie las recorre en orden, nadie las completa de una vez, y volver a una etapa anterior no es retroceder.*

Si alguien te dice que “deberías ir ya por la aceptación”, no le hagas caso.

Más o menos qué esperar

Cada duelo tiene su ritmo y estos tiempos son orientativos, no una meta que cumplir.

Primeros días	Aturdimiento, piloto automático, trajines prácticos. Puede que no llores; tampoco significa nada malo.
Primeras semanas	Cuando se van las visitas empieza lo más duro. Aparecen las oleadas, el insomnio y el desorden del apetito.
Meses 2 a 6	El mundo sigue y tú no. Es el momento en que más sola se siente la gente, porque afuera ya nadie pregunta.
Meses 6 a 12	Las primeras veces sin la persona: su cumpleaños, Navidad, el aniversario. Se anticipan mal y suelen doler menos de lo temido.
Primer aniversario	Suele pesar la víspera más que el día. Después, muchas personas notan un cambio de fondo.
Después	El dolor no se va: cambia de forma. Se vuelve un lugar al que puedes ir, en vez de un lugar donde vives.

Qué ayuda de verdad

Hace siete siglos, Santo Tomás de Aquino hizo una lista de remedios para la tristeza y puso de primeros el llanto, la compañía de los amigos, el descanso y el cuidado del cuerpo. No se equivocó en nada: lo que sigue dice casi lo mismo con otras palabras.

- **Dormir y comer**, aunque no tengas ganas. El duelo se soporta muchísimo peor con el cuerpo agotado.
- **Contar la historia** las veces que necesites. Repetir cómo pasó no es quedarse pegado: es cómo la mente digiere.
- **Salir a caminar.** El movimiento regula lo que el pensamiento no alcanza.
- **Escribirle.** Una carta con lo que no alcanzaste a decir. No hay que mandarla a ningún lado.

- **Rituales.** Una misa, una vela, visitar el cementerio, cocinar su plato. Los ritos hacen algo que las palabras no.
- **Aceptar ayuda concreta.** Que alguien traiga comida o recoja a los niños pesa más que cien mensajes de ánimo.
- **Posponer decisiones grandes.** Vender la casa, renunciar, mudarse: si se puede, que esperen un año.

Qué tiende a complicar las cosas

- Beber para dormir o para no sentir. Alivia unas horas y alarga el duelo meses.
- Llenar la agenda para no parar nunca. El dolor postergado espera.
- Dejar la habitación intacta como un museo, o vaciarla en una tarde. Los extremos suelen doler.
- Compararte: “otros la han pasado peor”. No es una competencia.
- Aislarte por completo, aunque las visitas cansen.

Si acompañas a alguien en duelo

Frases que hacen daño, aunque salgan del cariño	Qué decir o hacer en su lugar
“Dios lo quiso así”	“No tengo palabras. Aquí estoy”
“Ya está en un lugar mejor”	“¿Cómo era él? Cuéntame”
“Tienes que ser fuerte”	“Llora todo lo que necesites”
“Sé exactamente cómo te sientes”	“No me imagino lo que estás viviendo”
“Al menos no sufrió”	Quedarse callado y acompañar
“Avísame si necesitas algo”	“Voy el jueves y te llevo almuerzo”
“Ya pasó un año”	Escribir el día del aniversario

Lo más valioso que puedes ofrecer es presencia sostenida. Casi todo el mundo acompaña la primera semana; muy pocos siguen ahí en el mes cinco, que es cuando más se necesita.

El duelo desde la fe

Para quien cree, la fe sostiene, pero también puede volverse una exigencia: *si de verdad creo en la resurrección, no debería estar así de mal*. Vale la pena decirlo con claridad:

> *La esperanza cristiana no cancela el dolor. Jesús lloró ante la tumba de su amigo Lázaro sabiendo lo que iba a hacer enseguida.*

Llorar no es falta de fe. Es amor que se quedó sin destinatario visible. San Agustín, que perdió a su madre y a su mejor amigo, escribió su propio duelo sin maquillarlo: lloró, se sintió partido en dos, y no por eso dejó de creer.

Y si en estos meses no puedes rezar como antes, tampoco es un fracaso. San Juan de la Cruz enseñó que hay noches en que todo se vuelve seco y que esa sequedad no es abandono de Dios: es otra manera suya de estar. Santa Teresa de Ávila aconsejaba en esos tramos no forzar nada y quedarse ahí, mirando a quien sabemos que nos mira.

Los sacramentos no son un adorno del proceso

La confesión y la Eucaristía son medios reales de gracia y de sanación que Dios dispuso, no un complemento devocional de la terapia. La culpa que la psicología ayuda a entender, el sacramento la perdona de verdad. Una cosa no reemplaza a la otra: la consulta no es un confesionario y el confesionario no es una consulta. Los dos hacen falta.

Una misa por quien murió, una vela, el rosario rezado en familia: son ritos que hacen algo que las palabras no alcanzan.

Cuándo conviene consultar

No hay que estar “muy mal” para pedir ayuda. Pero hay señales que sugieren que un acompañamiento profesional haría diferencia:

- Pasados **seis meses o más**, la intensidad sigue igual que el primer día.
- No puedes retomar nada de tu vida: trabajo, casa, vínculos.
- La culpa te ocupa el día entero.
- Evitas por completo cualquier recuerdo, o al contrario, no logras pensar en otra cosa.
- Estás bebiendo o consumiendo más que antes.
- Sientes que no vale la pena seguir, o piensas en hacerte daño.
- El duelo fue por suicidio, por una muerte violenta o por la pérdida de un hijo.
- Simplemente no quieres atravesarlo en soledad. Esa razón basta.

Un ejercicio para esta semana

No lo hagas si no te sientes en condiciones. Y si lo haces, búscate un rato tranquilo y sin apuro.

Tres cartas que no se envían

1. Lo que no alcancé a decirte. Sin editar, sin releer. Lo que se quedó pendiente.

2. Lo que me dejaste. Qué aprendiste de esa persona, qué gesto tuyo es suyo, qué sigue vivo en tu manera de estar en el mundo.

3. Cómo quiero seguir. No “superarlo”: seguir. Qué quieres llevar contigo y qué necesitas soltar para poder caminar.

Guárdalas. Vuelve a leerlas en unos meses: casi siempre sorprende cuánto se movió algo que parecía quieto.

Cuatro palabras que guían nuestra consulta

Orden. Poner cada cosa en su lugar: lo que sientes, lo que piensas, lo que haces y lo que crees. Casi todo el sufrimiento que llega a consulta tiene algo de desorden interior.

Atención. Mirar de verdad, sin prisa y sin juicio anticipado. Lo que no se mira no se puede sanar.

Conciencia. Saber qué te pasa y poder nombrarlo. Nadie decide sobre lo que no reconoce.

Intención. Hacia dónde quieres ir. La gracia no anula tu libertad: la sostiene. Sanar también es cosa tuya.

Si hay riesgo, esto no espera

Si tú o alguien cercano tiene pensamientos de hacerse daño o de quitarse la vida, busca ayuda ahora mismo. No es exagerar.

Línea 106 — Bogotá. Gratuita, confidencial, 24 horas. También por WhatsApp al 300 754 8933.

Línea 192, opción 4 — nacional, orientación en salud mental.

Línea 123 — emergencias.

ClaraMente atiende con cita previa y no cubre urgencias.

¿Quieres acompañamiento?

Este material no reemplaza un proceso terapéutico, pero puede ser un buen primer paso. En ClaraMente hacemos psicología con todo su rigor, ejercida desde lo que la Iglesia enseña sobre ti: que eres unidad de cuerpo y alma, hecho a imagen de Dios, con una libertad real. Quien nos escoge sabe lo que va a encontrar.

Si quieres hablar con una de nosotras, escríbenos por WhatsApp al **+57 305 244 5503** o entra a claramente.com.co