



Enrique
Martínez Lozano

Cuando muere
la persona amada

Desclée De Brouwer

Enrique Martínez Lozano

Cuando muere la persona amada

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2024

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978–84–330–3251-5

Depósito Legal: BI–01575–2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

*El duelo es el precio que pagamos
por tener el coraje de amar a otro.*

Irvin D. Yalom

*En lo que somos, nada ha cambiado.
Poco a poco dejamos ir la pérdida,
pero nunca el amor.
La muerte, como el dolor, pasa.
El amor permanece.*

Índice

Introducción	15
1. Encuentro	21
2. Desgarro	29
3. Paradoja	39
4. Presencias	45
5. Guiños	51
6. Luz	61
7. Enseñanza	65
8. Comprensión	73
9. Actividad	81
10. Bondad	89
11. Añoranza	97
12. Gratitud	103

Introducción

El pasado día 16 de agosto fallecía mi amada esposa, Ana Etxeberria Zarautz, a consecuencia del violento atropello sufrido el día anterior cuando paseaba en bicicleta. El mundo se detuvo para mí en aquel momento y, en medio de un desconcierto atroz, creí sentir que todo había acabado.

Los días que siguieron estuvieron marcados por el desgarror emocional y el aturdimiento mental, la melancolía más gris y la desesperanza más abrumadora, el llanto casi constante y la desconsuelo del sinsentido.

Poco a poco, sin embargo, tal como trataré de describir en las páginas que siguen, fue emergiendo la luz en medio de las tinieblas más oscuras y, a partir de ese momento, paso a paso y con total sorpresa por mi parte, la presencia amorosa de Ana, pacientemente, me ha ido reconstruyendo.

A lo largo de estos tres meses, he ido poniendo por escrito mis sentimientos, como una forma de desahogo e incluso de terapia. Y, unido a la posibilidad de verbalizarlos ante personas de confianza, constato el beneficio que todo ello me ha aportado.

Esos escritos estaban destinados a permanecer en mi escritorio, si bien su contenido se hallaba ya guardado en mi corazón. Pero, muy en línea con lo vivido en estos meses, hace pocos días tuve la intuición –¿o me lo dijo Ana?– de que sería bueno sacarlos a la luz. Intuición o voz interior, de lo que no tengo duda es que ha sido ella quien me ha impulsado a dar forma a este librito, como si fuera continuación –segunda parte– de aquel primero que habíamos elaborado juntos unos meses atrás y al que, sin haberlo pretendido, completa. El libro al que me refiero es el titulado *Pérdidas y comprensión. ¿Cómo vivir los duelos?*¹ y vio la luz apenas veinte días después de la partida de Ana, si bien se hallaba ya impreso con anterioridad. Lo cual no ha dejado de intrigarme en este tiempo pasado. ¿Por qué el interés de Ana en que ese libro viera la luz justamente en ese momento, cuando de ninguna manera podíamos imaginar que la pérdida sería la suya y el duelo habría de vivirlo yo? ¿Fue una premonición? ¿Era una forma de prepararme para vivir lo que me iba a sobrevenir? Lo cierto es que Ana puso un especial interés en él, insistiendo particularmente en que presentara guías de trabajo que ayudaran a vivir los duelos, para que las personas no quedaran atascadas en el dolor prolongado, complicado o enmascarado.

Al releer aquel libro, sigo considerando adecuado todo lo que en él se expresa. Sin embargo, no es menos cierto que, de escribirlo hoy, no sería igual. He aprendido en mi propia

1. Editado también por Desclée De Brouwer, Bilbao, 2023.

INTRODUCCIÓN

carne que una cosa es hablar del duelo y otra, bien diferente, sentirse traspasado por él. Y eso fue justamente lo que sentí en aquellas primeras semanas, un dolor que me atravesaba y desgarraba por dentro.

Si lo hubiera escrito hoy, sería un libro más personal y más experiencial. Porque no es lo mismo hablar de algo que conoces por referencias, aunque te hayas informado lo mejor posible, que hacerlo a partir de una experiencia vivida en primera persona. Y esto es precisamente lo que he querido ofrecer en estas páginas, en las que intento compartir lo que es un duelo vivido “desde dentro”, tratando de expresar por escrito aquellas experiencias que me han marcado de una manera tan honda.

No hay en este pequeño libro ninguna “teoría” acerca del duelo –sigo dando por válidas las reflexiones que contiene el anterior–, sino una especie de “diario” que fue recogiendo en vivo una experiencia personal, a la que me entregué en cada momento, tal como me era dada.

A lo largo del texto se irán desgranando los elementos que iban tomando más relieve, pero ya desde esta misma introducción quiero subrayar dos de ellos que me resaltan de manera especial.

El primero es la *sorpres*a. Seguro que lo repetiré más de una vez, pero no puede ser de otro modo, ya que fui y sigo siendo el primer sorprendido por todo lo que se ha ido moviendo dentro de mí en solo tres meses. Si sorprendente, por inesperada y repentina, fue la partida de Ana, no lo ha sido menos todo lo que he ido viviendo a continuación. Y no me refiero tanto a la

intensidad del dolor –nada difícil de entender–, cuanto a todo lo que fue surgiendo del mismo. He vivido en una sorpresa continua ante el modo como se me iba regalando sentir la presencia de Ana. Sorprendido por sus regalos y los efectos que producían en mí, no he podido sino rendirme a la evidencia de algo que nunca había buscado, ni siquiera imaginado, pero que se me imponía interiormente como una evidencia innegable. Porque la sorpresa no se refería únicamente a lo que se regalaba sentir; me he ido sintiendo igualmente sorprendido por la transformación que todo ello iba operando en mí, en mi vida cotidiana, en la relación conmigo mismo, en las relaciones interpersonales, en la actividad... Todas las dimensiones de mi existencia se fueron, sorpresivamente, impregnando de la presencia de Ana y transformando gracias a ella.

Nada de lo que aquí relato lo busqué de manera intencional; sencillamente, lo recibí. De ahí mi sorpresa constante, garantía de la verdad de lo que se me regalaba vivir. Y este es el segundo elemento que quiero recalcar: la *enseñanza* que Ana me estaba ofreciendo constantemente a través de lo que se me hacía experimentar. Siempre fue una gran pedagoga y hoy lo sigue siendo conmigo, fortaleciendo certezas, poniendo acentos, resaltando prioridades, aportando matices, subrayando actitudes, abriendo caminos, cuestionando comportamientos..., como si me fuera pasando las notas que plasmaba en sus habituales cuadernos de trabajo, con aquellos lápices y bolis tipo fosforito que tanto le gustaban y tan útiles le resultaban.

INTRODUCCIÓN

Como quedará claro en su lectura, todo lo vivido en estos tres meses lo tomo como una profunda enseñanza que Ana me ha ido –y me sigue– regalando de manera continuada. Se trata de cuestiones que formaban parte de nuestras conversaciones habituales y que, sin embargo, en gran medida me han sabido a nuevas por dos motivos: en primer lugar, porque el dolor y el desgarró, ablandándome por dentro, me habían conducido a una situación única para poder aprender –de hecho, estoy viviendo todo este proceso, desde su inicio mismo, como un aprendizaje continuo, queriendo aprender de todo lo que me iba sucediendo, tal como Ana repetía siempre: “¿Qué tenemos que aprender de esto?”– y, en segundo lugar, según he expresado antes, por la carga de sorpresa con que llegaban hasta mí.

Insisto en la sorpresa, no solo porque el modo de sentir la presencia de Ana me tomó totalmente desprevenido, sino porque considero que la sorpresa es señal de no apropiación. Puedo controlar lo que elabora mi mente, porque lo voy dirigiendo yo mismo, pero la sorpresa se me escapa por completo. Y justamente ahí es donde veo un signo de verdad de lo vivido.

La sorpresa, como la intuición, no nace de la mente ni, por tanto, del ego. Simplemente, se constata. Así me ha ocurrido en todo este tiempo, en que no salía de mi asombro –y gratitud– a medida que constataba lo que se iba produciendo. En la gratitud permanezco, dejando que la vida sea y se exprese.

Zizur Mayor (Navarra), 16 de noviembre de 2023,
a tres meses de la partida de Ana.

1 Encuentro

Cuando el día 15 de agosto de 2023, a las 14:07 hs., sonó el móvil, se iluminó la pequeña pantalla con el nombre de Ana y sonreí, sereno y agradecido, como me ocurría cada vez que recibía una llamada suya.

Habíamos coincidido por primera vez en Aránzazu, en septiembre de 2013, en un encuentro de fin semana. Pero en esa ocasión no la “vi”, y seguí sin verla en otros encuentros posteriores..., hasta el día 10 de agosto de 2014, en Artieda. Fue a última hora de esa tarde cuando, al terminar un tiempo de diálogo que me había pedido, expresó: “He estado toda mi vida esperándote”. Y yo, que no la había “visto” hasta ese momento, sentí un clic en mi interior en forma de evidencia tan clara que no dejaba margen para la duda. Y fue entonces mismo cuando caí en la cuenta de que, sin saberlo, nos habíamos estado esperando desde siempre.

Más tarde nos reíríamos juntos recordando la escena, porfiando ella en que nunca había dicho aquella bendita frase y respondiéndole yo que la había escuchado en esos términos. Cuando me retrucaba diciendo que ella solo me dijo que “había estado esperando a un hombre que se

hubiera trabajado psicológicamente”, terminábamos riendo juntos, mientras le hacía saber que una frase de ese estilo me hubiera parecido tan cursi que habría salido disparado en la dirección contraria.

Lo cierto es que aquella tarde dejó grabada en mí la certeza de nuestra unidad a nivel profundo. Sin embargo, tal vez debido a mi propia formación, la guardé en mi corazón, por temor a presionar a Ana y esperando que fuera la misma vida quien decidiera los pasos a dar.

El paso siguiente me conducía a Zumaia –entonces no sabía aún que ese era el pueblo de su *amá*– a finales del mes de septiembre, donde me habían invitado a ofrecer una charla. En el intermedio, Ana me propuso hacer el viaje en dos etapas, deteniéndome en su casa en Zizur Mayor (Navarra) y ofreciéndose a acompañarme el día siguiente hasta mi destino. Así lo hicimos. Recuerdo aún la rica comida con la que me esperaba, así como todo lo que hablamos en aquella tarde, si bien no abordamos “lo nuestro”.

Fue al día siguiente de la charla, el 26 de septiembre cuando, por fin, lo hablamos detenidamente, mientras paseábamos por la playa de Zumaia, contemplando sus magníficos *flysch* y, más tarde, caminando por los alrededores. Todo fluía como si nos conociéramos desde siempre. Tal era la sintonía, en todos los sentidos, que tomaba todo nuestro cuerpo y se transparentaba en nuestro rostro. Y debía transparentarse de tal modo que, al vernos un hombre ya mayor que, apoyado en su bastón, pasaba por aquel camino, exclamó: “¡Qué bien estará quien esté mejor que vosotros!”.