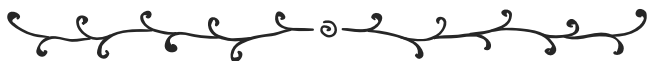


Cómo darle vida al duelo
para alejarnos de la muerte y permanecer en el amor

Cómo darle vida al duelo

*para alejarnos de la muerte
y permanecer en el amor*



FRANCIS AGUILAR



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: junio 2026

Depósito legal: SE 2013-2026

ISBN: 979-13-7060-012-9

Impresión y producción: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Francis Aguilar

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

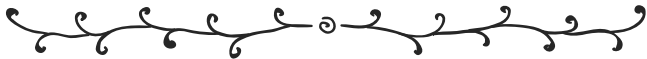
Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y,
por tanto, ecológico.

A todos los que, por amar profundamente, han sentido cómo
el corazón se les rompe con la partida de un ser querido.

A quienes, aun con la herida abierta,
siguen latiendo al ritmo de la vida.

Y a quienes todavía no pueden...
para que encuentren el coraje
de mirar hacia dentro, sanar despacio,
y volver a abrirse al mundo con un amor nuevo,
más hondo y confiado.



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	13
MANIFIESTO DEL DOLIENTE	15
PRÓLOGO.....	17
INTRODUCCIÓN.....	19
CAPÍTULO I: CUANDO LA VIDA SE DETIENE: LA NOTICIA DE UNA PÉRDIDA	21
El concepto de la muerte.....	21
La incredulidad	24
Aceptar las incoherencias.....	27
La muerte como solución	29
Cuando la muerte llega prematuramente.....	30
El preduelo y el duelo anticipado	36
Aprendemos a valorarlos tarde.....	38
Mascotas	41
CAPÍTULO II: EL MOMENTO DEL FALLECIMIENTO	43
La importancia de la despedida	43
¿Qué actitud tener ante la inmediatez de la muerte?	45
El acompañamiento final.....	46
¿Con qué imagen me voy a quedar?.....	52

Qué decir a los familiares en el momento de la despedida.....	55
CAPÍTULO III: EL DUELO	61
El dolor, eso que quema	61
El duelo no es una enfermedad mental.....	64
¿Cuánto me va a durar el duelo?.....	66
Los recuerdos	68
Cómo acompañar a un doliente	70
¿Y qué hacemos con los niños?	72
Lo que muere junto con el difunto.....	74
Los otros duelos	76
CAPÍTULO IV: EL DUELO ES UNA TORMENTA EMOCIO-	
NAL.....	79
El miedo, incómodo compañero	79
La culpa, la prisión construida por uno mismo.....	84
La frustración.....	91
CAPÍTULO V: LAS ETAPAS DEL DUELO.....	97
1ª etapa: La negación	98
2ª etapa: La rabia o ira.....	101
3ª etapa: La negociación.....	104
4ª etapa: La depresión o tristeza	106
5ª etapa: La aceptación.....	109
CAPÍTULO VI: LOS DIFERENTES TIPOS DE DUELO.....	113

CAPÍTULO VII: CONDICIONANTES A LA HORA DE ELABORAR EL DUELO.....	121
CAPÍTULO VIII: SÍNTOMAS DEL DUELO: SOMATIZACIONES	139
CAPÍTULO IX: CÓMO GESTIONAR EL DUELO.....	145
CAPÍTULO X: APRENDIENDO DE LA MUERTE	167
Ya se acabó el duelo. Y, ¿ahora qué?	167
Todo tiene un final.....	168
Los padres. Después de uno, viene el otro	169
La vida cambia, toca adaptarse	171
El desapego	174
La resiliencia	175
La importancia de expresar el amor	178
Hay un lugar donde nunca mueren.....	179
Cuestionar las prioridades de vida	181
Prepárate para morir.....	181
Prepararte para tu propia muerte.....	184
Descansa en paz	189
PANEGÍRICO A MI MADRE	191
ANEXO	193
BIBLIOGRAFÍA.....	197

AGRADECIMIENTOS

Madre, tú fuiste la tierra, yo el fruto.

Este libro comenzó siendo mi camino para elaborar la imagen dolorosa de mi madre muerta. Para darle vida nuevamente desde el proceso creativo y la intención de ayudar a los demás.

Para resolver el problema de qué hacer con mi amor hacia ella. Para atravesar el túnel de la oscuridad. Para abrirme a la Luz.

Gracias, mamá, el dolor de tu partida fue la inspiración y la motivación para escribir este libro.

Y gracias humildes a los innumerables clientes de consulta y alumnos. Porque fue dando luz junto con ellos a las entrañas del dolor y la incompreensión, como cada uno se convirtió en mi maestro o maestra. Héroes empuñando la espada del coraje para cortar las ataduras del dolor, sembrando semillas fértiles para el recuerdo amoroso hacia el fallecido.

A Mowy, Sara, Pluma, Bagueera, Tara, Zeus y Uriel, mis queridos perros y gatos que, a pesar de que me partieron el corazón con su partida, me enseñaron la magia del amor incondicional que sólo un animal puede profesar.

A todos los amigos que, con la muerte de un familiar, acuden a mi corazón con la confianza de que encontrarán un refugio de amor, comprensión y empatía.

Desde que mi madre murió, con cada una de los centenares de plantitas que he sembrado en mi querido huerto repito la misma frase: *“mi madre me dio la vida y yo doy más vida a la vida”*. Como un mantra que me conecta con el agradecimiento por estar vivo, en esta luminosa vida, que también es muerte.

MANIFIESTO DEL DOLIENTE

Me doy permiso para rehacer mi vida,
mirar el sol y sentir el aire,
disfrutar de una comida con alegría.
Me permito sentir el disfrute de vivir,
sin sentirme culpable porque he hecho del dolor un vínculo contigo.
Para honrarte, abro el corazón y sonrío a la vida.
Para recordarte, lo hago con amor y gratitud.
Me permito sentirme triste si alguna vez conecto con la carencia
de ti,
pero no me hago bien a mí mismo ni a tu recuerdo si por fidelidad
o apego,
me mantengo anclado a la tristeza y el dolor.
Para honrarte, sonrío y abro el corazón a la vida.
Para seguir amándote, arreglo un espacio hermoso en mi corazón
donde sé que en todo momento puedo encontrarte.
Así, pierdo el miedo a olvidarte.
A la vez, me permito olvidarme de ti,
para entregarme en plenitud al quehacer diario,
sabiendo que estás integrada en mi propio ser.

Me permito empoderarme y hacerme cargo de las partes de mí
que te necesitaban,
aquellas que se apoyaban en ti y que eran vulnerables.
Honro tu memoria cuando me entrego a la vida y a los demás.
Cuando cuido mi cuerpo, mi salud, mis relaciones, mi casa y mis
proyectos de futuro.
Y, para ello, tengo que aprender a andar solo sin ti.
Honro tu memoria,
cuando lo aprendido contigo lo utilizo para ser mejor persona y
potenciarme.
Sano lo vivido contigo cuando te perdono y me perdono,
cuando suelto la culpa, el rencor, lo mal vivido y lo no vivido.
Acepto que ya no hay otra relación contigo que la que genere en
mi propio corazón.
Si canto, te doy voz.
Si miro lo bello, doy brillo a tus ojos.
Si amo, doy latido a tu corazón.
Siendo feliz, te doy vida.
Honrando mi vida, honro la tuya.

FRANCIS AGUILAR

PRÓLOGO

Conozco a Francis desde hace años. Su honestidad y verdad lo acompañan de manera inherente, casi como si estas cualidades brotaran a pesar de sí mismo.

Posiblemente por este motivo, su libro sobre el duelo ha despertado en mí sentimientos diversos. Por una parte, una imperiosa necesidad de leerlo de verdad, sin prisas, con respeto, como haría ante una persona físicamente presente que me habla desde el corazón.

Por otra parte, el proceso de esta lectura consciente reafirma mi convicción de la necesidad de la vida en el momento presente: el aquí y ahora. Imprescindible. Ineludible.

Esta lectura consciente se ha ido transformando en una apertura interior profunda e intensa, que me ha conmovido e invitado a asumir y contemplar no solo las pérdidas, sino también las múltiples decisiones que me han acompañado en mi larga vida. Decisiones, alguna de ellas, que han cambiado el curso de mi destino.

El tren de la vida no se detiene; avanza con un rumor constante mientras solo despertamos en ciertas estaciones del alma: la muerte, el sufrimiento de los padres, de la pareja, de los hijos, de

los amigos o de nuestros compañeros animales. Entre una y otra, se extiende un tiempo que parece olvidado, pero que el cuerpo guarda en silencio, como una memoria profunda que siente, resiste y compensa cada esfuerzo cotidiano. Y cuando al fin el tren se detiene, no llegamos intactos: el cansancio no escuchado nos habita, vuelve la piel más sensible y hace más lenta, más delicada, la tarea de volver a levantarnos.

Este libro nace precisamente en una de esas estaciones, donde el tiempo se espesa y el alma se queda sin mapas. El duelo no es solo la parada, sino también todo lo que arrastramos hasta ella: lo vivido, lo callado, lo sostenido sin pausa. Aquí no encontrarás respuestas cerradas, sino un espacio para escuchar lo que duele, para darle palabras a lo que el cuerpo ya sabe y para acompañar ese tránsito con más conciencia y ternura. Porque tal vez no podamos evitar las estaciones, pero sí aprender a habitarlas de otra manera, sin olvidarnos de nosotros mismos en el trayecto.

Y al final del libro he encontrado una referencia a Platón, mi autor de cabecera en la adolescencia. A Francis no se le ha escapado nada. Si hubiera llevado sombrero, me lo habría quitado.

Con respeto y admiración.

Leedlo poco a poco, ¡os lo recomiendo!

GEMMA LLOP.

TERAPEUTA A TRAVÉS DE SISTEMAS DE RESONANCIA CUÁNTICA.

INTRODUCCIÓN

¿A quién va dirigido este libro? Cuando se escribe un texto siempre se recomienda tener en mente un público objetivo, aquel cuyo perfil encaja con la idiosincrasia y temática del libro. En marketing se dice que pensar que todas las personas son nuestro potencial cliente es un error. Pero, ¿qué pasa en este caso? Todos hemos de morir y todos pasaremos por el dolor de la muerte de un ser querido. Una y más veces a lo largo de la vida. Aun así, no todas las personas son lectores potenciales. Para serlo, hemos de tener una disposición mental y motivación concreta. Si lees estas palabras es porque eres valiente y te preocupas por tu bienestar.

¿Qué encontrarás en esta obra?

Lo que encuentres dependerá de lo que busques. Y lo que busques dependerá de quién eres y de tus necesidades. Como alguien que amablemente ofrece comida a los invitados en una bandeja, este libro ofrece ideas y reflexiones para que sean tomadas o no por los lectores. Según sus gustos, necesidades, proceso emocional y marco de creencias. Y ese es el objetivo de este libro, ser un ofrecimiento de ayuda, de consuelo, de educación y de toma de conciencia. Una ayuda que se hace vital sobre todo en una sociedad donde se niega el dolor, la

expresión emocional, la muerte y el proceso de morir y donde el sistema sanitario apenas tiene recursos para atender los procesos de duelo.

Este libro duele. Porque va del dolor. Porque la vida en algunos momentos duele. Porque es inevitable. Pero también este libro consuela. Porque va de comprender y la comprensión alivia. Porque en sus hojas se narra la importancia de la aceptación, de la expresión del amor y la emoción, de ponerle una mirada más profunda y sabia a las relaciones. El genial poeta Miguel Hernández nos regalaba la poesía: *“Llegó con tres heridas: la del amor, la de la muerte, la de la vida”*. El libro va de todo ello.