

CURSOS DE VERANO

EL VIAJE DE LA VIDA

CARLOS ODRIOZOLA / Psicólogo clínico

«El M.A.R. es una terapia para convertir el dolor del duelo en agradecimiento hacia el ausente» «No es un trabajo para la muerte, es un trabajo para la vida» «Hay que superar el sentimiento de culpa por el fallecido para ser feliz»

«El duelo se supera agradeciendo a la persona muerta su paso por la vida»

RUTH GABILONDO
SAN SEBASTIÁN.- El psicólogo clínico Carlos Odrizola ofreció ayer en los Cursos de Verano una sentida conferencia sobre la superación del duelo y la muerte, en la que hizo llorar a más de la mitad de los asistentes. Bajo el título *M.A.R.: movimiento hacia el agradecido recuerdo*, aseguró que «debemos convertir el duelo en reconocimiento hacia el ausente para poder seguir disfrutando de la vida».

P.- ¿En qué consiste el M.A.R.?

R.- Movimiento hacia el agradecido recuerdo. Es un diseño terapéutico que tiene como objetivo reconvertir la angustia y la desesperación del duelo en agradecimiento. No es un trabajo para la muerte es un trabajo para la vida, para mantener ricas las relaciones con la gente que está viva.

P.- ¿Cuál es el elemento central del M.A.R.?

R.- Superar el sentimiento de culpa por la muerte del desaparecido. Hay diferentes tipos de culpa, la de acción, la de omisión y la más importante, la de ser feliz y rehacer

«El peor sentimiento de culpa es el de ser feliz y rehacer la vida cuando ha muerto un ser querido»

la vida. Sólo hay un sentimiento capaz de trascender al de culpa y es el de agradecimiento.

P.- ¿Cómo surgió la idea?

R.- Se fraguó como consecuencia de mis limitaciones. Hace muchos años tuve el caso de una niña de diez años que accidentalmente mató a su hermana. Su sentimiento de culpa era terrible y yo no sabía cómo ayudarla. Con ella y mi inseguridad fui desarrollando las sesiones y así fue como surgió el M.A.R.

P.- Por tanto, ¿partió de un caso real, de la práctica para más tarde desarrollar la teoría?

R.- Eso es. Mi trabajo fue experimental y cuando lo presenté por primera vez fue cuando desarrollé el marco teórico.

P.- ¿En qué consiste el proceso?

R.- En cinco partes. La aceptación de la pérdida, la conexión con el dolor y la rabia, el saneamiento de los sentimientos de culpa, la despedida agradecida y la reutiliza-

ción de la pérdida en beneficio de la colectividad.

P.- ¿Cómo se desarrolla?

R.- Normalmente en familia. La primera sesión es una toma de contacto con ella para estudiar el duelo, teorizarlo y dotarlo de significado. Después trato de que dibujen el pasado, cuando vivía el ausente, y el presente. Más tarde deben pensar tres situaciones en las que se sienten culpables con el fallecido y traer a la siguiente sesión una fotografía de éste.

P.- Y, cuando llegan a la terapia, ¿qué ocurre?

R.- El vivo interacciona con el muerto y le cuenta sus angustias y su sufrimiento. Así se libera del dolor y escribe, lo que llamo, testamento psicológico. Éste consiste en prestar la mano al ausente para que te regale las ganas de vivir que han desaparecido con su fallecimiento. Ese mismo día escribirán una carta de agradecimiento al muerto por su paso por la vida.

P.- En este momento, ¿está resuelto el problema?

R.- No, queda lo más bonito. Llevar esa carta y un bote de miel, que simboliza la dulzura, al lugar donde está enterrado el ausente. Allí se leerán las cartas y se hará un sentido homenaje. Además, invitarán a personas ajenas a la familia para abrir su vínculo de nuevo. Aquí se entiende cómo la lacra de



SANTI COBREROS

la ausencia se ha convertido en un estímulo de vida.

P.- ¿Es imprescindible superar el duelo para ser feliz?

R.- Siempre hay que pasar el duelo. El problema es que éste sea patológico, es decir, que si después de un año o año y medio de la muerte del ser querido la duración, la frecuencia y la intensidad del dolor sigue creciendo, necesitan realizar el proceso M.A.R. para superar el sentimiento de culpa.

P.- ¿Existe el duelo sano, el recuerdo sin sufrimiento hacia la persona ausente?

R.- Sí, y ese es el necesario. El

proceso que recorre diferentes fases y culmina en el inequívoco recuerdo del sereno agradecimiento. Cuando una persona sonríe al recordar al fallecido.

P.- ¿Cuánto dura el proceso?

R.- Convocamos a las familias para cinco sesiones cada 15 días. Es recomendable que pase un año o un año y medio de la muerte del ser querido para que acudan al M.A.R.

P.- ¿El M.A.R. es completamente efectivo?

R.- He tenido más de 800 casos y puedo decir que todos han superado el duelo y el sentimiento de culpa con la muerte del ausente.