



MUJER
Melanie Müller



“ELIJO EL AMOR”

Melanie Müller, sicóloga

La inesperada muerte de su marido no solo la llevó a experimentar el duelo en carne propia, sino a cambiar el enfoque de su trabajo. De sexóloga y terapeuta de parejas, pasó a convertirse en “la sicóloga del duelo”, como una manera de resignificar su partida. Su exitosa cuenta en Instagram, da cuenta de la importancia de hablar de la muerte y que no existe un patrón definido para transitar el dolor, porque cada persona “duela” de manera distinta. “He ido tomando conciencia de que la resiliencia es una capacidad enorme de vivir con un dolor profundo y seguir adelante a pesar de todo”.

Por Macarena Ríos R. / Fotografías Javiera Díaz de Valdés.

“ Al enfrentar la muerte sentí que toda mi filosofía de vida se iba al tacho de la basura. La positividad, el poder de la mente y de cómo te hablas a ti misma no me servía de nada. Ahora entiendo la vida, la entiendo tanto más”.

Dicen que no hay una biografía sin heridas y la historia de Melanie (41, sicóloga, sicodramatista y *coach*) no es la excepción. El negro de su blusa contrasta con sus ojos azules. Está sentada en su consulta, de espaldas a una ventana que deja ver el jardín. De alma caribeña, odia los cementerios tanto como ama el color fucsia.

En su casa tiene un altar con la foto de su marido, le prende velas, las niñas le llevan piedritas que encuentran en la plaza, le dejan dibujos. Tiene su espacio y su lugar.

Se conocieron en un taller de teatro espontáneo. A los seis meses se fueron a vivir juntos, al año le pidió matrimonio y se casaron. Dos hijas después —Clara y Amparo— decidieron irse



“

Para vivir el duelo de manera saludable tienes que integrar a ese ser fallecido en tu vida, tienes que resignificar esa historia. Yo tengo fotos de mi marido en todas partes. Todo el tiempo está presente, es mi forma de que él siga coexistiendo con nosotras”.

Un pellizco en la barriga de Alma Serra habla sobre la importancia de integrar a los niños en el proceso funerario, en los rituales, los ayuda a ir elaborando su propio sentir.

a vivir afuera. “El murió en la mejor etapa de su vida, amaba a su mujer, amaba a sus hijas, amaba vivir en Lisboa, amaba estudiar fotografía”.

¿Qué te enseñó la muerte?

Todo, hasta lo que yo creía que sabía. Su muerte ha sido como un doctorado, mi conexión con el otro es muy distinta desde la vivencia. Cuando muere alguien que amas te sientes entre la vida y la muerte. Sientes que una parte de ti se muere y que una parte del otro vive en ti.

“Me enseñó que se puede seguir viviendo a pesar de tener un dolor profundo, que la vida se puede terminar en cualquier momento. Mi escala de prioridades se reorganizó por completo; hoy valoro las cosas de distinta forma, me es más fácil enfocarme en el presente, me aprobelemo menos y me enojan menos cosas”.

APRENDER A VIVIR

Lisboa, marzo, 2023. La madrugada de un martes cambió para siempre la vida de Melanie Müller. En 2021 había decidido, junto a su marido, irse a vivir fuera de Chile y luego de un paréntesis en Punta Cana, eligieron Portugal como destino. Dice que todo fue muy rápido. RCP, vecinos, ambulancia, bomberos, policía. “Era todo tan surreal. Me sentía en una pesadilla, viviendo en un mundo paralelo”, recuerda.

Reinventarse y volver a vivir no fue fácil, sobre todo con dos niñas pequeñas. “Volver a la casa de mis papás de la que me había ido a los veinte años, viuda y con dos hijas fue muy difícil y extraño, pero

hoy sé cuál es mi misión: hablar de la muerte. Si no hablamos de ella vivimos peor, porque cuando tienes la muerte al lado vives más consciente y no te preocupas por estupideces, sino de lo realmente importante. Hoy soy más agradecida. Reconectar con la vida ha sido hermoso”.

Haber vivido en primera persona su propio duelo cambió el enfoque con sus pacientes. “Cambió la profundidad, la conexión, la sensibilidad. Yo “duelo” al doliente, puedo poner las palabras exactas a lo que el otro no puede. Y eso es muy aliviador”.

Pero ha sido un proceso. “Nunca deja de doler, la muerte nunca deja de doler”.

El año pasado abrió una cuenta en Instagram donde iba escribiendo todo lo que sentía. “No sé dónde está esa de antes”, escribió el 10 de septiembre de 2023. “Tal vez murió contigo o tal vez algo de ella queda. Estoy en coma espiritual, en la UCI emocional, revuelta y desarmada, desmembrada”.

¿Qué te ayudó a salir adelante?

El dolor no es lineal. No son etapas, son fases que se van entrelazando. El dolor no es medible. El duelo es dolor. Cuando muere alguien que amamos nos vemos obligados y desafiados a aprender muchas cosas. Pasa el tiempo y no deja de doler y aprendes a ser cada día mejor en seguir viviendo, a atesorar cada recuerdo y buscar una forma distinta de sentir su presencia. Pasa el tiempo y no dejas de anhelar que las cosas hubieran sido diferentes y aprendes a agradecer por haber tenido a esa persona en tu vida y a enfocarte en lo que sí tienes. Yo amé profundamente y me sentí amada profundamente y tengo que agradecer que tuve un *partner* a mi lado espectacular. Mi gran dolor es saber que mis hijas ya no van a estar con su papá. Eso es algo de lo que tampoco se habla.

¿Cómo afecta la salud mental un duelo prolongado?

Hay duelos más complejos que otros, pero hay algo muy cierto: “duelamos” como somos. Muchas veces esos duelos prolongados no solo tienen que ver con el duelo en sí, sino con los recursos o la personalidad que yo tenía antes de mi duelo. Si yo soy dependiente emocionalmente y se muere mi marido voy a tener un duelo mucho más complejo que si soy independiente en algunas cosas o si tengo algún nivel de espiritualidad. Hay personas a quienes les cuesta mucho más reencontrarse y reconectarse. Para mí es clave, además de fortalecer las herramientas y recursos que puedo tener, el vivirlo acompañada, no solo con tu familia y amigos, sino con alguien que entienda y te pueda entregar herramientas para transitarlo; hacer terapia es una inversión y muy sanador.

“A veces es necesario parar, prestarnos atención, respirar. Es normal sentir que no podemos. Cada vez que necesito reenfocar mis pensamientos tengo una frase que la repito como un mantra: elijo el amor”.

¿De qué manera enfrentar y transitar un duelo?

Robert A. Neimeyer dice que “estar en duelo es tan fuerte que es como mirar el sol de frente”. Hay que entender que no tenemos que decir adiós a nuestros seres amados que fallecen. Es un tremendo error cultural cuando te dicen: “déjalo ir”, “suéltalo”, “para qué lo vas a seguir llorando”, esas son puras estupideces. Para vivir el duelo de manera saludable tienes que integrar a ese ser fallecido en tu vida, tienes que resignificar esa historia. Yo tengo fotos de mi marido en todas partes. Todo el tiempo está presente, es mi forma de que él siga coexistiendo con nosotras”.

La manera en que Occidente y Oriente enfrentan la muerte es totalmente distinta. “Mientras que en Occidente negamos la muerte, en Oriente hay una veneración a la muerte. Es vista como otra etapa, incluso mejor que la vida. En México, la gente comparte a veces más con sus seres fallecidos que con los vivos. Los incorpora e integra en su vida, les tienen altares, conversan con ellos”.

¿Qué no decir jamás a una persona en duelo?

Que es cosa de tiempo, que eres fuerte, que ya va a pasar, que todo es por algo, que se transformó en un angelito que te cuida desde el cielo, que Dios solo te da lo que puedes soportar. En el duelo no hay que apurar los procesos. El mayor coraje en la vida es acompañar a alguien en duelo. Acompañar en el dolor, decir “estoy aquí para ti”, y practicar la escucha activa, jamás dar un consejo ni tratar de poner en positivo. Yo estuve durante un año en un grupo de viudas online como participante. **T**



BRUNCH DE LA MUERTE

En diciembre del 2023 partió con su Instagram @lapsicologadelduelo. En menos de un año ya suma más de treinta mil seguidores, lo que evidenció la necesidad de las personas de hablar de la muerte. Junto a la enfermera María Ignacia Mac-Auliffe (@sindoulavida) organizan los llamados “brunch de la muerte”, que son espacios de reflexión para compartir acerca de la muerte. “Hablar de muerte es hablar de vida”.

Hoy, Melanie se ha especializado en duelos, mientras sigue estudiando, leyendo y aprendiendo más acerca de cómo elaborarlos de la mejor manera y ayudar a las personas a transitar por ellos. “Hace muy poco la neurociencia está estudiando el duelo, hay muy poca información. Está probado que a nuestro cerebro le cuesta entender que un vínculo amoroso desaparezca. No lo procesa, no sabe dónde ponerlo, por eso es un trauma y una experiencia que no puede procesar”.