¿Debemos prepararnos para afrontar el duelo?

Cayetana Guillén Cuervo VS Pilar Varela

Actriz y periodista. Sí, hay que acercarse a la idea de la muerte para comprenderla más.

Psicóloga. No, porque es una tortura innecesaria pensar en la ausencia antes de que llegue.

Texto *Teresa González Manso* / **Fotos** *Tomás de la Fuente*

Cuentan que se lo dijo Woody Allen a un periodista del *New Yorker:* «No temo a la muerte, solo que no me gustaría estar allí cuando suceda». A este tema, el ser humano se enfrenta de muy diferentes maneras. Pero lo cierto es que el hombre actual piensa –y habla– poco sobre él. Nos resulta difícil asumir la muerte como una etapa más de la vida, implicados en esa especie de acelerada carrera en pos de la eterna juventud. En un folleto positivo *(Cómo hacer frente a la muerte de un ser querido),* editado por la Asociación Española Contra el Cáncer, uno de los especialistas recordaba que «cada vez es más habitual que nuestra sociedad esconda todo lo relacionado con el duelo. Se oculta el sufrimiento, se aparenta estar bien y se suele alejar de los niños estas vivencias que les permiten madurar como personas, aceptar la muerte con naturalidad y ser más humanos». Se calcula que cada año, en España, alrededor de dos millones de personas pierden a un ser querido y, según los expertos, la mayoría es capaz de afrontar por sí misma todo ese conjunto de sentimientos (dolor, desgarro, tristeza, ira, culpabilidad…) que acompaña al proceso. Sin embargo, entre el 10 y el 20% desarrolla lo que se denomina *un duelo complicado* con trastornos físicos, de conducta y afectivos.

Hace un año que nos dejó uno de los actores más admirados y emblemáticos de la escena española: Fernando Guillén. Y su hija ha querido recordarle hablando a corazón abierto de su propio duelo. Cayetana Guillén Cuervo representa actualmente en gira *El malentendido,* de Albert Camus, una obra donde la idea de la muerte planea a lo largo de todo el texto. Junto a ella, debate Pilar Varela, psicóloga y escritora, y una experta en desentrañar las emociones humanas.

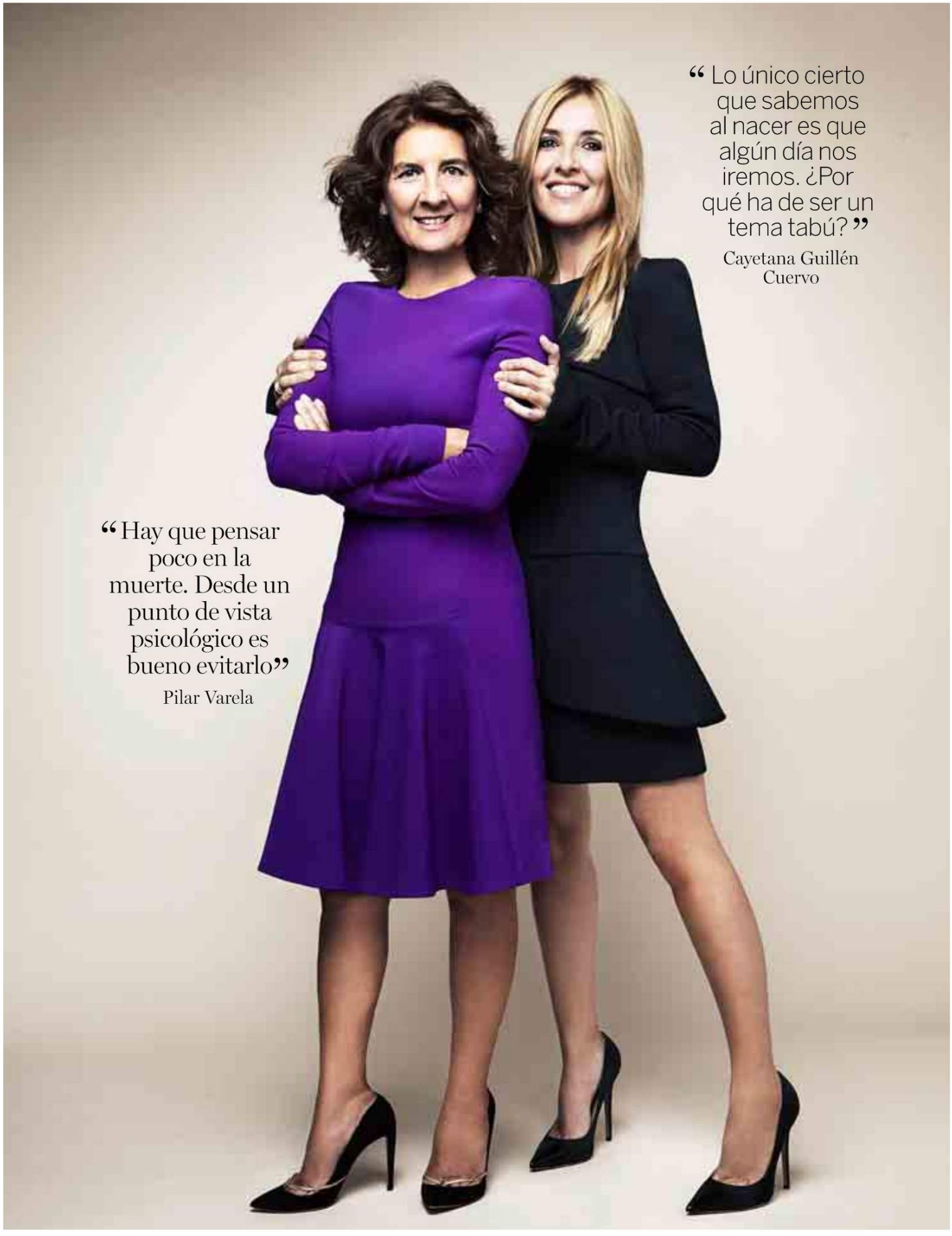
YO DONA. Hasta hace algunos años existía el luto y la demostración externa del dolor se consideraba algo natural. ¿Por qué ahora todo este ritual se está perdiendo?

Pilar Varela Hay que pensar poco en la muerte. Eso de que es bueno hablar de ella y prepararse para cuando llegue es una falacia. Antropológicamente, el ser humano tiene tal capacidad de supervivencia que imaginar la muerte propia o ajena le supone una tortura innecesaria. Desde un punto de vista psicológico, es bueno evitar ese pensamiento.

Cayetana Guillén Cuervo Pero, ¿no sería más positivo acercarnos a la idea de la muerte e intentar comprenderla mejor? Lo único cierto que sabemos al nacer es que algún día nos iremos. ¿Por qué ha de ser un tema tabú? Me gustaría estar más cerca del concepto de la muerte, para que el día de mañana no me pille como una extraña con la cual no he tenido ninguna relación.

Pilar Se contradice tanto con la esencia de la vida que no me parece nada saludable estar pensando en ella. Otra cosa distinta es saber que, tarde o temprano, todos nos vamos a enfrentar a la muerte. Y que este encuentro debería ser plácido, sereno y previsible, como sucedió, por ejemplo, en el caso de mi padre.

Cayetana Sin embargo, con el mío no fue así. Tuvo la muerte que no deseaba, y esto nos ha hecho sufrir muchísimo a todos. Fue terrible. Mi padre era una persona profundamente culta y sabia; de verdad, una de las *cabezas* más potentes que he conocido. Y le daba muchas vueltas a la idea de la muerte, le asustaba, y en numerosas ocasiones manifestó en voz alta cómo no quería morir. Tenía miedo al dolor físico, a depender de los demás, a la indignidad… Y justo le ocurrió todo lo que no deseaba. →



“Lo único cierto que sabemos al nacer es que algún día nos iremos. ¿Por qué ha de ser un tema tabú?”

Cayetana Guillén Cuervo

“Hay que pensar poco en la muerte. Desde un punto de vista psicológico es bueno evitarlo”

Pilar Varela



Cayetana Guillén Cuervo

Actriz y licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Compagina la interpretación y la comunicación al frente de programas como *Versión Española*, que conduce desde hace años, o el nuevo informativo cultural, *Atención Obras*, en La 2 de TVE. La próxima temporada compatibilizará ambos con la gira por España de *El Malentendido*, y comenzará a preparar un nuevo montaje teatral.



Pilar Varela

Es licenciada en Psicología y trabajó durante tres décadas en Radio Televisión Española; primero, dentro del ámbito de Recursos Humanos, y después al frente de programas de divulgación científica sobre Psicología. Pilar Varela es también autora, entre otros, de los libros *Ansiosa-Mente*, donde aborda la ansiedad ante las adversidades de la vida, y de *Amor puro y duro*, que analiza los problemas de ruptura. Ambos están editados por La Esfera de los Libros.

Cayetana, en una de tus columnas de EL MUNDO escribías sobre cómo cada generación expresa el dolor de modo diferente...

Cayetana Mis abuelos o mis padres –que sufrieron guerras, miseria, opresión– han sabido procesarlo con una dignidad y con una capacidad para no contagiar su angustia a los demás que me producen auténtica admiración. Sin embargo, ahora convivimos con el dolor de una manera más inmadura. Hemos crecido en el bienestar y en la libertad. No tenemos experiencia en el sufrimiento.

Pilar Ahora la ausencia y el duelo se afrontan con otro ritual. Nuestra cultura y sociedad son hedonistas. En general, existe menor sentimiento religioso y vivimos más años. Tenemos mucho tiempo para disfrutar de la vida, abrazarla y aprovecharla. La gente no quiere *jubilarse* de ella.

¿No tenéis la sensación de que antes el dolor se llevaba más de cara a la galería: velos negros, cortejos fúnebres y plañideras...?

Cayetana Creo que hoy somos más libres a la hora de llevarlo. Antes de morir mi padre pensaba que el duelo era algo más expresivo y ruidoso. Luego me di cuenta de que se trata de una tristeza profundísima con la que debes aprender a convivir hasta que el tiempo la diluya.

Pilar No se trata ni de un momento de histeria ni de un ataque de llanto, aunque se puedan producir, ni de llevar un luto riguroso… Se puede tener el corazón destrozado e ir en vaqueros.

Cayetana Pues yo estuve varios meses vistiendo de negro de manera natural. El cuerpo me lo pedía, me proporcionaba calma. Tardé en volver a sentirme bien con la ropa de color.

Pilar Cada individuo lo gestiona a su manera. Por ejemplo, mi padre sufrió un ictus. En un instante dejó de ser esa persona inteligente, culta y protectora que conocíamos. Perdió su esencia y yo inicié mi duelo. Vivió dos años más y, al final, se marchó plácidamente. Pero para nosotros se había ido antes.

¿Es recomendable llorar y liberar las emociones o quizás es mejor reprimirse?

Cayetana El duelo no puede racionalizarse, se vive de una forma visceral, espontánea. En mi caso ha sido y es un proceso íntimo, cobijado en mi hijo, mi pareja, mi madre y mis hermanos. Después de un año, todavía me cuesta mucho divertirme. Estaba muy unida a él.

Pilar El dolor es una onda expansiva que pierde intensidad con el tiempo. Entonces, se recoloca en el alma y se vuelve más liviano. Dicen que llorar libera. No es cierto: el llanto no es un grifo abierto por donde se van las penas al sumidero. No calma; al revés, subraya el dolor, aunque sea una reacción humana e inevitable.

Cayetana He llorado menos de lo que imaginaba. Cuando mi padre falleció faltaba una semana para estrenar *El malentendido*. Mi personaje acumula tanta rabia que adentrarme en su piel me sirvió para canalizar la mía por la muerte tan injusta y cruel que había sufrido un hombre fundamentalmente bueno. El texto, que habla de la fatalidad, del destino y de la ausencia de Dios, me salvó en esos momentos.

Ambas sois madres, ¿creéis que se debe 'escamotear' la muerte a los niños?

Pilar No hay que ocultársela, pero tampoco hacérsela tenebrosa. En realidad no se entiende bien hasta pasados los 20 años. Para los adolescentes la ausencia no existe: se consideran poco menos que inmortales.

Cayetana Mi padre sufrió tres años muy duros, con una degeneración física evidente. Mi hijo apenas había cumplido los cuatro años y vivió todo el proceso del deterioro de su abuelo, con el que estaba unidísimo. Preguntaba por la enfermedad, por la muerte… y decidimos que debíamos contestarle.

¿El duelo es, en parte, un acto social?

Pilar Aunque lo sea, las condolencias reconfortan y hasta descubren facetas insospechadas de quien se ha ido. Cuando se fue mi abuelo, un agricultor bondadoso y cabal, asistieron a su funeral un nutrido grupo de gitanos de toda la provincia para darnos el pésame.

Cayetana En el caso de mi padre, un personaje público, nadie se imagina cómo nos reconfortaron las muestras de afecto que recibimos. No hubo imposturas ni acto social, era cariño y respeto de verdad. Pensar en esas personas que cruzaron España y dejaron su trabajo para recordarle y darte un abrazo es de una emoción tal que no lo olvidas jamás. ■

Vídeo. Captura con la cámara de tu teléfono este código Bidi para ver este debate. Y también en **yodona.com** (http://www.elmundo.es/yodona/bidi/2014/01/455/debate/)