

¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela!



Oyakudachi para niños · Lydia Giménez Llort

¡Vuela, Mariposa!
¡Vuela!

Oyakudachi

Lydia Giménez Llort

Idea original, ilustraciones y texto: Lydia Giménez Llort, BSc. PhD.

(El Masnou, Barcelona, 1966)

La reproducción parcial o total de esta obra por cualquier procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público quedan prohibidas sin la autorización escrita de la titular del copyright.

© Lydia Giménez Llort, Sant Quirze del Vallès, Barcelona, 2009

ISBN 978-1-4092-6613-6

www.oyakudachi.eu

www.saberenvejecer.es

Guía para adultos

Reflexionar y aprender

Oyakudachi ¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela!

Oyakudachi es una palabra japonesa que significa ‘ponernos en la piel de otro’. Un ejercicio innato de nuestra espiritualidad que la ajetreada vida cotidiana nos hace olvidar con demasiada frecuencia.

La serie *Oyakudachi*, nos presenta un conjunto de juegos, relatos o cuentos que nos ayudan a recuperar o desarrollar nuestro *Oyakudachi* y establecer nuevos lazos de empatía, solidaridad y comprensión hacia los demás. También, a hacer un viaje a nuestro interior, despojándonos de nuestra piel, para descubrir la verdadera esencia de nuestro ser, su fina y delicada trama.

‘¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela!’ es un relato sencillo, visto desde la experiencia de un ratoncito pequeño, sobre los sentimientos de amor que inundan nuestros corazones durante la vida y se tornan en dolor cuando se produce la separación. Nos muestra las distintas fases de la pena y los sentimientos más comunes durante el proceso de elaboración del duelo hasta llegar a su resolución. El cuento se basa en el concepto de *Oyakudachi* porque el niño puede sentirse identificado con el ratoncito y comprobar, a lo largo de la historia, que comparte con él sus sentimientos. Y como si se tratara de un grupo de duelo, escuchando su experiencia, sintiéndose identificado, aprende a comprenderse a si mismo y a superar mejor la triste situación que ahora le envuelve.

‘¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela!’ ha surgido en un intento, como madre, de atenuar los sentimientos de pérdida de mi hija pequeña y su necesidad por comprender lo incomprendible: que los seres amados ya no sigan con nosotros, nos hayan dejado, no les podamos ver más. La extrañeza de ver a la persona en un lugar distinto sin entender muy bien la razón e ignorando la magnitud de sus posibles consecuencias, los sentimientos de abandono, también de culpabilidad, el deseo de reunirse con ella, la necesidad de retenerla a nuestro lado, a toda costa, y su proceso de evolución hasta alcanzar la comprensión (aunque aún, por su edad, algo incompleta) que amar significa aceptar y dejar ‘volar’.

A lo largo de nuestra vida perdemos muchas cosas

Es posible que a lo largo de nuestra vida, sin saberlo explícitamente, hayamos experimentado algún proceso de duelo, de pérdida. Por ejemplo, la falta afectiva que se genera por la distancia de amigos o familiares con los que teníamos un fuerte vínculo, el traslado a otro lugar desde uno en el que estábamos arraigados o fue significativo en nuestras vidas, afrontar la emancipación de los hijos, la separación conyugal en primera o tercera persona, el cese de una actividad con la que nos sentíamos satisfechos o la propia jubilación. Incluso la pérdida de un objeto valioso cargado de connotaciones afectivas puede hacernos experimentar sentimientos de pena. Se trata de circunstancias que generan un sentimiento de pérdida y nos obligan a adaptar nuestro día a día, a continuar la vida ‘sin’ ellos y todo lo que conllevaban (costumbres, expectativas, sentido de identidad y pertenencia, etc.). Sin embargo, su trascendencia en nuestras vidas es relativa a diferencia de lo que acontece con la pérdida de un ser amado.

La muerte es un tabú

En la sociedad occidental actual, la muerte y el duelo son un tabú. Miramos hacia otro lado, evitamos hablar de ello. Parece como si la muerte siempre fuera ‘la de otro’.

Soy profesora de una asignatura que enseña a estudiantes universitarios a ‘Saber envejecer’ y durante el curso siempre aparecen aspectos interesantes que comentar, anécdotas personales que quieren resolver. Año tras año, curiosamente, aunque todos saben que la muerte también está en el temario, nadie osa abordar el tema antes de hora. Incluso, algunos alumnos me han confesado que hubieran preferido ir retrasados en el temario y, así, no haber tenido tiempo para tratar estos temas que siempre quedan para el final. También comentan que pensar en ‘ella’, anticipadamente, no sirve para nada; bueno, en todo caso sólo sirve para amargarse la vida. Otros, simplemente dicen que aún son muy jóvenes para pensar en ‘ella’, asumiendo, ingenuamente, que la muerte llega junto con la edad. Desafortunadamente, no siempre es así.

Se intenta, pues, posponer el ejercicio de reflexión sobre la muerte y la comprensión de los sentimientos del duelo reservándolo para cuando, inevitablemente, nos veamos obligados a enfrentarnos a ellos. Pero cuando llega ese triste momento, la sensación de vacío es demasiado grande y difícil de sobrellevar. Sólo una de mis estudiantes nos contó

lo contrario. Se excusó por confesar que en su tierra, africana, la muerte se ve distinta y se celebra cuando ésta llega en la vejez porque significa un logro que muy pocos alcanzan. Y su mundo está lleno de mariposas que vuelan con libertad.

El duelo, el luto, el sentimiento de pérdida

El duelo, la pérdida, el luto, son términos que definen el sentimiento subjetivo (distinto en cada persona) que aparece tras la pérdida, la muerte de un ser querido y la forma en la que lo manifestamos. Es importante tener en cuenta que se trata de un conjunto de reacciones no sólo emocionales sino también físicas (nos sentimos distintos e incluso manifestamos algunos síntomas) y conductuales (cambiamos nuestra conducta, forma de hacer las cosas o el tipo de cosas que hacemos) que emergen al sentirnos privados del ser querido que ha fallecido. En cualquier caso, se trata de un proceso que puede llegar a ser extremadamente doloroso, que nos invade con el llanto, la negación y/o el aturdimiento, pareciendo imposible de superar.

La forma de expresar el duelo es subjetiva y está básicamente relacionada con tres factores:

- 1) nuestro grado de sensibilidad
- 2) el nivel y tipo de vinculación afectiva que teníamos con la persona que ha muerto, especialmente si conllevaba dependencia (algo que sucede especialmente en niños y personas mayores)
- 3) la cultura (sociedad y creencias) a la que pertenecemos.

Sin embargo, hay muchos otros factores que también determinan la trascendencia que su muerte tiene a nivel personal y cómo manifestamos el dolor de la separación y la pérdida. Las circunstancias que han rodeado su pérdida, como la gravedad o la duración de la causa que ha conducido a la muerte; nuestra situación personal y la suya e incluso la de terceros; la edad en que el difunto murió o en la que nosotros nos encontramos cuando entramos en duelo; lo previsible del suceso o el hecho de que haya sido inesperado; la experiencia previa de duelo que tengamos y un largo etcétera. Todos estos factores hacen que el proceso de duelo sea una vivencia muy personal y la mejor lección que uno aprendería si formara parte de un 'grupo de duelo' es que no hay que aconsejar, ni juzgar, sino escuchar. Escuchar, para reflexionar y aprender.

Las etapas de la pena

A pesar de que el duelo sea un proceso subjetivo, muchos autores coinciden en que en el duelo se suceden diversas etapas. Sin embargo, éstas no siempre aparecen en el mismo orden o están necesariamente todas presentes, ya que se trata –como decimos– de una vivencia subjetiva que depende de distintos factores.

Los diversos estudios realizados sobre ello han permitido definir rasgos o etapas comunes que suceden durante la pena y que nos ayudan a comprender cómo evoluciona. De forma general, y para simplificar, podemos reagrupar las distintas etapas en tres fases. El duelo empieza con una primera fase de “*shock*” transcurrida la cual entramos en otras etapas que conforman lo que se denomina “*el proceso de elaboración del duelo*” que finaliza con “*la resolución del duelo*”. Los elementos que forman parte de estas fases y sus características son los siguientes:

1. *Shock*: caracterizado por aturdimiento, llanto, suspiros, desconfianza, incredulidad y negación, sentido de irrealidad, nudo en la garganta y vacío en el estómago. Su duración acostumbra a ser de unos tres días pero puede alargarse hasta semanas o meses.
2. *Elaboración del duelo*: Conciencia de la pérdida, ira, resentimiento y culpabilidad, anhelo, deseo de recuperar o reunirse con la persona fallecida, inseguridad, insomnio, pánico, desorganización, agotamiento, soledad y tristeza, pérdida del apetito y desinterés, pensamientos y sueños con la persona fallecida, necesidad de retirarse o estar a solas. La fase de elaboración del duelo es lenta y depende mucho de las circunstancias. Es importante aceptar los sentimientos, las sensaciones físicas y los cambios de conducta como parte natural de este proceso.
3. *Resolución del duelo*: cuando podemos recordar el pasado sin dolor, recuperamos el interés por nuestras actividades u otras de nuevas, lo que permite empezar de nuevo a pesar de que se reviva el dolor y nos envuelva otra vez la tristeza en fechas señaladas (aniversarios, etc.).

De forma general, el conjunto de las tres fases puede abarcar un período de tiempo largo, que puede ser de casi un año. En los casos en los que la pérdida se prevé con cierta antelación, las fases del duelo también se adelantan y empiezan de forma paralela al conocimiento de la separación anticipada.

Es importante conocer estos elementos o etapas porque nos ayudan a comprender un poco mejor nuestros sentimientos, las sensaciones físicas así como las reacciones conductuales que nos suceden cuando vivimos un duelo. Entender el duelo un poco mejor ayuda a elaborarlo y a resolverlo de forma adecuada y a detectar aquellos casos en los que su letargo puede requerir ayuda. Nos permite también detectar cuando este proceso está estancado (por ejemplo, si la negación de lo sucedido se prolonga y retrasa el proceso de elaboración del duelo), conlleva riesgos (cuando, por ejemplo, existe deseo de reunirse con la persona fallecida) o está siendo demasiado prolongado e implica un sufrimiento excesivo que incapacita para rehacer la vida (es decir, cuando nos encontramos en una situación de ‘duelo patológico’). En estos casos, la intervención de profesionales médicos (psiquiatras) y del ámbito socio-sanitario (psicólogos y grupos de duelo) puede ser de suma importancia.

La muerte forma parte de la vida

El duelo forma parte de las experiencias que tenemos que vivir, afrontar y superar a lo largo de nuestras vidas.

Cada persona tiene derecho a vivirlo a su manera y expresarlo según su sensibilidad, la vinculación que estableció con la persona que ha perdido (importante: la vinculación no ‘se mide’ necesariamente por el tiempo de convivencia), sus creencias y cultura así como muchos otros factores que lo condicionan. Hay que aprender a respetar este derecho fundamental, porque forma parte de uno mismo y es una de las experiencias vitales más profundas que nos han de suceder en la vida. La muerte y el duelo forman parte de la vida, aunque sean sus partes más amargas. No hay que presionar para acelerarlo, ni contribuir a ignorarlo. Para algunas personas, por ejemplo, el luto es un ritual que ayuda a exteriorizar mejor sus sentimientos de duelo a nivel social, mientras que para otras –debido a sus creencias y su ámbito cultural- resulta innecesario.

En la actualidad, el tabú de la muerte de la sociedad moderna nos aleja de ritos y tradiciones que cumplen funciones importantes para el desarrollo del duelo de una forma adecuada. Así, la posibilidad de ver el cuerpo difunto permite tomar consciencia de la realidad e iniciar los sentimientos de pérdida, mientras que los rituales fúnebres

que culminan con el entierro nos ayudan a empezar a asumir la separación de la persona difunta. Por tanto, es importante que reflexionemos sobre algunas actitudes actuales que intentan evitar o minimizar estas circunstancias con la buena intención, equivocada, de así mitigar o aliviar el dolor.

El duelo en los niños

La manera en que los niños responden a la pérdida de un ser amado es bastante parecida a la de los adultos, aunque para ellos significa un esfuerzo aún mayor. Su percepción, la interpretación y el nivel de comprensión de lo sucedido depende de la etapa de desarrollo cognitivo y emocional en la que se encuentra el niño. Así, su capacidad para entender la pérdida está relacionada con su capacidad para entender conceptos abstractos o aún no conocidos. Algunos autores consideran, incluso, que los niños antes de la pubertad no experimentan duelo y que lo posponen hasta la adolescencia o la etapa adulta, como respuesta adaptativa. Sea como fuere, los niños son más dependientes de su entorno que los adultos y esto les hace ser más sensibles a las circunstancias que experimentan, tanto las que preceden, las que acompañan como las que siguen a la pérdida de la persona querida. Así, la incapacidad o dificultad para entender lo abstracto se resuelve asimilando la muerte al sueño del que tienen la esperanza la persona, antes o después, deberá despertar. En los niños pequeños este anhelo de retorno puede darse de forma persistente, con tristeza por no verlo logrado, a la vez que buscan el afecto perdido en los seres queridos más cercanos. La posibilidad de encontrar este consuelo (un 'substituto'), que además le ofrece una relación afectiva duradera, que tendrá continuidad (en contraposición a la pérdida), les ayuda a recuperar su seguridad y evitar, así, que sufran sentimientos de abandono. Algunos autores estiman que para ayudarles en el proceso de elaboración del duelo, es importante que los niños reciban información de lo sucedido sin demoras, que puedan resolver sus dudas y se les deje participar e identificarse con el sentimiento de duelo familiar y asistir a las ceremonias, algo que hoy en día muchos adultos no permiten con la buena intención de evitarles sufrimiento.

En el relato *¡Vuela, mariposa! ¡Vuela!* se refleja también el anhelo y la esperanza de recuperar a la persona perdida que les lleva a buscarla o esperarla en los lugares habituales, fantasear sobre su reencuentro o resurrección, idealizar cómo podrían haber sido las cosas si hubiesen ido de forma distinta. Sentirse culpable o desear morir ellos también para lograr el reencuentro. En otros casos, temer por su propia muerte o la muerte de la persona que ahora le ofrece consuelo. Se trata de sentimientos que fluyen y forman parte de la elaboración del duelo, y en la que el adulto (el ‘substituto’) o los adultos más próximos pueden ayudar ofreciendo afecto, apoyo emocional que de seguridad al niño mientras éste va asumiendo poco a poco la realidad hasta aceptar la imposibilidad de recuperar a la persona que murió.

Canciones para reflexionar

Me hubiese gustado poner música a las páginas para que su melodía les envolviera y les ayudara a reflexionar. Escuchando varias, he encontrado algunas que podrían poner las melodías perfectas a cinco escenas de ‘Vuela Mariposa, Vuela’. Les invito a que naveguen y encuentren las canciones, las escuchen, las sientan y se dejen llevar por ellas.

Para mi, ‘My way’ (A mi manera) de Revaux, Francois, Thibaut y Anka, popularizada por Frank Sinatra, podría describir a la perfección la serenidad con que la oruga afronta su metamorfosis mientras hila su seda. Es la serenidad que, sorprendentemente, caracteriza a personas ya muy viejas que ya no temen a la muerte; sólo sufren por la de sus seres queridos, pero no por la suya propia. El camino recorrido, durante tanto tiempo, les ha regalado este don, esta templanza única de quien ha culminado ya la cima. Mientras tanto, los que les acompañamos y compartimos su vida, nos quedamos aturdidos, abatidos, nos sentimos descorazonados, sin valor, sin saber quienes somos... tal como Mariah Carey escribió en su ‘Without you’ (Sin ti).

Somos ese ratoncillo que espera sentado, enfadado y que luego acepta resignado volver a perder, porque asume que es así como la historia debe continuar. Y en el sueño, la misma voz de Carey nos revela la sabia reflexión que la mariposa hace sobre de lo que es la vida. Nos habla de la fortaleza que necesitamos, pero que sólo el amor y la confianza en nosotros mismos nos darán. Ésta, “Héroe”, podría ser la primera canción que el

ratoncillo escucha en su sueño, que le ayuda a recuperar las fuerzas para vencer cualquier batalla, sobrevivir y seguir adelante. Y el ratoncillo después escucha otra canción como lucecilla que le canta en la oscuridad y que le alienta. Porque las canciones no se escriben, nacen de si mismas, son las cosas que suceden cada día a nuestro alrededor, tal y como nos dice Il Divo en su 'Passerá'. En ella nos recuerdan que ese dolor que está en nuestro interior y nos convierte en marineros a la merced del viento y la nostalgia, ese dolor que sentimos pasará antes o después, pero pasará, pasará. Y así, después del sueño revelador, llega el despertar. Y el ratoncillo recupera la serenidad, mira hacia atrás, recordando lo vivido. Y como en 'Por Ti seré' de Paul Pottes, la nueva vida que nace le enseña que, a pesar de la pérdida, todos los recuerdos y el amor que sintió ahora son los que le hacen más fuerte que el destino, mejor de lo que es, héroe frente al dolor.

Y acabo la reflexión con la que ha sido, entre todas, mi preferida. Una de las más bellas melodías: 'Nella fantasia' (En mi fantasía) que ya nos estremeció como banda sonora 'Gabriel's Oboe' de Ennio Morricone en la película 'La Misión' y que ha sido mi inspiración melódica para dejar brotar 'Volad, Mariposas, Volad... por la Montaña Serrada, por las cumbres Nevadas, Ascendiendo hacia cielo'.

P.D.: Espero y deseo de corazón que este relato le sirva. Como si se tratara de un grupo de duelo, no pretendo aconsejar, ni decir lo que hay que hacer, sino compartir uno de los caminos que he encontrado para aceptar y dejar volar a mis mariposas.