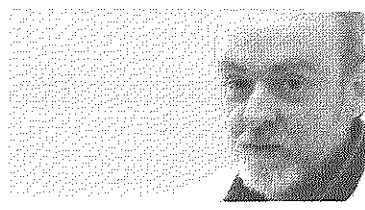


La muerte de un hijo

losu Cabodevilla



NO se puede rehacer la realidad -le dijo- tómalala como viene. No cedas terreno y tómalala como viene". Philip

Roth. *Elegía*.

De manera continua y pausada vamos sabiendo de la muerte de un niño, de un adolescente o de un joven, como un goteo, cuya vibración sonora nos penetra y retumba en lo más profundo de nuestra condición humana.

Cuando parece que no es tiempo de morir, que la vida no se ha desplegado todavía en toda su extensión, se ve truncada, arrasada. Cuando el orden natural: "muere el padre, muere el hijo, muere el nieto", se altera, y el propio discutir de la vida tiene que readaptar-

se, ante este cambio definitivo que supone que el hijo muera antes que el padre, o que el nieto muera antes que el hijo y que el padre. Esta era la enseñanza que un maestro sufi quiso ofrecer a su rey: "Muere el padre, muere el hijo, muere el nieto". Enojado el rey al no entender dicha enseñanza, el maestro tuvo que explicarle cómo la mayor prosperidad para una persona es justamente que se cumpla este orden natural, y que cuando se ve alterado el dolor se vuelve espeso y se muestra, como decía el teólogo Jesús Burgaleta, de color amarillo, de sabor ácido, de sonido sordo, de olor a pena.

Mayoritariamente, en nuestro entorno, estas son muertes por accidente, y por lo tanto impredecibles, a veces son por enfermedad, y en ocasiones es el propio joven el que pone fin a la continuidad de su existencia, desgarrando aún más si cabe ese dolor lacerante que se antoja insoportable.

Ante la muerte de un hijo, de una hija, enmudecemos. No hay consuelo. Hasta el propio idioma calla. ¿Cómo llamar a quién pierde un hijo o una hija? Si perdemos a nuestra pareja seremos viudo o viuda, si perdemos a nuestros pro-

genitores, seremos huérfano o huérfana. ¿Y si al que perdemos es nuestro hijo o nuestra hija? Ni tan siquiera el propio lenguaje quiere nombrarlo. No hay palabra que defina esa situación. Y el entorno más cercano, impresionado e impotente, apenas logra, con mayor o menor fortuna aliviar ese dolor.

Quizás el silencio puede ser el regalo más cálido y afectuoso que podemos ofrecer. El silencio es una energía vivificante, como el alimento o el sueño reparador, que nos puede preparar para el cambio a una atmósfera de calma, de profunda quietud nutriente y serena, en el que se funde el "adiós" definitivo con el "hola" eterno de su presencia en nuestro corazón.

El dolor causado por la muerte de un ser querido, y más si es nuestro hijo o hija, seguramente representa el mayor desafío en la vida. Adaptarnos de nuevo a la vida sin contar con la persona que ha esta-

Ante la muerte de un hijo, de una hija, enmudecemos. No hay consuelo. Hasta el propio idioma calla

do junto a nosotros, que la vimos nacer y criar, supone una conmoción llena de turbulencias.

Elaborar la pérdida por uno de nuestros descendientes, no ha de ser una resignación pasiva o una sumisión sino una actitud flexible y equilibrada, que permita a la persona salvar sus propios valores y realizarse en la medida compatible a sus circunstancias, y sin descompensarse.

La represión de nuestras emociones nunca es liberador, parece que nos aleja de lo que nos hace sufrir, pero no lo consigue del todo, porque el recuerdo permanece enterrado en nuestro interior y sigue influyendo en cada instante de nuestra vida. Las emociones reprimidas actúan generando tensión permanente, y como resultado de la tensión crónica puede surgir un síntoma físico, un doloroso e improductivo recordatorio de que estoy ignorando alguna emoción importante. En efecto, cuando no soy consciente de mis emociones, ni reconozco los procesos por los que estoy atravesando (alienación), es el síntoma o la enfermedad el único medio de expresión que le queda a nuestro organismo. Pensar en el dolor sin negarlo, sin

dulcificarlo, pero también sin reducirlo a una experiencia oscura y sin salida, esa es la clave.

Sanamos cuando aceptamos esta realidad, cuando nos alineamos en cada instante tal cual es, con lo que la vida nos depara y nos disponemos a vivirla lo más intensamente que podamos, evitando el sufrimiento que surge si nos oponemos a lo que vivimos, como nos recordaba el escritor Philip Roth en la novela *Elegía* que citábamos para encabezar este artículo.

El duelo se elabora sanamente según se va aprendiendo a recordar e integrar lo mejor de la relación con nuestro queridísimo y añorado hijito o hijita, y nuestro vástago queda habitando para siempre en algún lugar del corazón en el que domina más la alegría porque sucedió, que la pena porque terminó.

"La vulnerabilidad y la fuerza convivían lado a lado, alternándose en flujos y reflujos, marea de un mar en el que nadaban juntos". Gioconda Belli. *La mujer habitada*.

losu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico. Especialista en cuidados paliativos