

HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPRE ... Y DESPUÉS

Psicología del hombre que prometió amar para siempre y no sabe si existe un después, pero puede seguir esperando.

442 págs.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	18
PARTE PRIMERA	28
LO QUE SABEMOS, LO QUE NO SABEMOS Y LO QUE ESPERAMOS	28
Capítulo 1. La muerte: la certeza biológica y la gran incertidumbre humana	28
1.1. Lo único absolutamente cierto: nuestra vida termina	28
a. La muerte como realidad biológica universal	28
b. Saber intelectualmente que vamos a morir	29
c. Diferencia entre conocer la muerte y sentirse mortal	31
d. Por qué vivimos normalmente como si la muerte estuviera lejos	33
e. Cuándo la conciencia de mortalidad empieza a ocupar un lugar central	34
1.2. Dos problemas psicológicos diferentes: nuestra propia muerte y la muerte de la mujer que amamos	35
a. Miedo a nuestra propia desaparición	35
b. Miedo a dejarla a ella	37
c. Miedo a que sea ella quien muera primero	38
d. Por qué su desaparición puede resultar más angustiosa que imaginar nuestra propia muerte	39
e. Amor, apego y conciencia anticipada de la pérdida	40
1.3. Lo que la ciencia conoce sobre el proceso de morir	41
a. Muerte del organismo	41
b. Función cerebral y conciencia observable	42
c. Pérdida irreversible de las funciones biológicas	44
d. Criterios médicos y límites de la observación científica	44
e. Diferencia entre describir cómo morimos y responder qué significa finalmente morir	46
1.4. Lo que desconocemos	47
a. Qué es, en último término, la conciencia	47
b. Si existe alguna forma de continuidad personal después de la muerte	48
c. Qué significa exactamente dejar de tener conciencia	49
d. Si la muerte supone necesariamente la desaparición absoluta de la persona	50
e. La frontera entre conocimiento científico y pregunta metafísica	51
1.5. La dificultad de aceptar un "no lo sabemos"	52
a. Necesidad humana de respuestas	52
b. Intolerancia a la incertidumbre	53
c. El deseo de convertir posibilidades en certezas	54
d. La tentación de afirmar o negar aquello que no podemos comprobar	55
e. Humildad intelectual ante los límites del conocimiento	56
1.6. Punto de partida del libro: vivir entre certeza e incertidumbre	57
a. Sabemos que ella ha muerto	57
b. Sabemos que ya no puede estar físicamente con nosotros	57
c. Sabemos que el duelo puede transformar una vida	58
d. No sabemos con certeza qué ocurre después	59
e. El problema psicológico de seguir amándola sin saber si ella sigue existiendo	59
Capítulo 2. Cuando la muerte deja de ser una cuestión abstracta porque tiene su rostro	61
2.1. De "todos morimos" a "ella ha muerto"	61
a. Diferencia entre conocimiento abstracto y experiencia personal	61
b. El impacto de una muerte concreta	62
c. La ruptura del mundo cotidiano	62
d. La aparición del "nunca más"	63
e. El momento en que la filosofía se convierte en dolor	64
2.2. "¿Dónde está ahora?"	65
a. La pregunta espontánea del viudo	65

b. Necesidad de localizar mentalmente a la mujer que ha muerto	66
c. Dificultad para representar su inexistencia	67
d. El lenguaje de la ausencia y el lenguaje de la desaparición	68
e. Por qué "ya no está aquí" y "ya no existe" no significan psicológicamente lo mismo	69
2.3. Ella continúa existiendo dentro de nuestra mente	69
a. Recuerdos	69
b. Su voz interiorizada	71
c. Gestos y expresiones	71
d. Valores y experiencias compartidas	72
e. Representación mental de la mujer amada	73
2.4. Continuidad psicológica y posible continuidad personal	74
a. "Sigues viviendo en mí"	74
b. "Quizá sigues existiendo de algún modo"	74
c. Diferencia radical entre ambas afirmaciones	75
d. Lo que la psicología puede estudiar	75
e. Lo que la psicología no puede confirmar ni refutar	76
2.5. La palabra más difícil del duelo: "nunca"	77
a. Nunca volveremos a hablar físicamente	77
b. Nunca volveremos a abrazarnos	77
c. Nunca tendremos otra experiencia compartida en esta vida	78
d. La irreversibilidad como núcleo del dolor	78
e. El deseo de transformar el "nunca" en "todavía no"	79
2.6. Caso práctico: cuando la verdadera pregunta ya no es cómo superar el duelo	79
a. Un hombre que vuelve a funcionar con normalidad	79
b. Años transcurridos desde la muerte de su esposa	80
c. Persistencia del amor	80
d. Aparición de la pregunta "¿sigues existiendo?"	81
e. Diferencia entre sufrimiento patológico e interrogación existencial	81
Capítulo 3. Hasta que la muerte nos separe... y después: qué significa prometer amar para siempre	83
3.1. La promesa de permanencia	83
a. La promesa hecha mientras ambos vivían	83
b. La idea de "para siempre"	84
c. Compromiso y continuidad	84
d. La promesa como parte de la propia identidad	85
e. Qué ocurre cuando la muerte interrumpe una relación que ninguno de los dos decidió terminar	86
3.2. La muerte como separación no elegida	87
a. Diferencia entre ruptura sentimental y muerte	87
b. Ausencia de decisión	87
c. Ausencia de rechazo	88
d. Una historia que se interrumpe sin que desaparezca necesariamente el amor	88
e. El superviviente ante una relación cuya reciprocidad física se ha vuelto imposible	89
3.3. Seguir amándola cuando ella ya no está	90
a. Amor sin presencia física	90
b. Amor sin respuesta observable	90
c. Recuerdo y vínculo	91
d. Gratitud, nostalgia y añoranza	91
e. Persistencia afectiva a lo largo de los años	92
3.4. La lealtad al amor vivido	93
a. No significa fidelidad sexual	93
b. No significa renunciar a rehacer la vida	93
c. No significa convertir el duelo en una identidad permanente	94
d. Significa reconocer interiormente la verdad de lo que ambos vivieron	94
e. Integrar aquella historia sin degradarla a una simple relación pasada	95
3.5. La paradoja del superviviente	95
a. "Yo sigo queriéndote"	95

b. "Yo sigo recordándote"	96
c. "Yo sigo siendo leal a lo que vivimos"	96
d. "Pero no sé si tú sigues existiendo"	96
e. La imposibilidad de comprobar si ese amor conserva un destinatario fuera de nosotros	97
3.6. La pregunta central de toda la obra	97
a. ¿Puede continuar una relación después de la muerte?	97
b. ¿Continúa únicamente dentro del viudo?	98
c. ¿Existe realmente ella al otro lado del recuerdo?	98
d. ¿Podemos llegar a saberlo?	99
e. ¿Cómo vivir cuando no podemos responder?	99
PARTE SEGUNDA	101
CUANDO ELLA ENFERMA, MUERE Y ÉL TIENE QUE SEGUIR VIVIENDO	101
Capítulo 4. Antes de su muerte: enfermedad, miedo y duelo anticipado	101
4.1. Cuando aparece una enfermedad grave	101
a. El diagnóstico	101
b. La incertidumbre	102
c. Esperanza y miedo	104
d. Búsqueda de tratamientos	105
e. La vida reorganizada alrededor de la enfermedad	106
4.2. El hombre que empieza a temer que puede perderla	108
a. Anticipar una posibilidad antes impensable	108
b. Miedo a quedarse solo	109
c. Miedo por los hijos	109
d. Miedo al sufrimiento de ella	110
e. Miedo a un futuro que no había imaginado sin su esposa	111
4.3. Cuidar a la mujer que se ama	112
a. Protección	112
b. Acompañamiento	113
c. Agotamiento	114
d. Impotencia	115
e. Amor expresado mediante los cuidados	115
4.4. El duelo antes de la muerte	116
a. Duelo anticipado	116
b. Esperar una mejoría y temer el desenlace	117
c. Pensamientos que producen culpa	118
d. La imposibilidad de prepararse completamente	118
e. Empezar a perder antes de haber perdido	119
4.5. Las conversaciones que adquieren otra importancia	119
a. Lo que nunca se había dicho	119
b. Gratitud	120
c. Perdón	120
d. Miedo	121
e. Posibles despedidas	122
4.6. Caso práctico: amar mientras se aproxima aquello que ninguno de los dos quiere	122
a. Enfermedad progresiva	122
b. Esperanza que se reduce	123
c. Cuidado cotidiano	123
d. Miedo del marido	124
e. La llegada de la muerte	125
Capítulo 5. El día en que ella muere: cuando una vida compartida se rompe en dos	126
5.1. El momento de la muerte	126
a. Realidad	126
b. Incredulidad	126
c. Shock	127

d. Desorientación	128
e. El instante que divide la vida entre "antes" y "después"	129
5.2. La imposibilidad inicial de comprender lo sucedido	129
a. Saber que ha muerto	129
b. Sentir que no puede ser verdad	130
c. Esperarla todavía	131
d. Buscarla automáticamente	131
e. La mente intentando actualizar una realidad insoportable	132
5.3. Lo que el hombre pierde realmente	132
a. Esposa	132
b. Compañera	133
c. Confidente	133
d. Testigo de su biografía	133
e. Futuro que habían construido juntos	134
5.4. La casa sin ella	134
a. Su lugar	134
b. Sus objetos	135
c. Su ropa	136
d. Sus rutinas	136
e. El silencio	137
5.5. La aparición de una pregunta que antes podía aplazarse	137
a. "¿Dónde estás?"	137
b. "¿Has desaparecido?"	138
c. "¿Sigues siendo tú?"	138
d. "¿Puedes saber que te sigo queriendo?"	138
e. "¿Volveremos a encontrarnos?"	139
5.6. Caso práctico: la primera noche en una casa que sigue siendo la misma y ya no lo es	139
a. Ausencia	139
b. Recuerdos	140
c. Incredulidad	140
d. Soledad	141
e. Primer contacto con el "nunca más"	141
Capítulo 6. Sobrevivir a su muerte: cuando seguir viviendo parece imposible	142
6.1. La desesperación después de perderla	142
a. Vacío	142
b. Falta de sentido	143
c. Soledad	143
d. Agotamiento	144
e. Sensación de que el futuro ha desaparecido	144
6.2. "No sé cómo vivir sin ella"	145
a. Dependencia cotidiana	145
b. Identidad compartida	146
c. Proyectos destruidos	146
d. Pérdida de dirección	147
e. Necesidad de atravesar cada día	147
6.3. Pensamientos de muerte durante el duelo	148
a. Deseo de que termine el dolor	148
b. Fantasía de reunirse con ella	148
c. Diferencia entre deseo pasivo, ideación y plan suicida	149
d. Evaluación del riesgo	150
e. Necesidad de ayuda inmediata cuando existe peligro	150
6.4. Los hijos como razón para continuar	151
a. Responsabilidad	151
b. Protección	151
c. Amor	152
d. "No puedo hacerles esto"	152

e. Del deber de seguir vivo al deseo progresivo de vivir	153
6.5. Sobrevivir antes de poder reconstruirse	153
a. Comer	153
b. Dormir	154
c. Trabajar	154
d. Mantener rutinas mínimas	154
e. Aceptar ayuda	155
6.6. Caso práctico: "seguí viviendo porque tenía hijos"	155
a. Desesperación inicial	156
b. Responsabilidad parental	156
c. Primeros meses	157
d. Apoyo recibido	157
e. Persistencia del amor sin persistencia de la desesperación	158
PARTE TERCERA	160
EL CEREBRO DEL DUELO Y LA PERSISTENCIA DE ELLA	160
Capítulo 7. El cerebro que todavía la espera aunque sabe que ha muerto	160
7.1. Apego y aprendizaje	160
a. Ella como presencia estable	160
b. Seguridad	161
c. Predictibilidad	163
d. Rutinas	164
e. Décadas de aprendizaje compartido	165
7.2. Qué ocurre cuando esa presencia desaparece	166
a. Nueva información incompatible con lo aprendido	166
b. Ausencia física	167
c. Expectativas que continúan activándose	167
d. Errores de predicción	168
e. Lento aprendizaje de una nueva realidad	169
7.3. Saber que ella ha muerto y seguir esperándola	170
a. Conocimiento racional y expectativa emocional	170
b. Reacciones automáticas	170
c. Búsqueda	171
d. Recuerdos espontáneos	171
e. Sensación de contradicción interna	172
7.4. El impulso de contarle algo	172
a. Pensar inmediatamente en ella	172
b. Querer compartir una noticia	173
c. Imaginar su reacción	173
d. Preguntarse qué habría dicho	174
e. Persistencia del modelo interno de la relación	174
7.5. El paso del tiempo y la actualización del cerebro	175
a. Repetición de la ausencia	175
b. Nuevos hábitos	175
c. Reorganización de rutinas	176
d. Integración del recuerdo	176
e. Transformación progresiva del dolor	176
7.6. Lo que esta explicación permite explicar y lo que deja abierto	177
a. Explica una parte importante del duelo	177
b. Explica por qué él sigue esperándola	177
c. Explica por qué ella permanece psicológicamente presente	178
d. No demuestra que exista una continuidad personal después de la muerte	178
e. Tampoco permite resolver qué ha ocurrido finalmente con ella	178
Capítulo 8. Duelo, depresión y reconstrucción: cuándo seguir amándola es sano y cuándo el sufrimiento necesita ayuda	180
8.1. El duelo como respuesta humana normal	180

a. Tristeza	180
b. Anhelos	180
c. Desorganización	181
d. Oscilaciones	181
e. Diferencias individuales	182
8.2. El duelo masculino por la esposa	182
a. Silencio	182
b. Actividad	182
c. Necesidad de control	183
d. Dificultad para expresar vulnerabilidad	183
e. Pérdida de la principal persona con la que podía mostrarse emocionalmente	184
8.3. Cuándo el duelo puede convertirse en un problema clínico	184
a. Persistencia incapacitante	184
b. Deterioro funcional	184
c. Aislamiento	185
d. Imposibilidad de reorganizar la vida	185
e. Necesidad de evaluación profesional	185
8.4. Diferenciar duelo y depresión	186
a. Tristeza por la ausencia	186
b. Desesperanza generalizada	186
c. Anhedonia	186
d. Autodesvalorización	187
e. Riesgo suicida	187
8.5. Seguir queriéndola no es una enfermedad	187
a. Amor persistente	187
b. Recuerdo	187
c. Nostalgia	188
d. Conversación interior	188
e. Diferencia entre vínculo continuado y bloqueo del duelo	188
8.6. Principio profesional	189
a. No patologizar el amor persistente	189
b. No exigir olvido	189
c. No utilizar la duración del amor como criterio diagnóstico	189
d. Evaluar sufrimiento y funcionamiento	189
e. Ayudarle a vivir, no a dejar de quererla	189
Capítulo 9. Hablar con ella, soñar con ella y sentir que sigue cerca	191
9.1. Hablar mentalmente con la esposa fallecida	191
a. Contarle acontecimientos	191
b. Pedirle consejo	191
c. Expresar amor	192
d. Pedir perdón	192
e. Mantener una conversación interior	192
9.2. Hablar ante una fotografía o en el cementerio	193
a. Ritual	193
b. Organización emocional	193
c. Continuidad del vínculo	194
d. Expresión de sentimientos	194
e. Significado personal	194
9.3. Soñar con ella	195
a. Frecuencia	195
b. Intensidad	195
c. Sensación de encuentro	195
d. Consuelo	196
e. Diferentes interpretaciones	196
9.4. Sentir que ella está cerca	196
a. Sensaciones de presencia	196
b. Expectativas perceptivas	197

c. Experiencias fugaces	197
d. Posible normalidad dentro del duelo	197
e. Cuándo es necesaria una evaluación profesional	197
9.5. Dos niveles que no deben confundirse	198
a. Explicación psicológica de la experiencia	198
b. Interpretación personal de su significado	198
c. No ridiculizarla	198
d. No certificar un origen sobrenatural	199
e. Respeto sin afirmar aquello que no puede demostrarse	199
9.6. La pregunta que permanece	199
a. "Puedo comprender por qué mi cerebro sigue hablando contigo"	199
b. "Puedo comprender por qué sueño contigo"	200
c. "Puedo comprender por qué siento a veces que estás cerca"	200
d. "Pero nada de esto responde a si realmente sigues existiendo"	200
e. El límite entre psicología, conocimiento e incertidumbre	201
PARTE CUARTA	203
QUÉ PUEDE DECIR LA CIENCIA SOBRE ELLA Y DÓNDE TIENE QUE DETENERSE	203
Capítulo 10. Cerebro y conciencia: qué sabemos realmente	203
10.1. La relación observable entre cerebro y conciencia	203
a. Actividad cerebral	203
b. Percepción	205
c. Memoria	206
d. Personalidad	208
e. Estados de conciencia	209
10.2. Qué aprendemos de lesiones, enfermedades y anestesia	210
a. Cambios cognitivos	210
b. Alteraciones de personalidad	211
c. Pérdida de memoria	212
d. Pérdida temporal de conciencia	213
e. Dependencia funcional de los procesos cerebrales	214
10.3. El problema científico de la conciencia	215
a. Experiencia subjetiva	215
b. Correlatos neuronales	216
c. Explicaciones funcionales	217
d. Problemas aún abiertos	218
e. Límites de los modelos actuales	218
10.4. Muerte encefálica y ausencia de conciencia observable	219
a. Criterios médicos	219
b. Irreversibilidad	220
c. Fin de las funciones conocidas	220
d. Lo que clínicamente puede afirmarse	221
e. Lo que no debe añadirse sin evidencia	222
10.5. Del dato científico a la pregunta personal	223
a. "Sé que su cerebro dejó de funcionar"	223
b. "Sé que ya no puede comunicarse conmigo"	223
c. "Sé que su cuerpo murió"	224
d. "Pero ¿eso demuestra que ella, como persona, ha dejado absolutamente de existir?"	224
e. Diferencia entre constatación científica e interpretación última	225
10.6. Una ciencia rigurosa sabe reconocer sus límites	226
a. No utilizar la ignorancia como prueba de un más allá	226
b. No presentar una posición metafísica como si fuese un resultado experimental	226
c. Diferenciar descripción científica e interpretación filosófica	227
d. Reconocer preguntas abiertas	227
e. Saber decir "no sabemos"	228
Capítulo 11. ¿Puede la ciencia demostrar que ella ya no existe de ningún modo?	230

11.1. Qué significa realmente afirmar “ella ya no existe”	230
a. Inexistencia personal	230
b. Ausencia de conciencia	231
c. Ausencia de experiencia	231
d. Ausencia de identidad	232
e. Dimensión filosófica de una afirmación absoluta	233
11.2. Lo que la ciencia sí puede establecer	234
a. Muerte irreversible del organismo	234
b. Ausencia de comunicación observable	234
c. Criterios clínicos de muerte	234
d. Dependencia cerebral de la conciencia conocida	235
e. Ausencia de pruebas científicas concluyentes de supervivencia personal	235
11.3. Lo que no puede observarse directamente	236
a. Una supuesta experiencia posterior a la muerte	236
b. Un estado fuera de toda observación posible	236
c. Una hipotética continuidad no medible	237
d. Una identidad que no pudiera interactuar físicamente	237
e. Límites metodológicos	238
11.4. Ausencia de evidencia y evidencia de ausencia	238
a. Diferencia conceptual	238
b. Cuándo la ausencia de evidencia resulta informativa	239
c. Cuándo no permite una conclusión absoluta	239
d. Precaución ante afirmaciones que superan los datos	240
e. Pensamiento crítico	240
11.5. El riesgo de utilizar la ciencia para encontrar la respuesta que necesitamos emocionalmente	241
a. Necesidad de certeza	241
b. Uso selectivo de argumentos	242
c. Búsqueda compulsiva de confirmaciones	242
d. Interpretación sesgada de investigaciones	243
e. Capacidad para aceptar conclusiones incómodas	243
11.6. La posición intelectualmente honesta	244
a. Reconocer lo que conocemos	244
b. Reconocer lo que desconocemos	244
c. No inventar certezas	245
d. No convertir la incertidumbre en demostración	245
e. Aprender a vivir con una pregunta que quizá no podamos resolver	245
Capítulo 12. “Quiero creer que sigues existiendo”: esperanza, deseo y temor al autoengaño	247
12.1. El deseo de que ella continúe existiendo	247
a. Amor	247
b. Apego	247
c. Esperanza de continuidad	248
d. Miedo a la desaparición definitiva	249
e. Legitimidad humana del deseo	249
12.2. “Quizá lo creo porque necesito creerlo”	250
a. Temor al autoengaño	250
b. Razonamiento motivado	250
c. Sesgo de confirmación	251
d. Selección de testimonios favorables	251
e. Búsqueda de seguridad	252
12.3. Una distinción esencial	252
a. Que una idea consuele no demuestra que sea verdadera	252
b. Que una idea consuele tampoco demuestra que sea falsa	253
c. Función psicológica y verdad son problemas diferentes	253
d. Explicar por qué necesitamos creer algo no equivale a refutarlo	253
e. Evitar reduccionismos	254

12.4. Diferentes grados de convicción	255
a. "Sé que sigues existiendo"	255
b. "Creo que sigues existiendo"	255
c. "Me parece posible que sigas existiendo"	255
d. "Espero que sigas existiendo"	256
e. "No sé si sigues existiendo"	256
12.5. La fe, la duda y la imposibilidad de fabricar certeza	257
a. La fe no puede imponerse voluntariamente	257
b. Creer y dudar pueden coexistir	257
c. Desear creer no equivale a creer	258
d. La esperanza no exige una certeza absoluta	258
e. La psicología no puede proporcionar una respuesta religiosa	258
12.6. Caso práctico: "quiero creer que sigues existiendo, pero necesito ser intelectualmente honesto"	259
a. Deseo	259
b. Duda	260
c. Razón	260
d. Esperanza	261
e. Integración sin falsa certeza	261
PARTE QUINTA	264
VOLVER A VIVIR SIN DEJAR DE AMARLA	264
Capítulo 13. Del "tengo que seguir" al "quiero seguir"	264
13.1. Los primeros meses	264
a. Sobrevivir	264
b. Automatismo	265
c. Obligaciones	267
d. Hijos	268
e. Ausencia de proyecto propio	269
13.2. La vida empieza a reclamar nuevamente su espacio	270
a. Trabajo	270
b. Familia	271
c. Amistades	272
d. Actividades	273
e. Pequeños momentos de interés	273
13.3. La primera vez que vuelve a estar bien	274
a. Sonreír	274
b. Disfrutar	275
c. Sentirse culpable	276
d. Recordarla	277
e. Descubrir que bienestar y amor no son incompatibles	277
13.4. Reconstruir una identidad individual	278
a. Del "nosotros" al "yo"	278
b. Decisiones	279
c. Rutinas	279
d. Proyectos	280
e. Vida propia	280
13.5. Seguir viviendo no significa dejarla atrás	281
a. Integración	281
b. Recuerdo	282
c. Gratitud	282
d. Lealtad	283
e. Continuidad biográfica	283
13.6. Caso práctico: años después, un hombre que vuelve a disfrutar de la vida	284
a. Recuperación	284
b. Hijos	284
c. Actividades	285

d. Nuevos proyectos	285
e. Amor por ella que permanece	285
Capítulo 14. Volver a reír, viajar y disfrutar sin traicionar lo que vivieron	287
14.1. La culpa por volver a estar bien	287
a. Primera sonrisa	287
b. Primer viaje	288
c. Primera celebración	288
d. Sensación de deslealtad	289
e. Confusión entre amor y sufrimiento	289
14.2. El error de pensar que sufrir más significa amar más	290
a. Dolor como prueba de amor	290
b. Culpa	290
c. Autoimposición de tristeza	291
d. Idealización del sufrimiento	291
e. Diferencia entre recuerdo y castigo	292
14.3. Recuperar una vida propia	292
a. Actividades	292
b. Amigos	293
c. Trabajo	293
d. Intereses	293
e. Nuevos proyectos	294
14.4. Ella no necesita convertirse en una prohibición interior	294
a. Seguir viviendo	294
b. Disfrutar	295
c. Crecer	295
d. Cambiar	296
e. Permitir que la propia vida continúe	296
14.5. Integrar pasado y presente	297
a. No borrar	297
b. No vivir exclusivamente hacia atrás	297
c. Mantener recuerdos	298
d. Crear experiencias nuevas	298
e. Conservar una biografía coherente	298
14.6. La verdadera continuidad del amor	299
a. Recordar sin quedar detenido	299
b. Agradecer	299
c. Honrar	299
d. Vivir	300
e. Permitir que el amor deje de ser únicamente dolor	300
Capítulo 15. Volver a amar a otra mujer sin convertir a la esposa fallecida en "una relación anterior"	302
15.1. La posibilidad de una nueva relación	302
a. Compañía	302
b. Intimidad	302
c. Necesidad afectiva	303
d. Deseo	303
e. Derecho a reconstruir la vida	304
15.2. La falsa obligación de elegir entre dos amores	304
a. Sustitución	304
b. Comparación	305
c. Culpa	305
d. Lealtad	305
e. Historias diferentes	306
15.3. La singularidad de una relación interrumpida por la muerte	306
a. No terminó por desamor	306
b. No terminó por decisión	307

c. No hubo abandono	307
d. No hubo rechazo	307
e. La muerte impidió continuar aquello que ambos querían continuar	308
15.4. La nueva pareja ante la mujer que murió	308
a. Transparencia	308
b. Respeto	308
c. Límites	309
d. Inseguridades	309
e. Construcción de una relación nueva con identidad propia	310
15.5. Amar nuevamente y seguir manteniendo un vínculo interior con ella	310
a. Compatibilidad	310
b. Diferentes historias afectivas	310
c. Memoria	311
d. Lealtad a la propia biografía	311
e. Ausencia de necesidad de borrar o sustituir	312
15.6. Caso práctico: una nueva vida sin borrar la anterior	312
a. Reconstrucción sentimental	312
b. Persistencia del recuerdo	313
c. Conversaciones interiores con la esposa fallecida	313
d. Integración emocional	314
e. Madurez del vínculo presente	314
PARTE SEXTA	317
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: AYUDARLE A VIVIR CON SU AMOR Y CON SU DUDA	317
Capítulo 16. Cómo ayudar a un hombre que sigue amando a su esposa fallecida y no sabe si existe un después	317
16.1. Escuchar antes de interpretar	317
a. Historia de la pareja	317
b. Enfermedad	319
c. Circunstancias de la muerte	320
d. Historia del duelo	322
e. Situación actual	323
16.2. No reducir automáticamente el problema a enfermedad	324
a. Amor persistente	324
b. Conversaciones interiores	325
c. Recuerdos	326
d. Preguntas existenciales	326
e. Diferencia entre sufrimiento humano y trastorno	327
16.3. Explorar sus creencias sin convertir la terapia en religión	328
a. Qué cree	328
b. Qué duda	329
c. Qué desea creer	329
d. Qué teme	330
e. Qué grado de certeza necesita	331
16.4. Trabajar con la incertidumbre	331
a. Necesidad de saber	331
b. Pensamientos repetitivos	332
c. Miedo al "nunca más"	333
d. Tolerancia a no saber	333
e. Regreso a la vida presente	334
16.5. Ayudarle a seguir viviendo sin pedirle que deje de amarla	335
a. Reconstrucción	335
b. Relaciones	336
c. Actividad	336
d. Vínculo continuado	337
e. Integración de ella en su propia biografía	337
16.6. Límites profesionales	338

a. El psicólogo no demuestra que ella siga existiendo	338
b. Tampoco demuestra que haya dejado absolutamente de existir	338
c. No impone creencias	338
d. No ridiculiza la esperanza	339
e. Ayuda a vivir con aquello que el hombre sabe, cree, duda y espera	339

Capítulo 17. Caso integral: el hombre que perdió a su esposa, sobrevivió y años después sigue preguntándose dónde está ella 341

17.1. Antes de la muerte	341
a. Historia de amor	341
b. Matrimonio	342
c. Hijos	343
d. Enfermedad	344
e. Promesa de permanencia	344
17.2. La muerte	345
a. Pérdida	345
b. Shock	345
c. Desesperación	346
d. Pensamientos de muerte	347
e. Hijos como razón para continuar	347
17.3. Los primeros años	348
a. Duelo	348
b. Soledad	348
c. Trabajo	349
d. Crianza	350
e. Reconstrucción gradual	350
17.4. La vida que vuelve	351
a. Viajes	351
b. Amistades	351
c. Alegría	352
d. Proyectos	352
e. Posible nueva relación	352
17.5. La pregunta que nunca desapareció completamente	353
a. "¿Dónde estás?"	353
b. "¿Sigues existiendo?"	353
c. "¿Puedes saber que sigo queriéndote?"	354
d. "¿Nos volveremos a encontrar?"	355
e. "¿Es todo esto esperanza o necesidad de consuelo?"	355
17.6. El punto de llegada psicológico	356
a. Vida plenamente reconstruida	356
b. Amor persistente	356
c. Duda aceptada	357
d. Ausencia de falsa certeza	357
e. Esperanza compatible con una vida presente	358

PARTE SÉPTIMA 361

HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE... Y DESPUÉS 361

Capítulo 18. Cuando el duelo ha pasado, pero el amor no 361

18.1. Diferenciar duelo y amor	361
a. El dolor puede disminuir	361
b. El amor puede permanecer	363
c. La vida puede reconstruirse	364
d. Los recuerdos pueden dejar de destruir	366
e. La relación interior puede continuar	367
18.2. Un hombre puede estar bien y seguir echándola de menos	368
a. Funcionamiento normal	368
b. Alegría	369
c. Nuevos proyectos	370

d. Momentos de nostalgia	371
e. Ausencia de contradicción	372
18.3. El amor no necesita convertirse en sufrimiento permanente	372
a. Gratitud	372
b. Ternura	373
c. Memoria	374
d. Lealtad	374
e. Integración	375
18.4. Ella pertenece al pasado y, al mismo tiempo, sigue formando parte del presente interior	376
a. Historia	376
b. Identidad	376
c. Recuerdo	377
d. Influencia	377
e. Vínculo	378
18.5. La pregunta puede sobrevivir al duelo	379
a. "¿Dónde estás?"	379
b. "¿Sigues siendo tú?"	379
c. "¿Puedes saber que sigo queriéndote?"	380
d. "¿Nos volveremos a encontrar?"	380
e. "¿Existe realmente un después?"	381
18.6. Una duda que no necesita convertirse en enfermedad	381
a. Interrogación	381
b. Misterio	382
c. Esperanza	382
d. Razón	383
e. Convivencia con lo irresoluble	383
Capítulo 19. "Cuando hablo contigo, ¿estoy realmente hablando contigo?"	385
19.1. La explicación psicológica	385
a. Representación interna	385
b. Memoria	386
c. Apego	387
d. Diálogo interior	388
e. Vínculo continuado	388
19.2. Lo que esta explicación permite comprender	389
a. Por qué surge la conversación	389
b. Por qué puede aliviar	389
c. Por qué parece natural	390
d. Por qué puede durar décadas	390
e. Por qué no constituye necesariamente una patología	390
19.3. Lo que la explicación no resuelve	391
a. Si ella existe fuera de la mente del viudo	391
b. Si puede recibir de algún modo lo que él le dice	391
c. Si conserva conciencia	392
d. Si conserva identidad	392
e. Si puede producirse un reencuentro	393
19.4. Dos respuestas que el libro no puede dar	393
a. "Solo estás hablando contigo mismo y sabemos que ella ya no existe"	393
b. "Ella realmente te escucha"	394
c. Ambas afirmaciones exceden aquello que la psicología puede demostrar	394
d. Diferencia entre explicación psicológica y afirmación metafísica	395
e. Respeto por los límites del conocimiento	396
19.5. La posición psicológicamente honesta	396
a. "Sé que formas parte de mí"	396
b. "Sé que mi cerebro conserva nuestra relación"	397
c. "No sé si sigues existiendo fuera de mí"	397
d. "Puedo aceptar que no lo sé"	397

e. "Puedo seguir queriéndote" _____	398
19.6. El verdadero dilema _____	398
a. Seguir hablándole _____	398
b. Saber por qué lo hacemos _____	399
c. No saber si ella escucha _____	399
d. No convertir esa incertidumbre en desesperación _____	400
e. Mantener abierta la posibilidad sin convertirla en certeza _____	400
Capítulo 20. ¿Volveremos a encontrarnos? _____	402
20.1. La pregunta que ninguna psicología puede eliminar _____	402
a. Separación _____	402
b. Continuidad _____	403
c. Identidad _____	404
d. Reconocimiento _____	405
e. Reencuentro _____	406
20.2. Lo que él desea _____	407
a. Que ella siga existiendo _____	407
b. Que siga siendo ella _____	407
c. Que conserve su identidad _____	408
d. Que su historia no haya terminado absolutamente _____	408
e. Que la separación no sea definitiva _____	409
20.3. Lo que sabemos _____	409
a. Ella murió físicamente _____	409
b. Su cerebro dejó de mantener la conciencia que conocíamos _____	410
c. Él conserva psicológicamente el vínculo _____	410
d. El ser humano puede reconstruir su vida _____	411
e. La esperanza puede tener efectos psicológicos reales _____	411
20.4. Lo que no sabemos _____	412
a. Si continúa la conciencia _____	412
b. Si existe una realidad posterior _____	412
c. Si permanece la identidad personal _____	413
d. Si existe alguna forma de relación _____	413
e. Si habrá reencuentro _____	414
20.5. Lo que él puede hacer mientras no sabe _____	414
a. Seguir viviendo _____	414
b. Seguir queriéndola _____	415
c. Recordar _____	415
d. Amar a quienes continúan a su lado _____	415
e. No convertir la incertidumbre en desesperación _____	416
20.6. Esperar sin fingir certeza _____	416
a. La esperanza no es una prueba _____	416
b. La duda no es una refutación _____	417
c. El deseo no es conocimiento _____	417
d. No saber no significa necesariamente que no exista nada _____	417
e. Vivir dejando abierta una pregunta que no podemos responder _____	418
Capítulo 21. Hasta que la muerte nos separe... y después _____	419
21.1. La muerte produjo una separación real _____	419
a. Ella ya no está físicamente _____	419
b. La vida compartida terminó en su forma anterior _____	419
c. Las rutinas desaparecieron _____	420
d. La reciprocidad física terminó _____	421
e. El duelo tuvo que reconocerlo _____	421
21.2. Pero la muerte no obligó al superviviente a dejar de amarla _____	422
a. El amor puede persistir _____	422
b. La memoria permanece _____	422
c. El vínculo forma parte de su identidad _____	423
d. Lo vivido continúa siendo verdad _____	423
e. Ninguna reconstrucción posterior necesita borrarlo _____	424

21.3. Él sigue siendo leal a aquello que prometió y a aquello que vivió	424
a. Recuerdo	424
b. Gratitud	425
c. Amor	425
d. Lealtad interior	425
e. Reconocimiento de la historia compartida	426
21.4. La paradoja definitiva	426
a. Él puede seguir amándola	426
b. Él puede seguir hablándole	427
c. Él puede seguir siendo fiel interiormente a aquella promesa	427
d. Pero no puede saber si ella sigue existiendo	427
e. No puede saber si existe realmente un lugar o una forma de existencia en la que esa promesa pueda continuar	428
21.5. La madurez psicológica ante la incertidumbre	428
a. No fabricar certezas	428
b. No destruir esperanzas innecesariamente	429
c. Distinguir lo que sabemos de lo que creemos	429
d. Aceptar aquello que desconocemos	430
e. Continuar viviendo sin traicionar aquello que amamos	430
21.6. Reflexión final: la esperanza de que ella siga existiendo como consuelo ante una separación que no podemos comprender completamente	431
a. La esperanza de que su muerte no haya significado su desaparición absoluta	431
b. El consuelo de pensar que ella puede seguir existiendo de un modo que no comprendemos ni podemos comprobar	432
c. La posibilidad de un reencuentro como respuesta emocional al dolor del "nunca más"	432
d. La duda no elimina necesariamente la esperanza: un hombre puede no tener certeza y, sin embargo, encontrar consuelo en la posibilidad de un después	433
e. Para algunos hombres, esta esperanza espiritual puede convertirse en uno de los principales consuelos que les permiten soportar la pérdida sin necesidad de transformar la esperanza en certeza	433
f. Reconocer que una esperanza consuele no demuestra que sea verdadera, pero tampoco demuestra que sea falsa	434
g. Diferenciar entre la necesidad psicológica de creer, la posibilidad de creer y la verdad objetiva de aquello que se cree	434
h. El punto de equilibrio psicológico: reconocer que no sabemos qué ocurre después de la muerte y, al mismo tiempo, permitirnos esperar que la mujer amada no haya desaparecido definitivamente	435
i. Seguir viviendo no porque haya dejado de amarla, sino porque el amor puede permanecer sin exigir que la propia vida termine con ella	436
j. La esperanza de que exista un después no elimina la ausencia, no evita el dolor y no demuestra que exista otra forma de vida, pero puede hacer psicológicamente más soportable una pérdida vivida como separación absoluta	436
k. Reconstruir la propia vida, cuidar de los hijos, recuperar proyectos, disfrutar, relacionarse e incluso amar nuevamente sin renunciar interiormente a la mujer que murió	437
l. Comprender que continuar viviendo no equivale a sustituirla, olvidarla ni negar la singularidad de lo que ambos vivieron	438
m. Aceptar que el vínculo puede permanecer psicológicamente aunque la cuestión de una posible continuidad personal de ella siga sin respuesta	438
n. Convivir con dos afirmaciones simultáneas: "no puedo saber si sigues existiendo" y "puedo seguir esperando que sí"	439
o. La esperanza como posibilidad abierta y no como certeza fabricada: seguir viviendo entre lo que sabemos, lo que desconocemos, lo que amamos y lo que todavía podemos esperar	439

Introducción

AMAR CUANDO YA NO PODEMOS SABER

Hay una pregunta para la que ningún hombre está verdaderamente preparado.

¿Qué ocurre cuando muere la mujer a la que hemos prometido amar para siempre y nosotros seguimos aquí?

Sabemos que la muerte forma parte de la vida. Lo sabemos desde jóvenes. Hemos visto morir a nuestros padres, familiares, amigos o conocidos. Hemos acudido a funerales y hemos escuchado innumerables veces que todos tenemos que morir. Podemos comprenderlo intelectualmente e incluso hablar de ello con serenidad mientras la muerte siga siendo una realidad general.

Pero todo cambia cuando la muerte tiene su rostro.

Cuando la mujer que estaba a nuestro lado deja de estar.

Cuando desaparece su voz de la casa. Cuando ya no podemos preguntarle qué piensa. Cuando no vuelve a ocupar su sitio en la cama, en la mesa o en el coche. Cuando ocurre algo importante y nuestro primer impulso sigue siendo contárselo, hasta que recordamos que ya no podemos hacerlo.

Entonces la muerte deja de ser una cuestión filosófica.

Se convierte en una cuestión personal.

Y aparece una pregunta todavía más profunda que el propio duelo:

¿dónde está ella?

Este libro nace precisamente ahí.

No pretende ofrecer una explicación general sobre la muerte. Tampoco pretende convertir el duelo en una sucesión de fases que el hombre deba superar hasta dejar atrás a la mujer que amó. Mucho menos pretende proporcionar una respuesta religiosa, filosófica o científica que nadie está en condiciones de demostrar con certeza.

El punto de partida es más humano y, al mismo tiempo, más difícil.

Ella ha muerto.

Él continúa vivo.

Y puede continuar amándola.

El tiempo puede transformar el dolor. Puede conseguir que vuelva a trabajar con normalidad, que viaje, que disfrute de sus hijos y nietos, que recupere amistades, que construya nuevos proyectos e incluso que vuelva a amar a otra mujer.

Pero nada de eso obliga a que el amor por su esposa desaparezca.

Podemos aprender a vivir sin alguien sin dejar de quererlo.

Esta distinción atraviesa todo el libro.

Durante demasiado tiempo se ha hablado del duelo como si recuperarse exigiera desligarse progresivamente de la persona fallecida. Como si recordar mucho significara no haber avanzado. Como si hablar mentalmente con ella, conservar determinados rituales o continuar sintiendo amor años después indicara necesariamente que el duelo sigue sin resolverse.

La experiencia humana es mucho más compleja.

Un hombre puede estar psicológicamente bien y seguir echando de menos a su esposa.

Puede haber reconstruido completamente su vida y continuar hablándole de vez en cuando.

Puede sentir gratitud en lugar de desesperación.

Puede viajar y pensar: «Esto te habría gustado».

Puede volver a enamorarse sin convertir a la esposa fallecida en una simple relación anterior, porque aquella relación no terminó por desamor, rechazo, abandono o decisión.

Terminó porque ella murió.

Ésa es una diferencia decisiva.

Pero junto a esta continuidad del amor aparece otra cuestión mucho más difícil.

Cuando el hombre habla con ella, ¿a quién está hablando realmente?

La psicología puede ofrecer una respuesta parcial.

Sabemos que nuestro cerebro conserva representaciones de las personas con las que hemos mantenido vínculos profundos. Después de décadas de convivencia conocemos su voz, sus gestos, sus opiniones y sus formas de reaccionar. Podemos imaginar lo que dirían. Podemos continuar manteniendo conversaciones interiores. Podemos soñar con ellas y, en determinadas situaciones, experimentar una intensa sensación de presencia.

Todo ello puede estudiarse psicológicamente.

El apego, la memoria, el aprendizaje y los llamados vínculos continuados permiten comprender por qué la mujer fallecida puede seguir estando extraordinariamente presente dentro de la mente del hombre que la amó.

Pero esa explicación deja intacta la pregunta que probablemente más le importa.

¿Existe ella fuera de mí?

¿Cuando digo «te sigo queriendo» existe todavía alguien capaz de recibir de algún modo ese amor?

¿Sigue siendo ella?

¿Conserva conciencia?

¿Conserva identidad?

¿Puede saber que yo continúo aquí?

¿Volveremos a encontrarnos?

Aquí empieza la frontera.

La ciencia puede estudiar con extraordinaria precisión la relación entre cerebro y conciencia. Sabemos que lesiones, enfermedades, anestesia y alteraciones neurológicas pueden modificar memoria, percepción, personalidad y estados conscientes. Todo lo que conocemos de la conciencia humana durante la vida muestra una relación profundísima con el funcionamiento cerebral.

No tenemos pruebas científicas concluyentes de que la conciencia personal continúe después de la muerte.

Este libro no intentará ocultarlo.

Pero tampoco confundirá esa ausencia de demostración con una respuesta metafísica absoluta que la ciencia no está obligada a proporcionar.

Una cosa es afirmar:

«No tenemos evidencia científica establecida de supervivencia personal después de la muerte».

Otra es afirmar:

«Sabemos con absoluta certeza que ninguna forma de continuidad personal puede existir de ningún modo».

La primera afirmación pertenece al terreno de lo que podemos sostener con prudencia científica.

La segunda introduce una conclusión filosófica mucho más amplia.

Esta distinción será fundamental, porque el hombre que ha perdido a su esposa puede encontrarse en un territorio en el que las respuestas absolutas no le resulten intelectualmente satisfactorias.

Quizá crea.

Quizá dude.

Quizá haya conservado una fe religiosa durante toda su vida y descubra después de la muerte de su esposa que esa fe contiene más preguntas de las que imaginaba.

Quizá no sea creyente y, sin embargo, no consiga asumir como certeza que ella haya desaparecido absolutamente.

Quizá quiera creer y tema estar engañándose porque necesita consuelo.

Este libro no le obligará a elegir una certeza que no posee.

Hay una frase que recorrerá estas páginas:

no lo sabemos.

Puede parecer una respuesta insuficiente.

Cuando amamos a alguien, queremos mucho más.

Queremos seguridad.

Queremos que alguien nos diga:

«Sí, ella sigue existiendo».

Queremos saber que todavía puede reconocer nuestra voz, que sabe que seguimos queriéndola y que existe alguna posibilidad de volver a encontrarnos.

Pero el deseo no es conocimiento.

Y precisamente por respeto al amor que está en juego no deberíamos ofrecer consuelos contruidos sobre certezas que no podemos justificar.

Sin embargo, existe otra distinción igualmente importante:

que una esperanza nos consuele no demuestra que sea verdadera.

Pero tampoco demuestra que sea falsa.

Explicar psicológicamente por qué necesitamos creer algo no equivale a refutar aquello que creemos.

Podemos desear que llueva y que finalmente llueva. Nuestro deseo no produjo la lluvia, pero tampoco impedía que pudiera ocurrir.

La necesidad de creer y la verdad objetiva de aquello que creemos son problemas distintos.

Por eso existe un espacio entre la certeza y la desesperación.

Ese espacio es la esperanza.

Podemos decir:

«No sé si sigues existiendo».

Y, al mismo tiempo:

«Espero que sí».

No existe contradicción.

La esperanza no necesita fingir conocimiento.

Precisamente porque no sabemos, podemos esperar.

Este libro recorrerá todo el camino que lleva hasta esa posición.

Comenzaremos por la muerte como certeza biológica y por la enorme dificultad humana de sentirnos realmente mortales. Diferenciaremos nuestra propia muerte de algo que, para muchos hombres, puede resultar todavía más angustioso: imaginar la muerte de la mujer a la que aman y comprender que serán ellos quienes tendrán que continuar viviendo después.

Nos detendremos en la enfermedad, en el miedo anticipado, en el cuidado y en esa dolorosa impotencia que aparece cuando un hombre acostumbrado a resolver problemas descubre que existen situaciones que no puede solucionar.

Después llegará la muerte.

El momento que divide la vida entre antes y después.

Analizaremos por qué el cerebro puede seguir esperando a una persona que racionalmente sabemos que ha muerto. Por qué continuamos teniendo el impulso de llamarla. Por qué una noticia sigue pareciendo destinada a ella.

Por qué podemos hablarle, soñarla o sentirla cerca sin que estas experiencias tengan que convertirse automáticamente en síntomas de enfermedad.

Distinguiremos duelo y depresión.

Y también algo todavía más importante: duelo y amor.

El dolor puede disminuir.

El amor puede permanecer.

Abordaremos la reconstrucción de la vida.

Volver a reír sin culpa.

Volver a viajar.

Recuperar proyectos.

Aceptar que seguir disfrutando no significa querer menos.

Y nos enfrentaremos a una cuestión especialmente delicada: la posibilidad de amar nuevamente a otra mujer sin borrar a la esposa que murió.

Porque una nueva relación no necesita ocupar el lugar de la anterior.

No hay que sustituir.

No hay que degradar la historia compartida.

No hay que convertir a la mujer fallecida en una «ex» si esa palabra no describe lo ocurrido.

La muerte interrumpió una relación que ambos querían continuar.

Reconocer esa singularidad puede ayudar tanto al viudo como a una futura pareja a comprender que la biografía afectiva humana puede contener diferentes amores sin necesidad de destruir uno para legitimar otro.

Pero el recorrido volverá una y otra vez a la gran pregunta.

¿Qué puede decir la ciencia?

¿Hasta dónde llega?

¿Dónde tiene que detenerse?

¿Qué sabemos realmente sobre cerebro y conciencia?

¿Puede la ciencia demostrar que ella ha dejado absolutamente de existir de cualquier modo?

¿O únicamente puede establecer que el organismo ha muerto, que su cerebro ha dejado irreversiblemente de mantener la conciencia que conocíamos y que no disponemos de pruebas científicas concluyentes de una continuidad personal?

Estas diferencias son fundamentales para poder pensar sin engañarnos.

También lo serán para cualquier profesional de la psicología que acompañe a un hombre en esta situación.

El psicólogo no debe convertirse en sacerdote.

Tampoco en predicador del materialismo.

No está para demostrar un más allá ni para declarar científicamente inexistente aquello que su disciplina no puede observar.

Su tarea es ayudar al hombre a distinguir lo que sabe, lo que cree, lo que desea, lo que duda y lo que espera.

Y sobre todo, ayudarle a seguir viviendo.

Porque éste es un libro sobre la muerte de ella.

Pero es también un libro sobre la vida de él después.

Sobre el hombre que un día pensó que no podría continuar y descubre que sí puede.

Sobre el padre que inicialmente siguió viviendo porque sus hijos lo necesitaban y que, con el tiempo, vuelve a querer vivir también por sí mismo.

Sobre el viudo que aprende que no necesita sufrir permanentemente para demostrar cuánto amó.

Sobre el hombre que descubre que la verdadera lealtad al amor vivido no consiste en convertir su propia vida en una tumba.

Y sobre quien, muchos años después, puede encontrarse bien, mirar una fotografía de su esposa y continuar preguntándose:

«¿Dónde estás?»

Tal vez ésa sea una de las experiencias más difíciles de explicar a quien nunca ha perdido a la persona con la que construyó gran parte de su vida.

El duelo puede haber pasado en gran medida.

La desesperación puede haber desaparecido.

La vida puede estar completamente reconstruida.

Y, sin embargo, la pregunta continúa.

No porque el hombre esté enfermo.

Porque sigue amando.

La muerte puede terminar una convivencia.

Puede terminar la reciprocidad física.

Puede impedir nuevas conversaciones.

Puede destruir los proyectos que habíamos construido juntos.

Pero no puede ordenar al superviviente que deje de amar.

Y ahí aparece la paradoja que da sentido a todo este libro:

la muerte no puede obligarme a dejar de amarte.

Pero puede impedirme saber si mi amor todavía tiene un destinatario fuera de mí.

¿Cómo se vive con algo así?

Ésa es la verdadera pregunta.

No responderemos intentando demostrar aquello que no podemos demostrar.

Tampoco imponiendo el olvido.

Aprenderemos a distinguir.

A comprender.

A integrar.

A vivir con límites.

Quizá descubramos que la madurez psicológica no consiste en alcanzar una respuesta definitiva, sino en poder continuar viviendo sin ella.

Podemos reconocer:

«Sé que has muerto».

«Sé que ya no estás físicamente conmigo».

«Sé que mi cerebro conserva nuestra relación».

«Sé que sigo queriéndote».

Y después:

«No sé si sigues existiendo fuera de mí».

Puede que esta última frase nunca desaparezca.

No tiene por qué hacerlo.

Lo importante será impedir que la pregunta se convierta en una prohibición de vivir.

Podemos llevarla con nosotros.

Podemos querer a nuestros hijos.

Cuidar a nuestros nietos.

Viajar.

Reír.

Aprender.

Envejecer.

Construir nuevos proyectos.

Incluso amar nuevamente.

Y continuar manteniendo una pequeña puerta abierta hacia aquello que desconocemos.

No porque sepamos que detrás exista algo.

Porque tampoco podemos fabricar una certeza sobre que no exista nada.

Entre lo que sabemos y lo que desconocemos hay un espacio humano para la esperanza.

Quizá el lector llegue a este libro buscando una respuesta sobre la muerte.

Es posible que no encuentre la certeza que buscaba.

Pero puede encontrar algo igualmente importante: una manera de vivir sin necesidad de inventarla.

Una forma de ser leal al amor sin quedar detenido en él.

Una manera de aceptar la muerte sin sentir que está obligado a afirmar la desaparición absoluta de la mujer que amó.

Y una posibilidad sencilla, prudente y profundamente humana:

seguir viviendo mientras sigue esperando.

No porque sepa que volverán a encontrarse.

No porque alguien pueda prometérselo.

Sino porque puede convivir con dos frases que ya no necesitan destruirse mutuamente:

«No puedo saber si sigues existiendo».

Y:

«Puedo seguir esperando que sí».