

TEORÍA Y PRÁCTICA SOBRE EL “DUELO PSICOLÓGICO” PARA EX-MIEMBROS

autores: Erasmo y Ana

SUMARIO:

Introducción. Hacer el duelo: 1. Qué es el trabajo del duelo y para qué sirve. 2. Los pasos del trabajo con el duelo. 3. Un duelo peculiar: salirse de la Obra. 4. ¿Y si no he acabado de hacer el duelo? (sugerencias de autoterapia).

Introducción (Erasmo)

Dado el tipo de experiencias frustrantes que muchos de los ex-miembros padecemos en el pasado y que pudieron acarrear problemas psicológicos antes, durante, y después de la desvinculación, he pensado conveniente ofrecer aquí una breve información sobre lo que en psicoterapia –en especial en la línea experiencial humanista– entendemos por la necesidad de vivir “la experiencia del duelo y la consiguiente despedida psicológica”.

Esta necesidad la tienen aquellas personas, por ejemplo, que vivieron en el pasado unos proyectos y esperanzas muy ilusionantes y, sin embargo, acontecimientos ocurridos posteriormente les hicieron comprender que esas expectativas no se correspondían con la realidad. También tienen esa necesidad de duelo y despedida psicológica personas que se dan cuenta de que, ya desde su infancia, las circunstancias de su vida y limitaciones de sus cuidadores les impidieron recibir y disfrutar de lo que es sentirse verdaderamente cuidado, protegido y amado. Son las personas, por ejemplo, que son conscientes de forma muy dolorosa, de que el padre o madre ideales que hubiesen deseado tener nada tienen que ver –a veces son el polo opuesto– del padre o madre reales. Pero este segundo tipo de situaciones que requieren duelo y despedida psicológica no es el característico de algunos ex-miembros de la Obra, por lo que no me extenderé en describir alguna técnica terapéutica para su solución. La situación de los ex-miembros corresponde al primero de los dos tipos señalados.

Es también la situación, por ejemplo, de:

- a) Personas que iniciaron la experiencia de un amor de pareja precedida de un apasionado enamoramiento y la iniciaron con un entusiasmo y expectativas relevantes. Pero que pasado un tiempo comenzó la vivencia de crecientes conflictos entre ellos, causados en no pocos casos por un muy deficiente conocimiento recíproco de su forma de pensar, de sentir, de su jerarquía de valores, etc. Es decir, en no pocos casos, debido a la ausencia de un “amor inteligente” (Erich Fromm). Aunque también pueden ser otros los factores causantes de ese hecho de acabar profundamente defraudados y desilusionados, y acabar decidiendo la ruptura de la relación.
- b) Personas que decidieron cursar una carrera con la esperanza de luego poder ejercer una profesión que percibían de forma acentuadamente idealizada. A veces elegida en la adolescencia a partir de la impresión emocionante que les produjo algún personaje en películas de cine, que podía ser un médico, un abogado, un catedrático, un investigador científico, etc. Pero luego fueron experimentando las sucesivas frustraciones derivadas de las deficiencias de los estudios universitarios, las dificultades en iniciar el ejercicio profesional, las tareas nada motivadoras con que en mayoría de casos se estrenan en la vida profesional, los

problemas en las relaciones interpersonales con compañeros y dirigentes, las luchas de poder, etc. Los contrastes entre los sueños idealizadores de la adolescencia y las dificultades con las que luego se tropieza el adulto joven provocan en muchos casos lo que Romano Guardini (1970) denominó la *crisis de la experiencia*.

Esta crisis se vive cuando el sujeto comprende que la vida real, la praxis laboral, interpersonal, etcétera, presenta unos obstáculos que frecuentemente no fueron previstos cuando -con ayuda de la fantasía- se imaginó un futuro. Se perciben mejor las complejidades de la vida, los condicionamientos ambientales, las dificultades en la realización de los proyectos y la necesidad de saber esperar. Esto conduce a una crisis que puede decantarse hacia un desencanto respecto a las utopías y hacia un estilo de vida básicamente escéptico respecto a todo ideal y centrado en un pragmatismo estrecho. O bien, puede vivirse como una crisis de crecimiento, y permitir la consolidación de un equilibrio entre las aspiraciones hacia determinados valores y un sentido realista. Esto facilita, según Guardini, el desarrollo de una actitud profunda de *persona responsable*, de sus convicciones, decisiones y actuaciones, consciente de que está en nuestras manos buscar la solución de los problemas, e influir beneficiosamente en nuestro entorno social, a pesar de las dificultades.

Posteriormente puede producirse la *crisis de la experiencia del límite*. Los años han pasado. Las energías físicas características de la edad del adulto joven ya han ido quedando atrás. Se han experimentado algunos fracasos y desilusiones, destacándose el aspecto monótono y prosaico de lo que había sido imaginado en forma idealizada. Se da una sensación creciente de los límites de la propia energía, una disminución del carácter interesante y estimulante de las tareas y una conciencia mayor de las contradicciones y conflictos humanos. A veces se tiende a hacer un balance sobre los aciertos y errores de las decisiones tomadas a lo largo de la vida. Las conclusiones pueden llevar a reacciones peligrosas. No podemos aquí extendernos en este tema. Sólo indicar que la salida airoso de esta crisis, la favorecedora del crecimiento personal, conducirá a un enriquecimiento humano que Guardini define como propio de la *persona serena*.

c) Inmigrantes que decidieron trasladarse a Europa con unas expectativas demasiado idealizadas o irreales. No pocas veces se debe a que sus paisanos inmigrados antes les ocultan las dificultades que ellos tuvieron que padecer – para evitar la humillación de tener que informar sobre los probables fracasos iniciales– y les exageran los logros conseguidos. Está claro que, dadas las circunstancias de sus países de origen, aún así les habrá compensado el trasplante cultural para poder sobrevivir, pero, en la gran mayoría de los casos, no habían sido suficientemente advertidos respecto a los sufrimientos que tendrían que padecer por una serie de pérdidas que reclamarán la práctica de duelos y despedidas psicológicas:

- La pérdida de la cercanía de muchos seres queridos.
- La pérdida del paisaje querido del propio país.
- La pérdida –en el caso de los musulmanes– del sonido de los cantos del muecín, cinco veces cada día, desde las mezquitas; o la pérdida –en el caso de cristianos latinoamericanos o africanos– de la vivencia de liturgias vividas de forma más expresiva, más extrovertida, que las predominantes en Europa.
- La pérdida de un entorno con las costumbres y actitudes predominantes en las culturas de sus países de origen: otro ritmo en el trabajo, mayor cordialidad y hospitalidad en las relaciones humanas o, por el contrario, más

distancia interpersonal o inexpresividad emocional, expresiones faciales más sonrientes, una comunicación verbal más melodiosa y de tonos más suaves, más respeto a formas de cortesía, otro estilo más delicado en las relaciones entre hombres y mujeres, y en la forma de respetar y cuidar a los ancianos. Con características diferenciadoras muy diversas según las correspondientes sociedades y culturas de procedencia.

El denominador común que compartimos los ex-miembros de la Obra con estos colectivos, sobre todo con los indicados en a) y b) es, como dije al principio: Haber vivido en el pasado unos proyectos y esperanzas muy ilusionantes y, sin embargo, a partir de experiencias vividas posteriormente, haber llegado a la conclusión de que esas expectativas no se correspondían con la realidad. Que de alguna forma habíamos sido engañados, frecuentemente por miembros que, a su vez, también estaban viviendo engañados.

En algunos casos, como fue en el mío, la experiencia de más de veinte años en la institución –en mi caso veintitrés– supuso:

- a) La pérdida de las experiencias de la adolescencia y juventud, por ejemplo las relaciones con las personas del otro sexo.
- b) La pérdida de relaciones antiguas de amistad, debido a la distancia geográfica.
- c) La pérdida de la realización de un proyecto de estudios universitarios llevados a cabo de forma cuidadosa y profunda.
- d) La pérdida de años de libertad de lecturas especialmente en filosofía, teología y ciencias humanas, etc.
- e) El hundimiento de mi vocación intelectual.
- f) La pérdida de vivir como un “cristiano corriente”, en las relaciones con amigos y amigos, con la familia, y en la libertad para iniciativas culturales y profesionales.
- g) La pérdida respecto al proyecto de la realización de aportaciones prácticas para la humanización o cristianización de estructuras profesionales, sociales, culturales, económicas y políticas. Es decir la escasez de contribución real de la “iluminación cristiana de las realidades temporales” (Concilio Vaticano II), de lo que en la “teoría” del Opus Dei se denominaba la “santificación del trabajo”.
- h) La pérdida del proyecto de un diálogo fecundo entre fe cristiana y cultura, ciencia, filosofía, arte, dentro del pluralismo existente en nuestro entorno, y de acuerdo con la sensibilidad de cada uno, que en el caso de no ser predominantemente de estilo conservador se encontraba totalmente constreñida.
- i) Estas pérdidas, estas experiencias frustrantes y desilusionantes, y muchas otras ampliamente descritas en multitud de escritos de *opuslibros*, han podido provocar en un porcentaje de ex-miembros no sólo profundos sufrimientos, sino también problemas psicológicos que requieren, para su solución, la experiencia del duelo, en vistas al logro de la “despedida psicológica”. A partir de aquí, cedo la palabra a mi compañera en la dirección del Instituto de psicoterapia que fundé con ella hace veintisiete años, y con la que he podido disfrutar una profunda vivencia de amistad amorosa, perfectamente compatible con las limitaciones establecidas para mi condición de clérigo católico. Y desde donde han podido ser atendidas unas 2.500 personas con trastornos diversos de ansiedad, de estado de ánimo, de

personalidad, de relación de pareja, etc. También, en muchos casos, personas que necesitaban experimentar en profundidad un duelo en vistas al logro de una despedida psicológica. A Ana le he pedido –porque lo hará mejor que yo– que exponga brevemente unas orientaciones para la práctica del duelo y la despedida psicológica. Si es posible, algún ejercicio para la auto-terapia. Aunque tanto ella como yo –y los otros colegas de nuestro equipo terapéutico: cuatro hombres y diez mujeres colaboradores con dedicación reducida– somos conscientes de que estas orientaciones o explicaciones verbales puedan aportar alguna utilidad, pero son insuficientes. Se requiere además la realización de estos ejercicios casi siempre con el acompañamiento de un profesional. El procedimiento que resumirá Ana será en la línea de nuestro modelo de *Psicoterapia Integradora Humanista* (2001 y 2003).

HACER EL DUELO (Ana)

Me pide Erasmo que complete su escrito para *opuslibros* explicando lo que es y cómo se trabaja desde nuestro modelo psicoterapéutico el tema del duelo. Me siento un tanto “okupa” por colarme aquí, en la página de los “ex”, y pido perdón por ello. Teniendo en cuenta que lo que se me pide es tocar el tema en relación con la salida de la Obra, voy primero a ofrecer una información general, y luego procuraré adaptarla a ese supuesto. No pretendo dar lecciones de nada, sino exponer mi visión del tema y de mi forma de abordarlo, por si a alguno le puede resultar útil.

¡Ah! Este escrito no es para los que se sienten encajados y felices dentro de la Obra (que los hay, y muchos), ni para quienes salieron de ella sin un rasguño (que, pocos, pero también los hay). Me dirijo a quienes salieron heridos de la aventura.

1. Qué es el trabajo de duelo y para qué sirve

A mi modo de ver, una de las tareas clave de la vida –si queremos mantener la salud mental- es aceptar las pérdidas que a lo largo de ella vamos sufriendo. Todo tipo de pérdidas: desde una persona querida que muere, un puesto trabajo que se acaba, o un vínculo de amistad o de pareja que se rompe, hasta la pérdida de la juventud, de un logro que casi tocábamos con los dedos, o del lugar geográfico y cultural de arraigo.

Normalmente, esa aceptación de pérdidas no es un acto voluntarista, porque los afectos depositados no desaparecen así porque así, a partir de una decisión. En realidad no es siquiera un acto, sino que constituye un proceso de duración variada. En otro lugar ya he escrito:

Despedirse no es un acto, sino un proceso similar al de una herida: hemos de reconocernos heridos –el dolor también significa que estamos vivos- , gritar y llorar si hace falta, pedir socorro si es preciso, desinfectar la herida, curarla y esperar a que cicatrice (Gimeno-Bayón, 1998, p.283).

En el caso más paradigmático de pérdida, cuando muere alguien muy cercano, por ejemplo, por mucho que supiéramos que iba a morir y que era lógico que así ocurriera, normalmente necesitamos ir acostumbrándonos interiormente a que ese ser querido ya no está. Si la relación con esa persona era positiva y no hay reproches pendientes, es frecuente que se produzca ese proceso de aceptación de la pérdida en forma natural y gradual, hasta que llega un momento en que podemos recordar a la persona serenamente, aunque con cierta nostalgia de su compañía.

No siempre el proceso de duelo sigue esos pasos. A veces, por las circunstancias en que tuvo lugar la pérdida o por la psicología de la persona que la vive, pueden producirse alteraciones en ese proceso natural. Es en estos casos donde propongo revisar qué está pasando y realizar lo que se llama un “trabajo de duelo”.

De las muchas situaciones en que esas alteraciones se dan, sólo haré referencia aquí a dos de ellas:

- El duelo “congelado”, en el que la persona afectada por la pérdida queda afectivamente anestesiada, “no pasa ná”, como si metiera los sentimientos relacionados con la pérdida en un congelador. Niega que tenga un proceso pendiente de resolver. Todo está bien, todo ha sido fácil. Pero no ha habido ninguna reacción emocional ante la pérdida. El problema es que se necesita una cierta energía interna para mantener la nevera a temperatura fría, con lo que la persona no tiene toda su fuerza disponible para vivir el presente. A veces puede ocurrirle a esta persona que a raíz de una nueva pérdida –acaso poco significativa– se active el duelo anterior, desplazándose de contexto y confundiendo a la persona, o llevándola realmente a resolverlo.

Un tipo de duelo congelado que me he encontrado algunas veces se da en personas que perdieron a una figura parental (padre, madre, etc.) siendo muy niños. O cuando es una muerte muy inesperada y traumática (accidentes, etc.) y la persona queda como en estado de *shock* permanente. Y también en personas que no logran llevar adelante una pareja, aunque lo han intentado repetidamente y que, indagando, indagando, aparece un primer amor del que no se ha desvinculado la persona, aunque hayan podido pasar muchos años. En estos casos invito a realizar el duelo de esa primera pareja que está como un telón de fondo de todas las otras parejas posteriores. No pocas veces eso ha servido para despegarse finalmente de ella y poder vincularse realmente a otra pareja.

- El duelo perpetuo. La persona afectada no logra desengancharse interiormente de la pérdida, con una parte de sí convertida en estatua de sal mirando al pasado. Pronta a revivir los sentimientos sin resolver en cuanto algún estímulo del presente recuerda lo perdido. Parece entonces que su experiencia vital se da en dos niveles temporales simultáneos: presente y pasado, con lo que conlleva de división de la atención y las capacidades.

Este tipo de duelo –o mejor dicho, impedimento de duelo– lo he visto sobre todo en los casos en que la pérdida lo es de un vínculo en el que quedaban asuntos afectivos sin resolver. También en casos de suicidio, en que los más allegados quedan enganchados en la duda sobre la posible culpa propia (*si le hubiera tratado distinto, ¿habría evitado el suicidio?*). O en el caso de padres a los que se les muere un hijo, en contra de “la lógica” y que viven el hecho como antinatural. También, en el caso de rupturas de pareja, es común este tipo. Pensemos que esta pérdida puede ser más dolorosa que la propia muerte del ser amado, porque ésta puede vivirse como fenómeno natural, de destino que no podemos evitar, pero que deja intacto el amor. En cambio, en la ruptura de pareja también es la constatación de un fracaso de expectativas y desgarramiento del vínculo: se abren muchos interrogantes para los implicados, sobre dónde estuvo el fallo, qué se podía haber hecho para evitarlo... a lo que hay que sumar muchas veces que este tipo de pérdida va acompañada de desamor, resentimiento o culpa.

...Y este tipo de duelo es el que he visto también en personas que dejaron una institución a la que estuvieron vinculadas en forma importante y que no tuvieron oportunidad de hablar de sus “porqués” sabiéndose escuchadas y comprendidas.

Lo que llamamos “hacer el duelo” supone un trabajo interior de asumir la pérdida y rehacernos sin aquello que hasta ahora daba sentido o brillo a nuestra vida. Es penetrar positivamente en el sentido profundo (y no depauperado, como es habitual) de la palabra re-signación: volver a dar significado, renovar la visión, volver a dar sentido a la realidad, tras la pérdida sufrida. Un sentido modificado, ajustado a la conciencia, tanto de lo irreparable, como de lo que permanece vivo y abierto al futuro.

2. Los pasos del trabajo con el duelo

El proceso de duelo que yo propongo habitualmente, se apoya en los pasos que para el mismo señalan los creadores de la Escuela de Redecisión del Análisis Transaccional, Robert y Mary Goulding (1979). Son cinco fases, que ahora describo en general:

Fase 1: Aceptar los hechos

Aceptar los hechos significa reconocer la realidad de la pérdida, sin dejar sitio para falsas esperanzas: mi madre ha muerto de verdad, o mi pareja se ha roto y no se va a reconstruir, o mis padres se han separado y no voy a volver a vivir con los dos juntos otra vez.

Aceptar los hechos no siempre es fácil, porque somos muy listos para buscarnos argumentaciones pseudológicas que dejen la puerta abierta a la aparición de una salida irreal, un hada que nos toque con la varita y nos despierte diciendo “fue sólo un mal sueño” o “ya te lo arreglo yo, con mis poderes mágicos”. Es más frecuente que los hechos se nieguen (no desde el punto de vista lógico, sino desde el mágico) cuando no hay una constatación vivaz de los mismos, como en los casos en que no se ha visto muerta a la persona ni asistido al entierro, o cuando hay engaño, como en los padres que no se atreven a decirle al niño que la separación no tiene vuelta atrás y le doran la píldora con un “acaso...” que le deja sumido en la ansiedad. Y sin embargo este primer paso es absolutamente necesario para iniciar el proceso de elaboración de la pérdida. De ahí la desesperación de los padres cuyos hijos han desaparecido ya hace un tiempo, pidiendo a gritos que encuentren el cadáver, o que alguien les diga rotundamente que ese niño/esa niña, ha muerto, y poder pasar de la angustia a la pena y despedirse de esas expectativas que cada vez se van notando más falsas.

Creo que es pertinente traer aquí la experiencia que constató una y otra vez Fritz Perls, el iniciador de la Psicoterapia de la *Gestalt*. Tras la Segunda Guerra Mundial, él trabajó como médico, durante un tiempo, en un hospital donde se atendía a lesionados cerebrales. Como consecuencia de esas lesiones, unos habían perdido la movilidad de una parte del cuerpo, otros la visión, u otras funciones importantes. Perls observó cómo casi todos los lesionados conservaban por un tiempo la ilusión –vana- de que la lesión era reversible y llegado su momento, se recuperarían y volverían a recobrar sus antiguas facultades. Unos acababan por aceptar pronto lo imposible de su expectativa. Otros seguían aferrados a ella durante un largo período. Pero Perls pudo ver cómo los que habían aceptado su pérdida desarrollaban más las capacidades que conservaban, desarrollaban habilidades nuevas y se recuperaban más rápidamente que los que seguían esperando el milagro. Éstos se iban deteriorando y llenando de amargura hasta que, finalmente, no les quedaba más remedio que aceptar la realidad. Y entonces empezaban ellos también a recuperarse y realizar nuevos aprendizajes para suplir sus carencias.

En el trabajo con el duelo, a veces es preciso ayudar a la persona a visualizar con la fantasía el momento del entierro, o el avión alejándose o cualquier otra escena que exprese con vivacidad los hechos y su carácter irrevocable.

Fase 2: Expresar los sentimientos pendientes

¿Qué ocurre cuando un amigo se marcha lejos y por mucho tiempo sin despedirse, porque no aguanta los adioses? ¿Qué ocurre cuando la pareja dice: “me separo, me voy con otro/a” y ni da explicaciones ni opción a preguntas? ¿Qué ocurre cuando le comunican a una mujer que su marido acaba de morir de accidente, una hora después de que haya salido de casa disgustado por una pelea doméstica? ¿Qué ocurre cuando a una persona le echan del trabajo realizado por tiempo –bueno, digamos eufemísticamente que “no le renuevan el contrato”- con un simple: “lo siento, no das el perfil”?

Ocurre que se nos queda el cuerpo mal. Los psicólogos de la Escuela de la Psicología de la *Gestalt*, allá por los años veinte del siglo pasado, hicieron un montón de investigaciones de tipo experimental y descubrieron una cantidad muy importante de reglas que articulan nuestra percepción. Una de las más importantes era la necesidad que tenemos de dar un sentido global a la misma. Y para darle sentido a veces añadimos elementos que no están, y que notamos claramete que tendrían que estar. Por ejemplo, en la oración anterior, habréis añadido por vuestra cuenta – conscientemente o no- una “n” para completar la palabra “claramente” y que tenga sentido. Pero si la frase la hubiera dejado a la mitad, costaría más dárselo, porque podría completarse de varias maneras y nos resultaría incómodo el no saber cuál es la correcta.

Esta regla tan sencilla, se prolonga en el modelo desarrollado por Perls (la Psicoterapia de la *Gestalt*) y se convierte en el meollo del mismo. Necesitamos cerrar los ciclos psicológicos que tenemos abiertos. No siempre podemos hacerlo, pero cuando se trata de procesos relevantes, si no los cerramos corremos el riesgo de quedarnos atrapados ahí, en el intento repetitivo de concluirlos, venga o no a cuento en ese momento, y repetir reiteradamente los intentos pasados por acabarlos.

Los vínculos que creamos son dinámicos, vivos, y por ello hay un ir y venir de información y afectos. Y cuando el vínculo se acaba o entra en una nueva etapa, toca cerrarlo acabando las tareas pendientes, en especial la tarea expresiva de lo que ese vínculo ha significado para nosotros. Toca decir las cosas que no se dijeron (tanto las positivas como las negativas, y escuchar las que el otro o los otros tienen pendientes de decirnos.

En general, la mayor parte de los problemas de duelos permanentes suelen tener que ver con la necesidad de realizar este paso. Pero no siempre es posible hacerlo en forma física real. A veces la persona no está disponible (ha muerto, o se niega a entrevistarse, o está ausente) o sería cruel, por sus circunstancias, someterle a este paso (pensemos en un padre anciano y enfermo, a quien el hijo mete en la encerrona de soltarle los reproches que le llevaron, hace cuarenta años, a marchar de casa). Y dado que eso no es posible, en la sesión de psicoterapia lo suelo hacer simbólicamente, colocando con la imaginación a esa persona en algún lugar de la sala y haciendo que la persona le exprese lo que quedó pendiente, tanto los agradecimientos y reconocimientos positivos, como los reproches, críticas, exigencias, etc. Es especialmente importante la expresión sin censura de todo tipo de emociones y sentimientos que la despedida suscita, incluso aunque no vengan a cuento ni se perciban como lógicos. No es extraño que aparezca, por ejemplo, rabia hacia la persona que se ha muerto por el hecho de morir y dejar a la persona sin su

compañía. No importa que esa persona no quisiera morir y que desde un punto de vista adulto la persona que se despide sea plenamente consciente de que no es su culpa. Se trata de una reacción infantil que se puede dar, y es legítimo darle voz a su existencia, situándola dentro de ese contexto.

Fase 3: Ceremonia del adiós

Parece que es propio de todas las culturas la creación de ceremonias rituales para vivir las pérdidas en forma colectiva, sea un funeral, una cena de despedida, etc. Resultaría chocante para nuestra sensibilidad el hacer desaparecer el cadáver del alguien querido como si fuera un desecho más, sin otras consideraciones. Socializar la pérdida mediante la cristalización en un acto de adiós contribuye, casi siempre, a aceptar los hechos ante la corroboración de los mismos por parte de los otros, y suele aportar un calorcillo humano para colocar en el hueco interior que se nos queda deshabitado. Quienes han pasado por pérdidas importantes sabrán por experiencia a qué me estoy refiriendo y la importancia de ser acompañados en esos momentos en que poder permitirnos mostrar la fragilidad, el dolor, la pena o el miedo que ese momento comporta.

Así como dije que el trabajo de duelo es un proceso, y no un acto, la ceremonia del adiós consiste en un acto. Es el momento de desprenderse interiormente de lo que ya no está en la realidad. Es decir “adiós” sinceramente y reducir el espacio de nuestras pertenencias (afectivas, o de otro tipo). Es dar por muerta una parte nuestra. Y experimentar que quien dice adiós es nuestra parte viva, acaso muy debilitada o desgarrada por la pérdida. Es reconocer que no estamos del todo muertos, y esa parte está ahí. Acaso hundida, desesperada, angustiada, desolada, rota. Pero que dice adiós desde una orilla mientras lo que se amó o valoró se aleja y no tiene vuelta atrás. Por eso suele ser tan necesaria la compañía de otros seres vivos (aún cuando sea sólo uno) junto a nosotros en ese momento. Para que nos sujeten al presente, cuando la tentación de dejarse ir con lo perdido sea demasiado fuerte. Para hacer más llevadero el pesar y la soledad que inevitablemente se instalarán por un tiempo en nuestro interior.

En mi trabajo, esa ceremonia –que históricamente pudo tener lugar muchos años antes- se realiza muchas veces en privado, en la intimidad de la sala en la que estamos sólo la otra persona y yo. Otras veces se realiza en el seno de un grupo, cuando la pérdida afecta a uno de sus miembros o al grupo en conjunto. Puede ser algo muy simple, o algo más elaborado, con la presencia de símbolos que refuerzan el carácter del acto. Según estoy escribiendo me viene al recuerdo la ceremonia de adiós a uno de los participantes de un grupo de psicoterapia, fallecido casi en su ámbito, y en la que todos pudieron expresar sus sentimientos positivos y /o negativos hacia él, escribirle un epitafio, anudar cintas en torno a su diario de las sesiones de grupo para darlo por concluido, decirle adiós juntos con las manos cogidas, mientras escuchábamos una música dedicada a él, para quedarnos luego en silencio y dentro acabábamos de desprendernos de las expectativas de su presencia allí.

Yo suelo introducir, inmediatamente antes de la ceremonia del adiós, lo que llamo “la aceptación de la herencia” en la que se evoca todo lo que se ha recibido de esa persona, transformándolo en símbolos y dibujos, y se visualiza a la persona que se va entregándolo a quien se queda, ayudando a ésta a irlo recibiendo y haciéndole un hueco en alguna parte propia para guardarlo como afectos, recursos y aprendizajes legados, y poder recurrir a ellos cuando sea necesario.

Fase 4: Fijar un tiempo de luto

Esta fase equivale al proceso de cicatrización de la herida, que necesita un tiempo variable según las diferentes características temperamentales de las personas.

Sea como sea, es el tiempo de permitirse estar en la propia tristeza, sin complejos y sin victimismo, de una manera natural, y exigir en los demás el respeto para este proceso, sin necesidad de aparentar una falsa alegría para tranquilizar a los otros. No hay cosa que deprima más a una persona que está en la fase de depresión reactiva de un duelo –natural y sana- que ser forzado a divertirse para ayudarle a olvidar. La persona está convaleciente de la herida dejada por la pérdida, y no está con fuerzas suficientes para afrontar la presencia de personas que no pueden “acompañarla en el sentimiento (de tristeza)” y a las que no puede acompañar en el sentimiento de alegría. Normalmente los esfuerzos de los demás para “animarla” no logran otra cosa que estimularla a sentirse más lejos de los demás, más sola con su dolor no compartido.

Lo habitual es que la persona en esta situación tenga ganas de estar más aislada que lo habitual y le cueste la actividad, hable menos, y agradezca la compañía silenciosa y la escucha empática. En algunos casos, también conllevará la reestructuración de su tiempo en torno a nuevos centros de interés si lo perdido ocupaba una buena parte de él.

Sin embargo, algunas personas tienden a evitar esta fase, embarcándose en una actividad frenética, o en la creación de unos vínculos precipitados que impidan experimentar el vacío propio de la pérdida. Se trata entonces de saltarse el proceso de desinfección, curación y cicatrización de la herida. Eso lleva el peligro (pero sólo el peligro, no la obligación) de que los nuevos vínculos se infecten o se abran.

En los duelos sanos, ese tiempo de luto va terminando de modo natural, y la persona va recuperando fuerzas, ánimo e interés. Ahora bien: como yo trabajo básicamente con duelos problemáticos, en la mayoría de ocasiones las personas llevan mucho tiempo de duelo, más de lo que es natural y funcional. A veces subyacen creencias poco realistas, tales como:

- Si vuelvo a conectar con la alegría es que la pérdida no tenía valor para mí
- Si vuelvo a disfrutar me he de sentir culpable
- Me lo he buscado yo, y lo he de pagar toda la vida
- Si no me deprimó, la gente pensará que no le quería (o yo lo pensaré), y el afecto era ficticio

Yo suelo pedir a la persona que fije un tiempo durante el cual se permitirá “estar de luto” con esos sentimientos dolorosos y tristes después del adiós, elaborando por dentro la pérdida, y permanezco atenta a confrontar respuestas de luto para toda la vida o plazos exageradamente largos. En general, en aquellos casos en los que ya se declara acabado en luto en la propia sesión, pido que se reduzca el luto riguroso, como máximo, a dos meses.

Fase 5: Recibir el presente

La última fase del trabajo con el duelo, una vez terminado el tiempo de luto, se centra en dar la bienvenida al tiempo presente, con sus carencias y con sus riquezas. Un presente marcado por la pérdida, pero no condenado por ella. Un presente lleno de vida y de oportunidades. A veces pienso que la vida se parece a un queso de gruyère, y si nos obcecamos en contemplar sólo sus agujeros, no tendremos oportunidad de

comernos el queso. Recibir el presente es abrirse al ahora, con todo su esplendor, sabor y belleza. Seguramente somos más sabios que antes de la pérdida y con mayor capacidad de afrontar con serenidad las que vendrán después. Dice el refrán: *Perdiendo aprendí: más vale lo que aprendí que lo que perdí*. Pienso que el refrán no trata de un consuelo tonto. Las pérdidas nos ayudan a decantar lo que pertenece al ámbito del tener, y que podemos perder, de lo que pertenece al ámbito del ser y no puede ser destruido. De aquí el aprendizaje que cada cual saca de la pérdida.

Y cuando se abre la persona a recibir el presente, empieza a asomar su naricilla la Esperanza y a perfilar nuevas ilusiones, posiblemente cargadas ahora con la solidez de lo aprendido.

3. Un duelo peculiar: salirse de la Obra

Dejar una institución a la que se estuvo vinculado, para la persona que marcha, puede tener muchos elementos comunes con los otros duelos. Lógicamente, tiene más similitud, para el que se sale, con las rupturas de vínculo de pareja o de amistad que con la muerte de alguien querido, por lo que tiene de fracaso en una relación. Como expone Mr. M. en su brillante libro *El viaje del héroe*, (www.opuslibros.org/nuevaweb, 1 noviembre 2003) cuando describe los cuatro escenarios de la relación posible de una persona con la Obra, sólo en el raro caso de rechazo mutuo en que ambas partes llegan a la misma conclusión y en el el mismo momento, se puede dar una separación amigable.

La despedida de una institución tiene, por supuesto, unas características propias, porque no hay un solo e intenso rostro respecto al cual hacer el duelo, sino muchos en los que la institución se refleja, como las facetas de una piedra tallada, respecto a los que no se da la intensidad afectiva que en una relación de pareja o una amistad íntima, aún cuando pueda haber sentimientos afectuosos hacia unas cuantas personas. La institución aparece, pues, como la entidad abstracta, simbólica, (no por eso menos real) con la que el sujeto se vinculó. Pero no hay un tú concreto a quien dar un abrazo de despedida, pedir explicaciones, o enviar una mirada de reproche.

Al igual que lo que ocurre con otras modalidades de pérdida, en algunos casos irse de la Obra puede ser un paso que dé lugar a un proceso de duelo espontáneo que lleve a la curación natural de la herida que la pérdida produce, como antes indiqué para los duelos no complejos.

Ya dije que no es para esos casos –más fáciles de darse cuando la despedida se realiza en buenos términos- para quien escribo lo siguiente, sino para esos otros en que quien sale tiene un sufrimiento añadido por la dificultad de la separación misma. Sabiendo que cada caso es diferente, contemplaré dos grandes categorías de despedidas difíciles.

Algunas de las dificultades específicas que se pueden dar en el caso de la Obra, proceden de unas peculiaridades diferentes a las de la mayoría de las instituciones. Entre otras cosas porque, aún cuando para el que se va, como dije, el proceso se parece a una separación, sin embargo para ella -para los que permanecen- se parece más a una muerte. Abundan las expresiones dolidas por este hecho que pueden leerse en vuestra página de *opuslibros* (por ejemplo: Alef, 27 de octubre de 2003; Tlin, 24 de enero de 2005; Dionisio, 20 de abril de 2005; Yoo, 15 de mayo y 13 de julio de 2005; Sobreviviente, 12 de agosto de 2005). Salirse de la Obra, en unos cuantos casos, es ser dado por muerto, desde el punto de vista oficial. Más aún: se trata de un muerto reprimido, un cadáver que no se puede llorar, un sujeto borrado de su historia y

respecto al cual no debe haber espacio para sentir su vacío. Así no hay que aceptar fracaso alguno, ninguna revisión ni reflexión que hacer para una de las partes implicadas. Esto complica y confunde más las cosas tanto para el que sale como para el que permanece, puesto que es la negación de un pasado que existió realmente. Es intentar cambiar lo que fue, manipular la historia. La “vida de la fama” a la que aludía Jorge Manrique, el recuerdo del que murió, se borra de un plumazo en lugar de permitirle ocupar un lugar entre los vivos mientras se va difuminando suavemente en el pasado. Ese tránsito, que suaviza el dolor y que algunas tribus formulan como la presencia del espíritu del muerto entre los suyos, durante un tiempo, en la Obra se suprime en forma voluntarista. Es decir: se suprime si se puede, porque para eso están las estratagemas del inconsciente y su capacidad de dejar surgir los fantasmas de los muertos mal enterrados en distintas formas. También es cierto que la pobreza afectiva de los vínculos dentro de la Obra,

Y la “gota que derramó el vaso” se podría decir que fue cuando el director me dio a entender que fuera como una máquina, que olvidara mis sentimientos y que yo nada más obedezca y haga mis normas (Happy_2, 17 de octubre de 2005)

sus dificultades para las confidencias íntimas, recíprocas y espontáneas (¡qué expresivo Oscar F. cuando –en su escrito de 1 de mayo de 2006- dice “me he vuelto un adicto al afecto superficial”!), permite realizar esas proezas negativas con menos dificultad que en otros casos. Las generalidades esfuman las características propias del proceso individual y se hace lo que toca hacer, en base a las exigencias de la “aristocracia del amor”.

La mayoría de las personas que dejan la Obra –por lo que conozco, y por lo que deduzco de vuestros escritos- se va de ella de forma voluntaria, y tras un lento proceso de deliberación (o, en el lenguaje clásico, “discernimiento”). Pero no siempre es así. A algunas, por el contrario, les llega la noticia de que se las quiere fuera de ella en forma intempestiva. Eso, ya de por sí, da lugar a dos tipos de situaciones muy diferentes.

En el primer caso la persona suele haber vivido un período de crisis interior muy fuerte, en el que lo que primero son dudas, se van convirtiendo indefectiblemente en certezas. Ese período sirve para ir incubando la decisión. A veces, esa decisión que ya está tomada y que no necesariamente se ha formulado conscientemente la persona a sí misma, se manifiesta abruptamente a propósito de un acontecimiento menor, o no mayor que otros muchos que la persona ha aguantado estoicamente. Pero ahora la persona está interiormente lista para salir.

Una autora especialista en Psicología Evolutiva desde el modelo analítico-transaccional, Marge Reddington, explica algunos comportamientos del adolescente como un proceso de ir acumulando rabia contra los padres a propósito de menudencias, para poder reunir fuerzas para marchar de casa. Si fuera de otra forma, la pena de la despedida le impediría romper la simbiosis que tiene con ellos. Y no es extraño que en las circunstancias actuales, en que en los estudios sociológicos de adolescentes aparecen claramente distintos en este punto a los de otras generaciones (valorando mucho la familia en que viven y describiendo muy positivamente a sus padres) tarden tanto en irse de casa. Pues bien: el miembro de la Obra que está viendo acercarse cada vez con mayor claridad el momento de su salida si quiere permanecer psíquicamente íntegro y moralmente coherente, puede estar haciéndose cada vez más sensible a las múltiples agresiones internas que la normativa de la institución le supone, y hacérsele cada vez más difícil de soportar la situación. Pero como no es un adolescente, y se encuentra en el seno de una “familia” muy peculiar,

lo tiene difícil a la hora de expresar su rabia. Eso significa cada vez un mayor desgaste interno y un debilitamiento de las fuerzas necesarias para hacer frente a la salida, salvo que ya esté dándose un proceso paralelo en que una relación naciente de pareja o un confidente exterior aporten energía suplementaria, como ocurre en algún caso. Por eso, además de doloroso, la persona que sale de la Obra suele estar exhausta, entre otras cosas por tener que luchar los últimos pasos para la salida. Estos últimos pasos pueden ser más o menos aceptables, a veces. En otras están jalonados de intentos de desvalorizar y culpar al sujeto por parte de los representantes de la Obra (que pueden fomentar una depresión), o de jugarretas en relación con el reconocimiento de las tareas o estudios realizados, amenazas veladas o no tan veladas, maldiciones del estilo “si lo dejas estás condenado a no ser feliz” y otras lindezas similares (lo que yo llamo “la maldición del rejalar”), que pueden condicionar a una persona debilitada.

Por el contrario, el sujeto a quien le comunican que –por las razones que sean, es decir, porque a la Obra ha dejado de convenirle su pertenencia- tiene que salir, el proceso de duelo se inicia bastantes veces con un *shock*, y se parece más a lo que describí antes en el caso de las personas a quienes les dicen abruptamente que alguien a quien quieren acaba de morir de accidente. Hay un primer momento de estupor (*shock*), que puede llevar a congelar el duelo, ya que todo se detiene hasta poder comprender la realidad que se está viviendo. Luego vendrán, si todo va bien (como describen Gullo y Church, 1979) las etapas de pena, adjudicación de culpa, resignación, reconstrucción y solución.

Voy ahora a repasar las fases del apartado anterior -a la hora de realizar un duelo-, pero refiriéndolos ahora, específicamente, a los que han dejado la Obra, sabiendo que

Fase 1ª: Aceptar el hecho de estar fuera de la Obra

Aceptar los hechos, para el primer tipo de situación, consiste en reconocer que las expectativas que llevaron a la persona a ingresar en la Obra están muy lejos de la realidad que vive. No se trata de la simple desidealización que vive cualquier pareja que siga un proceso normal, cuando pasa la nube inicial que envolvía las carencias del otro, sino de la desilusión profunda por la distancia entre lo anunciado y lo vivido, entre la expectativa de compartir grandes ideales en un ambiente de libertad y coherencia, y la dura realidad que muchos han vivido del encerramiento de esos ideales en intrincadas normativas marcadas por la desconfianza y las reservas mentales (cuando no por la mezquindad) y la exigencia de una sumisión acrítica a las mismas.

Aceptar los hechos, frecuentemente, es asumir haberse engañado, haber caído ingenuamente en la trampa de unas bonitas promesas acompañadas de poca información veraz y concreta, haber pecado de credulidad y de exceso de buena fe. Pecado especialmente habitual entre los adolescentes generosos y los jóvenes magnánimos.

Yo me apunté a un opus que no existía, como casi todos. Me hicieron creer una cosa por otra. Claro que no estoy exento de responsabilidad. ¿Quién me mandó tragarme semejante anzuelo y aguantarlo durante tantos años? (Dionisio 13 de mayo de 2005).

Aceptar los hechos pudo conllevar también, antes de salir, aceptar algo especialmente duro: que por más que se anhele que algo cambie sustancialmente en la dinámica de la Obra, y por más que eso sea teóricamente posible y acorde con lo que dice de sí misma, eso no se dará. Es constatar, en la línea que muy sabiamente señala E.B.E. en su escrito del 11 de mayo de 2005, que acaso nunca se perteneció a la Obra a la

que se estaba entregando todo, porque “ésa” nunca existió: se amó a un fantasma. Ahora toca despedirse de un montón de humo. Y no hay sucesos mágicos, ni nada imprevisto ocurrirá, desde la simple espera. Si el desencanto profundo, la sensación de haberse equivocado o haber sido engañado, está ahí, la espera pasiva no resolverá nada. Toca tomar la iniciativa, porque nadie la tomará por el sujeto defraudado. Y asumir la responsabilidad por la decisión.

Aceptar los hechos es librarse de la duda de si se hubiera podido hacer algo diferente, para evitar este momento. La respuesta, me temo que es un rotundo “¡No!”.

La pena es que todo eso se podría haber evitado. Hay muchos miembros dentro del Opus Dei que piensan exactamente así, pero no se van aunque encuentren esas graves disfunciones del gobierno de la Obra en Brasil, porque creen que se van a solucionar en el futuro... Yo también pensaba así, sólo que en mi caso (como en el de tantos otros...), las mínimas condiciones para continuar esperando ese día no me fueron ofrecidas (J.L. 16 de septiembre de 2003)

En eso, la desvinculación de la Obra me recuerda lo que ocurre en el *burnout* o “síndrome del quemado”. Es éste un fenómeno que se da básicamente en: a) personas que trabajan en empresas o instituciones relacionados con la relación de ayuda o donde la interacción humana tiene un peso importante.; b) esas personas son especialmente responsables, cuidadosas, se implican mucho en realizar bien su profesión (médicos, maestros, trabajadores sociales, psicólogos, etc.); y c) la estructura en la que trabajan, pudiendo funcionar mejor (es decir, que no tiene unos impedimentos técnicos o económicos para hacerlo) no lo hace (por pereza, rutina, etc.), y con ello perjudica a los usuarios de la misma. El individuo que lo sufre se va tensando y agotando por su afán de hacerlo bien y sentirse muy sólo en ese empeño y frustrado por los resultados. Empieza a no tener ilusión por ir a trabajar, a cuestionarse su valía profesional y a volverse indiferente a la repercusión de sus servicios en el usuario. Los síntomas, exteriormente, se parecen a la depresión, pero el contenido es bien distinto. Conozco algunas de esas personas que han tenido que solicitar la baja laboral y reenfocar su profesión posteriormente, para poder recuperar la ilusión.

Algunas de las personas que conozco que dejaron la Obra tienen bastantes de estos rasgos, y les toca lidiar con la impotencia de cambiar la manera de hacer de ésta, en cuanto es contradictoria con “el producto que se les vendió” para que entraran en ella. Para remate, se trata de una estructura integrada por sujetos que, cogidos uno a uno, son básicamente buenos. El problema no está en la bondad sino en la ausencia de perspectiva y pensamiento crítico, ausencia fomentada como virtud. El sujeto realmente “se quema” en sus intentos por lograr un poco de coherencia en su espacio vital.

Y son esa desazón y agotamiento, sin embargo, lo único que tiene como bagaje para emprender el desgarramiento de la partida. Aceptar los hechos es reconocer la impotencia irremediable frente a la Obra. Ella tiene más poder que el sujeto. Eso se suele vivir como una gran injusticia (*¿por qué tiene que tener más poder, cuando tiene menos razón?*). Aceptar los hechos es, entonces, aceptar que vivimos en un mundo injusto, y que hay que aprender a situarse en él, sin dejarse atrapar en esa odiosa injusticia. Difícil e ineludible tarea, que puede dar lugar a preguntas muy básicas y globales sobre la libertad, la existencia del mal, la mentira y el engaño dentro y fuera de uno mismo, o el sentido de la vida individual y colectiva. Aceptar los hechos es, algunas veces, enfrentarse a estas preguntas.

Muy especialmente esa fase incluye el hecho de aceptar que no se puede recuperar un tiempo que se vive como perdido. Que la juventud, o la parte central de la vida (la de una mayor plenitud de facultades físicas, afectivas, intelectuales y prácticas), a veces muchos, muchos años, se han entregado a... la nada, a una quimera, a un espejismo. Que eso es así y no hay vuelta atrás. Que no se puede borrar y reconstruir ese período, colocarse en el momento del inicio del camino con la Obra y rectificar la decisión. Sólo se puede rectificar el futuro. ¡Y cuántos esfuerzos y sinsabores ahora se ven faltos de sentido y se podían haber ahorrado “si me hubiera dado cuenta antes” o, “si me hubiera decidido antes”!

Pero el pasado no lo podemos abandonar, es nuestro, nos hemos ido haciendo en él, nos explica y nos da sentido. El pasado honrado y el miserable es nuestra vida, nos va haciendo día a día lo que somos, nos va dando el sentido a nuestro existir, porque somos lo que somos porque hemos sido lo que hemos sido.....(C.V., opuslibros, 23 septiembre 2003).

En el segundo tipo de salida, cuando se le comunica oficialmente a la persona que debe salir de la Obra, que instancias superiores han decidido que no es su sitio, aceptar interiormente los hechos puede llevar tiempo. En el otro caso es la persona quien ha dado un ritmo a su separación y puede sentirse protagonista de ella, porque lo es. En este caso le viene impuesto con independencia de su tiempo interno, y la persona es ahora un sujeto pasivo. El sujeto activo de su desvinculación es “la Obra” esa abstracción sin rostro, o con muchos rostros y bastantes de ellos invisibles para quien sufre la decisión que ellos tomaron. Aceptar los hechos es asumir que hubo un proceso y enjuiciamiento de su persona que transcurrió en la clandestinidad, mientras ella seguía confiada en su pertenencia a la Obra. Y también que en ese proceso – dado el sistema de chivatazos normativos que caracteriza a la institución- se hurtó a sus espaldas en su vida interior, se burlaron los límites éticos de la confidencialidad y se manosearon por quién sabe qué desconocidos sus asuntos privados. Es decir: ha habido una violación grupal (de la intimidad) en toda regla. No quiero ni pensar en la profunda herida que eso significa para el afectado. A pesar de que ya supiera cómo funciona en la Obra la cadena de bisbiseo supuestamente inducido por la preocupación fraterna, y se haya acostumbrado a ello.

Aceptar los hechos, en este caso, es también aceptar que la Obra a la que ha entregado tanto esfuerzo y renuncia no le considera “suficiente”. No es tan valioso para ser digno de ella. ¡Qué humillación! ¡Qué ataque a la autoestima! Bien es verdad que en toda vocación religiosa hay un aspecto que implica la aceptación de la comunidad en la que el sujeto se va a insertar, y que nadie puede imponer su presencia a una institución que no la desea. Para esto está el proceso previo a su aceptación. Para esto están los tiempos de tanteo y prueba por las dos partes, el “noviazgo” que permita conocerse mejor hasta formalizar un compromiso. Pero cuando hay un compromiso por el medio, éste se supone que lo es para las dos partes y que el que proceso de desvinculación debe ser conocido y hablado por ambas. Pero ¿qué pensaríamos de un matrimonio en que en uno de los cónyuges le dijera al otro “Te he estado observando en secreto esta última temporada y he llegado a la conclusión de que no estás a mi altura. Vete. No admito conversación alguna. Y por cierto, yo me quedo con la casa y los niños”?. En ese caso ¿no pensaríamos que se trata de un proceso prepotente, inhumano y explotador? ¿No diríamos que no está tratando al otro como una persona, sino como un *kleenex*, sin darle oportunidad de deliberar sobre las expectativas del otro en las que ha fallado y limitarse a tirarle cuando ya no le sirve? ¿No habría que hablar de cinismo cuando en ese matrimonio uno de ellos observa algunas carencias en el otro que no suponía, y en lugar de hablarlo y de ayudarlo a superarlas se limita a observarlo en la distancia para luego caer sobre él y apabullarlo? ¿Dónde está ahí el afecto? ¿Y qué otra cosa son algunas

de las expulsiones de la Obra sino un proceso de este estilo, en que –tras un proselitismo en que se callan aspectos relevantes para seducir al candidato o candidata- se decide su partida unilateralmente, sin darle ocasión a expresarse? ¿Qué es eso sino un despido improcedente por parte de un jefe déspota? ¿En qué se parece a las relaciones de “familia” que se supone es la Obra? ¿Qué diríamos si en una familia se expulsase a aquél de los hijos que no concuerda plenamente con el modo de pensar o hacer del padre, o que cae enfermo en un momento dado? ¿Y si, además, la enfermedad estuviera provocada por las costumbres alimenticias familiares? Pues algunos procesos de salida de la Obra son de esta guisa.

Aunque no todos los casos de expulsión (digámoslo claro) son así: en algunos de ellos ha habido previamente un “plante” por parte de éste consistente en desafiar criterios, discutir normas de la institución, denunciar hechos o, irritar a la institución y, en definitiva, buscar una respuesta por parte de la misma a través de la provocación que convierte al sujeto en un “indeseable”. También se puede llegar a esta categoría simplemente por enfermedad (ejemplos: Otaluto, y Opacan, en sus escritos de 8 marzo 2006). Y la respuesta llega en forma de “despido”. La Obra es sensible a lo que denomina “escándalo” y no se puede permitir una imagen que desdiga de la que ella tiene de sí misma.

También se dan, ciertamente procesos en los que la persona comprende que se ha equivocado porque ha calculado mal sus fuerzas y los responsables correspondientes dialogan en forma comprensiva y la persona queda libre de irse en forma civilizada. Estos casos son la muestra de que las equivocaciones –marca de lo humano- pueden ser resueltas sin menoscabo de la dignidad de la persona. Habrá pena o nostalgia, pero no resentimiento. No hay rasguños ni hematomas. Y lo importante: el vínculo afectivo, más allá de las circunstancias, no queda roto. Se puede pensar en la Obra, o en el que se fue, positiva y agradecidamente. ¡Ojalá todas las despedidas fueran así! ¡Y qué pocas conozco!

Aceptar el hecho de estar fuera de la Obra es, en algunos casos, encontrarse que una de las necesidades básicas, la de afiliación o pertenencia a un grupo (sólo superada en prioridad de satisfacción por las necesidades biológicas y de seguridad, según la pirámide de Maslow) ha quedado hundida. Falla el escalón que nos convierte en seres vinculados a otros humanos. El sujeto deja de pertenecer a la “familia” de la Obra, y su familia de sangre o de amistad puede haberse sentido lo suficientemente despreciada –y haber vivido un vacío de relación tan grande- como para no estar a la altura de lo que entonces se precisa: recoger los trocitos rotos de la persona interiormente destrozada y ayudarle a pegarlos. En otros casos, ahí están: padres, hermanos, amigos, dispuestos a echar una mano. Más difícil si pertenecen a la Obra, todo hay que decirlo, porque la sombra de la sospecha se cierne sobre el que se va. Y quienes lo vivieron, lo saben.

Fase 2ª: Expresar los sentimientos pendientes hacia la Obra

Quizá lo más difícil de realizar en el proceso de dejar la Obra es expresar los sentimientos pendientes. Cuando una pareja se separa o dos personas rompen la amistad, hay un interlocutor al que mirar y al que –en general- no dejan indiferente los sentimientos del otro.

Pero en el caso de la Obra hay muchas personas concretas de quien despedirse. Y puede ocurrir que esas personas concretas no estén disponibles o interesadas en despedirse. O, lisa y llanamente, prohibido el contacto con quien se va e incluso se les impide que llegue información del interesado comunicándoselo. Al sujeto que marcha se le niega entonces la posibilidad de realizar esta fase, imprescindible para

realizar bien el duelo. Si tenía agradecimientos o afecto que mostrar a unas cuantas personas concretas que, sin duda, le trataron bien, y con las que acaso compartió vivienda y trabajo durante años, se encontrará que tiene que guardárselos para sí, pues la muralla de la incomunicación que puede haber erigido la Obra puede ser infranqueable. ¡Qué despilfarro, tener que tirar a la basura los sentimientos positivos hacia las personas, cuando tanta necesidad hay de ellos en el mundo!

Borraron toda huella, todo trazo de mi paso por allí y ¡si te he visto no me acuerdo!. Ni una llamada de las que tanto me querían. Ni una palabra de aliento de las que "se hubieran dejado cortar un brazo por mi" (Halma, 16 agosto 2003).

Si tiene quejas o reproches que hacer a alguna de ellas, lo mismo. El sujeto que se va tiene que cargar con ellos y apañárselas para soportar su peso interior.

Algunos de los sentimientos más que pueden darse en el proceso son:

- Miedo ante un futuro desdibujado, en el que desaparece la seguridad de subsistencia y entorno que ofrecía la Obra, para adentrarse en un vacío existencial, social y pragmático. Algunas personas muy "echás p' delante" y seguras de sí mismas pueden prescindir de ésta emoción, pero no es lo habitual.
- Culpa, sobre todo en los casos –frecuentísimos- en que alguien de la institución tacha a la persona de infiel, traidora, soberbia, irresponsable, dar la espalda a Dios etc. y en no pocos casos unida al miedo del cumplimiento de las amenazas sobre el infierno o la infelicidad. Culpa y miedo que harán que bastantes personas de las que deberían salir para conservar su integridad y salud mental, queden adentro, paralizadas y neurotizadas no sólo por el miedo lógico que he citado antes, sino por el miedo moral que tan bien describe H.E. (7 septiembre 2003).
- Tristeza, por la pérdida de personas queridas, muchas veces también por pérdidas relacionadas con la profesión o tarea que dentro se estaba desempeñando, pero sobre todo pérdida de una ilusión y unas expectativas que se disuelven en nada.
- Rabia frente a la Obra, por las agresiones sufridas dentro de ella de una manera reiterada, a través de su propia estructura, y algunas veces también a través de algunos miembros concretos de la misma.
- Resentimiento e impotencia por no haberse sentido escuchado en todos los intentos hechos para no tener que acabar saliendo.
- Amargura hacia el pasado, que en algunos casos se vive como desperdiciado.
- Confusión, en los casos en que es la Obra la que rechaza al sujeto y le dice que su sitio ya no está allí (al igual que cuando en una pareja uno deja al otro sin darle explicaciones). Confusión, por otro lado, lógica, porque ¿Cómo se puede compaginar esa persona que le hayan dicho primero que tiene vocación al Opus y para siempre, porque los directores lo saben (de primera mano, porque Dios así se lo comunica) y ahora saben que no la tiene? Misterio... (ejemplos en *opuslibros*: Opacan, 8 marzo 2006; Zuri, 25 enero 2005; E.B.E., 9 enero 2006).

Mas junto a estos sentimientos, que habitualmente se dan en las rupturas de vínculos afectivos, hay otros que si bien pueden estar en éstas, parecen darse con más frecuencia cuando se trata de salir de la Obra:

Cuando comenzó mi larga lucha por abandonar el opus dei me sentí cohibida, presionada, engañada, humillada, manipulada, y cuando conseguí deshacerme de él me sentí rechazada, abandonada, herida, psicológicamente violada (Ana, 28 febrero 2003).

- Sentimientos de haber sido engañado, bien por no haber sabido (previo a su incorporación a la Obra y desde la carta de admisión, ya que aunque no haya aún vínculo jurídico, sí se da la implicación psicológica total), más que una pequeña parte de lo que ello implicaba, bien por la contradicción que antes señalé a propósito de tener o no vocación para el que echan de la Obra.
- Sentimientos de haber sido violada su conciencia, por el descarado cotilleo sobre sus intimidades de que es objeto la persona por parte de sus superiores jerárquicos, con la excusa de la preocupación por su bien (y que algunos de esos superiores realmente creen).
- Sentimientos de haber sido explotado (ejemplos: Carmen Charo, 26 octubre 2003; Inés, 17 marzo 2003), en tantas ocasiones (¿todas?) en que la persona que sale ha entregado todo a la Obra (su trabajo, su sueldo, etc.) y se va sin nada. El sentimiento se agudiza cuando la persona es “invitada a retirarse” por estar enferma, cuando precisamente la enfermedad ha sido contraída, tal como lo experimenta la persona, por intentar ser fiel a todo lo que la Obra le pide.
- Sentimientos de impotencia, ante la imposibilidad, no ya de diálogo honesto, sino de ser realmente escuchado y creído en las razones que mueven a la persona a dejar la Obra -cuando ella toma la iniciativa- sin ser acusado de enfermedad mental, soberbia o las sospechas de “faltas de pureza”. ¡A cuántos de vosotros les pesa enormemente este sentimiento (José Antonio, *opuslibros*, 17 octubre 2003 y 13 junio 2004; Pensativo, 29 julio 2005; Perecerás, 3 agosto 2005; Australia, 21 noviembre 2005)! ¡Qué pocos testimonios ejemplares y en sentido contrario, como el de Maravilla (12 diciembre 2005).
- Sentimientos de abandono, ante la total indiferencia de la Obra por la suerte de quien sale.
- Sentimientos de inferioridad, y de duda respecto a la propia autoimagen, en especial en aquellos casos dolorosos (y no escasos) en que la persona tiene -o le dicen que tiene- un trastorno mental, fruto de la tensión interna que está viviendo. Al respecto, creo que son relevantes escritos como el de Aquilina *Para ayudarse a salir de la depresión* (6 de junio de 2007) y los testimonios de otras personas que han pasado por ello.
- Sentimientos depresivos. Habla Eric Berne, el creador del Análisis Transaccional, (Berne, 1983) de tres tipos básicos de depresión, que resumo a mi modo:
 - La que es resultado del impacto de una herida emocional (como la muerte de un ser querido, y que puede cicatrizar bien con el tiempo si no está infectada la herida y la persona tiene sus recursos curativos naturales en forma)
 - La que proviene de no encontrar salida a un problema existencial (como por ejemplo, lograr los medios básicos de subsistencia).
 - La que surge a raíz de sentimientos de culpa, cuando no se trata de una culpa sana, sino de una culpa neurótica.

Pues bien: por lo que yo conozco, las salidas del Opus Dei son más propicias a los sentimientos depresivos porque pueden reunir muchos números para cualquiera de las tres. En el primer caso, sobre todo si ha estado muchos años en la Obra y si el tiempo previo a su salida ha estado marcado por la agresión,

la desconfianza o el acoso. En el segundo, por encontrarse partiendo de cero para rehacer su vida (un ejemplo entre mil: Doby, 2 octubre 2006). Y en el tercero, cuando la persona es confía en exceso en los criterios sus superiores o no tiene suficiente independencia de juicio, y queda apresada en las directrices culpabilizadoras de que puede ser objeto.

Por otra parte, la despedida, en sí misma, lo es de la Obra como institución. ¿Cómo expresarle los sentimientos pendientes? ¿A quién? ¿Al máximo representante de la misma, por ejemplo el propio fundador, o al máximo responsable? ¿De verdad llegan? No lo cree así Fede (6 de diciembre de 2003) Pongamos que sí. ¿Y qué respuesta han recibido las personas que en su día escribieron al Padre cartas expresándole sus dudas o su sufrimiento al irse, casi rogándole alguna excusa para no marchar en algún caso? La callada por respuesta. El silencio. Y es que ¿para qué se va a contestar a alguien que ha muerto? O peor: a alguien que no ha existido nunca, porque se han retirado sus fotos de las revistas de la obra, se le ha borrado de las listas, se ha eliminado cualquier referencia a él. La no-respuesta es la peor, la más ofensiva, la más despectiva, la que se merece el donnadie que ha osado irse. Por cierto, que esa negación de la pertenencia pasada puede ser un buen ejemplo de defensa psicótica, en términos de trastorno mental institucional.

Por otra parte, y por lo que veo a través de *opuslibros*, la mayoría de los que escriben la carta pidiendo la dispensa (que sería un medio de expresar sentimientos, no sólo razones para salir), presionados por las circunstancias y la prisa por irse, lo que hacen en la misma es negar lo que están sintiendo y poner en ella lo que la institución está deseando que expresen: agradecimiento en lugar de rencor, reconocimiento en lugar de rabia, afecto en lugar de odio... Es decir, exactamente lo más opuesto a lo que un duelo sano necesita. Lo explica muy bien José, en su escrito del 9 de julio e 2004: "Querido Padre, dos puntos, he sido muy feliz aquí, me han tratado con mucho cariño, he hallado hermanos maravillosos, son ustedes fabulosos y... por eso me largo". Cartas nada inocentes, pues servirán luego para justificar que los que se van asumen que la culpa de su partida es exclusivamente suya, y la Obra continúa impoluta (v. Galileo, 12 de diciembre de 2004; Magencio, 21 diciembre 2005; Haenobarbo, 15 septiembre 2006; José Antonio, 11 de diciembre de 2006, como botones de muestra)

En algunos casos en que la ruptura del vínculo es por iniciativa de la Obra, puede que la persona haya podido expresar algo, cuando precisamente la expulsión obedece a haber expresado "lo que no debía". ¿Y en otros? Pero mucho me temo que si la comunicación ha sido en términos abruptos, como algunos casos de los que tengo noticia, no haya tenido tiempo ni de procesar lo que está ocurriendo realmente, ni de ese modo esté en condiciones más que de balbucear algunas palabras propias de la confusión del momento de *shock*. Oigamos a Ruloloco (escrito del 17 de diciembre de 2003): "Me enteré que estaba en la puerta de salida, después de 13 años de numerariaje por teléfono!!!!!!".

Pienso que es sobre todo la falta de esta fase la que hace que en algunos casos un "ex" pueda quedarse enganchado, y en este sentido seguir vinculado a la Obra de la peor manera: mediante sentimientos crónicos de impotencia y resentimiento. Ni que decir tiene que, aparte del sufrimiento que estos sentimientos provocan, hay una cierta energía que se queda detenida en ellos. Si esto es así, la persona todavía no se ha ido de la Obra interiormente. Puede que albergue pensamientos de tipo mágico, a la espera de que se le permita expresar sus sentimientos, o que algún responsable le responda a los cuestionamientos que hizo en su día, le dé explicaciones o le pida perdón. Pero como eso no se va a dar, la persona quedará atrapada en una espera ilimitada.

De ahí la gran importancia terapéutica que puede revestir, a mi modo de ver, vuestra *web* de *opuslibros*. Ya que no se pudieron expresar los motivos y sentimientos de la salida de la Obra en el momento a la persona (física o jurídica) correspondiente, creo que a algunos les habrá podido ir bien expresarlos aquí, a los cuatro vientos, para cerrar esta fase y concluir su duelo. Ciertamente que visto desde algunos ojos de los que están dentro, he leído críticas que os ven como personas amargadas, que no sabéis olvidaros del pasado y seguís pegados a él... (Amelia Bouroncle Riv, en su escrito de 19 de agosto de 2005 me sirve de ejemplo paradigmático). A mí me parece que para soltarse de él, definitivamente, la mayoría de las personas necesita expresarse, y esa función la cumple la *web* a las mil maravillas.

Como os decía, es en este tipo de situaciones de bloqueo del proceso donde procede realizar un trabajo de duelo para poder partir de verdad hacia una nueva vida. En caso contrario se corre el peligro de dedicar demasiado espacio interno a la Obra (¡más dedicación todavía!) en lugar de relegarla al pasado vital.

Fase 3ª: Ceremonia del adiós a la Obra

¿Qué ceremonia de despedida acompaña el momento de separarse y partir de la Obra? ¿Qué acto comunitario se da, para sellar solemnemente el inicio de una nueva vida, acompañado de los buenos deseos de que todo sea para bien?

Algunos casos hay de –al menos- un adiós individual y en buenos términos, por parte de alguno de los responsables. Vuelvo a citar el caso de Maravilla porque me tiene maravillada, por su escasez.

Conozco otros. Alguno tan extremo como el que aquélla numeraria, a quien tuvo que ir a buscar un amigo –que más tarde se convertiría en su marido- en un taxi, amenazando con avisar a la policía si no la permitían marchar. Sin llegar hasta ahí, tengo que reconocer que en mayoría de casos que conozco la ceremonia del adiós consiste en que la persona coge su maleta y se va. El rito comunitario de despedida se convierte un acto solitario, porque parece ser que sólo una de las partes sufre una pérdida. La Obra no. Para ella esa partida es algo anodino, o mejor dicho, algo vergonzoso a ocultar. De los muchos ejemplos que aparecen en *opuslibros* (Vader, 1 de marzo de 2004; Mary, 4 de mayo de 2004; Luis Usera, 2 de agosto de 2004; Nacho Fernández, 11 de marzo de 2005; Halma, 16 de agosto de 2003; José Carlos, 22 de diciembre de 2005, y un interminable etcétera) me conmueve especialmente la que narra Antonio Pérez Tenessa (El País, 13 abril 1992): “Me fui, de mala manera, huyendo como un malhechor, con lo que llevaba puesto. Pero no había otra salida. Yo sabía la triste suerte que me esperaba en Roma si me hubiera retrasado 24 horas en escapar.”

Es en esa discrepancia de significados donde, si el que se va no tiene una red importante de apoyo familiar o social, la soledad hiele el corazón. Y eso ¿a quién le importa?

El día de la salida, mis "hermanas" me acompañaron a la puerta, cantando canciones de Casa con la guitarra y tomándome el pelo porque lloraba y lloraba. Repito, excepto el consejo local, las otras no sabían lo que pasaba. (Frida, 7 11-2003)

Aún otro punto. Si bien me referí en el apartado 2. a la metafórica “aceptación de la herencia”, tengo la sospecha de que, si bien en la actualidad se están realizando las retiradas de la Obra en forma más correcta en términos académicos, profesionales y económicos (reconocer con certificado los estudios cursados, clases impartidas,

trabajos realizados y estar asegurado en la Seguridad Social), son muchos los numerarios y numerarias que por toda herencia, aparte de la desafección de la Obra, recibieron la negativa a esos reconocimientos, utilizando burdos y rastros trucos. Están en la mente de los lectores algunos de los nombres de quienes tuvieron que pasar por ahí y que tuvieron que soportar esa venganza (¿o de qué otra forma hay que llamar a ese deseo de arrebatarse –además el pasado- el futuro?).

La mayor parte de los que se van de la obra habiendo dedicado la mayor parte de su vida a tareas internas, su dificultad es todavía mayor. Casi ninguno tiene seguridad social, pues no ha cotizado, y tampoco poseen planes de pensiones, ya que no tienen ingresos propios con los que sufragarlos. Aún así, existen valientes que se atreven a afrontar esa aventura --que lo es-- y prefieren vivir más de acuerdo con su libertad. Me descubro ante ellos. Son unos fuera de serie (Nacho, 22 de noviembre de 2004).

La herencia así consta de dos posesiones:

- El abandono humano y económico
- La “maldición del rejalgar”, de la que luego hablaré.

Lo que ocurre es que cuando la separación se da en esa forma negativa, es lógico que el sujeto que deja la Obra no tenga ánimo para recoger lo que de bueno pudo tener para él su paso por ella, lo que aprendió y creció como persona (aunque a veces, es cierto, puede que hubiera preferido no aprender tanto y vivir mejor... y toca aceptar lo inevitable, ya lo dije).

Fase 4ª: Fijar un tiempo de luto por la pérdida del vínculo con la Obra

Naturalmente, la pérdida es muy distinta según la situación y duración del vínculo. Si se trata de un supernumerario, ejerciente de una profesión que nada tiene que ver con la institución y ha estado pocos años, su desvinculación tiene poco que ver con la salida de una auxiliar que ha estado muchos años y sin cotizar a la Seguridad Social, o de una numeraria a quien se privó de la posibilidad de ejercer una profesión civil y ha estado siempre dedicada a tareas internas de la Obra por la profunda reestructuración del proyecto vital, y no sólo del vínculo, que tendrá lugar en este caso.

al final se sale, hartado, y se encuentra con el siguiente panorama:

- Sin fe y sin ganas de recuperarla. Y desengañado, porque la relación con Dios a golpe de práctica normativa obligatoria acaba por matar de asco.

- Sin título universitario, porque tras seis años y dos títulos por una universidad extranjera (carrera y master), ahora no se los homologan.

- Sin amigos. Y sin posibilidad de tener una vida social, porque a la vuelta del extranjero sólo se le ha permitido tratar a críos pequeños y no a gente de su edad (y no porque no lo haya pedido una vez detrás de otra). Cierto. Los amigos que uno tenía en el colegio siguen existiendo, pero ya tienen su carrera, su vida, sus obligaciones, su propio círculo de amistades... Son eso, viejos amigos a los que hace diez años que uno no ve.

- Sin una puñetera perra, porque entregó los sueldos hasta el final.

- Sin saber lo que es una niña.

- *Sin visos de que las cosas cambien* (Pedro 29 agosto 2005).

Cuando ocurre esto, frecuentemente, la lucha por la vida fuera de la Obra puede que no deje demasiado tiempo para “estar de luto” porque lo primero es la supervivencia. Acaso queden muchos temas internos por cerrar, pero no hay tiempo para dedicarles porque hay otras tareas más imprescindibles y urgentes. Me parece que en algunos casos ocurre un poco como en la mayoría procesos migratorios: la supervivencia al llegar al nuevo país oculta el dolor de las pérdidas. La añoranza y la pena suelen darse un tiempo después de que la persona tenga techo y trabajo asegurado. Y aquí sería injusto dejar de decir la suerte de quienes pueden contar con la existencia de *vuelalibre*. Estoy convencida que la posibilidad de acceder a esa página y a la de *opuslibros* significa un cambio drástico en la experiencia de quien deja la Obra.

Muchas tareas por delante tiene quien sale de la Obra sin tener áreas de continuidad con su vida anterior. “Salí con una mano delante y otra detrás” dice, lacónicamente y expresivamente, Flanpan (29 de junio de 2005). En no pocas ocasiones –ya lo sabéis– se encuentra teniendo que partir de cero, desde el punto de vista económico y profesional, en la mitad de su vida y sin unos ahorros que le permitan afrontar con seguridad el inicio de su nueva etapa. Una persona que no tiene garantizada la subsistencia de mañana y a ser posible también de la semana que viene –aunque hoy coma– es difícil que pueda apartar su pensamiento del tema y no viva, más que el dolor por el pasado, la ansiedad por el futuro. También, por supuesto, el alivio y la borrachera de libertad personal. Ser dueño, de verdad, de la propia vida, de decidir sobre el tiempo, los hábitos, o las relaciones. A veces esa borrachera puede marear y llevar al sujeto a vinculaciones precipitadas, en un afán de tener pronto lo que no se tuvo, y sin demasiada información o experiencia afectiva. Quien tiene hambre atrasada puede ponerse a comer lo primero que encuentra. Y ¡jojo! Algunas veces sale bien.

Por suerte, en mayoría de los casos, se recorre un camino arduo, sí, pero también esperanzador y lleno de vida. El luto se mezcla con la primavera interior. En muchísimas situaciones, cuando es el sujeto quien decide dejar la Obra, el luto ya se ha llevado previamente, y ahora, con la salida, se acabó finalmente. Todo es apertura.

Distinto es cuando a la persona se le exige dejar la Obra de una manera inesperada. Entonces sí, tras el *shock*, vendrá el luto. Luto que vendrá impregnado del ataque a la autoestima que significa aquella exigencia. Luto difícil, y que si hay suerte la persona podrá distinguir entre el rechazo por parte de la Obra y su dignidad y valía como persona ¡Ojalá pudiera ser así siempre! ¡Ojalá, cuando no es así, encuentre ese sujeto el ambiente que necesita para sentirse apoyado y valorado! En esto, creo que *opuslibros* está prestando un servicio bien interesante, al permitir encontrarse con experiencias similares de personas valiosas, que pueden ayudar a otras a cambiar su de consideración de ser inferiores por el hecho de que la Obra haya decidido prescindir de ellas.

Lo que no es válido, en esta fase, es prolongar el luto un tiempo largo, y menos indefinidamente. Si hay unas determinadas circunstancias, puede que la persona piense que el dolor es tan grande que le durará toda la vida. Puede ser normal que crea eso en un inicio, pero no es normal que lo convierta en realidad. En esos casos creo que es adecuado acudir a un profesional. Sé que a algunos se les ha dicho por parte de responsables de la Obra que fuera de ella no podrán ser felices. La versión archiexagerada del caduco *extra ecclesia nulla salus*. ¡Por favor, que nadie lo crea! ¡Que nadie de crédito a “la maldición del rejalgar”! Más crédito debería darse a un autor tan poco sospechoso como Tomás de Aquino, cuando dice:

Como la conciencia es en cierto modo un dictamen de la razón (pues es una aplicación de la ciencia al acto, como se dijo en la primera parte, q. 79 a. 13), es lo mismo que preguntar si la conciencia errónea obliga [...] En consecuencia hay que decir sin reservas que toda voluntad que está en desacuerdo con la razón, sea ésta recta o errónea, siempre es mala (Tomás de Aquino, Summa Teológica, qu. 19, art. 5).

Dentro del modelo analítico-transaccional creado por Eric Berne, se contempla la fuerza que pueden cobrar, en el interior del psiquismo, los llamados “mensajes de guión” formulados por figuras de autoridad para el sujeto (en especial en la infancia, pero no sólo en ella). Estos mensajes (verbales o no verbales) funcionan como si fueran mandatos que hay que cumplir. Cuando son mensajes negativos sobre el futuro, se les llama “la maldición de la bruja”. Y si alguien a quien yo doy credibilidad realiza una afirmación futura acerca de mí, me ocuparé de que se cumpla, para corroborar que esa persona es fiable. Pero ¿y si me dice que fuera de la Obra seré una persona desgraciada? No voy a entrar a valorar tal afirmación (más venenosa que el propio rejalgar), ni la convicción de quien la hace, en quien presumo buena voluntad. Pero esas buenas intenciones no le otorgan capacidad adivinatoria. Es importante aquí sustraerse al mecanismo de autocumplimiento de la profecía. Y otra vez vuelvo a valorar la tarea de *opuslibros*, que es la demostración palpable que fuera de la Obra se puede ser feliz o infeliz, o a medias, y se hace lo que se puede -como todo bicho viviente- pero que el hecho de haber dejado la institución no convierte a nadie en desgraciado.

¡Qué gran verdad la que formulan Sonsoles y Luis Usera!

No somos ni más ni menos felices que los que siguen dentro o los que nunca han sido. Pero sí somos más felices que nosotros mismos dentro del Opus Dei. Si has leído los [testimonios](#) de las casi 500 personas que han escrito en esta Web ninguno se arrepiente de haber dejado el Opus Dei. La inmensa mayoría de nosotros coincidimos con el sub-lema del sitio "¡Gracias a Dios nos fuimos!" (Sonsoles, 22 de octubre de 2004).

Todas las personas que conocí y que dejaron el opus dei siguieron con muchos de los problemas que tenían siendo del opus dei, porque sigues siendo el mismo, pero bastante más felices, más tranquilos y sobre todo más liberados interiormente y con la inmensa satisfacción de saber que han hecho lo que debían (Luis Usera, 6 julio 2004)

Quien ha dejado la Obra:

- Si se ha ido por propia voluntad, le convierte en un ser afortunado que se libró de unos condicionantes que lo aprisionaban y que ahora puede elegir libremente su futuro.
- Si se ha ido por exigencia de la Obra se convierte en un ser afortunado que no quedó atrapado donde no debía estar, porque no era suficientemente valorado, y que ahora puede elegir su futuro en un ámbito donde le reconozcan y aprecien.

Fase 5ª: Recibir un presente sin referencia a la Obra

Pero tú, que has sufrido, que has soñado, que has amado, que no te han correspondido, que has sentido el zarpazo de la soledad y de la incomprensión... tienes en tu vida todo para mirar con profundidad la vida de

los demás, para mirar con comprensión el sufrimiento de los otros, para mirar con admiración la cercanía de la amistad sincera, la hermosa grandeza del amor.

Y ya esto, solamente ya esto, hace que esos nuestros años en el Obra hayan merecido la pena (C.V., opuslibros, 23 septiembre 2003).

¡Adiós, luto, adiós! ¡Adiós obligaciones impuestas que no acabo de entender! ¡Adiós a no poder expresarme con libertad! ¡Adiós a tener que dar cuenta íntima de mi ser! ¡Adiós a exigencias imposibles! ¡Adiós a no poder enterarme que lo que deseo! ¡Adiós a la falsa alegría que se suponía debía sentir en todo momento! ¡Adiós a las culpas absurdas! ¡Adiós a un estilo de vida que limita mi entrega al afecto! ¡Adiós al esfuerzo exagerado! ¡Adiós al cinturón de castidad impuesto a mis neuronas!

¡Bienvenida, Vida, con todos tus sinsabores, placeres, renunciadas, amplitud, dificultades, sorpresas, decepciones, libertad, poder sobre mí, afectos, líos, intimidad, accidentes, frustraciones y esperanzas! ¡Bienvenida, Vida normal! ¡Maravillosa Vida! (Y también, en bastantes casos ¡Bienvenida Vida de cristiano corriente! ¡Por fin!). ¡Vida sin división íntima! ¡Vida sin más límites internos que los que yo quiera poner!

Es este el final del duelo que a todos los “ex” lastimados os deseo, y que completa el proceso de elaboración de la pérdida. Sois unos supervivientes. Estáis leyendo esto porque estáis vivos. Por lo tanto tenéis presente y futuro. ¡Salud!

4. ¿Y si no he acabado de hacer el duelo?

Sí, todo muy bonito, pero a veces alguien ha quedado atascado en algún punto. ¿Qué hacer? ¿Puede hacerse en solitario todo el proceso de duelo, o alguna de sus fases? No es fácil. Puede ser necesaria la ayuda profesional, pero no siempre. Yo pienso que, en general, si alguien se encuentra bloqueado en algún momento del proceso, estaría bien que contara –si no quiere hacerlo con un profesional- con alguien comprensivo, alguien que supiera escuchar. Puede tratarse de un amigo o un familiar. Mejor que no sea un “ex” para que no se mezclen los temas pendientes de uno con los del otro. En algún caso, si la persona que necesita hacer el duelo es altamente impresionable o emocionalmente inestable, o bien es “adicta a la culpa crónica” la ayuda de una persona experta será imprescindible. Hacerlo en solitario es más duro, y si la persona quiere intentarlo, puede verse desbordada.

Para aquéllos que se sientan con necesidad y ánimo de hacer su proceso de duelo sin ayuda profesional, daré algunas pistas:

Necesitarás un sitio donde no vayas a tener interrupciones (apaga el móvil, porfa), un tiempo entre una y dos horas, como duración habitual del proceso, y una caja de *kleenex* cerca, por si acaso. Tu acompañante tendrá la tarea de escuchar e ir conduciendo la dinámica.

La fase de aceptación de los hechos puede hacerse describiendo o dibujando

- La institución, tal como la veías cuando te vinculaste a ella. Puede ser una figura abstracta, un espacio en el que viviste, una o varias personas que para ti representen especialmente la institución...
- La institución, tal como la ves ahora
- A ti, tal como eras en el momento de vincularte a la Obra
- A ti, tal como te ves en el momento de desvincularte

Y si quieres, también:

- De qué está llena tu vida al entrar
- De qué está llena tu vida al salir

Y cualquier otro dibujo que te ayude a tomar conciencia de la distancia entre el antes y el ahora.

Luego puedes repetir, varias veces (unas cinco, o más si ves que te ayuda seguir), respirando despacio entre cada repetición, mirando los dibujos, frases del estilo:

- *acepto que estos son los hechos reales*
- *acepto que pertencí a la Obra y ya no pertenezco a ella*
- *acepto que le entregué una etapa de mi vida que nunca recuperaré*
- cualquier otra frase que se te ocurra dirigida a constatar la ruptura del vínculo.

La fase de expresión de asuntos pendientes se puede llevar a cabo de la siguiente manera:

Dibuja en un folio, y coloca en un asiento frente a ti, una imagen que simbolice la Obra. Puede servir el folio en que antes dibujaste la Obra, tal como la ves ahora. Si prefieres, puedes limitarte a visualizar esa imagen.

Una vez que “tengas a la Obra frente a ti”, háblale expresando tus pensamientos sobre ella, y ante todo tus sentimientos, tanto positivos como negativos: pena, rabia, agradecimiento, resentimiento, desprecio o cualquier otro, sin ningún tipo de censura. Los sentimientos no son ni buenos ni malos, moralmente. Son pre-morales. Son. Y reconocer su existencia es amar la verdad, cosa éticamente buena.

Cuando hayas terminado de expresarte, colócate en el otro asiento, donde pusiste a la Obra, e imagina que eres ella, o la persona que elegiste para representarla, escuchando todo lo que acabas de decir, e imagina qué pensamientos y sentimientos genera eso en ella, y exprésalos, como si hablaras por su boca, a ti, que estás en el asiento de enfrente. Puedes continuar intercambiando los lugares e identidades hasta que llegues a un punto final o un punto muerto.

Eso mismo puedes hacerlo por escrito, es decir: redactar todo eso por carta, sin censura, como si se lo fueras a enviar a la Obra. Luego, imaginar que eres ella y que lo lees a recibirlo. Y contestar desde ella una carta diciéndote también lo que ella tiene pendiente de decirte. Ve escribiendo desde un lado y otro hasta que sientas que, por tu parte, no te queda nada por decir.

Aquí es posible que te encuentres con la dificultad que señalé en el apartado 2. a propósito del sentimiento de impotencia. Es más que probable que la Obra responda con indiferencia u obcecación, sin escucharte siquiera. En ese caso, deja de empeñarte en que te escuche. Pon a su lado:

- La Obra, tal como la concebías al vincularte a ella, tan lejos de esta que encuentras ahora
- O bien, si crees en Dios, al Dios amoroso de Yeshúa de Nazaret, tan distinto de “la bruja del rejalgar” que pinta la Obra (o al mismo Yeshúa).
- O, si no crees en Dios, a la Diosa Justicia, o a la Diosa Sensatez

- O una persona sumamente buena y sabia (real o imaginaria) que tenga autoridad moral para ti.

Tómate unos momentos para ver a quién quieres poner allí, para seguir el proceso indicado de intercambio de roles, pero ahora no con la Obra real, sino con la Obra ideal, Dios, la Justicia, la Sensatez, la Sabiduría, etc. Es importante que te metas en su papel, escuchándote desde ese otro lado y respondiéndote desde allí.

La ceremonia del adiós puedes hacerla inventándote un ritual específico para tu caso. Si te va a tu estilo, prepara adecuadamente el escenario para hacerlo. Si cuentas con la colaboración de alguna persona, puedes recitar un discurso de despedida en el que evoques todo lo que desees sobre tu paso por la institución, redactar un manifiesto de declaración de tu libertad y tus derechos, o cualquier otra cosa que te parezca adecuada para la ceremonia. Incluida una cena especial de celebración con amigos.

Puedes aprovechar para ver qué aspectos valiosos puedes rescatar de tu paso por la institución, e imaginar que acoges dentro de ti determinados momentos, o rostros, o aprendizajes. Si lo deseas, puedes visualizarlas con formas simbólicas, e imaginar un lugar dentro de tu cuerpo donde colocas esas facetas positivas (un cofre o cualquier otro recipiente donde ponerlas y poder acudir a evocarlas con agradecimiento).

Sea como sea la ceremonia, termínala con la repetición de un “Adiós” a la institución en la forma que la estás visualizando, durante todo el tiempo que necesites, y dejando que todas las imágenes asociadas a tu paso por ella se vayan alejando hacia el pasado. Puedes utilizar un tipo de respiración suave, lenta y profunda para empujarlas suavemente hacia allí.

A algunas personas les va bien algún gesto, como el de romper o quemar las cartas o dibujos a las que me referí y elegir un lugar donde tirar los restos (...o enviarlas a *opuslibros*).

La fijación de un tiempo de luto es probable que no sea precisa, pues igual ya llevas demasiado tiempo de duelo y lo que necesitas es terminarla. De todas formas, incluso si es así explíctaselo (como señal de compromiso) a la persona que te acompaña, o a ti mismo/a por escrito. Hazlo también si te vas a dar un plazo.

Puede ocurrir que si se trata de un duelo muy reciente o que ha estado congelado, esperando a manifestarse, sí sea necesaria esta etapa en la que permitirse tener sentimientos de pena, desconsuelo, pérdida, etc., similares a veces a los que se tienen en un depresión. Ahora bien: no conviene dejar un tiempo largo. En ningún caso más de dos meses.

Y ya sabes que, tradicionalmente, tras el luto viene el alivio...

La recepción del presente se puede realizar:

Antes que nada, conectando con las sensaciones corporales internas. Seguramente lo harás mejor con los ojos cerrados. Toma conciencia de la respiración y ayudando con ella a llenar el cuerpo de sensación de vida y bienestar, notando el vaivén de intercambio con el exterior para llenar de vida el cuerpo. Si te va bien, puedes imaginar que respiras un aire como de luz, y cada vez que aspiras lo metes en tu cuerpo, y cada vez que espiras repartes la luz por dentro, para que vaya llegando hasta todos los rincones de él.

Una vez con la sensación de tu cuerpo vivo e iluminado, abre los ojos y mira a tu alrededor. Observa al presente, sin críticas. Saluda a lo que ves, oyes, hueles y tocas: ¡Hola, color rojo! ¡buenos días olor a madera! ¡Bienvenida a mis ojos y a mis dedos, mesa suave! ¡Hola, ruido de coche! ¡Buenos días, mirada amiga, sonrisa comprensiva!...

Imagina ahora que te abres por dentro a acoger todo ello, y te vinculas con tu presente aspirando también los colores, sonidos y perfumes de lo que te rodea, mientras repites interiormente, el tiempo que quieras: ¡Bienvenido, presente! ¡Bienvenida, realidad! ¡Bienvenida, Vida!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNE, E. (1983). *Introducción al tratamiento de grupo*. Barcelona: Grijalbo.

GIMENO BAYÓN, A. (1998). Aprender a despedirse, en C. Alemany, *14 aprendizajes vitales* (pp. 275-294), Bilbao: DDB.

GIMENO-BAYÓN, A. y ROSAL, R. (2001). *Manual de Psicoterapia Integradora Humanista (Vol. I). Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales* Bilbao: DDB

GIMENO-BAYÓN, A. y ROSAL, R. (2003) *Psicoterapia Integradora Humanista (Vol II). Manual para el tratamiento de 69 problemas que aparecen en distintos trastornos de personalidad*. Barcelona: Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista.

GUARDINI, R. (1970, 2ª ed.). *Las edades de la vida. Su significación ética y pedagógica*. Madrid: Cristiandad.

GOULDING. R, y GOULDING , M. (1979). *Changing lives through redecisión therapy*, New York: Brunner/Mazel.

GULLO, S. y CHURCH, C. (1989). *El shock sentimental*. Buenos Aires: Paidós.
Mr.M. *El viaje del héroe*. www.opuslibros.org/nuevaweb, 1 noviembre 2003.

Nota: las demás citas proceden todas de vuestras cartas en www.opuslibros.org/nuevaweb

Un saludo muy cordial

Erasmó y Ana