

“La Necesidad de Vivir el Duelo”
(Guía de acompañamiento con esencias florales)
Ricardo Martín Pérez

Introducción

Como parte del proceso de la vida, la muerte nos acompaña cotidianamente. La muerte nos duele y de eso vamos a hablar en este artículo: de la importancia, más aún, de la necesidad de vivir y expresar el dolor así como las reacciones emocionales y conductuales que experimentamos por la pérdida de un ser querido y, también de la ayuda que las esencias florales nos brindan durante este proceso. No podemos negar que, en la mayoría de los casos, la muerte conlleva una vivencia de enorme sufrimiento pero hemos de comprender que al mismo tiempo “*puede ser una ocasión de crecimiento.*” (Rodríguez Acinas, en Batíz y Astudillo 1997)

El duelo es una vivencia de dolor y sufrimiento intensos provocados por la muerte de una persona con la que existen vínculos afectivos importantes. Cada persona reacciona de una manera diferente. Sin embargo, existen unos parámetros a estudiar, a saber: su propia personalidad, el tipo de relación con el fallecido –amistad, cónyuge, hijo...-, el tipo de muerte –por enfermedad anunciada, repentina por accidente, por atentado...-, su edad –la de ambos. Es más difícil el proceso de duelo cuanto más joven sea la persona que ha muerto. -, experiencias previas con la muerte así como su base cultural y religiosa.

La duración del proceso del duelo es variable pero, en términos generales, se considera entre uno y dos años, en función de las coordenadas de relación presentadas en el párrafo anterior. Durante este tiempo deben vivenciarse tres formas de comportamiento:

- Sentimiento de pena y dolor (grief).
- Aflicción por la relación interpersonal con el fallecido (bereavement).
- Lo que nosotros llamamos “luto” (mourning).

¿Podemos hablar de fases del duelo? Efectivamente. Se puede establecer una cuádruple división evaluada por los diversos sentimientos que van aflorando. Viene a ser algo así:

1. Pena y dolor.
2. Miedo, ira, culpabilidad, resentimiento y cólera
3. Apatía, tristeza, desinterés y, a veces, pérdida del sentido vital.
4. Reaparece la esperanza y la vida se reorienta.

Fases del duelo

1. Pena y dolor.

Esta primera fase es conocida como “*fase de embotamiento de la sensibilidad*” (ibid.) Lo sucedido parece mentira. La frase más comúnmente proferida es “*no puede ser cierto*”. Sobra decir que es más paralizante cuanto más repentino e inesperado sea el hecho. En algunas personas, la reacción es el comportamiento diametralmente opuesto, es decir, la hiperactividad. Sea como fuere “*Todo lo que suceda en estos momentos*

debe ser respetado. Los familiares han de sentirse libres para manifestar sus miedos, enfados...” (Ibid.) En esta primera fase, nos adherimos a la opinión de Judy Howard cuando afirma que “*Star of Bethlehem¹ es el remedio reconfortante, así que ayudaría a suavizar el choque y la pena intensa.*” (Howard, 2001, p. 151) Sobre todo cuando la muerte ha sucedido de manera repentina y no era esperada –por ejemplo en caso de accidente- lo cual suele ser más impactante. El doctor Bach recomienda esta esencia en el momento de “*atontamiento inicial o choque*” (Bach, 2000) También, Epilobio es un buen recurso en este tipo de situaciones inesperadas y brutales.

Sin embargo, son varios los autores que coinciden en señalar otra esencia como la más importante y específica para esta etapa. Nos referimos a Espino blanco. De ella dice Susana Veilati “*espino es para la opresión y la pena extrema de aquellas pérdidas realmente intensas. (...) Espino es puntual para el estado de profundo dolor producto de la muerte, desaparición o pérdida de un ser que amamos y la inadecuada integración de su partida.*” (2000)

La descripción que Espeche y López Clemente hacen de la virtud de esta esencia es muy similar en contenidos aunque incorporan una característica que, si bien nos encajará perfectamente en la cuarta etapa del proceso de duelo (reorientación vital), también es importante en este momento y puede reportar resultados exitosos. Dicen estos autores que “*(Espino Blanco) ayuda a elaborar el duelo y sobrellevar la pena, descubriendo y **aferrándose a algún recurso para volver a conectarse con la vida.***” (2000)

Red Clover y bleeding Heart son las esencias que para este proceso recomiendan los doctores Greco, Espeche y Valdéz 1993.

2. Miedo, ira, culpabilidad, resentimiento y cólera.

La muerte de otros nos pone delante el miedo ancestral por antonomasia, a saber, el miedo a nuestra propia muerte. Y aquél se proyecta y adquiere diferentes modalidades. Sin duda, nos viene a la mente Mímulo. Si el miedo es de carácter “*histórico y piensa que no podrá recuperarse nunca más, Cherry Plum; si es miedo a que otro miembro de la familia pudiera morir, Red Chestnut*” (Howard, ibid.)

Se busca a la persona que ha muerto así como sus objetos personales pues el tocarlos nos hace sentir que, al menos en parte, esa persona sigue entre nosotros. Se vuelve a los sitios que frecuentaba o al sitio en que murió esperando, en vano, encontrarla ahí. A veces quedan “asuntos” pendientes con la persona que se ha ido. O, por el contrario, multitud de recuerdos gratos copan el presente del doliente anclándole al pasado de forma enfermiza e inhabilitándole para proseguir con su vida cotidiana. En este caso recomendamos el uso de Madreselva. (Bach, 2000) y (Howard, 2001)

Aparece la culpabilidad – que trabajamos con Pino- achacándose a uno mismo la responsabilidad de lo sucedido (“*Si le hubiera dicho que..., si no le hubiera dicho que...*”). Sentimientos ambivalentes (Scleranthus) se suceden: “*ora hay resentimiento, ora pena de sí mismo (Sauce); el sentido de culpa lleva al autorreproche (Pino)*” (Bach, 2000) No cabe duda que el efecto de esta esencia se ve amplificado si la combinamos con Rosa Syria, la cual “*Libera del sentimiento de culpa, ideas obsesivas y recurrencia a pensamientos del pasado*”. (Espeche y López Clemente, 2000.)

¹ Hemos querido respetar el idioma que utiliza cada autor para referirse a la flor. Al final del artículo, el lector tiene una tabla con la nomenclatura trilingüe de las esencias florales para mayor claridad puesto que en algunos manuales aparecen en inglés mientras que en otros lo hacen en castellano.

² La negrita es nuestra.

Otro elemento que interviene en esta fase es la cólera: hacia otros a quienes se hace responsables de lo sucedido, hacia sí mismo o hacia Dios. También aquí incorporamos Sauce y Pino junto con Rosa Syria.

La última esencia que queremos señalar en este apartado es No me olvides. Consideramos especialmente clara y explícita la descripción de Veilati quien afirma su utilidad “*Para una mejor elaboración de la muerte de un ser querido, especialmente cuando lo traemos continuamente a nuestro recuerdo y ello causa dolor. Para despedirse apropiadamente*”. (2000, ibid.)

3. Apatía, tristeza, desinterés y, a veces, pérdida del sentido vital

En este momento todo da igual. La vida pierde su brillo y nada es importante ni apetecible. Aunque Rosa Silvestre esté indicada para apatía sin tristeza aparente, consideramos importante su empleo en estos momentos. Además, suele aparecer sintomatología física como insomnio, fatiga, ansiedad, opresión torácica, cefaleas, pérdida de apetito... Cuando la somatización presenta estos síntomas, recomendamos ayudar con Consuelda menor, esencia para la “*Debilidad física y psíquica y que despierta el deseo de curación. Vivencia de agotamiento, descreimiento, desesperanza y desconfianza de sentirse bien. Desmoronamiento de la fuerza vital. Sentimiento de desgracia personal.*” (Espeche y López Clemente, 2000) En este momento, nos parece útil la combinación de Consuelda menor con Aulaga.

Si todas las fases son importantes, esta es crucial porque aquí, en muchos casos, la persona se aísla del mundo –si observamos este comportamiento, haremos uso de Violeta de agua que, como bien señala Howard “*sería útil para quienes penan en silencio y soledad*” (Ibid.)- con su “duelo congelado en el corazón” y ello puede desembocar en una depresión profunda. Bach recomendaba Castaño Dulce en caso de que la persona se encuentre abatida y vacía. Aulaga puede ayudar a que el paciente salga del pozo de oscuridad en el que está cayendo.

4. Reaparece la esperanza y la vida se reorienta

La persona que ha vivido las tres fases anteriores desembocará naturalmente en ésta cuarta donde comienza la reconstrucción y reorientación vital. De nuevo, la vida adquiere sentido, se inician proyectos, se retoman ilusiones. La vida vuelve a ser algo que merece la pena ser vivido. Esta última etapa no se da en un instante, tiene un periodo que oscila entre 6 meses y un año. Continuaremos el tratamiento con Consuelda menor hasta que observemos la estabilización de las ganas de vivir y la sintomatología física vaya desapareciendo. También podemos ayudar con Brote de castaño que está recomendada para “que aprendamos de la experiencia”. Sabemos que Nogal es una esencia específica para la adaptación a nuevas situaciones. Por ello, nos parece adecuado su empleo, quizás desde la primera etapa.

Sobre el acompañamiento

De todos los recursos de ayuda con que contamos, el más importante, a nuestro parecer, es el recurso humano. Por eso es importante una buena formación profesional en este ámbito de la práctica terapéutica. Aprender a escuchar sin escarnio, aceptar sin criticar los pensamientos y sentimientos que la persona exprese, con palabras, gritos o lágrimas, acompañar en silencio sin pretender modificar la vivencia del dolor y la pena, estar -simplemente- presente, sin teorías, sin recetas, únicamente siendo humanos tiene, posiblemente, unas repercusiones cuya magnitud es muy superior a lo que podemos imaginar. En muchos de estos momentos, es más importante “ser y estar disponible” que “hacer, decir o aparentar”.

Nomenclatura de las esencias utilizadas:

<u>Castellano</u>	<u>Inglés</u>	<u>Botánico Latín</u>
Acebo	Holly	Ilex Aquifolium
Aulaga	Gorse	Ulex Europaeus
Castaño dulce	Sweet chestnut	Castanea Sativa
Castaño Rojo	Red Chestnut	Aesculus carnea
Cerasífera	Cherry Plum	Prunus cerasifera
Clemátide	Clematis	Clematis Vitalba
Consuelda menor	Self heal	Prunella Vulgaris
Corazón de María	Bleeding Herat	Dicentra spectabilis
Epilobio	Fireweed	Epilobium Angustifolium
Espino blanco	Hawthorn	Crataegus Oxiacanta
Estrella de Belén	Star of Bethlehem	Ornihogalum umbellatum
Madreselva	honeysuckle	Lonicera caprifolium
Mímulo	Mimulus	Mimulus Gutatus
No me olvides	Forget me not	Myosotis sylvatica
Nogal	Walnut	Juglans regia
Pino silvestre	Pine	Pinus silvestris
Rosa Silvestre de California	California Wild Rose	Rosa californica
Rosa Syria	Syrian Rose	Hibiscus syriacus-trinae
Sauce	Willow	Salix vitellina
Scleranthus	Scleranthus	Scleranthus annus
Trébol rojo	Red Clover	Trofolium Pratense
Violeta de agua	Water violet	Hotonia palustris

Bibliografía

- Bach, E. *La curación por las flores*. Edaf. Madrid. 2000
- Batís C. J. Y Astudillo A. W. *IV curso de Cuidados Paliativos para personal Sanitario. Bilbao 19-26 abril 1997. Medicina Paliativa. Bases para una mejor terminalidad*. Sociedad vasca de cuidados paliativos
- Espeche, B. Y López Clemente, P. *Esencias florales del mediterráneo. Clínica, terapéutica y bioenergética*. Continente, Buenos Aires, 2000
- Greco, H. E., Espeche, B. Valdez, A. M. *Flors de California II. Sistema de esencias pluralistas, repertorio de síntomas*. Continente. Buenos Aires. 1993
- Howard, J. *Los remedios florales del DR. Bach para niños. Guía de uso para los trastornos de la infancia y la adolescencia*. Edaf. Madrid. 2001
- Veilati, S. *Tratado completo de terapia floral. Tratamiento con flores de Bach, nueva generación y orquídeas*. Edaf. Madrid. 2000