

CARLOS ODRIOZOLA / Psicólogo

“La negativa a ser feliz tras una muerte obstaculiza el duelo”

Y. MONTERO, San Sebastián
El psicólogo Carlos Odriozola (San Sebastián, 1953) es el creador del proceso MAR (Movimiento hacia el agradecido recuerdo), una herramienta terapéutica para elaborar el duelo tras la muerte de un ser querido, que tiene como objetivo “transformar la angustia de una pérdida en un sereno agradecimiento”. Ayer participó en San Sebastián en el curso de verano de la UPV *Muerte, duelo y esperanza*.

Pregunta. Muchas personas recurren a terapia para superar la muerte de un ser querido. ¿Nos cuesta ahora más que antes afrontar esa pérdida?

Respuesta. Antes la muerte se aceptaba con más normalidad, formaba más parte de la vida. Ahora damos la espalda a la muerte y cuando llega nos coge más de sorpresa. Y la culpa es más grande ahora, por lo que los duelos conflictivos o patológicos son más frecuentes.

P. ¿Cuáles son esos motivos de culpa?

R. Por ejemplo, la mujer ahora diversifica su atención, que antes estaba exclusivamente al servicio de la familia. Si fallece un hijo, le aborda el sentimiento de culpa y tiende a pensar cosas, como que quizá no le ha dedicado el tiempo suficiente.

P. ¿El duelo es diferente en el hombre que en la mujer?

R. Sí, y pienso que es como

consecuencia de los tributos que tiene que pagar el hombre por su machismo. En este caso, la renuncia a expresar sus sentimientos puede acabar en una patología. Ese hombre puede tener crisis de ansiedad, taquicardias o un ataque al corazón.

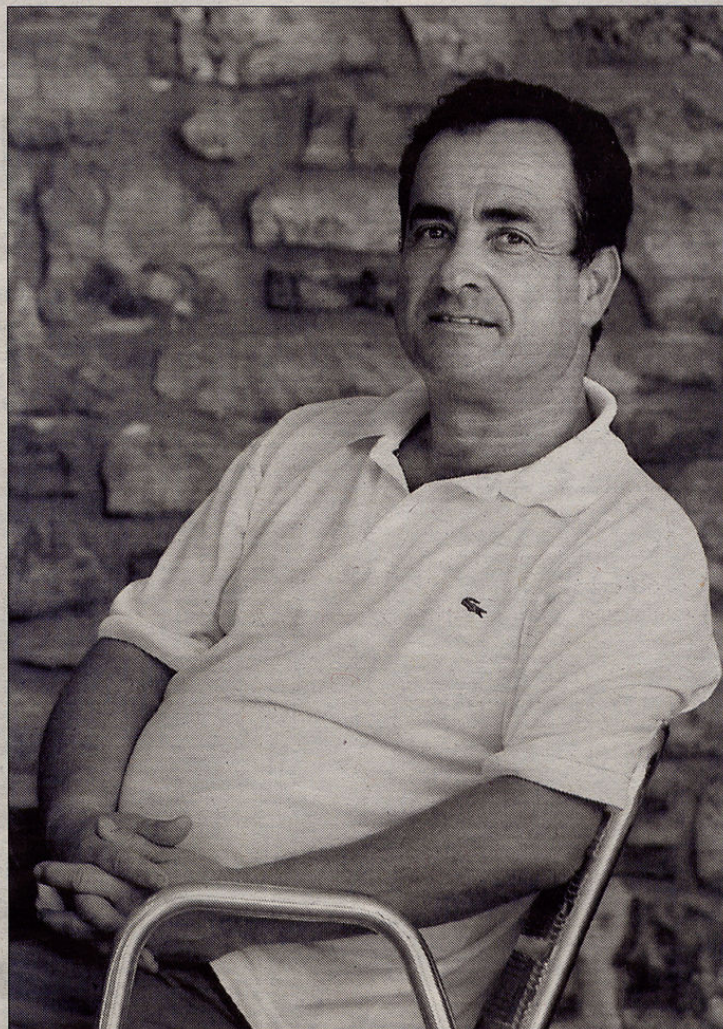
P. ¿Qué diferencia hay entre la manera que tienen de vivir la muerte los niños y los adultos?

R. Paradójicamente, si se hace un buen trabajo con él, el niño puede elaborar más fácil el duelo que un adulto, porque todavía no padece el prejuicio y el miedo al que dirán, es espontaneidad pura.

“La culpa es mayor que antes, por lo que los duelos conflictivos son más frecuentes”

P. Y esto en los adultos es más complicado.

R. Sí, por la culpa. Pero el motivo más peligroso que obstaculiza el duelo es la negativa a ser feliz y rehacer la vida tras una muerte. No se lo pueden permitir, porque para ellos es una manifestación de desamor. Entienden el sufrimiento como una muestra de amor. Por eso, uno de los objetivos del proceso MAR es cambiar el sufrimiento por dolor, que es lo que nos



El psicólogo Carlos Odriozola ayer en San Sebastián. / JESÚS URIARTE

lleva al agradecido recuerdo.

P. ¿Cambia la forma de afrontar la muerte en función de si es esperada o por accidente, suicidio u homicidio?

R. Sí. Se manejan tres conceptos: muerte repentina, muerte esperada y muerte deseada. Si jugamos con ellos, nos sale un cuadro de doble entrada donde hay muerte repentina deseada o no deseada y muerte esperada deseada o no. Cada una tiene sus consecuencias. Y hay ejemplos muy concretos. Está el caso del adolescente que piensa: ojalá se muera mi padre. Si muere,

la culpa es terrible. O el caso de quien desea que muera un familiar enfermo terminal para que deje de sufrir. En ese momento lo puede vivir como una actitud amorosa, pero luego puede aborrecerle el miedo y la culpa.

P. ¿Hasta qué punto pueden ayudar las creencias religiosas?

R. Si la religión funcionase, la persona que está en duelo estaría agradecida por estar viva. En cambio, al menos desde la religión que yo he mamado, se ponen paños calientes y se habla de resignación cristiana. Y eso no me vale.