Buenas noches, duelo

Juan Ramón de la Fuente

Qué más doloroso que la muerte de un ser amado. Más, mucho más que la muerte de uno mismo. Porque la vida es lo que uno ama. No hay nada más intenso que el amor. No hay mayor sufrimiento que el duelo.

El duelo, siempre, a un costado de la muerte. Es como una muerte anticipada, más consciente y quizá, también, más prolongada.

El duelo te recuerda que eres mortal y que no hay otro destino. No se puede negar ni disimular. El duelo permite valorar mejor la vida, quizá porque ésta es más breve. La muerte, en cambio, es para siempre. En el duelo, la muerte habita la vida.

Vivir y morir van juntos. El niño muere en el adulto y el adulto en el anciano, al igual que el huérfano o la viuda. Si morir es nuestro destino, ¿estamos diseñados para el duelo?

El día de ayer murió cuando inició el día de hoy y el día de hoy morirá cuando inicie el de mañana. Jamás podremos regresar al ayer. Sólo en la memoria. Entonces, ¿es el tiempo también muerte?

Elaborar el duelo, procesarlo, es aprender a vivir a pesar de todo; volver a gozar a pesar de todo; amar de nuevo a pesar de todo. Aceptar el veredicto, la herida dolorosa. El duelo es aceptación de la muerte. Está del lado de la muerte como suceso y del lado de la vida como proceso.

Cada uno se las arregla como puede. ¿Es mayor el duelo de un padre que ha perdido a un hijo, de un hijo que ha perdido a su madre o el de quien ha perdido a su compañera de vida? Qué importa. Todos sufren igual, cada quien a su manera.

El duelo no se resuelve matando al muerto sino amando más a los vivos que a los muertos. Es la única solución. Se valora más la vida. La vida, que es eterna, mientras dura. La muerte, en cambio, siempre es definitiva.

Hay que pensar que la vida es finita para aceptar la muerte. Pero pensarlo y repensarlo, hablarlo, meditarlo, compartirlo o escribirlo, no basta. Nunca estamos suficientemente preparados. Es más fácil aceptar la muerte de uno que la del ser amado. Cuando yo muera, en mí, no habrá duelo. Por lo pronto es aún tiempo de vivir.

Buenas noches, duelo **u**