

DÉJALOS IR CON AMOR

La aceptación del duelo

- Manejo de la pérdida
- Sentimientos de dolor
- Etapas del duelo

Dra. Nancy O'Connor

trillas 

DÉJALOS IR CON AMOR

La aceptación del duelo

Dra. en Psicología Nancy O'Connor

EDITORIAL

TRILLAS

México, Argentina, España, Colombia, Puerto Rico, Venezuela

O'Connor, Nancy

Déjalos ir con amor : la aceptación del duelo. - Za ed. --México : Trillas, 2007 (reimp. 2011). 190 p. ; 25 cm.

Traducción de: Letting Go With Love. The Grieving Process

ISBN 978-968-24-8129-1

1. Muerte - Meditaciones. 2. Terapéutica sugestiva. 5. Sufrimiento. I. t.

D- 615.851 '071 7d LC- RC490'02.5 1955

\ _____J

Se hace un reconocimiento a la Medic Publishing Company y a Amy Jensen, por el permiso para reimprimir el material de Apéndice A, y a Concern for Dying, 250 W. 57th Street (New York City, NY 10107 por el permiso para reimprimir The Living Will.

Título de esta obra en inglés Letting Go With Love: The Grieving Process.

Versión autorizada en español de la primera edición publicada en inglés por © La MariposaPress, EUA, ISBN 0-9613714-0-4 <http://www.lamariposapress.com> © 2007

by Nancy O'Connor, Ph. D.

All rights reserved

La presentación y disposición en conjunto de DÉJALOS IR CON AMOR. La aceptación del duelo son propiedad del editor, (ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método, electrónico o mecánico (incluyendo el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin consentimiento por escrito del editor

División Administrativa, Av. Fío Churubusco 585, Col. (oral. Pedro María Anaya, C. P. 05540, México, D. F. Tel. 56884255, FAX 56041564

División Comercial,

Calzada de la Viga 1152,

C. F. 09459, México, D. F.

Tel. 56550995, FAX 56550870

www.trillas.com.mx

Tienda en línea www.etrillas.com.mx

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Feg. núm. 158

Primera edición en español 05 ISBN 968-24-4152-8 *(0L, OA, OM, OE, 2-10-00, 55, 5T, 5R, 51, 5L, 5A, 5M)
Segunda edición en español 5E ISBN 978-968-24-8129-1 ♦ (5X, 50, T5)

Reimpresión, 2011

Derechos reservados en lengua española © 05, 2007, Editorial Trillas, S. A. de C. V.

Impreso en México Printed in México

DÉJALOS IR CON AMOR

Traductoras: Ma. Elisa Moreno

Guadalupe Benitez Toriello

Revisión literaria: Marcia Torre Sagía

Pedro Pastrana Olvera

Agradecimientos

Esta obra no habría sido posible realizarla sin la cooperación, el aliento y el apoyo de otras gentes, particularmente de Tanya Jarvik, con su excelente trabajo editorial.

Muchas personas me ayudaron en mi crecimiento personal y profesional sobre la labor de enfrentar el dolor. Entre estas personas ocupan un lugar significativo los doctores Francés Scott y Saúl Toobert, de la Universidad de Oregon. Sus enseñanzas fueron más allá del formato académico tradicional: sus discípulos se desarrollan no sólo intelectual, sino también emocionalmente y en su personalidad.

A través de los años, son muchos los pacientes a los que he tenido oportunidad de enseñar. Me han otorgado su confianza en el entendimiento de que sabré cuidarla y respetarla cuando la ocasión sea necesaria.

Asimismo agradezco a Jan Ripberger, quien mecanografió el manuscrito.

También otorgo mi agradecimiento al Instituto Mexicano de Tana-tología de la ciudad de México, a su fundadora Teresita Tinajero, y a su excelente cuerpo docente, por usar mi libro como material para el entendimiento de materias como la muerte, la agonía y el proceso de duelo. Gracias también a Editorial Trillas, y a su editora encargada de la publicación del libro, Priscila Harfush Meléndez.

Finalmente, deseo manifestar mi agradecimiento a la doctora Elisa-beth Kubler-Ross, por el tiempo que le dedicó a la revisión y recomendación del manuscrito, haciendo un espacio en su muy ocupado itinerario.

Dedicatoria

A todas las personas que han llegado a mi vida y también me han dejado. A aquellos quienes me han querido y me han permitido quererlos. A través de estas relaciones he aprendido, he crecido y he participado de sus pérdidas. Algunos fueron más duraderos que otros y hemos combinado tanto la alegría como el dolor, especialmente la relación con mis padres, mis abuelos, hermanos y por sobre todos, mi pequeña hija, Mary Margaret, quien murió con tan sólo dos días de edad.



[Agradecimientos](#)

[Dedicatoria](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[1. CUANDO MUERE UNA PERSONA](#)

[2. ETAPAS DEL DUELO](#)

[3. SENTIMIENTOS DE DOLOR](#)

[4. LA MUERTE DE UN CÓNYUGE](#)

[5. LA MUERTE DE LOS PADRES](#)

[6. LA MUERTE DE LOS HIJOS](#)

7. LA MUERTE ANTES O DESPUÉS DE NACER

8. LA MUERTE DE AMIGOS Y HERMANOS

9. LA PROPIA MUERTE: EL PROCESO DE MORIR

10. MUERTE POR SUICIDIO

11. TU ESTILO DE AUTOPROTECCIÓN

12. MANEJO DE LA PÉRDIDA

13. MUERTES CATASTRÓFICAS

14. SERVICIOS DE CUIDADO

APÉNDICES

[Apéndice A](#)

[Apéndice B: Recursos y organizaciones](#)



DE QUÉ TRATA ESTE LIBRO: QUÉ PUEDE HACER POR TI

Cuando fallece una persona terminan sus sufrimientos, al menos los de su vida en la Tierra. Pero los que siguen viviendo se enfrentan a un trauma asolador, a enormes presiones, a decisiones importantes y violentas emociones. El sufrimiento o duelo de los sobrevivientes apenas comienza. La atención de amigos y parientes ha estado centrada en el que estaba muriendo. Pero ahora, aquellos a quienes la muerte afectó más de cerca necesitan la atención y la consideración de la familia y los amigos.

La mayoría de nosotros desconocemos lo que es el duelo hasta que lo experimentamos en carne propia. Sabemos que nos sentiremos tristes y heridos, pero tal vez nos sorprenda el percibir otras emociones, como el enojo y la culpa. Cuando alguien muere, es posible que observemos un cambio en nuestras relaciones con los demás; nuestras familias y amistades ya no son lo mismo debido a las alteraciones que trae consigo la pérdida de uno de sus miembros.

En años recientes, la investigación ha revelado que existen patrones de emociones identificables durante el duelo. El conocimiento de esos patrones te puede ayudar a reconocer que la conmoción y el dolor que sientes intervienen en la cicatrización de la herida que infligió la muerte.

Si una persona enfrenta exitosamente un cambio, él o ella podrá alcanzar un nivel más alto de crecimiento, sensibilidad y comprensión de sí mismo y de otros. La muerte de alguien importante en nuestra vida es un cambio, y por cierto un cambio mayor, y algunas veces un cambio inesperado. Pero al fin un cambio, aun cuando sea doloroso, es una parte importante y necesaria en nuestro ser viviente.

La muerte de alguien es una pérdida particularmente dolorosa, sobre todo si uno le tiene un profundo amor. Cuanto más intensos y profundos sean nuestro amor,

dependencia y esperanza tanto más nos dolerá su pérdida.

No hay mucho que hacer ante el dolor; uno debe elaborarlo. No podemos evitarlo; se debe ser verdaderamente consciente de sus emociones. Evitar las emociones del duelo es algo peligroso y puede provocar enfermedades y una severa angustia. Lo peor de no hacerlo nos lleva a un choque psicológico que nos imposibilita crecer y aceptar el cambio. Detenernos demasiado a meditar sobre la angustia o la depresión o supuesta culpa durante el duelo nos recuerda una herida abierta en nuestra piel que continúa sangrando y deja expuesta la carne viva. No sólo no sanará sino que eventualmente aparecerá una infección que provocará mayores y más graves problemas.

Así sucede con el duelo. El proceso de sanar sucede gradualmente y en algún momento se completa. Si este proceso se bloquea, se produce una infección, en forma de daño emocional, crecimiento frustrado e inhabilidad para vivir cabalmente la vida.

La cicatrización se completa con la elaboración del duelo. Esto pasa porque no puede enfocarse pasivamente; tiene uno que manejarlo. A veces se siente dolor y uno se resiste. Otras veces se piensa que nunca se va a recuperar de esta pérdida. Pero practicando esta experiencia, expresando y dirigiendo las emociones que se sienten, uno se recuperará. Podrá moverse desde el pasado, vivir en el presente y visualizar el futuro.

Sobrevivir al duelo no significa que ya no echas de menos a aquel que murió. Este estará en tu vida por siempre, pero su papel dentro de ti debe cambiar. Puede uno continuar amándola o amándolo, pero este amor eventualmente llegará a ser una parte más pequeña de tu vida. Debemos decir el adiós postrero de modo que puedas seguir actuando. Debes dejarlo ir con amor.

Acabo de escribir este libro luego de muchos años de experiencia como consultora y como ser humano. En mi propia vida he tenido varias pérdidas. Mi padre se suicidó cuando yo era aún joven. Tuve un bebé que murió. He dicho adiós a amigos muy queridos que murieron accidentalmente o por enfermedad. Y, mientras estaba escribiendo este libro, mi madre murió tras varios años de salud quebrantada.

Desde que se publicó la primera edición de esta obra, tres de mis hermanos también murieron. He experimentado pérdidas como un divorcio, cambios de domicilio, ver crecer a mis niños, y otros cambios personales y profesionales.

Al atender a personas que están sufriendo pérdidas personales, he podido recurrir a mis propias experiencias para asegurarles que otros han sentido la misma clase de dolor y que se sobrevive al mismo. A su vez, mis pacientes han sido una valiosa fuente de enseñanza acerca del sufrimiento y la sobrevivencia. Ahora me gustaría compartir contigo este conocimiento y comprensión.

Todos los dolientes tienen algunos puntos en común, y entre éstos están las etapas de elaboración del duelo. Los primeros tres capítulos de este libro abordan estas experiencias universales. El material en esos capítulos te puede ayudar en cualquier situación dolorosa, ya sea la muerte de alguien muy cercano a ti, sea cuando un amigo sufre una pérdida, o aun cuando te enfrentas a un cambio por enfermedad, separación o crisis financiera.

Los dos capítulos siguientes tratan con más detalle las pérdidas específicas. Aunque

el duelo cursa un patrón predecible, la experiencia de perder a una esposa después de cincuenta años de vida matrimonial no es comparable a la muerte de un amigo o un adolescente. Cada capítulo se enfoca sobre problemas especiales relacionados con pérdidas específicas, en tanto que contienen material que puede ser aplicado en otras situaciones.

El capítulo acerca de la propia muerte fue escrito para ofrecer ayuda a aquellos que padecen una enfermedad terminal, o a quienes tienen estrecha cercanía con los que enfrentarán la muerte muy pronto.

Otro capítulo examina las especiales circunstancias que encaran los sobrevivientes de un suicidio.

Los siguientes dos capítulos están dirigidos a ayudar a reconocer los patrones en tu vida que pueden influir en la elaboración del duelo. Ahí podrás identificar tus propios modos de enfrentar el cambio y usar este conocimiento para curarte a ti mismo y elegir seguir viviendo. Lo más importante que puedo recalcarte es que tú puedes escoger. La vida puede continuar de una manera rica, excitante, y tú eres el único que tiene el poder de hacer que ello suceda.

Esta segunda edición ha sido ligeramente revisada, y se han agregado dos nuevos capítulos al final del libro. Estos fueron incluidos para echar luz en asuntos que actualmente afectan nuestras modernas vidas. Específicamente muertes catastróficas y la atención que se da en estas situaciones.

En este momento, tal vez decidas leer únicamente algunas partes de este libro, sobre todo si en particular estás buscando la forma de sobrellevar una pérdida reciente. Es probable que encuentres partes a las que volverás posteriormente. Incluso habrá secciones que no comprendas o en las que no creas. Más tarde, cuando hayas pasado de una etapa del duelo a otra, esas ideas adquirirán mayor significación para ti. Este libro te puede ayudar a estar mejor preparado para las muertes en el futuro, o te puede ser útil para completar el duelo por una muerte que ocurrió hace tiempo y con la cual nunca te reconciliaste.

Mi intención es ayudarte a que comprendas el proceso de tu sufrimiento, a que des cuenta de que el duelo tiene un curso progresivo, así como apoyarte en el discernimiento de que al final de tu actual dolor sobrevivirás, y con el tiempo volverás a experimentar la alegría de vivir.

Las reacciones emocionales ante la muerte de un ser querido siguen un curso claramente definido. Si aceptas esos sentimientos y los dejas que ocurran de una manera natural, si, además, estás consciente de los actos que pueden bloquear el proceso, la cicatrización tendrá un buen final. La muerte es una herida -una herida psicológica seria y dolorosa-; al igual que cualquier lesión en el cuerpo físico, la curación de este otro tipo de lesiones requiere de un cuidado tierno y amoroso, serenidad y tiempo.

El duelo son todos los sentimientos, reacciones y cambios que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida por la pérdida de alguien querido. El medio para sanar será elección tuya, aunque al principio no se sienta como una elección consciente. Una alternativa consiste en permitirte a ti mismo experimentar el sufrimiento, sentir toda

la angustia, temor y dolor según se presenten. Esta es la elección que, a la larga, te permite proseguir con tu vida.

La otra elección es un movimiento hacia el no sentir, hacia tu propia muerte psicológica y, con el tiempo, a la muerte física. Los patrones anteriores de duelo y los rasgos individuales de personalidad contribuyen a la forma como, al principio espontáneamente, reaccionarás ante la aflicción. Estas son tus predisposiciones naturales, pero las puedes cambiar si no te resultan benéficos los antiguos patrones.

Al aprender a vivir con una pérdida, lo más importante es que admitas tus sentimientos, tus emociones. ¡Permite! Permítete a ti mismo el sentir -el experimentar-, el vivir de nuevo.

1

Cuando muere una persona

El temor a la muerte, señores, no es más que pensar que uno es sabio cuando no lo es; quien teme a la muerte se imagina conocer algo que no conoce. Nadie puede decir que la muerte no resulte ser una de las mayores bendiciones para un ser humano; y sin embargo, los hombres la temen como si supieran que es el mayor de los males.
Sócrates

Vivimos en una sociedad que desafía a la muerte o la niega. Combatimos y repelemos a la muerte, nos apresuramos a terminar con nuestro duelo y tenemos prisa por volver a la "normalidad". Esta actitud provoca que el proceso de duelo sea más difícil y desconcertante para los sobrevivientes, ya que niega la importancia y profundidad de sus sentimientos.

No hace mucho tiempo, la muerte se consideraba como una parte normal del ciclo de la vida. La mayoría de las personas moría en casa, rodeada por la familia y los amigos, los niños presenciaban el proceso de la muerte y participaban en el funeral y los ritos del entierro.

Actualmente, muchos de nuestros esfuerzos por prolongar la vida o minimizar el dolor, ocasionan serios daños emocionales en todos los afectados. Lo más factible es entonces que nos quedemos con una pena sin resolver.

LA DESPERSONALIZACION DE LA MUERTE

Más del 60 % de las muertes ocurre en instituciones tales como hospitales y asilos. Con los avances de la medicina moderna y las "heroicas" medidas de que disponemos para prolongar la vida, a un gran número de personas se le traslada precipitadamente a la sala de emergencias del hospital más cercano, donde se le deja en manos extrañas para que, por medio de atemorizantes piezas de maquinaria tecnológica, se le apliquen choques, se le coloquen monitores, se le inyecte, se le revise sin consideración alguna y aisle mientras se está muriendo. A la familia y a los amigos no sólo se les excluye de la presencia del ser querido sino que, con frecuencia, se les niega el derecho a tomar

decisiones acerca de las medidas que deben adoptarse para conservar la vida. A la persona que está en agonía, tampoco se le consulta o informa sobre lo que se le está haciendo.

En vez de considerarse como una parte natural e inevitable de ser humano, de estar vivo, a la muerte se la contempla como un enemigo al que hay que conquistar a cualquier costo.

Después del fallecimiento, se lleva el cuerpo a un depósito de cadáveres o a una agencia funeraria donde otros extraños lo embalsaman, lo visten, lo perfuman y lo arreglan con cosméticos para dar la apariencia de que sigue luciendo vivo. Ello implica más negación.

En contraste, por ejemplo, a fines del siglo XIX, menos del 20 % de los estadounidenses moría en hospitales. Lo más común era que la gente muriese en el hogar donde había habitado la mayor parte de su vida; con frecuencia, la persona se daba cuenta de la proximidad de la muerte, a menos que falleciera por un accidente o una enfermedad repentina. Esta percepción le daba la oportunidad de terminar los asuntos emocionales de su vida en un ambiente familiar. En las últimas horas, los miembros de la familia y los amigos, solícitos, lo rodeaban para decirle adiós.

Ni entonces, ni ahora, se podían prever todas las muertes. Antes de la avanzada tecnología médica, la vida también incluía muchos fallecimientos repentinos, intempestivos. Bebés y niños pequeños morían víctimas de enfermedades infantiles o de accidentes. Las mujeres morían al dar a luz, los hombres perdían la vida en guerras o accidentes, preciados animales eran sacrificados para satisfacer necesidades alimenticias.

Después del fallecimiento, los miembros de la familia se ocupaban del entierro. Las mujeres lavaban y vestían el cadáver, mientras los hombres construían el ataúd y excavaban la tumba. ¡Interesante oportunidad para cumplir con las últimas obligaciones hacia el miembro desaparecido de la familia, aceptar el fin de la vida de una persona y decirle adiós con amor y solicitud!

A menudo, se enterraba el cuerpo en los terrenos de la casa, donde los sobrevivientes continuaban considerando al fallecido como parte de su ambiente. Durante los primeros días después del deceso, amigos y vecinos proporcionaban alimentos y apoyo a los dolientes.

En las antiguas costumbres rurales que se seguían en los casos de muerte y duelo, el acercamiento de cada miembro de la familia con el que fallecía, ayudaba a los sobrevivientes a contemplar la muerte como algo natural, a aceptarla como parte del ciclo de la vida. No como un acontecimiento extraño y terrible, sino como parte de la vida; desafortunadamente, hemos perdido el contacto personal en los ritos mortuorios.

Con el traslado de la población a las ciudades para trabajar en fábricas, se inició el desarrollo de la negación cultural de la muerte. Los hospitales se convirtieron en un lugar al cual acudir para recuperar la salud, la profesión médica empezó a enfocar a la muerte como un fracaso y aceleró los esfuerzos para combatir a ese "enemigo" con tecnología cada vez más refinada, sofisticados medicamentos, cirugía y maquinaria. Este empeño prolonga los últimos días o meses de vida, aun cuando el paciente que sobrevive, las más

de las veces, está semiconsciente o inconsciente la mayor parte del tiempo.

Al aumentar el número de personas que ingresaba a los hospitales, primero el personal médico y después los familiares, asumieron de manera negativa la inminencia de la muerte. La persona en agonía empezó a ver a la muerte como un enemigo y a luchar en su contra. La lucha por la vida ante circunstancias adversas siempre ha sido la última batalla perdida, el último fracaso.

La comunicación entre el ser querido y los miembros de la familia también se fue modificando. La verdad cambió, en un intento por "no afectar los sentimientos" de la persona, las mentiras se introdujeron en el proceso del fallecimiento: los doctores mentían, las enfermeras mentían, los miembros de la familia mentían y, a la larga, la persona en agonía también mentía. El tema se volvió tabú, encubierto con secretos y engaños. Todo el mundo fingía que la muerte era algo irreal, una ilusión; los parientes ya no permanecían atentos a un lado de la cama, sino que iban y venían, de acuerdo con las horas de visita del hospital.

No obstante, muchas personas tienen miedo a morir solas o entre extraños, sin amor y sin cuidados. Asimismo, nos atemoriza el sabernos dependientes o el sufrir dolores intolerables, así como morir por asfixia o ahogo. Con la negación de la muerte, estos temores son muy razonables, especialmente entre los residentes solitarios en los asilos o para la persona seriamente enferma, en una cama de hospital, que se pregunta cuándo será la próxima visita de sus seres queridos.

En la década de 1960, en un intento por revertir esta corriente de muerte en un medio desconocido, se inició en Inglaterra el Movimiento Hospicio, el cual está obteniendo gran popularidad en los Estados Unidos de América. El principio de un hospicio u hospice favorece el fallecer nuevamente en casa, rodeado por los miembros de la familia. Personal calificado proporciona apoyo e información a toda la familia; con el debido asesoramiento estimulan la comunicación franca y honesta, también creen en un control razonable del dolor, de tal manera que la persona pueda recibir a la muerte tan cómodamente como sea posible.

En los EUA, el Instituto Nacional del Cáncer {National Cancer Institute] patrocinó hace unos cuantos años algunos de estos hospicios como proyectos de demostración. Llegaron a ser tan populares que la mayoría de las ciudades en ese país cuenta ahora con todo un programa de atención de este tipo.

Dada la intensa actividad con que vivimos ahora, la mayor movilidad y la separación de los miembros de la familia, la muerte ya no forma parte de nuestras vidas. Incluso si un miembro de la familia está a punto de fallecer, este acontecimiento no interfiere en la realidad cotidiana de un hijo o una hija que vive a más de tres mil kilómetros de distancia. El hijo o hermano lejano no participa en la muerte inminente y puede sentir que le está sucediendo a otra persona, a un extraño. Es posible que asistan al funeral, pero éste tiene ya un toque de irrealidad y carece de un enlace verdadero.

Un funeral, sin embargo, nos acerca a la percepción de la muerte de forma desagradable. Cuando vemos o participamos de algún modo en la muerte de otra persona, experimentamos una sensación de pérdida de nosotros mismos. Empezamos a

pensar en nuestra propia muerte futura; nos dolemos por el fallecido y por nosotros mismos. Gran parte de estos sentimientos son profundamente intensos y la confusión con que se experimentan durante el periodo del duelo proviene de esa mezcla de emociones: la de perder a la otra persona y, al mismo tiempo, alegrarse de que haya sido ella la que murió y no uno mismo.

Esta conciencia de uno mismo es la causa de que los amigos y los vecinos se sientan frecuentemente tan incómodos al expresarte sus condolencias, inconscientemente se alegran de no estar pasando por el dolor de haber perdido a un ser amado. Al observar tu dolor, se ven obligados a imaginarse a sí mismos en una situación similar, a pensar lo que sería perder a un padre, un cónyuge o un hijo. También pueden empezar a meditar sobre los límites de sus propias vidas. Es muy posible que su compasión sea sincera, pero se sienten culpables por alegrarse de que la pérdida no sea suya. Estas emociones conflictivas son una parte natural de la idea de la muerte. El reconocimiento de las mismas te será útil al verte frente al duelo de un amigo o el tuyo propio.

NEGACIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES

El tabú que actualmente impera en EUA, por ejemplo, acerca del tema de la muerte, tiene implicaciones de trascendencia tanto para los que mueren, como para los sobrevivientes. Aquellos que se acercan al final de sus vidas, se privan de poner en orden los asuntos pendientes en sus relaciones, como el despedirse y pedir y otorgar perdón por agravios dados y recibidos durante sus vidas. Es muy difícil cumplir con estos deberes necesarios si la persona con la que tratas de hablar responde a tus esfuerzos diciendo: "Mira, tú no te vas a morir, así que no quiero escuchar una palabra más."

La negación de la muerte puede parecer una fórmula para suavizar nuestro dolor, pero de hecho, el efecto es el opuesto. Cuando negamos la muerte, también negamos una parte importante de la existencia auténtica. La muerte es una consecuencia natural de la vida, nadie escapa a ella. La existencia nos proporciona una variedad de experiencias: pasamos buenos y malos ratos, tenemos periodos de tristeza, desilusión, frustración, aflicción, así como de alegría, amor y felicidad. La muerte es una experiencia más.

Casi todos nosotros buscamos la felicidad y eludimos los sentimientos dolorosos o negativos; vivimos en el mito brumoso de que la felicidad es el único estado de existencia aceptable. El filósofo francés Philippe Aries observa que se ha convertido en "deber moral y obligación social el contribuir a la felicidad colectiva evitando cualquier causa de tristeza o tedio, dando la impresión de ser feliz, incluso en las etapas de desesperación más profunda".

La felicidad continua es el mandato tácito en nuestras vidas, pero este objetivo es ilusorio, nadie es feliz todo el tiempo. Las experiencias dolorosas en nuestras vidas

propician nuestra maduración, nos volvemos más sensibles, desarrollamos empatía e interés por otros en situaciones similares y aprendemos más acerca de nuestros propios valores y emociones.

La enfermedad y la muerte no son acontecimientos "felices" y debido a que contrastan en forma tan aguda con nuestra persecución irracional de la felicidad, se niegan por ende en nosotros mismos y en los demás.

El sufrimiento se considera malsano. Cuando está cerca de alguien que sufre, la gente se siente incómoda. Hoy en día, a la persona afligida le es muy difícil encontrar el apoyo necesario que la ayude a resolver su pena. Es imprudente que le pidas a alguien que escuche tu llanto y tus lamentos. Es posible aun que te rechacen algunos amigos que desconocen la forma de ayudarte.

A pesar de estos temores, yo te incito a que extiendas la mano y pidas ayuda cuando la requieras; existen personas cariñosas y solícitas que responderán a tus necesidades. Si la familia y los amigos no son la respuesta, cuentas con la opción de unirse a un grupo de autoayuda, donde otras personas en situaciones similares comparten sus sentimientos, temores y/o frustraciones. En todas las ciudades importantes hay grupos organizados y todo el tiempo se están formando otros nuevos.

En EUA, por ejemplo, se cuenta con servicios y programas para viudas que proporcionan información acerca de seguros, inversiones financieras, recursos comunitarios y apoyo emocional. Hace varios años, en una importante ciudad de ese país, se formó el grupo Padres de Niños Asesinados y se están iniciando otros en más ciudades. Sus miembros dicen que en otras partes sólo encontraron falta de apoyo, abandono por parte de la familia, amigos, compañeros de trabajo, los miembros de sus iglesias y el sistema de justicia criminal. Así fue como decidieron reunirse dos veces a la semana y ayudarse mutuamente a lidiar con la angustia y el dolor de su duelo.

Otro grupo llamado Amigos Compasivos tiene filiales en varias ciudades de EUA. Este grupo apoya a los padres que han perdido a un hijo de cualquier edad, desde la infancia hasta la adultez.

Estos sólo son unos cuantos ejemplos de esos grupos; existen otros para los sobrevivientes del suicidio, para los padres con hijos mortalmente enfermos y muchos más. Si en tu comunidad no encuentras una organización que se adapte a tus necesidades, empieza una; es mucho más fácil compartir tu pena que tratar de sobrellevarla tú solo; te ayudarás a ti mismo y a otros al mismo tiempo.

PASOS PARA LA DESPEDIDA

El luto no es una enfermedad, es un proceso normal y natural que permite que la separación se convierta lentamente en una realidad. En esos terribles primeros días,

cuando te sientes aturdido por la postración y la incredulidad, el rito del servicio funerario cumple con el propósito de mantenerte ocupado, de procurarte el apoyo de los seres queridos y de proporcionarte tiempo para empezar a reconciliarte con tu pérdida.

La ceremonia del funeral facilita en cierta forma la aceptación de la realidad de la muerte. La notificación a parientes y amigos, la elección de una agencia funeraria, del féretro, ropa, música y del tipo de sepelio son actividades necesarias y que requieren que se les dedique tiempo. Es posible que durante estas preparaciones te sientas como si estuvieses soñando, pero la ocupación te obliga a ser práctico, a tomar decisiones y a permanecer en contacto con las responsabilidades cotidianas.

El rito del velatorio proporciona un ambiente seguro y de apoyo para aquellos que tenían la relación más cercana con la persona muerta. Es un espacio para expresar sus sentimientos y recibir respaldo de los demás.

El sepelio es la ocasión para reconocer y honrar públicamente al ser querido. La alocución generalmente la pronuncia un sacerdote, rabino, ministro o miembro de la familia; ésta es la despedida final al cuerpo físico de la persona que conociste y amaste, ahora sólo queda su recuerdo.

En los países o en las religiones en que se acostumbra embalsamar el cuerpo, algunos directores funerarios comprenden la necesidad de un adiós más personal y permiten a las familias que lo solicitan que participen en la preparación del cadáver. Recuerda: las ceremonias del pésame y el sepelio son un rito de separación para los vivos, una oportunidad para reconciliarte con la realidad de la muerte, un final.

Los servicios funerarios con el féretro cerrado y una fotografía favorita del difunto, se están volviendo más populares. Recientemente asistí a una hermosa ceremonia fúnebre para la madre de un buen amigo, donde estaban a la vista sus pertenencias personales especiales, incluyendo sus palos de golf y un sombrero que le encantaba. Miembros de la familia y amigos escribieron y leyeron en voz alta oraciones personales. A otros asistentes se les invitó a compartir con los demás sus recuerdos de la fallecida. Se tocó su música favorita, una pieza fue el villancico navideño "Noche de Paz", aun cuando el funeral tuvo lugar a mitad del verano. Después se sirvió un té informal y se formó una fila de parientes que permitió a los asistentes expresar sus condolencias y ofrecer apoyo.

Un amigo artista, cuya salud había sido precaria durante algún tiempo, planeó que se celebrara una fiesta en su casa varias semanas después de su muerte. Se invitó a sus amigos cercanos, y se sirvieron sus platillos favoritos. Se exhibieron fotografías de su obra y sus proyectos artísticos, su personalidad parecía estar presente. El acontecimiento se convirtió en una celebración de la creatividad y belleza que había proporcionado al mundo, así como en una ocasión para lamentar su muerte.

En contraste, estuve presente en un funeral donde los miembros de la familia estuvieron aislados en una pequeña habitación durante la breve ceremonia en la agencia funeraria, y después se trasladaron solos al cementerio. Como resultado, perdieron la oportunidad de recibir el apoyo de aquellos que habían hecho el esfuerzo de acudir para acompañarlos.

Los niños necesitan participar en el duelo

Uno de los peores errores que podemos cometer consiste en impedir que los niños participen en los ritos del funeral, el entierro y el dolor asociado con la muerte.

En el pasado, cuando la mayoría de los niños crecían en granjas, la muerte era un incidente normal, a los animales se les sacrificaba para alimento, a veces, otros animales los atacaban y mataban, o morían sus crías. El nacimiento y la muerte se tomaban como algo habitual, por cierto no siempre libres de pena, dolor y duelo, pero como experiencias naturales. Los niños presenciaban estos sucesos y aprendían a aceptarlos como una parte normal de la vida, no como algo atemorizante.

Los niños de hoy, quienes crecen en la ciudad, apartados de la realidad natural de la muerte, podrían estar totalmente impreparados para lidiar con la muerte de un padre o un abuelo. Cuando los niños tienen conocimiento de una muerte, se debe aprovechar la oportunidad para hablar con ellos francamente acerca de lo que significa la muerte y lo que sienten ellos al respecto. La primera ocasión ideal para esto, sería el funeral de un pariente lejano o una persona conocida. A partir de ella podemos alentar a los niños a que examinen y hablen acerca de sus sentimientos.

La discusión abierta sobre la posibilidad del fallecimiento de cualquiera de los miembros de la familia, debe ser un proceso continuo; a todas las preguntas se debe responder honesta y sinceramente. Asimismo, es necesario revisar las opciones sobre el destino final del cuerpo, como la donación de órganos para trasplantes y las preferencias por el entierro o la incineración. Los niños deben participar en los planes acerca de las enfermedades cardíacas o el cáncer, un hogar para niños o un programa de rehabilitación de drogas.

Disposiciones finales

Los arreglos financieros que cubran la muerte de uno o ambos cónyuges se deben hacer con toda anticipación, por ejemplo, cuando es necesario formular planes para la custodia de los menores. En esas conversaciones familiares se debe incluir a los niños en cuanto tengan la edad suficiente para comprender la información.

Es indispensable hacer testamentos y revisarlos regularmente. También es muy conveniente llevar un expediente especial sobre los beneficios de seguros, planes de pensión, Seguro Social e inversiones. Esta información se debe discutir y actualizar por lo menos una vez al año, y se deberá revisar el expediente cuando sea necesario.

La muerte puede ser aún el último tabú en nuestro país, pero para los sobrevivientes, la tarea de ordenar el caos de papeles de negocios, preocupaciones monetarias, impuestos sobre propiedades y, posiblemente, el verse obligados a vender el hogar de la familia y mudarse, puede ser la herencia más cruel que dejes detrás de ti.

El no querer ocuparse de estos asuntos equivale a negar la realidad de la muerte. No

podrás evitar el sufrimiento a tus seres queridos, pero sí les puedes ahorrar parte del enojo y frustraciones por aquellos aspectos económicos y financieros que siguen a tu muerte; esto se aplica tanto a hombres como a mujeres, padres e hijos adultos. Infórmate sobre estos asuntos ahora, mientras todavía puedes hacer algo al respecto.

Ofrecimiento de consuelo

El duelo no termina con el funeral; apenas empieza. El duelo es intensamente personal. No hay dos personas que sufran igual. Durante las semanas y meses que siguen a una pérdida, algunos de los sobrevivientes expresarán con el llanto sus emociones profundas, otros reflexionarán en silencio.

Al ofrecer apoyo y consuelo a un amigo o pariente que sufre, es importante evitar las trivialidades y las frases trilladas. No des consejos o explicaciones. La muerte es un misterio.

Nadie comprende por qué ocurre un deceso o cómo se determina el momento en que sucede. El tratar de explicarlo sólo interfiere con el dolor de los afligidos, especialmente si la explicación suena superficial o carente de sinceridad.

La mejor forma de brindar apoyo a los amigos consiste en dejarlos saber que estás ahí, tal vez tomar sus manos y escucharlos. Escucha atenta y activamente, no cuentes tus propias experiencias, simplemente es importante que estés ahí con ellos, que estés para ellos. Siempre se agradecerá que les lleves alimentos o bebidas o realices algunas diligencias. (En el Apéndice al final del libro, se anotan algunas sugerencias para brindar apoyo en caso de duelo.)

Se requiere mucho amor y sensibilidad para propiciar que tu amigo exprese su dolor en la forma en que le sea más benéfica. Recuerda que es esencial que exprese su pena; la supresión de los sentimientos sólo le conducirá a problemas físicos y emocionales posteriores.

COMPRENSIÓN DE TU PROPIO DOLOR

Cuando muere alguien a quien amas y no te sientes normal, es posible que te preguntes qué es lo que está mal en ti, pero no eres tú quien está mal. Lo que está equivocado es la presente actitud social hacia la muerte.

Las influencias culturales son sutiles, pero poderosas. En la actualidad, los seres humanos desconocen el significado del duelo, se preguntan qué es lo normal, ¿cuánto tiempo durará? Piensa que alguna vez volverás a sentir alegría por la vida.

Sí, con el tiempo volverás a la vida "normal", a una vida propia completa, por supuesto, esto no ocurrirá al día siguiente del funeral. Cuanto más cercana y compleja haya sido tu relación con la persona que murió, más doloroso, complicado y prolongado será el proceso de despedida.

La despedida lleva tiempo, por ello es muy importante comprender en qué consisten los pasos de este proceso (las emociones conflictivas que puedes sentir) y además, que estés consciente de que estás elaborando tu duelo en la forma que es necesaria para ti. Sé amable y gentil contigo mismo.



Todos los seres humanos somos diferentes, cada uno de nosotros es un ser único, una composición de influencias múltiples. Cada persona es una acumulación de material genético, factores culturales, antecedentes familiares, experiencias personales, etc., y su forma de enfrentar los problemas es única. Por lo tanto, cuando experimentamos la muerte de una persona querida estos factores son los que determinan las diferencias en nuestra reacción.

No obstante, el duelo sigue un patrón predecible; aun cuando cada uno de nosotros siga los pasos de ese patrón a su propio modo, es muy útil saber que los demás comprenden nuestros sentimientos.

Este libro fue escrito con la esperanza de brindarte una idea de lo que debes esperar durante el tiempo de dolor y duelo cuando tú, o alguien a quien conozcas, pierdan a una persona especial. Asimismo, se propone mostrarte que, con el tiempo, te recuperarás y empezarás a sentir de nuevo la alegría de vivir.

La pérdida de alguien por muerte es una herida y, al igual que en el caso de una lesión, enfermedad o herida física, debes darte a ti mismo tiempo para sanar de ese mal. El dolor psicológico que sentirás, es tan importante como cualquier herida física observable; sólo el tiempo te dará una distancia respecto de los sucesos de la muerte y la relación personal que tenías con esa persona. El tiempo por sí solo no te curará, pero la duración del proceso del duelo te ayudará a recuperar tu entereza, si es que te permites experimentar y sentir lo que sea necesario para liberar al fallecido y proseguir con tu propia vida.

Tradicionalmente, el tiempo oficial de luto ha sido un año, esto es común en muchas culturas y religiones. El judaísmo, por ejemplo, organiza el año de luto en cuatro secciones: tres días de dolor profundo, siete días de duelo, 30 días de ajuste gradual y 11

meses de reajuste para la remembranza y recuperación total.

Con frecuencia, un año no es suficiente. En la pérdida de un cónyuge o un hijo, por ejemplo, un plazo de dos años puede ser una expectativa más realista del tiempo que se requiere para la cicatrización y la recuperación. Si se permite que la elaboración del duelo siga su curso natural, es posible anticipar un marco característico de tiempo.

Los pasos son los siguientes:

Etapa I: Ruptura de los antiguos hábitos.

Desde el día del fallecimiento hasta ocho semanas.

Etapa II: Inicio de reconstrucción de la vida.

De la octava semana hasta un año.

Etapa III: Búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos.

A partir del primer año hasta dos años. Etapa IV: Terminación del reajuste.

Después de los primeros dos años.

EL PROCESO DEL DUELO

Estos plazos no son rígidos, constituyen más bien un lineamiento flexible basado en lo que reportan generalmente las personas que han atravesado por un proceso de duelo. Mucho depende, desde luego, del grado de intimidad que hayas tenido con la persona que falleció. Si fue un cónyuge o un hijo con quien vivías, la experiencia es mucho más profunda que si no hubieses vivido con la persona. Si pierdes a alguien con quien no vivías, su presencia en tus pensamientos será frecuente, pero, por ejemplo, no tendrás la costumbre de esperarlo para cenar, no tendrás ese recordatorio diario de su ausencia.

Otro factor importante es el conocimiento previo de la pérdida inminente. Si el fallecimiento estuvo precedido por una larga y grave enfermedad, y tuviste la oportunidad de empezar la elaboración del duelo antes de que ocurriese la muerte, podrás recorrer con más facilidad las etapas del duelo.

Examinemos ahora con más detalle estas etapas acerca de los ajustes presentes y futuros que se necesitan para pasar a través de la pena hacia una vida renovada.

*ETAPA 1. Ruptura de antiguos hábitos.
(Desde el fallecimiento hasta ocho semanas)*

Las semanas que siguen inmediatamente a una muerte son un periodo de entumecimiento y confusión, nada es normal; prevalecen los sentimientos de choque, incredulidad, protesta y negación. La muerte es una separación obligada, un

rompimiento; te sientes como cortado en carne viva, tus emociones esparcidas en el viento. Si el fallecimiento fue repentino e inesperado, la angustia es más aguda, es posible que sientas una conmoción física real cuando recibas la noticia.

Tu vida cambia en el instante en que se te comunica la muerte. Te sientes indefenso e impotente para controlar los acontecimientos de tu vida y, al mismo tiempo, sientes que te arrastra una rápida ola de actividad, debes cumplir con las responsabilidades del caso y tomar decisiones importantes. La notificación a parientes y amigos, arreglos para el funeral, esquelas en los diarios, certificado médico y una miríada de detalles demandan tu atención.

Frecuentemente, la actividad es una bendición que ignoramos como tal. Por el momento, te absorbe el acto final de rendir tributo al ser querido. Las ocupaciones son una gran ayuda en el transcurso de los primeros días, y te dan la oportunidad de empezar a comprender la realidad de tu pérdida. Pero, en estos momentos, eres extremadamente vulnerable y precisas protegerte a ti mismo en todos los niveles.

Hábitos y patrones

Al aclararse un poco la confusión, empiezas a estar más consciente de la necesidad de abandonar los patrones acostumbrados en la relación.

Cuando las personas viven juntas, se forma una serie de hábitos, pequeñas formas de interacción que se vuelven rutinarias: el esperar que el esposo traiga el periódico a casa, el llamar por teléfono a la pareja a una hora determinada todos los días, ver las toallas tiradas sobre el piso del baño, el sentarse en cierto lugar durante las comidas, todo ello se ha convertido en una segunda naturaleza. Cuando estas situaciones rutinarias se interrumpen, tienes que reprogramar tus expectativas a nivel emocional, físico y psíquico. Cada día te presenta pequeños recordatorios de que se ha destruido la estructura de tu vida, sientes una tristeza profunda, un terrible desamparo, una carencia.

Leslie, una profesora, tenía la costumbre de tomar nota mental todos los días de algunos acontecimientos en su trabajo para contárselos en la noche a su marido. En los primeros días de su viudez, se sorprendía a sí misma pensando en conversar con él acerca de algo y se daba cuenta, sobresaltada, de que ya nunca más podría hacerlo. Al principio, esta percepción le provocaba torrentes de lágrimas, sus sentimientos de autocompasión, soledad e impotencia eran abrumadores, pero gradual y lentamente fue aceptando su muerte y dejó de anticipar los antiguos patrones de comportamiento de ambos. Ahora, ocho meses después, rara vez piensa en él en ese contexto. Comparte sus anécdotas con otras profesoras o, en ocasiones, con amigas.

Cuando se acepta la realidad de la pérdida, se comprende la inutilidad de anticipar los antiguos sucesos rutinarios y, con el tiempo, se reconocen e incluso se aprecian los cambios. Poco a poco la soledad se convierte en agradables momentos a solas para dedicarlos a pensar o ser creativo, para empezar o terminar proyectos que han estado

pendientes desde tiempo atrás.

Durante esta primera fase del duelo, la persona puede experimentar cambios en su vida cotidiana; es posible que se alteren sus hábitos alimenticios y de descanso nocturno. Frecuentemente, la persona duerme inquieta y puede tener sueños perturbadores, despertándose a la mitad de la noche, sin que pueda volver a conciliar el sueño; asimismo, tal vez se despierte a las cinco de la mañana, agotada y tensa. Algunas personas comen más al sentirse despojadas, como una forma de nutrirse a sí mismas ante la falta del otro. Otras comen menos, pierden el apetito completamente y dejan de guisar alimentos; para la mayoría de los dolientes la comida pierde su sabor. Estas perturbaciones sólo duran un breve plazo y desaparecen gradualmente. Si persisten por muchas semanas, deberás hacer un esfuerzo para cambiarlas, o buscar ayuda profesional para hablar acerca de tu progreso o ausencia del mismo.

La presencia del fallecido

Las lágrimas y los sentimientos de tristeza profunda aparecen en momentos inesperados; es posible que estés presenciando un filme o un programa de televisión o conduciendo un auto, comprando los víveres, sentado en la iglesia o jugando tenis, cualquier momento en que surge el recuerdo de la persona fallecida es un momento potencial para las lágrimas. Es muy importante que dejes salir estos sentimientos de aflicción, es purificante, depurador. Permítete a ti mismo derramar las lágrimas y te recuperarás más rápidamente. La supresión del llanto no cumple ninguna función; sin embargo, el permitir que fluyan las lágrimas aliviará parte del dolor.

En las primeras semanas de duelo, es común y normal el estar preocupado -incluso obsesionado- con la persona muerta. De hecho, te puedes sentir desleal si no la tienes constantemente en la mente.

El hablar con el hijo, cónyuge o pariente muerto es una forma de liberar la tensión que te agobia. Visitar la tumba, escribirle cartas, llevar un diario o sostener una conversación imaginaria son medios para finiquitar los asuntos que quedaron pendientes en la relación; es irrelevante si el fallecido escucha o no los mensajes, éstos, como los funerales, son para ti.

Cuando ocurre un deceso siempre quedan cosas que no se dijeron, asuntos que no se terminaron; al continuar la comunicación con el ser querido fallecido, puedes completar la relación. Muchas personas informan sobre la percepción o sensación de la presencia del fallecido. Estas experiencias no son extrañas o anormales, pueden ser un gran consuelo para el sobreviviente y, con el tiempo, serán menos importantes.

Recientemente, Marty me dijo que sabía que su esposa muerta estaba "cerca" y que si pudiese hablar, le armaría una pelea por haber comprado un auto nuevo. Después de tomar decisiones juntos durante años, era natural que él supiese cómo respondería su anterior pareja a sus elecciones. Marty continuaba considerando las probables reacciones

de ella mientras decidía comprar el auto, a pesar de que hacía casi un año que había fallecido; en sus pensamientos, conversaba con ella para satisfacerse a sí mismo.

Las "pláticas" de Marty con su difunta esposa eran una forma de continuar incluyéndola en su vida, y reconocer su importancia para él. Se requiere tiempo para romper con viejos patrones. Cuando Marty compre el siguiente auto, la influencia de ella será menos significativa para él.

Ten paciencia contigo mismo

Los niños, los animales domésticos, los padres ancianos, el estrés en el trabajo y muchas otras demandas deben colocarse en segundo lugar durante la etapa temprana del duelo. La confusión mental y una disminución en los niveles de energía son muy comunes. El gasto de energía que se requiere para enfrentar y resistir los impulsos emocionales que continúan surgiendo provoca fatiga y agotamiento, éste no es un buen momento para tomar decisiones importantes.

Las actividades cotidianas más simples como el comprar, comer, dormir o vestirse pueden resultar molestas durante un tiempo. Pero cada día que sobrevivas, es un paso en el camino a la recuperación.

ETAPA 11. Inicio de reconstrucción de la vida. (De la octava semana hasta un año)

Incluso después de que han pasado unos cuantos meses, el dolor y la confusión siguen siendo agudos, pero éstos van disminuyendo gradualmente; la recuperación comienza a darse de manera automática y sin una percepción consciente. Ya estás sanando. Los patrones de hábitos aún serán erráticos, como en un estado de flujo, cambiando de las anteriores rutinas establecidas a otras nuevas.

Al marido de Sally le encantaba la lechuga romana. A ella no le gustaba, pero continuaba comprándola automáticamente cuando se surtía de víveres. La llevaba a casa, la lavaba y la guardaba en el refrigerador hasta que se echaba a perder y tenía que tirarla. Después de tres meses, finalmente cayó en la cuenta de que ya no tenía que comprar lechuga romana. Los pequeños cambios como éste, reducen la negación de la muerte y permiten la lenta aceptación de la nueva realidad.

Si te sientes paralizado o consideras que no progresas, busca ayuda, ya sea en una consulta o varias, hasta que percibas que estás en condiciones de enfrentar solo el dolor.

La salud, en general, es otro factor importante. Es posible que estés débil físicamente y seas más vulnerable y susceptible a enfermedades menores, como virus, sinusitis o gripe.

También pueden presentarse enfermedades serias, especialmente las relacionadas en

forma directa con el estrés o nerviosismo, como la colitis o los desórdenes en el tracto digestivo, la gastritis y las úlceras; también pueden ocurrir cambios en la presión arterial e incluso aparecer enfermedades cardíacas o cáncer.

Asimismo, durante los periodos de nerviosismo extremo, es más probable que ocurran accidentes. Cuando sufrimos un estrés emocional y no hemos resuelto nuestros sentimientos, estamos más expuestos a los accidentes: toma precauciones extraordinarias cuando conduzcas, emprendas una excursión o participes en otras actividades de este tipo.

Es muy importante que seas tan tolerante contigo mismo como te sea posible, y evites agregar más situaciones estresantes a tu vida durante un tiempo. Trata de comer bien, duerme lo mejor que puedas, aflicción, espurificante, depurador. Permite a ti mismo derramar las lagrimas y te recuperaras mas rápidamente. La supresión del llanto no cumple ninguna función: sin embargo, el permitir que fluyan las lagrimas aliviara parte del dolor.

En las primeras semanas de duelo, es común y normal el estar preocupado-incluso obsesionado-con la persona muerta. De hecho, te puedes sentir desleal si no la tienes constantemente en la ment.

El hablar con el heijo, conyuge o paiente muerto es una forma de liberar la tensión que te agobia. Visitar la tumba, escribirle cartas. Llevar un diario o sostener una conversación imaginaria son métodos para finalizar los asuntos que pendientes en la relación; es irrelevante si el fallecido escucha o no los mensajes, estos, como los funerales, son para ti.

Cuando ocurre un deceso siempre quedan cosas que no se dijeron, asuntos que no se terminaron; al continuar la comunicación con el ser querido fallecido, puedes completar la relación. Muchas personas informan sobre la percepción o sensación de la presencia del fallecido. Estas experiencias no son extrañas o anormales, pueden ser un gran consuelo para el sobreviviente y, con el tiempo serán menos importantes.

Reientemente, Marty me dijo que sabia que su esposa muerta estaba “cerca” y que si pudiese hablar, le armaria una pelea por haber comprado un auto nuevo. Duespes de tomar decisiones juntos durante años, era natural que el supiese como responderia su anterior papeja a sus elecciones. Marty continuaba considerando las probables reacciones de ella mientras decidia comprar al auto, a pesar de que hacia casi un año que había fallecido; en sus pensamientos, conversaba con ella para satisfacerse a si mismo.

Las “platicas” de Marty con su difunta esposa eran una forma de continuar incluyendola en su vida, y reconocer su importancia para el. Se requiere tiempo para romper con viejos patrones. Cuando Marty compre el siguiente auto, la influencia de ella será menos significativa para el.

Ten paciencia contogo mismo

Los niños, los animales domésticos, los padres ancianos, el estrés en el trabajo y muchas otras demandas deben colocarse en segundo lugar durante la etapa temprana del duelo. La confusión mental y una disminución en los niveles de energía son muy comunes. El gasto de energía que se requiere para enfrentar y resistir los impulsos emocionales. Haz ejercicio regularmente y permítete a ti mismo sentir y experimentar las emociones que brotan espontáneamente. Llorar cuando sientas la necesidad; en un estado de tensión durante la elaboración del duelo, se pueden plantar las semillas para enfermedades crónicas, y éstas pueden surgir varios años más tarde si niegas o reprimes tus emociones.

En el transcurso del primer año, las perturbaciones emocionales requieren de una gran cantidad de energía. El llanto espontáneo, en momentos y lugares inesperados, es sorprendente, y, por lo tanto, a veces resulta mortificante. Cuando se observa a una familia feliz o se presencia una escena romántica en la televisión o en el cine, es frecuente que se despierte una fibra sentimental y se reaviven los sentimientos de pérdida y privación; piensa, en ese momento, que las lágrimas fluyen y se llevan consigo otra parte del dolor. El sentirse triste y llorar es positivo, de hecho, es beneficioso, purifica, cura.

Una gran preocupación o sentimientos de impotencia son sensaciones comunes en la elaboración del duelo y son aspectos normales de la depresión causada por el dolor. De vez en cuando puede aparecer la preocupación acerca de si te será posible salir adelante, si podrás satisfacer las necesidades básicas para sobrevivir, si tendrás la energía para sobrellevar un día más. Pensar que los sentimientos presentes nunca terminarán, contribuye a la autocompasión e impotencia, estos sentimientos son normales y pasarán con el tiempo.

Los lapsos mentales también son comunes ahora; por ejemplo, Marge me contó que había extraviado el cheque del seguro de vida de su difunto esposo; a pesar de que buscó por todas partes durante semanas, no lo pudo encontrar. Se sentía tonta por haber perdido algo tan importante para su sobrevivencia. Finalmente, revisó una caja de papeles que estaba a punto de tirar y ahí encontró el cheque que inconscientemente había descartado. ¿Otra forma subconsciente de negación? Probablemente, y de descuido, en su estado de confusión mental.

Es probable que la idea del suicidio surja de vez en cuando, esto es normal y común; sin embargo, si se vuelve obsesiva y persiste en tu mente, busca ayuda profesional. La propia muerte puede parecer una solución para tu desdicha, pero no lo es. Es un escape, y las personas que te aman y dependen en alguna forma de ti sufrirán el doble golpe de tener que enfrentarse a dos muertes.

Y, en efecto, el suicidio durante el dolor es el final de la autocompasión y la impotencia, pero no soluciona nada. Cuando aparezcan esos sentimientos, obsérvalos y déjalos pasar, no tiene caso detenerse o hundirse en ellos, o preocuparse por eso; déjalos ir y sigue con tu vida. Tu vida es necesaria e importante, única y valiosa.

El meditar acerca de las circunstancias de la muerte o de las partes negativas de la relación, sólo retrasará tu recuperación. Es posible que pienses con frecuencia en los errores que cometiste, las cosas que no hiciste y que ahora deseas haber hecho.

Independientemente de lo que haya sucedido entre ustedes, piensa que hiciste lo mejor que podías en el momento. Asimismo, el repaso continuo de las situaciones no las puede cambiar, perdónate a ti mismo (si hay algo que perdonar que aún esté pendiente), perdona a tu cónyuge o padre o hijo por cualquier cosa que se quedó sin resolver o no se dijo. Empieza a pensar en términos positivos en los buenos momentos de la relación y rechaza los dolorosos. Sobre todo, ¡deja de castigarte a ti mismo!

Los sueños, ensueños y fantasías son una guía de tu progreso durante el primer año. Soñar con la persona amada es parte de la elaboración del duelo y la despedida; por ello, un registro de los sueños puede ser muy útil y valioso si es que necesitas buscar ayuda en algún momento. Por ejemplo, puedes seguir el curso de tus sueños anotándolos en un cuaderno, regístralos tan pronto como te despiertes.

Si al principio te es difícil recordar lo que soñaste, cuando empieces a quedarte dormido, sugiérete a ti mismo que quieres recordarlos, y muy pronto comenzarás a recordar lo soñado. Regístralos con todos los detalles posibles: incluye el escenario, la hora del día o la noche, colores, personas, cómo te sientes, vehículos, agua, animales y otros detalles. Los sueños registrados durante un lapso de tiempo revelan los progresos o no en tu bienestar.

Betsy soñaba frecuentemente con agua. Para ella el agua simbolizaba el flujo de su vida. En sus primeros sueños, poco después de la muerte de su esposo, se encontraba en un bote que estaba a punto de volcarse, y ella luchaba por no caer al agua, ésta era fría, oscura y atemorizante. Sueños posteriores revelaron que el agua era menos profunda, pero todavía fría y oscura. Gradualmente, durante un año, el agua en sus sueños se volvió más cálida y clara, y en los últimos sueños registrados, ella jugaba y nadaba en el agua. ¡Estaba lista para volver a la corriente de la vida!

Ocasiones especiales

Los días festivos y las celebraciones familiares serán una dura prueba el primer año. Cumpleaños, Navidad y otras fiestas sentimentales son las más difíciles de sobrellevar ante la ausencia del ser querido, pero cada vez resultan más fáciles. En estas ocasiones, trata de tener a tu alrededor a las personas que más amas y en las que encuentras mayor apoyo. También es posible que te sientas preparado para "tolerar" estas ocasiones y trates de endurecerte contra el inevitable dolor. No eres de acero, eres humano. Esos días especiales serán arduos y dolorosos, pero puedes soportarlos.

Permítete a ti mismo sentir tristeza, desilusión, resentimiento, enojo o cualquiera otra emoción que surja; siempre y cuando no sea una forma de bloquear las emociones, no hay problema si no sientes nada o sólo una especie de entumecimiento. Cuando estés preparado para ello, experimentarás tus emociones. Te sugiero que no bloques las emociones cuando aparezcan. Experimentálas, siéntelas, y después, déjalas atrás.

Sheila, una joven que se quedó viuda, pensaba que estaba en condiciones para

participar en la primera temporada de fiestas después de la muerte de su esposo. En una gran cena familiar, no se permitió a sí misma sentirse triste. Le complació que le resultara tan fácil. La había preocupado la probabilidad de sentirse triste, apesadumbrada, e hizo un gran esfuerzo por divertirse y no sentirse deprimida. Tres días después fue a visitar a unos parientes en otra ciudad y pasó toda la visita enferma en cama, con severos dolores en el estómago y la espalda. Este quebranto físico era su forma de lidiar con el dolor emocional que había reprimido durante la celebración. En vez de expresar sus sentimientos los combatió, los internalizó y, más tarde, se enfermó.

El próximo año será mucho más fácil para Sheila. Para el segundo año, se empezarán a establecer nuevos rituales en la familia y se extrañará menos a su difunto esposo.

Otra fecha difícil es el aniversario de la muerte, sobre todo si el fallecimiento ocurrió en la cercanía de un día festivo o el cumpleaños de alguien. Recuerda, cada año se vuelve más fácil de manejar. Sobrevivirás! Te desarrollarás en nuevas áreas de fuerza y valor en tu vida que quizás nunca te habías dado cuenta que las tenías. Realiza una elección consciente hacia la vida y acepta el dolor, que es parte de ella.

Redescubrimiento de tí mismo

La búsqueda y el establecimiento de una identidad personal nueva y separada es una parte importante en esta segunda etapa de la recuperación. Es un proceso lento que puede ser doloroso y alentador a la vez. Es posible que aún sientas que estás casado o que todavía cuentas con tu mejor amigo o amiga, aunque se haya ido. Si tu hijo ha muerto, puedes seguir sintiendo que tu vida no tiene significado. ¡Lo echarás de menos intensamente!

Algunas personas, al enfrentarse a una pérdida importante se absorben en una ráfaga de movimiento, se refugian sinceramente en actividades externas, en el trabajo, en la búsqueda de un nuevo empleo o en el regreso a la escuela. En esta actitud puede existir un aspecto de urgencia -una compulsión por "arrojarte" en algo y estar siempre ocupado para que no tengas que pensar o sentir el dolor- pues esta es otra forma que puede asumir el proceso de negación, es un medio de evitar la elaboración del duelo.

Sobre todo si sientes que tu relación con el fallecido en alguna forma implicó un fracaso personal de tu parte, entonces cobra mayor importancia el demostrar tu valor, especialmente ante ti mismo. Las múltiples ocupaciones representan un intento por llenar tu mente con otra información, presiones y demandas, para no tener que pensar en tu estado emocional. Esperas que tu participación en acontecimientos externos haga que desaparezca el dolor interno. Desafortunadamente, esto no funciona! Tendrás que completar tu proceso de duelo o, a la larga, sufrirás las consecuencias. Enfrenta los sentimientos de culpa para que los puedas dejar atrás para siempre, perdónate a ti mismo y prosigue tu vida.

Si la actividad no tiene el propósito de amortiguar tus emociones, trata de encontrar tus aptitudes especiales, intereses y medios para desarrollarte y apoyarte a ti mismo. Muchas personas han descubierto que el volver a la escuela es gratificante y, a la vez, es una buena forma de hacer nuevos amigos, especialmente para las personas viudas. Empieza a fijarte metas positivas.

La capacitación vocacional o para un empleo es otra opción. Una viuda joven que conozco se inscribió en un instituto especial para capacitarse como agente de viajes. Ahora planea utilizar el seguro de su esposo para comprar o iniciar su propia agencia de viajes. También, el mudarse a otra casa o ciudad puede ser tentador durante este primer año. Es mejor que lo evites en lo posible pues, con frecuencia, esos cambios son más bien impulsivos y suelen lamentarse más tarde.

Para el aniversario del fallecimiento te darás cuenta de que, en cierto modo, has mejorado y te has renovado. Todavía tienes que recorrer parte del camino, pero ya has aceptado tu pérdida y estás empezando a planear tu futuro.

ETAPA III. La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos. (De los 12 hasta los 24 meses)

La vida ha vuelto a la "normalidad". Algunos hábitos antiguos se han restablecido firmemente y las nuevas costumbres se han vuelto cotidianas.

Las tareas diarias fluyen, el dolor emocional es menos agudo. Tu ser amado ya no está en tus pensamientos tan continuamente. El duelo puede subsistir como un rito, pero su intensidad ha disminuido significativamente y no es tan devastador como en un principio. Ahora, rara vez lloras en público, aun cuando todavía habrá momentos de nostalgia y abatimiento. La depresión es una de las manifestaciones externas de una lucha interna. El objetivo de la lucha interna durante todo el proceso de duelo consiste en aceptar la realidad de tu pérdida, encontrar una nueva identidad y reconstruir tu vida.

Salud renovada

Después del primer año, los hábitos en cuanto a comer y dormir deben haber recuperado la normalidad. Empieza a regresar la risa espontánea, la diversión, la felicidad y un cierto sentido del humor. Generalmente, durante el segundo año, el consumo de cigarrillos, alcohol y medicamentos vuelve a los patrones anteriores a la pérdida. La memoria es normal de nuevo.

La salud, en términos generales, vuelve a ser la habitual o incluso puede llegar a mejorar, a condición de que se hayan enfrentado y liberado los conflictos emocionales y el dolor de la pérdida.

Cada vez experimentarás con menor frecuencia reacciones emocionales intensas.

Para este momento, el enojo, los resentimientos, la culpabilidad, ansiedades y/o temores por la sobrevivencia, deben ser parte del pasado, o estarse desvaneciendo rápidamente. El contenido de los sueños será más ligero y reflejará una disposición de ánimo para participar en la vida.

Los amigos

En esta etapa, seguramente ya debes contar con nuevos amigos, algunos de los cuales pueden haber sufrido experiencias similares. Empieza a planear actividades interesantes para tu tiempo libre con otras personas recién conocidas o con amigos antiguos; por ejemplo un viaje, una nueva actividad recreativa, o política, un trabajo voluntario, el aprendizaje de un idioma, cualquier cosa que quieras hacer: participa.

Si estás trabajando, estarás en mejores condiciones para manejar tu tiempo y responsabilidades. Todos los miembros de la familia empezarán a adaptarse a tus nuevas relaciones, a tus cambios, ajustándose a la ausencia de la persona fallecida.

Un día, te despertarás y podrás constatar que el proceso de cicatrización ha estado en funcionamiento, te darás cuenta de que tu pensamiento es más agudo y más claro, que tu juicio y percepciones son más racionales y confiables, así como que se han estabilizado tus emociones y te preocupas menos por ti mismo. Sobre todo, te sentirás más vivo y feliz. ¡Lo lograste!

ETAPA IV. Terminacion del reajuste. (Duspeues del segundo ano)

Eata etapa final se caracteriza por la terminación del duelo. Los hábitos cotidianos de la vida se han mezclado, se han unido los patrones antiguos con los nuevos y se llevan a cabo sin un pensamiento consciente; estas viviendo una nueva vida.

Sientes que eres una persona diferente, y en muchas formas, lo eres. Si el periodo de duelo lo has utilizado para cicatrizar lentamente y te has permitido a ti mismo experimentar y expresar las emociones más profundas y, frecuentemente, dolorosas que hayan surgido durante tu aflicción, estarás preparado para el siguiente capítulo de tu vida. Dale la bienvenida y disfruta la fortaleza que ahora tienes para enfrentar los nuevos retos que te esperan. Bienvenido de regreso al mundo de los que viven y los que aman.

Dale la bienvenida y disfruta la fortaleza que ahora tienes para enfrentar los nuevos retos que te esperan. Bienvenido de regreso al mundo de los que viven y los que aman.

Una manera de confirmar tu recuperación es comprobar cuánto tiempo de tu mente ocupa ahora el ser perdido. Inicialmente tu mente estaba inundada pensando en él un 100 %. Al final del segundo año, el porcentaje cae hasta a un 10 % o menos. Esto es bueno. Estás orientado hacia tu propia vida.

3

Sentimientos de dolor

Los sentimientos de dolor perduran por un lapso mayor del que permite la vida en sociedad en general; incluso los amigos más cercanos a veces esperan que volvamos a la "normalidad" en unas cuantas semanas después de un deceso, pero el vivir con una pérdida no es tan fácil. El fallecimiento de alguien cercano puede causar dolor emocional y confusión durante meses, incluso años. La pérdida a través de la muerte de una persona a la que amamos es una de las experiencias más traumáticas de la vida. La intensa pena afecta a varios millones de personas cada año, y a todos nos ocurre en alguna época de nuestra vida. Varias veces, si nuestra vida es prolongada, veremos morir a personas que amamos y nos doleremos por su pérdida.

Casi dos millones de personas mueren cada año en los Estados Unidos de América, y casi todas ellas dejan atrás a alguien que lamenta su ausencia.

Otros cambios también causan dolor: cada año sobrevienen más de un millón de divorcios; miles de personas se separan de sus cónyuges; hijos, parientes y amigos sufren por la conmoción y confusión de perder una relación valiosa. La gente abandona una carrera, tiene accidentes, envejece. Todos los cambios significativos en la vida implican un proceso de duelo, ya que le decimos adiós a una parte del antiguo ser, a viejas formas, a caminos familiares.

Negación

La capacidad para orientar el dolor es importante tanto para el individuo que experimenta una pérdida, como para la sociedad de que forma parte él o ella. La conducción del duelo significa el saber manejarlo; significa comprender tus sentimientos, aprender a vivir con la pérdida y el cambio, ajustar los sucesos de una muerte o un cambio y sus consecuencias a tu vida, con el fin de que tú puedas seguir viviendo.

La tensión que se acumula en un duelo fallido, incompleto, puede conducir a enfermedades físicas serias, a horas perdidas en el empleo, a la angustia mental e incluso a la muerte.

Aun cuando traumática y difícil, la pérdida no es algo raro, es universal. Nadie en el mundo se escapa a ese momento de la vida en que tendrá que adaptarse a una pérdida por muerte, enfermedad, separación u otro cambio dramático.

La elaboración del duelo también es universal, y está tan sujeta a las influencias culturales como los rituales de la muerte y la inhumación. Las actitudes sociales prevalecientes dictan la forma en que se expresan las emociones.

La doctora Elisabeth Kubler-Ross, una psiquiatra que trabajó con pacientes con enfermedades incurables ha dividido la elaboración del duelo -según la experimentan la mayoría de las personas-, en cinco etapas identificables. Esta doctora descubrió que la mayor parte de los pacientes experimentaban periodos de negación, enojo, negociación y depresión antes de alcanzar la aceptación. Estos sentimientos, generalmente dados en el orden en que los identificó la doctora Kubler-Ross, son comunes en todos nosotros cuando nos vemos obligados a ajustarnos a cambios, sean éstos positivos o negativos, en nuestras vidas.

Gracias al trabajo pionero de la doctora Kubler-Ross estamos en posibilidad de ayudar a que la gente conozca lo que debe esperar cuando sucede una tragedia en su vida. Sin embargo, todos somos personalidades únicas, no todos los seres humanos atraviesan estas etapas en la misma forma ni con la misma duración. A algunas personas les es difícil salir de una etapa u otra y nunca llegan a la fase final de aceptación y reconstrucción de su vida. Otras experimentan ciertos sentimientos más de una vez, llegando por ejemplo, a la depresión y volviendo a la negación o el enojo.

Examinemos detenidamente en qué consisten estas cinco etapas.

NEGACIÓN

Algunas personas sienten como una sacudida física la conmoción de descubrir que alguien ha muerto. Se apodera de ellas un estado de entumecimiento e incredulidad; éste es un estado protector que aísla al afligido de la angustia que se presentará en los siguientes meses para alcanzar la aceptación del deceso. La etapa de negación generalmente dura de cuatro a seis semanas. Durante este periodo, es probable que algunas personas se sientan culpables porque no "sienten" nada, es posible que no lloren en el funeral, e incluso atiendan a otros que expresan su pena. Esto es normal pues no necesitas obligarte a sentir algo que no brota naturalmente de ti, pero tampoco reprimas tus sentimientos cuando empiecen a aparecer. Si al cabo de seis semanas, una persona sigue combatiendo estoicamente su dolor y sentimientos profundos o aún se siente entumecida, está negando sus sentimientos y es susceptible de sufrir, posteriormente, problemas emocionales.

El periodo de negación produce el efecto benéfico de movilizar tus recursos internos para que puedas enfrentar la realidad de la nueva situación. Conforme te vayas reponiendo irás empezando a percibir lo que ha pasado y reconocerás otros sentimientos.

ENOJO

El enojo se puede expresar externamente como rabia, o internalizarse y experimentarse en forma de depresión. Pero en el fondo, el enojo es temor. Temor a no poder satisfacer tus propias necesidades, a tomar decisiones, el miedo a no ser capaz de manejar la sobrevivencia financiera, emocional y física.

Cuando se expresa externamente, el enojo se puede proyectar hacia otras personas. La viuda se puede enojar con el médico porque no proporcionó el cuidado adecuado, o con el policía que fue insensible al darle la noticia de la muerte. El viudo se puede sentir furioso con su madre por decirle lo que debe hacer con los niños durante el funeral. Es posible que ambos se sientan enojados con Dios por la injusticia y la sinrazón de la muerte. El culpar a otros es una forma de evitar el dolor, aflicción y desesperación personales de tener que aceptar el hecho de que tu vida deberá continuar sin la persona que falleció.

La persona que proyecta su enojo hacia otros, corre el peligro de quedar atrapada en la amargura, el resentimiento y la enajenación. Cuando somos niños, nuestros padres nos enseñan, con la mejor intención, que el expresar el enojo es algo incorrecto, no es agradable, es indecoroso, y así aprendemos a reprimir nuestros sentimientos. Aprendemos a negar cualquier sentimiento que se asemeje al enojo, como la irritación, resentimiento, frustración, decepción, terror, miedo, ofensas. Puesto que amamos y necesitamos a nuestros padres, queremos su aprobación y hacemos lo que se nos dice, entonces negamos y ocultamos nuestros sentimientos.

Desafortunadamente, en una etapa posterior de nuestra vida, tenemos que aprender a revertir este proceso. La muerte de un ser querido es una prueba emocional. Nuestras emociones son parte de nosotros y, al reconocerlas y poseerlas, podemos alcanzar nuevos niveles de sensibilidad, amor y autoconocimiento.

Primero, admite tu enojo. Descubrirás que no estás enojado con el doctor simplemente, pues es también posible que estés enojado con el cónyuge o el padre que falleció y te abandonó.

Muchas personas me dicen: "¿Cómo puedo estar enojado con mi hijo? El no quería morir." Desde luego que no, pero te puedes sentir exasperado por haberlo perdido, por las profundas emociones que te embargan, por los aspectos financieros; tal vez no exista un objetivo real para tu enojo, la vida algunas veces es injusta. Además, todos tenemos razones diferentes para sentir lo que sentimos; piensa que tus sentimientos son una parte legítima de ti mismo; no te avergüences de ellos. Por ejemplo, el ocultar el enojo no lo hará desaparecer; lo superarás más rápidamente si lo pones al descubierto.

Una vez que admitas tu enojo, habla sobre él con alguien en quien confíes. Este acto quizás te atemorice, pero si la irritación se acumula, a la larga irrumpirá, y tal vez asombres o lastimes sin necesidad a otra persona. Un buen amigo o un consejero profesional te ayudará a elaborar tus sentimientos de enojo o temor. El aprender a

reconocer y manejar las emociones cuando son más moderadas, es decir, cuando éstas surgen, es la mejor forma de evitar los estallidos descontrolados de enojo que se convierten en rabia.

Empieza a observar cuándo te sientes irritado, lastimado o decepcionado; si tratas de manejar estas emociones en el momento en que aparecen, te darás cuenta de que puedes controlar mejor tu enojo, tu desesperación.

Cuando el enojo se acumule al punto de la explosión, existen algunas técnicas que te permitirán dejar salir el vapor sin herirte a ti mismo ni lastimar a los demás. Debido a que las emociones reprimidas se almacenan en el cuerpo, la actividad física es una forma de liberarlas, el gritar, golpear una almohada o romper un directorio telefónico puede ser útil.

Emprende una larga caminata, parte leña o haz ejercicio en un gimnasio, ve a nadar o dedícate a alguna actividad física que hayas disfrutado en el pasado. Ocupate en esa actividad en forma regular durante un tiempo, concéntrate en tu cuerpo, no en tu pena.

Si gritas o golpeas una almohada, encontrarás un alivio inmediato y temporal. Busca un lugar privado^ a solas, y vocifera o expresa en voz alta tus frustraciones presentes. Esta es una solución útil para liberar vapor, pero sólo es temporal. Planea un programa a largo plazo para seguir estableciendo contacto con tus sentimientos y manejarlos. El buscar ayuda profesional y/o unirse a un grupo de otras personas que hayan tenido una muerte similar en sus familias es una excelente idea.

Finalmente, dirige la energía de tu enojo hacia algo positivo. Tú puedes iniciar un grupo de autoayuda para personas que han sufrido una pena similar en sus familias; por ejemplo, organiza un programa para capacitar a conductores de ambulancias o a oficiales de policía para que actúen con más sensibilidad con los moribundos. Una mujer cuya hija murió por culpa de un conductor ebrio, inició el grupo MADD, madres en contra de conductores ebrios (Mothers Against Drunken Drivers). La organización se ha extendido por todo EUA y ha influido en la observancia de las leyes para impedir que se conduzca en estado de ebriedad.

NEGOCIACIÓN

La negociación, antes de que ocurra la muerte, puede consistir en desear que se descubra una nueva cura milagrosa o querer que se prolongue la vida hasta Navidad u otra celebración, o hacer tratos con Dios para que el diagnóstico de la enfermedad esté equivocado. La negociación prosigue en nuestras mentes como una ayuda para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación.

Después del deceso, la negociación es menos importante, pronto te das cuenta de que las fantasías acerca de devolverle la vida a una persona están fuera de la realidad; sólo retrasan la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente al ser amado que

murió. Con el tiempo, cuando empieces a hacer nuevas amistades y participes en nuevas actividades, vivirás menos en el pasado, y se desvanecerán tus sueños acerca de cómo pudo haber sido.

DEPRESIÓN

La depresión se define, con frecuencia, como el enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza e impotencia; es una perturbación del ánimo. También intervienen en ella sentimientos de tristeza, decepción y/o soledad. Cuando una persona está deprimida, suele alejarse de la gente y las actividades, pierde la capacidad para sentir placer o gozo y evita las situaciones agradables que antes experimentaba en la vida. Es posible que sientas malestar físico en forma de dolores, indisposiciones, fatiga, mala digestión, perturbaciones en el sueño. Una depresión moderada es normal después de que alguien fallece. Durante un tiempo, querrás estar solo para ordenar tus sentimientos y empezar a hacer planes para el futuro, pero si tus síntomas son serios y se prolongan al grado de que llegas a perder completamente el interés en el mundo exterior, busca ayuda profesional. Tal vez descubras que por un lapso de tiempo, un día por ejemplo, te sientes muy bien, y al siguiente, despiertas con una sensación de melancolía y desesperanza. Si esta impresión es temporal, no habrá ningún problema; con el tiempo, los días buenos serán más numerosos que los malos.

Para ayudarte a ti mismo durante este periodo, ocúpate con las cosas que necesitan de tu atención; por ejemplo, no pospongas el arreglo de asuntos financieros o de otro tipo, éstos sólo se acumularán y, más tarde, te abrumarán. Pide consuelo y ayuda cuando los necesites. Cada día trata de hacer algo especial para ti, algo que realmente te guste: date un baño con burbujas, agasájate con un helado, escucha música, lee durante una hora, o cualquier cosa que disfrutes. El ejercicio y una buena dieta aliviarán parte de la depresión.

Ahora bien, algunas personas se instalan en la depresión. Es importante que no opongas resistencia a tus sentimientos, pero tampoco te hundas en ellos. Practica alguna actividad física que te ayude a dormir mejor, mientras caminas, corres, nadas o juegas tenis, concéntrate en tu cuerpo, no en tu tristeza. Escucha grabaciones sobre relajamiento, sonidos ambientales calmantes o música que propicie la reducción del nerviosismo y la depresión.

CULPA

La culpa proviene de la idea de algo que hicimos o dijimos y que deseamos no haber hecho, o de algo que pensamos que debimos haber dicho o hecho y no lo hicimos. Cada vez que te encuentras a ti mismo diciendo debí o hubiera, te colocas en posición para sentirte culpable. Es posible que genuina e intencionalmente hayas evitado, descuidado, lastimado o dañado a otra persona; de ser así, debes asumir la responsabilidad por tu conducta y hacer las reflexiones necesarias que te permitan, en un futuro, actuar con mayor madurez.

Por otra parte, puedes crearte culpabilidad infundadamente si te dices a ti o a otros: "No hubiese tenido el accidente si yo no le hubiera comprado ese auto", tú mismo estás generando un sentimiento de culpa. Si sólo y si hubiera son preguntas para las cuales no existe respuesta. No dispones ahora de los hechos para saber lo que hubiese ocurrido; debes librarte de los reproches irracionales que te dices a ti mismo, estos pensamientos no sirven más que para conservar tu sentimiento de culpa.

El sentimiento de culpa retrasará tu recuperación. Incluso si estás convencido de que tus actos fueron equivocados o insensibles, debes perdonarte a ti mismo y proseguir con tu vida. El sentirse culpable durante un lapso prolongado es una elección que tú haces, pero también puedes elegir no sentirte culpable, aceptar la realidad de lo que ha pasado. La muerte ya no se puede cambiar, pero sí puedes modificar lo que piensas al respecto, no necesitas convertirte en un mártir. Ningún ser humano es perfecto -quizás el ser perfectamente humano incluye el cometer errores. Las equivocaciones se vuelven valiosas sólo cuando aprendemos de ellas. ¿Qué has aprendido de las tuyas?

INTERPELACIÓN DE CUERPO, MENTE y EMOCIONES

Los seres humanos funcionan en la vida a diferentes niveles: la mente o intelecto, el nivel emocional o de sentimientos y el nivel físico. La parte intelectual, analítica y de razonamiento es una función del hemisferio izquierdo del cerebro. La parte emocional, creativa y de sentimientos la gobierna mayormente el lado derecho del cerebro. Nuestra respuesta primitiva, emocional, al peligro y experiencias atemorizantes está regulada por el cerebro marginal, una parte del sistema nervioso. Cuando percibimos un peligro, reaccionamos con la respuesta instintiva del pelea-o-huye, al igual que los animales.

A nivel físico, el organismo capta constantemente información a través de los cinco sentidos, y reporta esta información acerca del nivel de tensión, temperatura del cuerpo, dolor, peligro y enfermedad a nuestro cerebro por medio del sistema nervioso. Esa información la procesamos como pensamientos, éstos, a su vez, influyen en nuestras emociones. Los tres sistemas están interrelacionados y son necesarios para mantenernos vivos, funcionan juntos para formar un sistema total equilibrado. La salud holística es una filosofía que enseña a las personas a sintonizarnos con estas partes integrales de

nosotros mismos y esforzarnos por conservar el equilibrio.

Cuando se ignora una parte, perdemos el equilibrio. Por ejemplo, si ignoras las señales que tu cuerpo envía al cerebro, comiendo con exceso constantemente, o fumando cuando tienes una enfermedad pulmonar crítica o crónica, o permaneciendo despierto cuando estás exhausto, con el tiempo, tu organismo se afectará. Te enfermarás y, a la larga, morirás, tal vez prematuramente.

En forma similar, la persona que ignora o niega las emociones fuertes y dolorosas, con el tiempo se derrumbará emocionalmente y sufrirá ataques de ansiedad, estallidos irracionales de enojo u otros síntomas neuróticos o psicóticos.

También este desequilibrio puede ocurrir cuando una persona trata a toda costa de manejar sus emociones a nivel intelectual, racionalizándolas; esto no funciona. Los pensamientos son pensamientos, no se pueden sentir; los sentimientos son sentimientos, no se pueden pensar.

Sin embargo, los pensamientos afectan los sentimientos y el grado de los sentimientos puede ser regulado por medio de los pensamientos. Ello no significa que controles tus emociones reprimiéndolas y racionalizándolas, simplemente quiere decir que no debes permitir que tus emociones negativas continúen haciéndote sentir mal después de que esos sentimientos se han vuelto improductivos.

Por ejemplo, si en tus pensamientos utilizas palabras fuertes como terrible, nunca más, no puedo u odio, tus reacciones emocionales serán igualmente fuertes y pueden parecer imposibles de resolver. Pero si utilizas palabras como es posible, reflexionar, perdonar, decidir, yo elijo, estás haciendo selecciones y ejerces control sobre tus elecciones emocionales.

Tus pensamientos son una conversación contigo mismo; son lo que sucede en tu cabeza. Estas conversaciones las puedes sintonizar para tomar nota de lo que te estás diciendo a ti mismo, tu conversación interna crea tu realidad. Así, puedes utilizar esta conversación para establecer barreras emocionales y sentirte completamente indefenso e impotente emocionalmente, o puedes ampliar tus horizontes para crear un cambio positivo y alcanzar la madurez.

ACEPTACIÓN

¿Cómo sabrás que ya estás bien? Cuando puedas pensar en el ser amado sin intensos sentimientos emocionales de anhelo y tristeza, cuando lo recuerdes con realismo, ni como un santo idealizado ni como un villano. Vivirás en el presente, sin adherirte al pasado y harás planes para el futuro. Podrás vivir con la ambigüedad de aquellas preguntas que nunca obtendrán respuesta.

Mientras construyes, tu vida continúa, él o ella aparecerá menos en tus

pensamientos. Te será posible experimentar las alegrías y placeres que nos ofrece la vida a todos nosotros, solos o con otros.

DESARROLLO y RENOVACIÓN

El psicólogo Cari Jung dijo que ser humano significa tener problemas, porque las personas tienen una conciencia, en oposición a los animales menos evolucionados que operan su vida por instinto. Los problemas nos llevan a una conciencia más desarrollada, a una percepción más plena de los acontecimientos y los sentimientos. Como él decía: "Cada uno de nosotros se aleja gustosamente de sus problemas; si es posible, no deben mencionarse, o mejor aún, negamos esa experiencia. Deseamos que nuestras vidas sean sencillas, seguras y tranquilas, por esa razón, los problemas son tabú. La artificiosa negación de un problema no producirá convicción; por el contrario, se requiere una conciencia más extensa y más elevada para darnos la certidumbre y claridad que necesitamos.

En cada muerte, cada sobreviviente siente un conjunto diferente de reacciones, y debe elaborar su duelo al ritmo y en el tiempo que le sea necesario. Existen similitudes entre aquellos que manejan su dolor con éxito, y patrones similares de bloqueo entre las personas que tienen problemas para resolver su pena. Enfoca tu atención en tus patrones de duelo, observa tu autoconversación y tus emociones para ayudarte a elevar tu conciencia y desarrollarte como una persona más fuerte y más sensible.



La muerte de un cónyuge es un golpe psicológico grave, una de las pérdidas más grandes de la vida. La aceptación y el ajuste a la realidad de la muerte con el tiempo, es un proceso de cicatrización prolongada, lenta y dolorosa. No estamos preparados para experimentar la devastación emocional que nos produce la muerte de un marido o una esposa. Se requiere tiempo para que sane la herida psicológica y emocional del haberse quedado viudo. Lentamente, poco a poco, sanarás. El dolor, incluso, puede propiciar mayor madurez; con el tiempo te puedes volver más sensible ante el sufrimiento de los demás, puedes encontrar nuevas áreas de fuerza interior y talentos en ti mismo.

Cuando muere un cónyuge, todos los sueños que se compartieron, la cercanía emocional, los años de vida juntos, deben convertirse en recuerdos. En un matrimonio de muchos años, los dos han sido uno, en muchas formas funcionales y emocionales. Ahora estás sin la otra mitad y te sientes incompleto.

Si tu cónyuge era relativamente joven, a ambos se les han arrebatado muchos años de compartir alegrías, hijos, objetivos y desarrollo juntos.

Aun si hubo problemas en el matrimonio, extrañarás la presencia de la otra persona, y ahora ya no puedes tratar de resolver esos problemas y fortalecer la relación.

La pérdida de alguien tan fundamental e íntimamente importante como tu esposa o tu marido, te lastimará profundamente y te dolerá por mucho tiempo.

Cuando fallece una persona amada, no hay esperanza de reconciliación, la muerte es irreversible. La muerte es final, y la aceptación de esta realidad es uno de los ajustes más difíciles y dolorosos que tendrás que realizar en toda tu vida.

La palabra viudo significa vacío, sin un compañero. Muchas culturas que reconocen la tragedia que significa perder a la pareja por muerte, tienen rituales y costumbres tradicionales relacionadas con la viudez. Pero, por ejemplo, en los Estados Unidos de América se cuenta con menos normas específicas o lincamientos culturales para recorrer

las etapas del duelo; de hecho, con frecuencia parece que tratamos de ocultar a las personas viudas.

Gran parte de nuestra sociedad está orientada a la pareja, y las parejas desconocen la forma en que se puede ajustar un viudo o una viuda a las costumbres prevalecientes; las personas viudas recuerdan a los demás la fragilidad de sus propias relaciones. Por tanto, después de un breve plazo, generalmente al cónyuge doliente se le borra de las listas sociales y se vuelve invisible para los amigos y relaciones anteriores, especialmente si las amistades de la pareja se establecieron a través de los asociados del marido en clubes sociales o en el trabajo. Descubrirás que debes afrontar sola o solo la mayor parte de tu dolor.

La muerte es parte de la vida, al igual que el amor. La pérdida de la pareja puede ser el precio que pagamos por el amor. Cuando nos comprometemos en una relación, siempre corremos un riesgo, ya que la pérdida del ser «amado se convertirá en un trauma; cuanto más intenso sea el amor y el compromiso, mayor será la pérdida.

Tu dolor en la desgracia es único, tu relación era única. Las circunstancias de la muerte son especiales y únicas para ti. No pretendo decirte cuándo o cómo experimentarás tu dolor, lo que puedo hacer es proporcionarte una guía general que probablemente te resulte útil.

EL MARCO DE TIEMPO

Si sabías que tu cónyuge tenía una enfermedad incurable y moriría en un futuro cercano, es posible que te hayas empezado a preparar psicológicamente para la muerte. Sin embargo, no todas las personas son objetivas al enfrentar esa realidad, algunas continúan abrigando falsas esperanzas en el corazón hasta el mismo final; su resistencia puede aumentar el dolor. El conocimiento anticipado es como un regalo del tiempo si se usa para empezar la elaboración del duelo, para empezar a prever lo que será la vida sin tu pareja.

Incluso puedes haber tenido sentimientos contradictorios antes de que muriera tu cónyuge. El observar el sufrimiento de una persona amada y el sentirse impotente después de que han fracasado todas las estrategias médicas, son experiencias extremadamente desgastantes en lo emocional. Puedes haber deseado que se apresurara el fin para aliviar el sufrimiento, y al mismo tiempo, haberte sentido ansioso y temeroso de perder a tu cónyuge; es posible, también, que te hayas sentido enojado por las demandas emocionales y físicas que se te imponían. En un periodo así, los sentimientos confusos y conflictivos son naturales.

Independientemente de la forma en que hayas utilizado el tiempo de advertencia

antes de la muerte, cuando ocurra finalmente el fallecimiento, experimentarás conmoción e incredulidad. Los beneficios del conocimiento anticipado aparecen más tarde en la elaboración del duelo, cuando empiezas a reunir los hilos de tu vida. El periodo total del duelo podrá ser entonces más corto y menos severo.

Si no tuviste una advertencia previa y la muerte fue inesperada, el periodo inicial de conmoción e incredulidad generalmente es más prolongado. En la relación quedan más cabos sueltos e incompletos, por lo tanto, se requiere de más tiempo para poner en orden los pensamientos y sentimientos.

La reacción de dolor será aguda desde el momento del fallecimiento hasta el final del primer año. Tu cicatrización será un proceso lento y gradual, con pequeños pasos progresivos hasta que empieces a darte cuenta de que sobrevivirás por ti mismo. Antes de avanzar al futuro, será necesario que sanen algunas de las heridas del pasado.

El segundo año es el periodo en que empezarás a entablar nuevas amistades, hacer cambios, fijarte nuevas metas y formular planes en los que participa el futuro. Emocionalmente, estarás más capacitado para liberarte del pasado.

PROTÉGETE A TI MISMO

Durante los primeros meses, procura evitar el imponerte demandas excesivas, no trates de ordenar de golpe todos tus sentimientos o planear tu futuro, da un paso a la vez. El cambio de casa o empleo y las promociones en el trabajo, son situaciones estresantes por sí mismas, añadir cualquiera de éstas a la tensión natural del dolor inicial, puede producir una sobrecarga peligrosa en tu psique. Es pues aconsejable que durante los primeros meses de viudez no hagas cambios importantes en el trabajo o residencia.

Durante las primeras semanas requerirás una buena cantidad de tiempo y energía para manejar asuntos prácticos después del funeral, como tal vez una autopsia, informes del forense, tratos con la compañía de seguros, cuentas bancarias, cuentas de crédito, juicios testamentarios y asuntos similares.

Asimismo, es probable que surjan problemas relacionados con la vida cotidiana, como llevar el automóvil al servicio y reparaciones, cuidar el funcionamiento de los utensilios eléctricos, atender que se pade el césped, verificar el cambio de nombre en los recibos por servicios y las declaraciones de impuestos. Pueden sonar insignificantes, pero estas tareas tal vez parezcan abrumadoras durante este periodo de duelo. Estas actividades te ayudarán a proseguir con tu propia vida, pero si te parecen abrumadoras, pide ayuda a otros miembros de la familia o a amigos, o emplea a alguien que se ocupe de algunas de estas demandas.

La satisfacción con tu propia vida estará en un punto bajo por un tiempo. Este es un periodo para que simplemente te dejes llevar. No es el momento para establecer

objetivos, tomar decisiones importantes o precisar elecciones que tendrán efectos de largo alcance. Es una época en que puedes sentir una gran confusión y hasta un poco de desequilibrio mental. Permite que sobrevengan los sentimientos, ya pasarán.

La confusión que sientes es parte del proceso natural de cicatrización. La resistencia sólo prolongará los problemas, así que deja que fluyan las reacciones y pronto evolucionarás a la siguiente etapa de recuperación. Ten paciencia, el movimiento es gradual, pero te estás moviendo, te estás preparando para reconstruir tu vida.

Durante esta primera etapa de tu recuperación te estás ajustando a un estado de aguda privación emocional. En este periodo, debes tratar de conservar tu energía, reducir tus frustraciones, sobre todo, ser paciente y amable contigo mismo. El dolor de tu pérdida se sentirá en muchas formas, grandes y pequeñas. Un buen número de personas viudas manifiestan que continúan durmiendo en "su" lado de la cama, y que, con frecuencia, durante el sueño, buscan el cuerpo del cónyuge; algunas veces se despiertan para comprender con profunda tristeza la realidad de la muerte. Probablemente sentirás embates ocasionales de depresión y desearás que las cosas pudieran ser como eran antes, pero estas ocurrencias serán menos frecuentes según pase el tiempo.

LOS DEMÁS EN TU VIDA

La atención y cuidado de niños pequeños puede ser una carga durante este primer año. Te puedes sentir demasiado agotada para levantarte y vestirlos para la escuela o prepararles el desayuno. Algunas veces estarás malhumorada e impaciente, parecería que los niños ahora son más difíciles y demandantes que antes. Es muy probable que empiecen a hacer travesuras en la escuela y en casa para atraer tu atención y la reafirmación de que los amas y que no los abandonarás como lo hizo el otro padre pues ellos igualmente están de duelo. Los cambios serán difíciles para todos.

Los niños también se duelen en su propia forma. Ellos sólo pueden absorber y procesar una cierta cantidad de información a la vez y por tanto, sus ajustes emocionales seguirán su propia pauta. Resentirán mayormente la ausencia de aquel padre que ocupaba un lugar principal en su vida. Por ejemplo, a una madre que permanecía en casa la mayor parte del tiempo la extrañarán más que a un padre que trabajaba largas horas y rara vez comía con la familia.

Los niños también pueden verse seriamente afectados por el comportamiento del padre afligido; es especialmente nocivo que el padre sobreviviente se vuelva retraído e inalcanzable. Los niños necesitan hablar, llorar y elaborar su duelo personal.

La muerte es el abandono final. El mayor temor que sienten los niños de manera inconsciente es el de perderte a ti también. Lo mejor que puedes hacer es ser tan honesto como te sea posible acerca de lo que estás experimentando, los niños no son tontos,

bríndales tu confianza, valora su amor, respeta sus sentimientos.

Si no pones obstáculos, tus hijos pueden ser una gran fuente de consuelo para ti. Ellos querrán ayudar, permite que hagan lo que esté dentro de su capacidad, no te cierres a ellos ni los ahuyentes; todos ustedes están juntos en esto. Habla con ellos, llora con ellos, comparte con ellos tus sentimientos de tristeza y dolor, y deja que ellos hagan lo mismo.

Recuerda, están aprendiendo de ti, cuanto más abierto y honesto seas, más libres se sentirán para actuar en la misma forma. Hazles saber que el duelo es un proceso, un proceso de cicatrización, y que cada día que pase será más fácil soportarlo y que pronto todos estarán felices y alegres de nuevo. Ellos, de alguna manera representan la vida que continúa.

Después de un año, más o menos, tendrás más paciencia con los niños, te sentirás menos resentido y enojado por tener que criarlos tú solo. Todos serán mucho más fuertes por haber superado juntos la crisis.

Si tus hijos son adultos, es igualmente importante que los incluyas en la elaboración del duelo; no esperes que sepan automáticamente lo que quieres o necesitas, pídelo, ellos no pueden adivinarte el pensamiento. Ante todo asume la responsabilidad de obtener lo que quieres, esto aliviará tu herida y dolor emocional, y evitará que tus hijos estén tratando de imaginarse lo que necesitas de ellos.

Los hijos adultos también están sufriendo. La pérdida de uno de los padres es uno de los sucesos más importantes en la vida a cualquier edad. Es una ocasión en que la familia se puede unir y solidarizarse en el dolor. Si la comunicación familiar ha sido abierta y cariñosa, el apoyo mutuo se dará en forma natural. Si no ha sido así, ésta es la oportunidad para restablecer el amor y el interés entre todos, aunque sus vidas hayan tomado caminos diferentes. No temas pedir lo que necesitas y quieres.

El contacto físico también es un medio de comunicación, si quieres un abrazo, pídelo. Si no quieres estar solo en un momento en particular, llama a alguien y solicítale que te acompañe. Si crees que te ayudaría estar unas horas sin los niños, pídele a un amigo o pariente que se los lleve a dormir a su casa. Es muy importante que pidas lo que quieres. Es posible que no siempre obtengas lo que pides en el momento en que lo necesitas. Pero si aprendes a solicitar y correr el riesgo, el solo hecho de hacerlo te será benéfico. Lo peor que puede pasar es que sientas cierto rechazo y enojo.

Si crees que requieres ayuda para comunicarte mejor, toma un curso sobre seguridad en ti mismo y efectividad. Pregunta en la universidad local u otras clases de educación para adultos.

La consecuencia de no pedir lo que quieres consiste en que puedes adoptar una actitud ya sea pasiva y manipuladora, o agresiva y enojada. La primera es oculta y encubierta; la segunda es abiertamente hostil y evidente. Ninguna de las dos es efectiva; a la larga, la gente reconoce tus métodos y en lugar de acercarse y apoyarte, te elude.

En la vida, el retraimiento produce más dolor, pena y desilusión que la franqueza; y, aunque no hay duda de que la franqueza es riesgosa, rápidamente descubrirás con quiénes cuentas verdaderamente, quiénes son tus verdaderos amigos; así, tal vez decidas

eliminar a una cuantas personas de tu vida, pero eso sucedería de todas formas tarde o temprano. Un amigo verdadero se interesará en lo que sea mejor para ti y no te abandonará especialmente en estos momentos de necesidad. Un falso amigo saldrá huyendo y, ¡qué bueno que te lo quitaste de encima!

Recuerdo un comentario que me hizo una vez una sabia anciana hace años. Yo estaba recién casada y me preocupaba porque mi casa estuviese reluciente cuando llegasen visitas, lo cual era difícil porque trabajaba tiempo completo. Ella me dijo: "Si alguien quiere criticarte, encontrará el motivo. Los amigos vienen a verte a ti, no a tu casa. Los enemigos vienen a ver tu casa, no a ti." Fue un alivio el liberarme de poner tanto empeño en obtener la aprobación de los demás y ser tal como soy.

Algunas veces las viudas buscan un refugio excesivo en los hijos o las hijas y/o la familia, pensando que se ocuparán de ellas como lo hacía el esposo. Esta inseguridad es el resultado de un profundo temor a no ser capaces de valerse por sí mismas. Es el sentimiento del niño abandonado que existe en todos nosotros, el cual nos hace ser dependientes y que queremos seguir recibiendo los cuidados de nuestra madre. Cuando nos sentimos heridos, queremos que se nos cuide, se nos ame, se nos proteja y que alguien se ocupe de nuestras necesidades básicas.

Tal vez otras personas estén dispuestas a proporcionarte esa clase de cuidado durante un plazo razonable, y te dedicarán tiempo extra, pero pronto resentirán tu dependencia. Llegará el momento en que se alejarán de ti, incluso te evitarán, y te verás obligada a buscar la forma de valerte por ti misma. En ocasiones, los hijos adultos pueden ser demasiado protectores, si esto sucede, toma conciencia del hecho y establece tu independencia.

Después de unos cuantos meses, te darás cuenta de que han cambiado tus relaciones con parientes y amigos. Los parientes políticos se volverán menos importantes (excepto en su papel de abuelos, posiblemente) . Durante una temporada, quizás te acerques más a tus propios parientes, hasta que establezcas tus nuevas prioridades y tu identidad.

Normalmente, pocos amigos casados continuarán una relación cercana e íntima contigo. Esto puede ser una fuente de decepciones, lamentos y enojos. Lo mejor que puedes hacer es establecer nuevas relaciones y buscar otros amigos tan pronto como sea posible. En muchas comunidades se cuenta con programas para personas viudas, indaga sobre la existente en tu ciudad y date tiempo para hablar con otras personas con experiencias similares.

Esos programas generalmente ofrecen pláticas con información práctica sobre asuntos legales, fondos fiduciarios, posibilidades de inversión, etc., algunos también proporcionan oportunidades sociales para conocer a otros viudos o viudas o brindan asesoría de grupo e intervienen en las crisis. Estos grupos se iniciaron para ayudar a personas como tú, aprovéchalos. Aun cuando no te sientas muy "sociable", descubrirás que el hablar con otros en circunstancias similares, ayuda a suavizar el dolor.

Te guste o no, en esta época de tu vida, tienes que aprender a sostenerte en tus propios pies, a volverte autosuficiente; tienes que convertirte en tu propia persona. Todo lo que puedas hacer para descubrir y conservar tu propia fuerza personal contribuirá a

que tu vida futura sea más agradable.

ESTABLECE NUEVAS METAS

Cuando haya transcurrido un año aproximadamente, utiliza esta época para pensar cómo quieres que sea tu vida ahora, dentro de un año, dentro de cinco años, y empéñate en conseguirlo. Durante este año, empezarás a formular planes para tu nueva vida. Jean me dijo, un año después de que muriese su esposo de un ataque al corazón: "Puedo ir a donde quiero, cuando quiero; no tengo que rendir cuentas a nadie. Por primera vez en mi vida, soy realmente libre. No deseo volverme a casar, me gusta mi vida tal como es."

Al principio, muchas mujeres prefieren la compañía de otras viudas, la de sus hijos y sus nietos. Cuando se inicia el segundo año después de la pérdida, tus expectativas son más claras y tus intereses más extensos, sabes lo que tienes que hacer para sobrevivir y ya lo estás haciendo. Las actividades en tu tiempo libre serán más agradables. Puedes viajar, jugar golf o tenis, o irte de excursión. Empezarás a hacer planes, a pensar en el futuro.

Brady, un amigo viudo de 63 años, descubrió el excursionismo después de la muerte de su esposa, algo que nunca antes había hecho. Ahora, cada domingo sale de excursión con un grupo de personas solas, y ha encontrado algunas actividades especiales que no compartía con su difunta esposa. El no haber disfrutado juntos el excursionismo hace que ella no ocupe tanto sus pensamientos.

NUEVAS APTITUDES

Para el segundo año de viudez, no te sentirás tan indefenso, tendrás más control sobre tu vida. Muchas personas descubren que tienen potenciales y talentos que nunca sospecharon. Las mujeres viudas, especialmente las que nunca tuvieron que tomar decisiones acerca de negocios o dinero, encuentran que son capaces de obtener la información y los datos necesarios para comprar y vender propiedades, invertir en la bolsa de valores, solicitar créditos y tomar otras decisiones de negocios. En términos generales, la gente está dispuesta a responder a tus preguntas, no vaciles en llamar o visitar a tu banquero, abogado o agente de seguros.

Aprenderás a darle servicio al automóvil, realizar reparaciones en casa, etc., o al menos, sabrás cómo obtener estos servicios. Haz una lista de todo lo que necesites saber

y aclara todas las dudas que tengas hasta que entiendas todo perfectamente, o acude a una biblioteca pública o universitaria y plantea más preguntas. Lee libros o toma cursos que te ilustren. Cuanto más informada estés, más independiente serás.

Cuanto más decisiones informadas tomes en beneficio de tus intereses, más control podrás ejercer sobre tu vida. Apóyate en los demás como asesores y recursos, pero toma tus propias decisiones.

Meg es un buen ejemplo. Después de estudiar el mercado y buscar asesoría comercial, abrió una tienda de vestidos catorce meses después de la muerte de su esposo, aunque nunca antes había trabajado. Hizo arreglos para que una estudiante universitaria viviera con ella y la ayudara con sus tres hijos, el trabajo doméstico y la cocina. Su tienda ha tenido tanto éxito que está pensando en abrir la segunda en un nuevo centro comercial.

Meg dice que nunca antes se había sentido tan ocupada, dedicada y feliz. Todavía piensa en Bill, su difunto esposo, pero cada vez está menos en su mente. Meg ha encontrado nuevas partes de sí misma que estuvieron latentes hasta que se vio obligada a tomar decisiones para la sobrevivencia propia y de sus hijos. Comenta que en el último año ha aprendido más acerca de la vida, de ella misma y de los negocios que en los 38 años que vivió antes del fallecimiento de su esposo. Muchas viudas empiezan a interesarse en un negocio familiar y desarrollan una firme aptitud ejecutiva poniéndose en el lugar del esposo.

LA DESPEDIDA FINAL

Muchos viudos y viudas continúan usando el anillo matrimonial durante el primer año de luto. El anillo es una señal al mundo de que todavía no están preparados para iniciar otras relaciones. Asimismo, es una forma de negación e indicación de una ininterrumpida conexión emocional con el cónyuge fallecido. Con el tiempo, el anillo tendrá que desaparecer -cuanto antes, mejor- al igual que deben desaparecer las ropas del closet y los demás objetos personales de la persona que falleció.

El anillo es un vínculo simbólico con el pasado. Con el fin de construir una nueva vida exitosa, debes renunciar al pasado. No te obligues a ti mismo a quitarte el anillo hasta que te sientas preparado para hacerlo, pero presta atención a las emociones relacionadas con ese anillo. Y, cuando estés listo, quítatelo para siempre. Una viuda que conozco usó el anillo en una cadena que se colgaba al cuello durante unos cuantos meses después de que se lo quitó del dedo. Posteriormente, lo guardó en una caja de seguridad para dárselo a su hija cuando fuera mayor.

La imagen idílica de tu anterior relación se irá desvaneciendo lentamente. Poco a poco, emerge la realidad y empiezas a recordar que así como tu cónyuge tenía

características hermosas y positivas, también tenía defectos.

La esposa de Len era alcohólica. Al principio, después de su muerte, sólo la podía recordar como una mujer hermosa, como la madre de sus hijos. Una vez que transcurrieron cerca de diez meses, estuvo dispuesto a admitir el alivio que sentía al no tener que tolerar sus mentiras acerca de la bebida, su comportamiento impredecible en casa y en reuniones de negocios, y las terribles discusiones que tenían cuando estaba ebria. Incluso pudo expresar su enojo y desilusión por la carencia en su matrimonio de la calidad de amor que pudo haber tenido si ella no hubiese sido alcohólica.

Si después de un año más o menos tu cónyuge continúa en tus pensamientos todos los días, quiere decir que no has avanzado en la elaboración del duelo. Es importante que empieces a romper los lazos. Si aún sigues aferrado, intenta el siguiente ejercicio.

Recuéstate y relájate completamente. Imagina que tu pareja está acostada en el piso junto a ti. Trata de cargarla cada vez que te levantes. Sostenía cargada mientras guisas, compras, trabajas... en todas partes. Estás agotado. El peso es intolerable... no te queda fuerza o energía para otra cosa u otra persona en tu vida. Ahora, coloca a la persona en el piso nuevamente y dile adiós con amor y rompe los lazos que te atan. Observa tus sentimientos. Si aparecen las lágrimas, déjalas salir. Repite el ejercicio hasta que resuelvas las emociones y puedas permanecer solo, en calma.

Otra forma muy efectiva para terminar con los asuntos pendientes de la relación, consiste en escribirle una carta a tu cónyuge. Es una forma de poner fin a los antiguos sentimientos y las conversaciones que te dan vueltas en la cabeza. Escribe una carta para despedirte, vierte en ella todos tus sentimientos de tristeza, frustración, enojo y resentimiento por haberte dejado solo. Expresa amor, remordimiento y cualquier cosa que quieras decirle.

Esta carta es confidencial, a menos que elijas compartirla; aunque probablemente prefieras no hacerlo. Si los sentimientos aparecen en la superficie, permítete experimentarlos. El propósito final de la carta es el de liberar a tu cónyuge con amor.

Quítate el anillo. Guarda las fotografías. Tira o regala sus ropas. ¡No te aferres! Sentirás que te has quitado un peso de encima; ahora estarás en libertad de proseguir con tu propia vida. Empieza a pensar de ti mismo como un ser feliz y satisfecho. Estás ileso. ¿Qué cambios se necesitan?, ¿bajar de peso... redecorar la casa... un vestuario nuevo? Si quisieras una nueva imagen física, mejórala.

Tu cuerpo es el único que tienes, así que es importante que lo cuides. El dolor emocional también afecta la salud física. El estrés del duelo debe ser a corto plazo, o puede aparecer una seria enfermedad crónica. Si tu salud es mala y todavía te preocupan los pensamientos acerca de tu cónyuge, busca ayuda profesional.

Con el transcurso del tiempo, las reacciones emocionales intensas se experimentarán cada vez con menos frecuencia. El enojo, resentimiento, culpa, ansiedad y el temor a no ser capaz de sobrevivir por ti mismo, serán cosa del pasado o se desvanecerán rápidamente. El contenido de los sueños será más ligero y representará un ánimo de participación en la vida.

NUEVAS AMISTADES

Algunos de tus nuevos amigos habrán tenido experiencias similares; juntos podrán iniciar una nueva vida. Empieza a compartir actividades recreativas o intereses especiales con otra gente. Participa en la vida.

Si trabajas, será más fácil el manejo de tu tiempo y responsabilidades. Si tienes hijos dependientes en casa, ellos también empezarán a adaptarse a los cambios en la familia. Es muy probable que todos lleguen a sentir ciertos embates ocasionales de depresión y el deseo de que las cosas pudiesen ser como eran antes, pero estos casos disminuirán y se espaciarán en el tiempo cada vez más.

RELACIONES AMOROSAS

Es muy factible que hayas tenido muy poco interés en entablar otra relación amorosa, pero en el segundo año, empezarás, tal vez seriamente, a buscar un nuevo amor. Tus relaciones serán más auténticas, más profundas, más abiertas y leales. Los hombres o las mujeres que te interesan ahora pueden ser muy diferentes a tu cónyuge fallecido. Es posible que antes te hayas sentido atraído por alguien parecido a él o ella en alguna forma; tómallo con calma, puede ser un intento inconsciente por reemplazarlo.

Ahora, después de unos años, has madurado y cambiado y puedes encontrar mayor atractivo en un tipo distinto de persona. Pudiese ser que sientas que si tuvieras la oportunidad de volverte a casar con tu marido/esposa de nuevo, no lo harías. Después de todo, las circunstancias de la muerte te obligaron a cambiar, a salir al mundo y volverte más independiente, ya no te atrae necesariamente el mismo tipo de persona. Tus actitudes y valores están siempre cambiando pues la vida significa precisamente eso: estar abierto a nuevas oportunidades y nuevos estilos de vida.

Si te interesas en alguien o alguna actividad que sabes que tu anterior cónyuge no hubiese aprobado, podrás tener unos cuantos momentos de culpabilidad, como si él o ella estuviese mirando por encima de tu hombro. Olvídalo. El pasado terminó, pasó. Ahora, tú eres el único responsable de tu vida. Desecha esa antigua cantaleta que dice que debes seguir actuando en la forma anterior. Ya no eres el mismo de antes. En el momento actual tienes un nuevo yo y sólo tú puedes tomar tus propias decisiones.

SEXUALIDAD

Es más probable que los viudos jóvenes empiecen a buscar actividad sexual en un plazo más breve y con más frecuencia que las personas de más edad. En ocasiones, se produce un periodo de promiscuidad, de búsqueda de validación y mérito propio a través de encuentros sexuales. Otras veces, existe un profundo deseo de estar cerca físicamente, de tocar y ser tocado. También se desea llenar psicológicamente el vacío del corazón y del lecho por medio de la intimidad del acto sexual. Si estás buscando amor y sólo obtienes sexo, te sentirás decepcionado y lamentarás toda aventura. Pero en corto tiempo, lo intentarás de nuevo.

La sexualidad y el deseo de satisfacción sexual forman parte de un patrón que dura toda la vida. La salud y la disponibilidad de una pareja complaciente son más importantes que la edad. Si con tu anterior pareja llevaste una vida sexual activa y satisfactoria, este aspecto seguirá siendo una prioridad.

La ausencia de una pareja sexual regular puede causar conflictos emocionales y frustración física. La sensualidad puede empezar a aparecer en los sueños, hasta el punto de volverse éstos orgásmicos, incluso pueden comprender imágenes de relaciones sexuales con tus hijos o amigos, y si esto sucede no es necesario que te sientas conmovido o avergonzado. Estas personas, generalmente, representan algún aspecto de la relación perdida, o alguna área de privación en tu situación actual.

La masturbación es una buena práctica, si está dentro de tu código moral personal. La masturbación puede tener varios beneficios positivos: es una forma excelente para liberar tensión fisiológica; es una forma gratificante y rápida para lidiar con la frustración; es una forma de luchar por ti mismo. También puede ser el alivio sexual que retrase o impida que te relaciones con otra persona si aún no estás preparado. Recuerda, es una época de extrema vulnerabilidad y es muy fácil tomar decisiones o hacer elecciones que tal vez, a la larga, no sean lo mejor para ti. Al principio, procede con lentitud y cautela.

La frustración sexual por sí sola no debe conducirte a entablar una nueva relación, especialmente con la esperanza de que dure para siempre. La compañía es confortante, pero procura estar consciente del grado en que estás o no queriendo sustituir a tu pareja con otra persona.

Lisa empezó a salir con otros hombres tres meses después de la muerte de su esposo. Al principio le preocupaba estar con otra pareja, temía caer en errores en cuanto a su actuación o expresiones, y desconocer lo que se esperaba de ella. Lisa eligió como primera pareja a un hombre que "tenía barba y se parecía mucho a Jim". La relación no fue la indicada para ella; sólo duró unos cuantos meses. Sin embargo, la ayudó a vencer la incertidumbre del primer encuentro con otra persona del sexo opuesto.

Ten en cuenta, asimismo, que existen personas sin escrúpulos que te consideran una buena presa y que, por motivos egoístas, quieren usarte sexualmente y/o obtener el dinero que puedas heredar. Es posible que anheles amor y apoyo, pero por ahora es mejor que te lo proporciones tú mismo mientras eres vulnerable.

UN NUEVO MATRIMONIO

Los hombres y mujeres de más edad tienden a esperar más tiempo antes de buscar una nueva pareja. Las mujeres, especialmente las que evalúan las probabilidades de volverse a casar, en lugar de competir con mujeres más jóvenes por los pocos hombres disponibles, por lo general renuncian a la idea de buscar asiduamente otra pareja. Los hombres, por el contrario, casi siempre se vuelven a casar en un corto plazo de tiempo. Los hombres florecen con una mujer que los atienda y satisfaga sus necesidades sexuales y físicas de otra clase. Desde luego, los hombres cuentan socialmente con más opciones y facilidades que las mujeres. En la mayoría de los grupos de edad, hay más mujeres disponibles. Tanto hombres como mujeres, pueden elegir otras alternativas además del matrimonio, incluyendo las relaciones con hombres más jóvenes para las mujeres.

Muchas mujeres me han dicho que, aun cuando amaban a sus esposos, nunca se casarían de nuevo para atender las necesidades de otro. "Ya cumplí con mi tarea, crié tres hijos. Mi marido era un buen hombre, cuando falleció, me sentí perdida durante más de un año. Pero ahora soy feliz. Este tiempo es para mí." Esta actitud se afirmará conforme se acerque el tiempo justo para volver a casarse.

Las viudas que se vuelven a casar, en promedio, lo hacen después de cuatro años, mientras que los viudos se casan en un plazo de dos años.

La edad es un factor importante en el nuevo matrimonio de una viuda. Las mujeres jóvenes, con menos de 24 años, tienden a casarse nuevamente en un año, algunas viudas afirman que no desean volver a casarse, pero muchas lo hacen. Cuanta más edad tenga la mujer al enviudar, menos probabilidades tendrá de encontrar una pareja adecuada. Para la edad de 65 años, sólo el 30 % de las mujeres están casadas, en oposición al 70 % de los hombres. Muchas personas se quedan viudas en los años medios de la vida. Las viudas menores de 30 años son las que tienen la mejor oportunidad de volver a casarse. La mayoría de las mujeres que enviudan durante los años medios, en las edades de 35 a 54 años, se vuelven a casar. Después de los 55 años, se presenta una importante reducción en los nuevos matrimonios para las mujeres.

DESPUÉS DEL SEGUNDO AÑO

Tal vez hayas decidido reubicarte en una nueva casa o ciudad, hayas vuelto a la escuela o encontrado un empleo. Es probable que hayas encontrado un nuevo amor o compañero por ahora, y/o arreglado tu vida sexual de forma que no te cause conflictos; quizás, has establecido amistades que son un sistema de apoyo para ti. Tienes amigos

con quienes compartir una cena, asistir a un espectáculo o viajar. Las relaciones con tus hijos se han estabilizado. Tu autoestima está de nuevo intacta, y la vida en general es más satisfactoria.

Una antigua alumna mía decidió trasladarse a otra ciudad un par de años luego del fallecimiento de su esposo y de la muerte accidental de uno de sus hijos adolescentes. Al prepararse para partir, dio una fiesta para celebrar su sobrevivencia y agradecer a las personas que habían sido sus amigos y la habían apoyado durante las épocas trágicas y dolorosas. La fiesta fue divertida y significó un gran rito para terminar con una fase de su vida, celebrar la transición del pasado a un futuro alentador y emocionante. Fue una forma de reconocer y agradecer a sus amigos, y un tributo a la vida.

5

La muerte de los padres

Los adultos en edades jóvenes y medias realmente se encuentran "en el medio" entre sus padres y sus hijos, y con diversos grados de dependencia de ambos. Generalmente, en algún momento de la edad media, muere uno o ambos padres y los hijos adultos se convierten en los mayores de la familia.

Los factores clave que determinan la forma en que el fallecimiento de un padre afectará a un hijo adulto son: la naturaleza de la relación con ese padre, la edad del hijo cuando ocurre la muerte, la madurez emocional del hijo sobreviviente, el periodo de advertencia previo a la muerte y el tiempo que el padre y el hijo han dedicado a discutir los aspectos tanto prácticos como emocionales que comprende el deceso del padre.

Obviamente, la elaboración del duelo por el fallecimiento de un padre será más fácil cuanta más edad y madurez tenga el hijo o la hija, cuanto más largo haya sido el tiempo de advertencia, y cuanta más franca haya sido la relación entre padre e hijo. Cuando un hijo joven pierde a un padre o el deceso es repentino, o la relación era tensa, el duelo puede permanecer sin resolverse durante años.

Las etapas de recuperación y la elaboración del duelo después del fallecimiento de un padre, por lo general no son tan inhabilitantes o intensas como cuando se pierde a un cónyuge, amante o hijo. Es de esperarse que los padres mueran antes que sus hijos y, por consiguiente, hasta un cierto grado todos estamos preparados para el fallecimiento de nuestros padres. Nunca resulta fácil aceptar la pérdida de una relación emocional que nos es importante, pero la mayoría de nosotros tenemos una noción previa de que es normal y justo que llegue la muerte cuando ya se es mayor y se ha tenido la oportunidad de vivir lo suficiente para llevar al cabo algunas o todas las tareas del ciclo de la vida. Es mucho más fácil resignarse a este tipo de pérdida sin el sentimiento de rabia que surge cuando fallece un niño o un adulto joven.

DEPENDENCIA PROLONGADA DE LOS PADRES

Cuando muere uno de los padres la edad del niño influye en la forma en que manejará el dolor. Para un niño pequeño, la muerte de un padre es un misterio. Con

frecuencia, el niño tendrá sentimientos de culpa y pensará que él causó el fallecimiento con alguna acción "mala" o perversa, o lo puede invadir el temor a ser abandonado o castigado.

Joan perdió a su madre en una epidemia de tifoidea cuando tenía cinco años de edad. Tres semanas más tarde, un hermano mayor murió de la misma enfermedad. Joan era demasiado niña para comprender la muerte, sólo sabía que su madre había desaparecido. Esa pérdida traumática creó en Joan para toda su vida el temor de perder a las personas que amaba, a través de la muerte. Su ansiedad creció con los años y finalmente se manifestó en el temor de perderse a sí misma, en el recelo ante su propia muerte. Cada vez que un amigo, conocido o familiar se enfermaba seriamente o fallecía, Joan se sobrecogía de terror y sentía que ella sería la siguiente en enfermarse y morir.

Siendo una vulnerable niña de cinco años, era demasiado pequeña para comprender su pérdida, y parte de su misterio persistió en su mente. Debido a que su madre y hermano habían muerto por una enfermedad, cualquier dolencia en su vida revivió esos mismos sentimientos de temor y espanto a perder a alguien esencial para su sobrevivencia. Finalmente, después de un corto tratamiento, Joan adquirió la capacidad para reconocer sus sentimientos de ansiedad y reemplazarlos con pensamientos y sentimientos positivos. Con el tiempo, le fue posible terminar la elaboración del duelo reconociendo el amor por su madre y pudo liberarse de la dependencia que todavía sentía como una prolongación de su infancia.

Sin embargo, en cualquier edad, un hijo es vulnerable al fallecimiento de un padre. Si la relación padre-hijo nunca pudo progresar hacia una relación de adulto a adulto, independientemente de la edad del hijo, lo más probable es que con el deceso se reactivarán todos los temores infantiles a ser abandonado (los mismos sentimientos se pueden experimentar con la muerte de un padrastro o tutor o abuelo, que haya sido una figura significativa en el crecimiento de una persona).

Vera tenía 56 años de edad cuando murió su madre repentinamente de un ataque cardíaco. Siempre había amado y respetado a su madre como una persona mayor con autoridad y poder. Aun cuando Vera ya era abuela a su vez, actuaba como una niña pequeña cuando estaba cerca de su madre, incluso cambiaba la voz y se le oía como una niña cuando hablaba acerca de su madre.

Durante casi dos años después de la muerte de su madre. Vera se sintió totalmente abandonada y perdida (como se podría sentir una niña pequeña) pues, en este caso el fallecimiento tuvo un efecto devastador. Desarrolló una úlcera gástrica y sufría ataque tras ataque de gripe. Durante el periodo de duelo, prácticamente le fue imposible dirigir su vida en una forma normal. Finalmente, después de buscar ayuda profesional para resolver estos problemas, reconoció que ya no era una niña, sino una mujer adulta. Al aceptar este hecho, adquirió más fortaleza y más seguridad en sí misma, su dependencia extrema disminuyó y pudo despedir a su madre en una forma sana; tiempo después, en un matrimonio reciente en la familia, Vera asumió el papel de matriarca, reemplazando a su madre en la jerarquía familiar.

La muerte de un padre es una pérdida particularmente dolorosa cuando un hijo se

identifica de manera profunda con el padre que muere. Y suele suceder que el otro padre, el que permanece vivo se convierte en el blanco de resentimiento, enojo y otros sentimientos violentos.

Consideremos a Roger, quien sentía una estrecha conexión con su padre y lo respetaba profundamente. Cuando el padre murió después de una enfermedad larga y penosa, Roger, que era ingeniero y trabajaba en otro estado, se sintió culpable por no haber estado cerca de su padre para haberle aliviado el dolor en su último año vivo.

Su padre había sido un hombre expresivo, exitoso en los negocios y muy amigable. Roger es todo lo contrario: callado, retraído y con pocos amigos. A los ojos de Roger, su padre no podía cometer ningún error. Años después, en Roger aún persiste esa conexión con su padre y no ha podido superar la primera etapa del duelo: la negación.

Además de idealizar a su padre, Roger siempre desconfió de su madre. No le fue entonces difícil convencerse a sí mismo de que ella no había apoyado al padre moribundo en la forma en que él lo hubiese hecho; culpaba a su madre por la enfermedad y subsiguiente muerte de su padre. Roger generalizó el odio hacia su madre a todas las mujeres, un sentimiento que lo ha dominado durante diez años. Ahora tiene 43 años de edad, nunca se ha casado y sólo ha tenido relaciones con una mujer. Esa mujer tenía 33 años más que él, casi la edad de su abuela, la única mujer en quien ha tenido confianza.

Roger no terminará el proceso de recuperación y continuará con su vida tal cual hasta que acepte las diferencias entre él y su padre. A la larga, Roger tendrá que conformarse con recordar a su padre de modo realista. Debe ver a su padre como un hombre normal, con defectos, y aceptar el hecho de su muerte.

Antes de que pueda adoptar la posición del hombre en la familia, o en cualquier relación -un papel para el que se siente inadecuado- debe enterrar psicológicamente a su padre.

Asimismo, la muerte de un padre puede intensificar otras crisis emocionales que estén ocurriendo en la vida de un hijo al mismo tiempo.

En la película *Middle Age Crazy* (Locura de la edad madura) la muerte del padre es uno de los acontecimientos que dispara una conducta de irresponsabilidad en el protagonista de cuarenta años. El avance de los años en él mismo, la partida del hijo hacia la universidad, las grandes responsabilidades en los negocios y la muerte del patriarca de la familia, provocan que el personaje diga, suplicante: "Pero yo no quiero ser el papá." En efecto, huye de su casa y tiene una aventura con una jovencita, en un intento por sacudirse las crecientes responsabilidades de la edad.

Las raíces de la relación padre-hijo son tan profundas, que en ocasiones los vínculos permanecen vivos durante mucho tiempo después de la muerte del padre, como en el caso de Roger. Algunas veces, el hijo se esforzará por cumplir las fantasías o sueños incompletos del padre.

Marge, por ejemplo, fue la mayor de cinco hijos. Durante los primeros seis años de su vida, su padre la trató como al hijo que había deseado, hasta que nació el primer varón. Después, gradualmente, al crecer el chico lo suficiente para acompañar al padre

en las partidas de caza o de pesca (como Marge lo había hecho en el pasado) su hermano la reemplazó como compañero de su padre.

Marge tenía veintitrés años cuando la repentina muerte del padre sacudió a toda la familia. Poco después del fallecimiento, Marge presentó una solicitud de admisión en la escuela de leyes. Siempre había planeado obtener el título de abogada, porque su padre toda su vida había anhelado serlo y nunca lo había logrado. Ahora, en su honor, trataba de ser lo que él no pudo alcanzar para sí.

Marge se sorprendió ante la sensación de alivio y "liberación" que experimentó cuando la escuela de leyes rechazó su solicitud. Cuando finalmente ingresó a la universidad, cursó sus propias áreas de interés, las cuales no se relacionaban con las leyes.

A un nivel inconsciente había deseado complacer a su padre y recuperar el amor que ella sintió que se le había negado al nacer su hermano. La sensación de alivio la hizo percibir que necesitaba profundizar más en la muerte de su padre y la ayudó a emprender su propia vida.

Cuando la identificación con un padre es mayor que con el otro, es natural que el fallecimiento de ese padre provoque un impacto mayor en el hijo. También presenta una oportunidad perfecta para enfrentarse a las emociones que tengamos enterradas. Si el proceso del duelo se maneja en su totalidad, en términos prácticos y psicológicos, el hijo puede avanzar a áreas nuevas de desarrollo y madurez. La muerte de un padre es la oportunidad para progresar, no para una regresión.

TERMINACIÓN DE ASUNTOS PENDIENTES

En la sociedad occidental, donde muchas de nuestras relaciones están llenas de cortesía superficial, cuando muere un padre, por lo general queda una gran cantidad de "asuntos" pendientes. Las relaciones que son más difíciles de aclarar y con las que cuesta más trabajo ser abierto y honesto, son las que están cargadas con un fuerte contenido emocional, son aquellas en las que sentimos que podemos perder mucho si somos sinceros acerca de nuestros verdaderos sentimientos, valores y actitudes. En consecuencia, los padres y los hijos continúan desempeñando los roles antiguos durante años y nunca se tratan mutuamente como adultos.

He conocido personas de más de cuarenta años que temen fumar delante de sus padres, aunque lo hacen regularmente en su vida diaria. Aducen que están tratando de proteger los sentimientos de sus padres y respetan su posición acerca de los fumadores. Sin embargo, esta relación con los padres es deshonesta; en realidad, se están tratando de proteger a sí mismos de la desaprobación de mamá o papá. No son lo suficientemente seguros o maduros para arriesgarse a una posible desaprobación y afirmar su

independencia como adultos.

Los padres son nuestras primeras figuras de autoridad. Cuando muere un padre en una relación de ese tipo, el hijo puede sentir alivio de que ya no tendrá que seguir fingiendo, pero después del alivio se siente culpable por sentir ese alivio! Por tanto, no queda libre. Debido a que la relación fue falsa y superficial, el hijo tendrá que terminar su propio proceso de madurez de convertirse en un adulto independiente, separado, después de la muerte del padre. Esa tarea puede ser igual de difícil que cuando el padre estaba vivo. Y si el hijo no puede con su propia lucha, permitirá que el padre fallecido continúe teniendo el poder para aprobar y desaprobado su conducta por el resto de su vida. La presencia del padre o la madre será constante en la cabeza del hijo en la forma de mensajes y conciencia acerca de su comportamiento. Si mamá sigue diciendo que el fumar es malo o inmoral, la hija no podrá disfrutar un cigarrillo sin sentir una punzada de culpabilidad.

La adolescencia es la época típica para romper con los valores, actitudes y poder paternos. Pero si, como adulto, aún no has logrado una separación total, te apremio a que lo hagas lo antes posible. Después de que el padre fallece, es mucho más difícil romper con esos esquemas y convertirse en una persona independiente y autosuficiente.

El saneamiento de las relaciones con los padres puede sentirse como algo extremadamente atemorizante y amenazante, sobre todo cuando sabes que no aprueban algo que es parte de ti. Uno de los mejores caminos consiste en sentirte seguro de lo que realmente tienes que decir o hacer para ser libre e independiente. Las palabras altisonantes y las censuras se pueden evitar si sabes lo que quieres comunicar a tu padre. Es poco lo que se logra con erupciones espontáneas de enojo y hostilidad que, más bien pueden introducir una cuña entre tus padres y tú.

Piensa claramente lo que quieres que comprendan tus padres, después ensaya en la imaginación una escena en la que se los dices; mientras ensayas, observa cualquier temor, sentimiento de frustración o enojo, u otras emociones que experimentes. Asimismo, presta atención a tu cuerpo, trata de percibir las áreas de tensión física, como dolor de estómago, calambres, dolor de cabeza, cambios en la respiración, tensión a lo largo de la espina, etc. Lo más probable es que vuelvas a experimentar una tensión física en las antiguas áreas crónicas que estableciste tiempo atrás, como una respuesta a los temores infantiles ante la figura de autoridad adulta que representaban tus padres.

Cuando ensayes y entres en contacto con las tensiones y temores emocionales y físicos, reconócelos y trata de deshacerte de ellos; esto requerirá cierto esfuerzo de tu parte. Repite la misma escena en tu imaginación hasta que puedas hacerlo sin ningún sentimiento o reacción; tal vez tengas que repetirla varias veces, pero no te rindas. Si te quedas o te sientes estancado, discútelo con un terapeuta.

Algunas veces, si los puntos en los cuales discrepan son demasiado serios, quizás sería más inteligente o más fácil terminar los asuntos pendientes con otros métodos, como el escribir una carta que nunca envíes, pero en la que digas todas las cosas que querían salirte del pecho, y nunca lo hicieron. Es conveniente obtener consejo profesional antes de decidirse a la confrontación.

Una vez que hayas terminado este ensayo y planeado el proceso, deberás acercarte a tus padres con los puntos que deseas aclarar. Diles que quieres hablar con ellos sobre un asunto serio y pregúntales cuándo sería conveniente para ellos; si puedes estimar el tiempo que se llevará, díselos también. Si tú estableces la agenda o el tema de la conversación y el lapso de tiempo que estás dispuesto a pasar con ellos, entonces tú serás quien controle la situación. Y, lo que es más importante, ya has desactivado la bomba emocional. Después del primer paso, las cosas se vuelven más fáciles, tendrás entonces la capacidad para dirigir la conversación y no serás susceptible a quedar atrapado en las antiguas formas de manipulación.

Cuando te reúnas con tus padres, empieza por darles una idea de lo que quieres tratar. Unas cuantas palabras de introducción, como: "Me es difícil decir esto, pero quiero hacerlo porque para mí es importante ser sincero con ustedes", les comunicarás que intentas reafirmarte a ti mismo y que tu propósito es serio.

Procura que tu mensaje sea directo y se apoye en hechos, las frases más sencillas son las mejores. Mi amigo, el fumador, podría decirles a sus padres algo así: "Mamá y papá, quiero que sepan que fumo cigarrillos y lo he hecho durante años. Estoy cansado de ocultárselos. En este momento, mi intención es seguir fumando. Si ustedes desaprueban mi conducta, como temo que lo hagan, espero que no me desaprobaren a mí. Y si es así, lamento mucho perder su amor por ahora, pero tengo que ser honesto conmigo mismo."

Cuanto más serio sea el punto de discrepancia, más difícil será discutirlo con tus padres. El comunicarle a un padre que se opone terminantemente al divorcio, que tu matrimonio ha terminado -o a una abuela esperanzada, que has decidido no tener hijos- puede parecer cruel. Pero probablemente sea más hiriente el dejar a tus padres con la duda o la esperanza y que tú te sientas constantemente culpable. Un hijo que decide no participar en el negocio de la familia, como su padre siempre supuso que lo haría, tendrá que proceder en función de aquellos valores que, para él, son más importantes; también, por ejemplo, el revelar la homosexualidad a un padre que se horroriza ante la sola idea, es uno de los momentos más duros.

Con seguridad, tus padres tratarán de seguir los patrones establecidos desde tiempo atrás para tratar contigo, negativas, regañones, amenazas de castigo; estas primeras reacciones se pueden extender incluso a prometer que te eliminarán de su testamento, o te amenazarán con retirarte su amor en alguna forma. Sin embargo, si estás preparado para lo peor, sus amenazas no tendrán éxito esta vez; te estás sosteniendo sobre tus propios pies. Sin importar el costo, habrás dado un paso fundamental hacia la reafirmación de tu propia persona.

La respuesta paterna más usual consiste en poner en práctica los viejos medios para controlarte, como cuando eras pequeño, pero cuando se den cuenta de que ya no funciona este método, lo más seguro es que se moderen y te acepten como eres. Se puede requerir algún tiempo para que se adapten a los cambios en la relación, dales todo el tiempo que necesiten. Recuerda que tú también lo precisaste para reunir el valor para enfrentar el problema tú mismo. Propónles que lo piensen calmadamente y, cuando estén

dispuestos y quieran discutir el punto más extensamente, muéstrate accesible. Si tu padre se ha decepcionado de ti, ya no está en tus manos remediar la situación. Tú has dado un paso para redefinir la relación; ahora son tus padres quienes tienen que ajustar sus expectativas.

La aceptación del cambio puede ser aun más difícil para tus padres; se han acostumbrado a los viejos medios durante más tiempo que tú. Quizás reciban la noticia en silencio -una forma de negación- y sencillamente se rehusen a hablar más del asunto. Tal vez pueden sorprenderte y ser más receptivos de lo que esperas.

Manten abiertas tus opciones, son pocos los padres que están dispuestos a perder el contacto con sus hijos y, a la larga, aceptarán los cambios en ti y en tu relación con ellos. Recuerda, el cambio siempre es difícil, particularmente cuando intervienen las emociones. Se requiere saber renunciar a formas conocidas de hacer las cosas, incluso si las viejas maneras no funcionaban ni eran honestas, pero eran cómodas, como un viejo par de pantuflas.

Las antiguas formas son cómodas. Es posible que sientas una punzada de tristeza al deshacerte de esos "viejos amigos", pero las antiguas convenciones deben desaparecer para dar paso a las nuevas. Algunas veces, la parte más atemorizante puede ser que todavía no sepas cuál será el nuevo sistema para relacionarte con tus padres, y puesto que conoces el antiguo, las viejas pantuflas, te puedes sentir más seguro y con menos riesgo si te aferras a él.

Pero vale la pena y resulta muy gratificante el avanzar a nuevos niveles de madurez. El segundo obstáculo todavía es arduo pero es más fácil que el primero.

Una vez que se inicia el diálogo abierto con los padres, no resulta difícil continuarlo; además, los beneficios pueden ser enormes. Pueden empezar a relacionarse unos con otros como verdaderos seres humanos; se conocerán mejor mutuamente y puedes encontrar una profundidad de amor que quizás nunca supiste que estaba ahí.

Diane sintió resentimiento hacia su madre durante años. Cada vez que Diane se trasladaba a otra ciudad, su madre la seguía en un plazo de seis meses. La madre cada vez estaba más inhabilitada a causa de una enfermedad respiratoria y sus demandas del tiempo y la energía de Diane eran crecientes. Antes del último traslado, Diane se sentía enojada y resentida. Hizo acopio de valor y le dijo a su madre lo que sentía, ambas quedaron inquietas por un tiempo. Pero al exponer francamente los sentimientos y las alternativas disponibles, las dos aceptaron la realidad de la situación. Diane y su madre determinaron una solución que fuera cómoda para ambas.

Cuando se trasladaron a la nueva ciudad, Diane encontró un departamento de dos recámaras para su madre, y después empleó a una ama de llaves que viviese con ella y ocupara el segundo dormitorio. Diane la visitaba con frecuencia y la llevaba al médico y de compras. Durante el proceso de solución del problema, ambas pudieron enfrentarse a la inminente muerte de la madre y se dieron apoyo mutuo. Su relación se volvió más estrecha que nunca y, con frecuencia, pudieron expresarse mutuamente un amor sincero y profundo.

La capacidad para discutir la salud de un padre, o su muerte cercana, es importante

para estar en posición de terminar los asuntos pendientes entre ustedes y despedirse. Pero se requiere una honestidad que debe derivar de la sinceridad en otros asuntos y sentimientos.

DESPUÉS DEL FALLECIMIENTO DE UN PADRE

Si tu padre ya falleció, entonces quizás te será más difícil solucionar los puntos problemáticos en la relación, ya que no es posible un encuentro cara a cara. Si descubres que te resulta demasiado difícil poner en claro los problemas por ti mismo, consulta a un asesor profesional o a un psicoterapeuta; generalmente, una terapia a corto plazo te puede ayudar a salir del estancamiento y liberarte de las cadenas del pasado.

Los asuntos pendientes con los padres es un tema constante que escucho de mis pacientes. En años recientes, los cambios en los roles sexuales y en la estructura familiar han condenado, criticado y dificultado el papel de los padres, especialmente el de la madre. Si alienta la autosuficiencia e independencia en sus hijos, se le acusa de ser fría, distante o insensible. Si es cálida y amorosa, se le califica de represiva y manipuladora. La maternidad o paternidad son una paradoja.

Si reconoces lo difícil que es la labor de ser padre/madre podrás alcanzar mayores avances en el duelo por un padre fallecido o reestructurar positivamente tu relación con uno que aún vive. Alábalos por sus victorias y perdónalos por sus omisiones, errores y faltas y adopta la misma actitud para contigo mismo: no fuiste perfecto de niño y, afortunadamente, no tienes que ser perfecto como adulto. Sé amable y cariñoso contigo y con los demás en tu vida, sean vivos o muertos.

Algunas veces, un hijo o una hija vive con la convicción inconsciente de que morirá a la misma edad, o antes, a la que murió un padre amado. Recientemente, una amiga perdió a su esposo a los 48 años. En el funeral, expresé mis condolencias y mencioné su edad. Mi amiga me dijo que realmente no le había sorprendido el ataque al corazón que había sufrido su marido y su muerte repentina. Su esposo siempre le había dicho que moriría antes de los 50 años porque su padre había muerto a esa edad. Claramente, este hombre no podía superar a su padre viviendo más que él, y eligió acortar su vida cuando murió.

Otra amiga, Marlene, cuyo padre murió a los 44 años, empezó a poner en orden sus bienes cerca de un año antes de llegar a esa edad. Hizo su testamento, nombró albacea para sus bienes, seleccionó la música que se tocaría en su funeral, hizo arreglos para donar sus órganos, y sostuvo largas discusiones con sus hijos acerca de los recuerdos que quería cada uno. En esa época, estaba extremadamente ocupada dando clases y preparándose para un viaje internacional, pero se vio impulsada a terminar con esta tarea. Al acercarse su cumpleaños y el aniversario de la muerte de su padre, desarrolló una

severa ansiedad y le era imposible explicar sus persistentes sentimientos de temor.

Finalmente, acudió a un terapeuta y comprendió que nunca había terminado la elaboración del duelo por la muerte de su padre. Sólo había enterrado y reprimido el dolor y el enojo con él por haberse muerto y haberla abandonado. Inconscientemente, todavía quería estar con él, y por ello dispuso terminar su vida a la misma edad que su padre.

La terapia la ayudó para que se diera cuenta de lo que estaba haciendo y, en poco tiempo, por fin pudo enterrarlo, psicológicamente esta vez.

Cuando el duelo no se elabora eficazmente a la muerte de uno de los padres, el fallecimiento del segundo frecuentemente nos presenta la oportunidad de terminar el duelo por ambos. Una vez que han muerto los dos padres, se finaliza la transición de niño a adulto, de la generación intermedia a la de más edad. Algunas veces, también surge la sensación de que una vida sustituye a otra. En mi propia familia, nació una sobrina dos semanas después de la muerte de su abuelo, y la celebración de bienvenida para la niña tuvo visos amargos y dulces al mismo tiempo. Sin embargo, el dolor se aminoró con la alegría por la nueva vida.

Otro fenómeno común, especialmente en los matrimonios de muchos años, es que uno de los cónyuges muere poco tiempo después del fallecimiento del compañero, así, en un plazo breve, los hijos se enfrentan a la muerte de ambos padres. Si la pareja es de edad avanzada, el sobreviviente puede experimentar una profunda sensación de soledad y muy pocos deseos de empezar una nueva vida. Para el que queda viudo, el anhelo por reunirse con su compañero se vuelve tan obsesivo que elige o "quiere" morirse. En esos casos, las personas mueren verdaderamente con el corazón roto, cuando no hay causa física aparente. En realidad, la ciencia conoce muy poco acerca del deseo de vivir y el deseo de morir, no obstante, muchos de nosotros estamos familiarizados con este fenómeno. Todos conocemos, directa o indirectamente, a alguna persona cuyo deseo de vivir la ayuda a vencer todos los obstáculos para la supervivencia, o a alguien con tantos deseos de morir, que fallece sin una causa discernible.

CONTINUACIÓN DE LA VIDA

Después del funeral, la vida vuelve a la normalidad para la mayoría de las personas. Sin embargo, si vivías en la misma casa con tu padre, su ausencia dejará un vacío más grande, y se tendrán que hacer ajustes para cambiar las costumbres diarias y las rutinas establecidas.

Emocionalmente, habrá sentimientos de tristeza, enojo, depresión e incluso alivio, especialmente después de una enfermedad prolongada que haya sido dolorosa para el paciente y estresante para la familia.

Las respuestas emocionales cuando fallece un padre, por lo general son menos agudas que en el caso de otras muertes, y el duelo se resuelve en un plazo más corto, casi siempre de seis meses a un año.

Si la relación entre padre e hijo era la de dos adultos independientes, los problemas de autoestima e identidad son menos significativos cuando muere el padre. Lo más normal es que los hijos adultos hayan abandonado el nido y hayan formado una vida propia, sin un constante contacto diario con sus padres.

Una vez que ha pasado el funeral, las demandas del trabajo y la familia y otros compromisos requieren que la persona afligida vuelva a las rutinas de la vida familiar, y la muerte del padre se le relega a un plano posterior.

La muerte de un padre tiene el potencial para propiciar sentimientos positivos y negativos entre hermanos y hermanas. En ocasiones, lleva años el resolver las cuestiones de los bienes. Un testamento claro y explícito por parte del padre puede ayudar a reducir esas dificultades. Esta es una razón válida para hablar de estas cosas antes de la muerte, después, es demasiado tarde.

No obstante que la muerte de un padre puede ser la ocasión para que los hermanos renueven su cercanía, muchas veces los hermanos se separan unos de los otros después de que mueren sus padres. Las diferencias en criterios políticos y estilos de vida tienden a aumentar la brecha. El amor presente, el apoyo y el interés de la gran familia de tías, tíos y primos se está convirtiendo rápidamente en algo del pasado, excepto en unas cuantas comunidades pequeñas, donde los lazos familiares y religiosos son todavía muy firmes.

Los adultos que no han tenido hijos se sienten un tanto huérfanos cuando pierden a su familia. Necesitan incrementar sus amistades y estrechar las relaciones existentes para asegurar que el sistema de apoyo continúe.

La muerte de los padres con frecuencia comporta sentimientos de nuestra propia muerte a medida que asumimos el papel del jefe de familia. A veces no existe nadie a quien pasarle la pelota. Puede ser triste imaginarse que no dejamos atrás ninguna nueva generación aun si hemos escogido no tener hijos.

Mantener a la vista estos sentimientos es importante durante la elaboración del duelo. No podemos garantizar el futuro, del mismo modo que no podemos cambiar el pasado. Las generaciones que nos suceden así como las emociones conflictivas que provoca el duelo pronto se enfocarán nuevamente en su forma adecuada, a medida que retornemos a la vida normal.

LOS NIETOS

La muerte de los padres te puede acercar aún más a tus hijos, ya que ahora

comprendes que en el ciclo normal de la vida algún día los dejarás. Los nietos también sufren por su pérdida. La severidad de la pena depende de la cercanía en la relación con el abuelo y de la edad del nieto.

Un aspecto importante en la muerte de un abuelo es que ésta acerca al niño a la realidad de la futura muerte de los padres. Con frecuencia, la primera pérdida por muerte que experimenta un niño es la del abuelo. La forma en que los padres manejen su propio dolor, se convierte en un modelo para que los niños elaboren las pérdidas por muerte en el futuro. Si el niño mantenía una relación íntima con el abuelo, su fallecimiento puede ser devastador para él.

Si los nietos son adultos cuando muere un abuelo, a menudo son el apoyo más cercano y efectivo que tiene un padre. Cuando murió mi madre, le pregunté a mi hijo, ya crecido, qué sentía al haber perdido a su abuela. Me respondió: "Me sentí un poco triste por mí, pero aliviado por ti." Mi madre había estado enferma durante varios años antes de su muerte. Mi hijo pudo reconocer el estrés que causaba su enfermedad, principalmente en mí.



de los hijos

La muerte de un hijo, especialmente el propio, es algo que a la mente humana le resulta muy difícil comprender, parece que es algo que va en contra de la naturaleza. El fin de una vida que aún se está formando o apenas empieza, es una crueldad casi inconcebible, pero sucede.

Algunas veces, los padres tienen que presenciar la enfermedad o sufrimiento y la consecuente muerte de los hijos a quienes dieron la vida. Y esos padres tienen que seguir viviendo. Tal vez tengan otros hijos a quienes cuidar; es probable que vuelvan a ser padres otra vez. Para la madre y el padre la vida sigue su marcha, aun cuando nada llenará nunca el lugar vacío del hijo fallecido. Aunque tu hijo se haya ido, todavía tienes un futuro, no obstante lo gris e inútil que parezca al principio.

Independientemente de la edad del hijo, ya sea bebé, niño pequeño, adolescente o adulto, cuando mueren los hijos los sentimientos son devastadores. El papel del padre es el amar, proteger, enseñar y cuidar a su hijo. Los padres esperan morir antes que sus hijos, es el orden natural de la vida. Cuando la situación se revierte y el hijo muere primero que los padres, parecería que algo está equivocado.

Sin embargo, nunca sabemos por qué muere una persona y otra vive. Sabemos que los afligidos sobrevivientes deben seguir viviendo, recuperarse de la pérdida y continuar su vida. Aunque la muerte se lleve a tu hijo, el amor nunca desaparece.

El duelo después de la muerte de un hijo es uno de los más prolongados y una de las pérdidas con las que es más difícil vivir. Es necesario lidiar con tus propias emociones y las de otros miembros de la familia. Algunas veces, cuando un hijo padece una enfermedad prolongada, también tienes que enfrentarte a su sufrimiento.

MUERTE DE UN HIJO POR ENFERMEDAD

Actualmente, el cáncer, la leucemia y otras causas malignas son los responsables de un buen número de muertes entre niños pequeños.

Cuando al niño y a los padres se les advierte por anticipado de la inminencia de la muerte, se tiene la oportunidad de elaborar parte del dolor de la separación y la pérdida antes de que ocurra el fallecimiento.

En estos casos, siempre surge la duda sobre si debe decirse a un niño que está a punto de morir. Para tomar esta decisión, es importante considerar la edad del niño, por ejemplo, si tiene tres años o más de edad, se le debe decir la verdad en una forma que le sea fácil comprender. Se puede recurrir a un relato o cuento que lo ayude a relacionarlo directamente con alguna experiencia previa con la muerte. Tal vez murió un cachorro, o un pez o un pájaro, o un pariente distante; si se toma esa situación como punto de referencia, será más fácil explicarle al niño las circunstancias actuales. Las ideas religiosas o algún otro concepto también pueden adaptarse a la explicación de lo que está sucediendo en la vida del niño.

La muerte de un hijo obliga a los padres a confrontar su propia comprensión acerca del significado de la muerte. Básicamente, esto es lo que tratarán de explicar al niño; no sólo los hechos de la muerte, sino cierta idea de su significado en términos religiosos o espirituales o filosóficos. Esa explicación se debe exponer con palabras y conceptos que pueda entender el niño.

Por ejemplo, Jim, un inteligente niño de ocho años, padecía una enfermedad mortal en los riñones. En la escuela, su materia favorita eran las matemáticas. Varias veces les había preguntado a sus padres acerca del último número... el número realmente último. "Puedo contar hasta 100, 1 000, 10 000 y más, pero ¿cuál es el último número?", preguntaba. Su madre le dijo que los números no terminaban, que al último número se le conocía como el infinito porque proseguía interminablemente. Cuando siguió preguntando acerca del último número, la madre le dijo finalmente que no lo sabía, que el único que podría saberlo era Dios. Cuando sus padres hicieron acopio de valor y hablaron con Jim acerca de su enfermedad y su próxima muerte, él dijo: "Bueno, tal vez ahora pueda descubrir cuál es el último número. Al llegar al cielo, le preguntaré a Dios qué es el infinito."

La respuesta de Jim es típica. En algún nivel de la conciencia, el niño, generalmente, sabe que su enfermedad es seria. Pero para un niño, el significado de la muerte estará limitado a su pequeña experiencia personal y a los relatos que pueda haber escuchado de amigos o leído en libros.

Un niño muy pequeño sólo puede relacionar la muerte con la separación de sus padres; para él la ansiedad de la separación es un temor constante de pérdida, especialmente de la madre. Los niños pequeños relacionarán la muerte en esos términos, en términos de alejamiento, de abandono, de soledad. No sentirán la tristeza o la profundidad del significado con la misma intensidad que sus padres.

Es posible que a sus padres les preocupe que no puedan controlar sus emociones y rompan a llorar frente al niño, pero dejar fluir las lágrimas, la tristeza y otras emociones es lo más natural y real.

La exposición de una fachada valiente y estoica no sólo será falsa, sino que puede propiciar que el niño trate de comportarse en la misma forma y no se sienta libre para

llorar y expresar sus verdaderos sentimientos.

La mayoría de los informes de niños (y adultos) cuya muerte se aproxima, revelan que lo que quieren y con lo que se sienten cómodos es con la realidad y la verdad, la sinceridad y la honestidad. La falsedad desorienta y consume energía, despoja a la persona moribunda del derecho a terminar su vida con honestidad y apego a la realidad. Las promesas de "cuando estés mejor", o "cuando vuelvas a casa", cuando todos saben que el niño se está muriendo y nunca regresará a casa, son insultos que defraudan a ambos.

Además, los niños son sensibles a las señales no verbales, ellos se dan cuenta cuando estás fingiendo o no eres sincero. Por tanto, si tus palabras no armonizan con tu expresión facial o con lo que revela tu cuerpo el niño se desorienta. El toma como guía para su comportamiento, el tuyo. Sé abierto y sensible con tus palabras y acciones. No te pongas trabas para expresar amor, tristeza o cualquiera otra emoción que pueda surgir, y así él se sentirá libre también para expresar sus sentimientos. Responde a las preguntas del niño con toda la franqueza que puedas. Si no conoces la respuesta, búscala.

Por otro lado, recuerda que tú empleaste al médico y al personal del hospital; estás pagando sus servicios, no necesitas su aprobación acerca de lo que tú le dices al niño. Deberás ser firme al solicitarles que sean honestos con tu hijo, al igual que con cualquier servicio o consideración especial que quieras o necesites.

Una vez que le hayas dicho la verdad al niño en un lenguaje que pueda comprender, es importante que él siga su propio proceso natural del duelo: su edad, personalidad y patrones para manejar la tensión de la situación y el cambio serán los que determinen la forma en que responda al duelo. Recuerda: su respuesta puede ser diferente a la tuya, así que no interfieras en su elaboración del dolor. Un niño callado y tímido probablemente no quiera hablar sobre ello, ni quiera que sus amigos lo sepan. Un niño extrovertido tal vez quiera seguir jugando béisbol hasta donde le sea posible. Un adolescente querrá vivir lo suficiente para asistir al baile de graduación.

A partir de la primaria, las actitudes de los niños cada vez son más importantes. Ayuda a tu hijo a continuar una vida lo más normal posible, los meses y días finales serán más tolerables si prosiguen las relaciones con amigos y compañeros de escuela.

Algunas veces, cuando se aplica una terapia radical (como la quimioterapia) aparecen efectos secundarios, como la caída del cabello en el paciente. A un niño le puede resultar difícil aceptar este hecho; cirugías, cicatrices, tumores, heridas abiertas y otros cambios físicos que le desfiguren requerirán interés, amor y apoyo especiales de la familia y amigos.

Cada vez que ocurra algo cuya consecuencia sea un cambio físico, el niño atravesará un proceso de duelo separado. Experimentará pequeñas partes de su muerte, y cada una de estas partes será motivo de duelo. Antes de que esté dispuesto a aceptar el cambio, lo embargarán sentimientos de negación, enojo, frustración, depresión, y preocupación por lo que sus amigos pensarán o dirán. Dile al niño que comprendes estos sentimientos y que lo amas. No trates de negar o menospreciar su aflicción si no sus sentimientos serán conflictivos y harán más severa aún su situación.

Algunas veces los padres o vecinos pueden aprender a aplicar inyecciones u otros tratamientos médicos que permitan que el niño permanezca en casa. Si el niño puede pasar los últimos meses o semanas en casa, trátalo como siempre lo has hecho. Deja que los hermanos pasen tiempo con el enfermo, permite que jueguen y riñan como de costumbre; cuanto más normal sea la situación, mejor será para todos.

Si han sido una familia demostrativa físicamente, continúa tocando al niño moribundo tanto o más que antes. El contacto es un medio maravilloso de comunicación, de demostrar amor y aceptación. El palmear a un niño o arrullarlo, acariciarlo, lavarlo, peinarle el cabello y arreglarlo, son formas muy eficaces para decir "te amo" sin palabras, son también un medio para que los hermanos permanezcan en estrecha relación.

MUERTE DE UN HIJO POR ACCIDENTE

Siempre pensé que lo peor que me podría suceder sería que muriese o matasen a alguno de mis hijos. Sentía que yo también me moriría, que si alguien llegara a mi puerta o me llamara por teléfono y me dijese que uno de mis hijos estaba muerto, yo me moriría instantáneamente.

Siempre quise morirme antes que mis hijos. Quería que los fallecimientos en nuestra familia siguiesen un orden correcto, primero los padres en edad avanzada y después los hijos.

Cuando murió mi hija, durante largo tiempo sólo quise morirme. Algunas veces todavía siento lo mismo y hace casi dos años que sucedió. Cuando escuché la noticia de su muerte, sufrí una conmoción. Me quedé entumecida, flotando como en un sueño, en realidad, una pesadilla de la que no podía despertar. Creo que permanecí en ese estado durante mucho tiempo... durante meses. Después, gradualmente, salí de esa postración, ahora sigo viva y Cindy está muerta.

Mary Kay, miembro de un grupo de apoyo para personas que han perdido hijos por muerte, contó su historia la primera noche que se reunió el grupo. Su hija de diecisiete años, estudiante distinguida, había ido a una fiesta con unos amigos la noche de su graduación de preparatoria; en el camino a casa, tuvieron una colisión de frente con otro automóvil. Tres de los estudiantes murieron, y tres resultaron seriamente lesionados.

En algunos accidentes fatales, se tiene un poco de tiempo antes de que ocurra la muerte. Este plazo de advertencia puede suavizar la conmoción, aunque sea en forma mínima. Una familia tuvo unos cuantos días para adaptarse a la pérdida de su hijo de dos años, quien había aspirado accidentalmente los vapores de un adelgazador de pintura. Sobrevivió unos cuantos días en el hospital hasta que se deterioraron los tejidos de sus pulmones. Después murió tranquilamente mientras dormía. Los padres del niño estaban apabullados, incrédulos, profundamente conmocionados. El padre del niño, quien estaba

con él cuando ocurrió el accidente, se sintió sumamente culpable.

Esos cuantos días en que se tuvieron que acostumbrar a la idea del accidente y la posibilidad del deceso, les proporcionaron una leve ventaja en la elaboración del duelo pues, como regla general, cuanto antes estés sobre aviso, la recuperación del dolor será más rápida, aun cuando, desde luego, las reacciones varían de persona a persona.

Los accidentes, por su misma naturaleza, implican un error o descuido. Cuando un niño muere accidentalmente, los sobrevivientes frecuentemente son presa de la culpa y el reproche.

Tony, un niño de cuatro años quien atravesó la calle corriendo para comprar un helado a un vendedor, fue atropellado por un auto. Mientras yacía moribundo en el hospital, no cesaba de decir: "Perdóname, mamá, no te enojas conmigo." Se le había dicho cientos de veces que no atravesara la calle y se le advirtió acerca del peligro que representaban los automóviles, pero su impulso por el helado fue mayor que su interés en la seguridad.

Tony se sentía culpable y temía el rechazo de sus padres por su desobediencia. Su madre se sentía culpable por haberle dado dinero para comprar el helado él solo, en otras ocasiones, ya lo había hecho sin ningún problema, bajo la supervisión de su madre. Por otro lado, inconscientemente, la madre estaba furiosa con el niño por haberla desobedecido, por hacerle esto a ella, por haber resultado lastimado y por morir, esta combinación de emociones aumentaba su angustia.

Lo más trágico en la muerte accidental de un niño es que parece completamente innecesaria e injusta. La vida de un niño ha extinguido tan temprana, tan prematuramente. Los padres y el conductor del auto toman una instantánea mental, o retienen la imagen del accidente en la mente, le dan vueltas a la escena una y otra vez. Se preguntan, especulan, desean, planean, piensan, tratan de comprender, de reacomodar, de cambiar el accidente, tratan de vivir con la pérdida. Tratan de seguir viviendo, de recordar y de olvidar al mismo tiempo. Quisieras entonces tener la posibilidad de regresar el tiempo y, de alguna manera, borrar lo sucedido, desearías que hubieses sido tú en vez de tu hijo, te sientes culpable por estar vivo y este hecho te hace sentir lástima por ti mismo; lamentas la imposibilidad de escapar de la tristeza y la pérdida, de la confusión y el dolor.

Cuando muere un adulto, y sus padres sobreviven, las emociones pueden ser tan intensas como si hubiesen perdido a un hijo en la infancia. La persona de más edad se pregunta: "¿Por qué ella, cuando tenía tantos años por delante? ¿Por qué no yo? Ya soy viejo; ya he vivido." Los padres sinceramente desean ocupar el lugar del hijo fallecido.

LA FAMILIA

El despedirte de tu hijo puede ser una de las pruebas más duras de tu vida. Con seguridad, esta muerte afectará a toda la familia. Parecerá insoportablemente dolorosa, pero también puede ser una oportunidad para conocerte más a ti mismo. Cuando se comparte esta experiencia común, las circunstancias propician tu maduración y tu acercamiento con otros miembros de la familia; no olvides que algunas veces, los sucesos más dolorosos en la vida pueden transformarse en lecciones que nos hacen avanzar en nuestro desarrollo como individuos y como familia.

Una vez terminado el funeral, necesitarás algún tiempo para adaptarte y descansar. Si has elaborado parte de tus sentimientos durante la enfermedad, la recuperación y el duelo te serán un poco más fáciles y requerirán menos tiempo. Necesitarás por lo menos un mes o dos para romper con la costumbre cotidiana de tener al niño alrededor. Procura tener pocos o ningún recuerdo a la vista para mantener viva su memoria, como juguetes, ropas y otras pertenencias personales.

Los días de fiesta, las fotografías, el dormitorio, los amigos del vecindario o la escuela renovarán continuamente tu tristeza ante la ausencia de tu hijo; acepta estas situaciones y deja que tus sentimientos fluyan, que salgan a la superficie. Lo antes posible, deshazte de todos los recuerdos en la casa, regala las ropas, los juguetes y sus pertenencias personales. Puedes conservar una o dos cosas como recuerdos, pero por ahora, guárdalas. También evita las fotografías por un tiempo. Pinta y redecora el dormitorio, cambia los muebles, si es posible.

Al ir tomando estas medidas, te darás cuenta de que te estás despidiendo de tu hijo mientras te deshaces de lo que ahora pertenece a otro tiempo, y dejas lugar en tu vida para alguien o algo nuevo. Empezarás a construir poco a poco la siguiente parte de tu vida. No te obligues a ti mismo a dar estos pasos, pero tampoco los retrases, hazlo cuando te sientas preparado. Cada paso te llevará más cerca de la aceptación de la muerte, no estás negando que tu hijo vivió, te estás ayudando a ti mismo a sanar y continuar con tu vida.

Con el tiempo, observarás que cada vez te sumerges menos en el recuerdo de tu hijo y cuando esto suceda, los sentimientos serán menos dolorosos, empezarás a ver la vida hacia el futuro de nuevo. Cuando pienses o hables de tu hijo muerto, recordarás las cosas buenas y las no tan buenas en él. Nadie es perfecto, y es importante recordar a tu hijo en una forma realista, y en épocas más felices y sanas como un niño normal.

El tiempo de recuperación variará de persona a persona pues todos somos únicos y nuestro dolor es diferente. Si te has permitido llorar y sentir tu tristeza y enojo y los demás sentimientos, empezarás a aceptar la realidad de la muerte después de seis meses, aproximadamente. Si te quedas estancado, busca ayuda: habla con amigos o únete a un grupo de padres que estén atravesando por situaciones similares, existen excelentes grupos de autoayuda. El saber que no estás solo en tu dolor y pena es un gran consuelo; tal vez, incluso, puedas brindar consuelo a otras personas. El ayudar a otros es una forma de ayudarte a ti mismo.

El papel de la religión puede ser importante en la elaboración del duelo. Si tienes fe en Dios o algún otro poder más alto, o si crees en la reencarnación, encontrarás cierto

consuelo en tu proceso de duelo al saber que la muerte no es el fin. Las convicciones religiosas, desde luego, son un asunto personal. Para algunos padres, la tragedia de perder a un hijo, ha significado un debilitamiento en su fe en un Dios justo o en el significado de la vida; con el tiempo, algunos de ellos recuperarán la fe. Incluso si se sacuden tus convicciones fundamentales, debes superar tu amargura y desesperación.

Los primeros meses después de la muerte de un hijo, estarán llenos de reproches, deseos y sentimientos confundidos y mezclados, todos ellos dolorosos, abrumadores y aparentemente intolerables; como padre, estás deshecho por dentro. Estos sentimientos complejos y poderosos son normales, ya que estás experimentando uno de los sucesos más terribles que pueden ocurrir en la vida, pero, aunque parezca imposible, sigues vivo y continuarás viviendo.

En una reunión Norma dijo a un grupo de otros padres afligidos que habían perdido a un hijo: "Cuando mi hija se estaba muriendo, yo flotaba en un vacío oscuro. Nada era real, era una pesadilla continua cada día y cada noche." Los demás padres comprendieron su experiencia.

Martha habló de su comportamiento en el funeral: "En el funeral de mi hijo, yo consolaba a todos los demás. Les decía que 'todo iba a estar bien'. Sentía una necesidad de hablar incesantemente con cualquier persona que me escuchara. Alejé a todo mundo; los dejaba exhaustos." Muchos padres requieren el apoyo amoroso de alguien que los escuche; precisamos tiempo para liberarnos, necesitamos hablar, llorar, enojarnos y reír durante esta época de dolor y angustia.

Asimismo, es aconsejable que conserves los anteriores patrones de tu vida lo más que te sea posible. Si tienes un empleo, sigue trabajando, aunque sea medio tiempo, sigue participando en actividades externas. Haz una lista de las personas que sabes que te escucharán. Cuando lo necesites, habla con amigos y familiares acerca de tus sentimientos. También te puede ser muy útil ver a un consejero profesional.

Olvídate de acusaciones y rencores, y no te culpes a ti mismo o a los demás, nada se gana con aferrarse al resentimiento, al odio, al enojo o a la hostilidad; nada de esto te devolverá a tu hijo ni suavizará tu sensación de pérdida. Peor, esos sentimientos pueden llegar a convertirse en barrera entre los demás y tú, y pueden propiciar enfermedades serias a la larga; esto es especialmente importante entre esposas y maridos.

Ahora, más que nunca, es el momento para que los miembros de la familia se brinden mutuamente apoyo, solicitud y amor. Cada uno está experimentando su infierno privado. Una muerte en la familia afecta a todos sus integrantes individual y colectivamente.

El apoyo, la solicitud y el amor son actividades reforzantes; es algo que generalmente pensamos en "dar" a alguien, aunque algunas veces es importante asegurarnos de que nosotros también recibimos ese reforzamiento. En nuestra sociedad, las mujeres han sido los principales pilares de la familia, pero cuando una madre atraviesa por un profundo dolor y duelo, tiene que hacer uso de los recursos que tenga en reserva para reforzarse a sí misma y sobrevivir, sin que le quede nada o muy poco que dar a los demás. De hecho, ahora es el momento en que ella necesita la ayuda de los demás.

El padre puede estar en un terrible estado de dolor, pero por lo general le es difícil expresar su pena en una forma directa; es posible que empiece a beber en exceso, que evite lo más posible quedarse en casa, o se retraiga en una depresión; puede sufrir innecesariamente si se resiste al sencillo, pero importante, acto de llorar; hasta hace muy poco tiempo, nunca antes se alentó o apoyó a los hombres para expresar sus sentimientos de desconsuelo, duda e impotencia. Por otro lado, para muchos hombres es muy difícil brindarles a sus esposas la clase de sostén que necesitan en estos momentos; cuando un hombre trata de consolar, lo hace al azar, y si se siente torpe o incómodo se rinde y no lo intenta de nuevo.

Si un hombre trata de hacerse el fuerte para consolar a su esposa, puede bloquear sus propias emociones. Sin embargo, frecuentemente tendrá que luchar con sus sentimientos acerca de fallar en su papel de protector de la familia o del ser infalible que todo lo "soluciona". Si se le educó para ser autosuficiente, tendrá problemas para admitir que necesita ayuda.

La esposa puede malinterpretar el comportamiento estoico de su marido, su negativa a hablar acerca del niño, su ansiedad por volver al trabajo y a la normalidad. No sería extraño que ella exprese su dolor llorando y hablando, y piense que si él no hace lo mismo es que no siente pena.

Ambos necesitan comprenderse, ser pacientes el uno con el otro y alentarse mutuamente a exponer sus sentimientos.

Lo que ambos padres necesitan puede no quedar claro en un solo intento, es pues importante realizar un esfuerzo sostenido mostrándose siempre accesible el uno para el otro; por ejemplo, el contacto físico, un abrazo y gestos de amabilidad son formas fáciles de brindar apoyo y consuelo, y pueden tener un gran significado. Que no les preocupe si dicen o hacen "lo correcto", lo único que se requiere es que estén cerca, lloren y se estrechen mutuamente.

Ted, de dieciséis años, se rompió el cuello en un juego de fútbol en la preparatoria y murió inmediatamente. Era el hijo más joven de la familia. La conmoción que sufrió su madre la hundió en la depresión y se rehusó a hablar con nadie. No salía de casa, se quedaba sentada durante horas, contemplando las paredes. El padre de Ted empezó a beber excesivamente para tratar de ahogar su dolor, tanto por la pérdida de su hijo, como por la frustración y confusión que sentía ante el comportamiento de su esposa. La madre culpaba a su marido del accidente, ya que él había alentado, casi empujado, al chico a que jugara fútbol. Pasados ocho meses de la muerte del hijo, la pareja se divorció; de esta forma fue una doble pérdida para ambos. En vez de consolarse mutuamente por su tragedia común, se perdieron también el uno al otro.

El número de parejas que se divorcia después de que muere un hijo es alarmantemente alto, se dice que más del 80 % de los matrimonios terminan a los dos años de que fallece un hijo. Considero que muchos de estos divorcios se podrían evitar con ayuda profesional, existen terapias individuales, terapias para matrimonio y para padres afligidos.

Ahora bien, las familias, como una unidad, tienen estilos propios para hacerles frente

a los problemas (mecanismos de defensa colectivos) y cada miembro individual de una familia tiene, a su vez, su método exclusivo. Cuando un cambio afecta a la familia, estos mecanismos entran en juego; vemos entonces distintos estilos para enfrentar los problemas, patrones de conducta particulares que se disparan en el interior y se actúan externamente.

De esta manera, los patrones de comportamiento de una familia frente a las crisis ya están establecidos aun antes de que ocurra un acontecimiento capital en su vida, como puede ser la muerte. Algunas familias se acercan más, otras se dividen y siguen caminos diferentes por un tiempo. En otras familias, cada integrante puede estar menospreciando el sentido de realidad de los demás miembros y negar cualquier experiencia acerca de un suceso, si no es la propia.

Por ejemplo, un padre puede culpar al conductor de un automóvil en el cual se mató su hija por haber bebido antes de conducir; puede desarrollar un odio anormal hacia esa persona y desplazar su pena por la pérdida de su hija. Cuando los familiares lo alientan a que permita que salgan a la superficie sus sentimientos de tristeza y pérdida, puede ponerse muy enojado y decir algo como esto: "Si John no hubiese estado bebiendo, Jennie estaría viva ahora. Todo es culpa suya", tal vez su esposa diga llorosa: "Extraño tanto a Jennie; constantemente la tengo en el pensamiento." En este caso, ninguno de los dos está respondiendo a la elaboración del duelo del otro. Este es un comportamiento insensato e insensible, y puede ser divisorio y destructivo.

En la familia de Jennie, la muerte de su hija fue la crisis final que hizo madurar los patrones negativos de interacción que habían prevalecido durante años. Si los miembros de la familia reconocen que cada uno está tratando de enfrentarse a su dolor, podrán ser más útiles entre sí y confortarse mutuamente.

Para los padres solteros, el apoyo se puede encontrar en los amigos y parientes. No vaciles en pedirles a los que están cerca de ti que escuchen tus sentimientos.

Los abuelos sentirán una tremenda oleada de dolor a dos niveles: por la pérdida del niño y por ver a sus propios hijos tan lastimados y sentirse impotentes para ayudarlos. Es aconsejable que los abuelos desempeñen algún papel en las diligencias ordinarias y/o las labores domésticas para ayudarles en su duelo.

LOS OTROS HIJOS TAMBIÉN SUFREN

Es fundamental no olvidar tampoco las necesidades de los hijos sobrevivientes en la familia. Es inevitable que sufran por la muerte de un hermano o hermana, incluso inconscientemente se pueden sentir responsables, también es probable que surja en ellos el temor por su propia muerte.

Desde luego, las reacciones varían de niño a niño, pero éstas seguirán un patrón

predecible de ajuste a la presión del momento y al cambio. Algunos niños tendrán problemas para dormir, tal vez se despierten a horas desacostumbradas y tengan pesadillas [algunos inclusive, pueden empezar a mojar la cama o volverán a chuparse el dedo. Otros pueden actuar en formas que llamen la atención, buscando la reafirmación del amor de sus padres, portándose mal en la escuela o en la casa.

Paúl y Jeff, hermanos de 12 y 13 años, estaban jugando junto a un río cuando Jeff se resbaló y cayó en el agua helada y se ahogó. Paúl había sido un apacible y excelente estudiante y un jugador sobresaliente de béisbol antes del accidente. Jeff, un año mayor, era el espontáneo y temerario. Después del accidente, Paúl se volvió revoltoso, su desempeño en la escuela era muy pobre, usaba ropas sucias, dejó el béisbol y, en general, perdió el interés por la vida. Acudía al cementerio y pasaba horas sentado en la tumba de Jeff. Los padres estaban tan afligidos con la pérdida de Jeff que, por cerca de seis meses no se dieron cuenta de los problemas que afectaban a Paúl. Al cabo, buscaron consejo a través de la escuela, y eso ayudó un poco. Con el tiempo, la familia se trasladó a otra ciudad, la nueva localidad no tenía todos los recuerdos de Jeff, y pronto Paúl empezó nuevamente a obtener buenas calificaciones en la escuela. A la larga, pudo liberarse de la terrible culpa que sentía por no haber podido impedir la muerte de su hermano.

Con frecuencia, cuando la familia está de duelo, se pasa por alto a los niños, pero ellos también necesitan expresar su pena para continuar con su vida en una forma sana. Necesitan más apoyo, cariño, reafirmación y la oportunidad para hablar de sus sentimientos, incluyendo los negativos, hacia el hermano fallecido. Los niños que no expresan estos pensamientos pueden llevar hasta la vida adulta una ansiedad no resuelta acerca de la muerte. Si los temores se introducen y se entierran en el subconsciente, más tarde surgirán y acecharán al niño, quizás durante toda su vida.

Los niños pequeños pueden ser profundamente curiosos acerca de los detalles del entierro, preguntándose, por ejemplo, por qué se coloca a Jody en la tierra si el paraíso está en el cielo. Estas preguntas representan la forma en que el niño aprende a su propia satisfacción qué significa el asunto de la muerte.

Un niño puede sentirse culpable por haber peleado con su hermana; tal vez se pregunte si él también morirá pronto; puede estar preocupado por los juguetes o ropa de su hermano. Todos estos pensamientos son los apropiados para su edad y su capacidad de comprensión, y los adultos deben reafirmar a sus hijos en la forma que lo pidan, en que lo necesiten.

Sabrás que estás progresando cuando...

puedas recordar a tu hijo con una sonrisa ...

puedas comprender que los comentarios dolorosos que hacen otras personas son producto de la ignorancia ...

puedas ayudar a otras personas ...

dejes de temer a los días festivos ...

sin llorar,

puedas permanecer en los oficios religiosos en la iglesia

te puedas concentrar en algo más aparte de tu hijo ... encuentres algo que agradecer a Dios ...
puedas estar solo en tu casa sin que eso te incómoda ... ya no sientas que tienes que ir al cementerio todos los días o todas las semanas ... puedas tolerar el sonido del llanto de un bebé ... no tengas que apagar el radio cuando escuches su música favorita ...
encuentres algo que te haga reír ...
puedas pasar por el hospital o por esa escuela sin gritar ... ya no te sientas agotado todo el tiempo ... puedas apreciar una puesta de sol, el olor del césped recién cortado, el dibujo en las alas de una mariposa.

UN PADRE AFLIGIDO CARMEL, INDIANA



Cuando se pierde a un hijo por aborto, nace muerto, o en el principio de su vida, su personalidad no está tan plenamente formada como la de un niño de meses o años de edad. Sin embargo, este hecho también implica un duelo, el cual a veces se intensifica debido a las esperanzas y expectativas vinculadas con el nuevo bebé.

El nacimiento de un niño con defectos físicos o retraso mental, produce también una sensación de pérdida y dolor cuando se comprende que el niño nunca podrá llevar una vida completamente normal. Los padres deben contemplar las demandas extras que significará el cuidado de ese niño. Algunos son capaces de aceptar la responsabilidad con amor; otros, se dan cuenta de que carecen de los recursos emocionales para una vida de esta clase. Los conflictos que trae consigo este tipo de duelo pueden continuar durante años, a menos que los padres lleguen a una resolución elaborada y manejando sus emociones.

INTERRUPCIÓN DEL EMBARAZO

En lenguaje médico, se llama aborto a la interrupción del embarazo, ya sea intencional o producto de un proceso natural. Abortar significa abreviar) detener el desarrollo. La principal diferencia entre la interrupción de un embarazo y lo que llamamos aborto, consiste en que la primera no la desea la mujer embarazada, y su

causa, generalmente, deviene de algún problema físico. Por el contrario, el aborto es una intervención quirúrgica o química dirigida a interrumpir y dar fin al embarazo, y por lo general, lo desea la mujer, quien no tenía la intención de embarazarse. Ambos casos implican dolor psicológico, aflicción y duelo.

Después de cinco años de probar todos los medicamentos y técnicas, Sally estaba encantada cuando finalmente se embarazó. El embarazo no tuvo problemas hasta el cuarto mes, cuando empezó a tener sangrados y contracciones. Unas semanas más tarde, el médico le dijo que el bebé estaba muerto dentro de ella y que, probablemente, en pocos días empezaría a expulsar el feto. Al principio, Sally rehusó creerle al doctor. Ya había comprado pañales y ropa para el bebé. Lentamente, con el paso del tiempo y al darse cuenta de que no sentía que se moviera el bebé en su matriz, aceptó el hecho de la muerte.

Finalmente, después de dos meses de espera y al no presentarse señales de un aborto natural, el doctor decidió practicar una intervención quirúrgica. Sally casi murió durante este sencillo procedimiento. Sufrió una seria hemorragia y se le tuvieron que aplicar varias transfusiones. En unos cuantos días se fue a casa, sus venas con la sangre de alguna otra persona y sin bebé. El dolor de Sally fue tremendo, ya que pensaba que esa sería su única oportunidad de tener un bebé; se aferró a esta idea física y emocionalmente durante mucho tiempo. A la larga, elaboró sus sentimientos y un año más tarde se embarazó de nuevo.

Aun cuando la situación de Sally es más compleja que muchas de las interrupciones del embarazo, la pérdida de un niño esperado puede ser cruelmente decepcionante para ambos padres. Para la mujer, puede ser especialmente difícil, ya que es su cuerpo y tendrá que efectuar el ajuste físico del embarazo al no embarazo y a la no maternidad; psicológicamente, esto se puede vivir como un fracaso.

En algunos casos, puede presentarse una sensación de alivio, sobre todo cuando el embarazo es inoportuno. Pero, una vez que se espera al bebé y se anticipa el nacimiento, el conocimiento de que no llegará representa una conmoción y una pérdida; tal vez no sea un ajuste prolongado, pero es doloroso por un tiempo.

Una mujer me dijo que la peor parte fue el tener que explicar lo sucedido a personas bienintencionadas que le preguntaban si aún sentía náuseas en las mañanas. Le era muy difícil verse obligada a repetir una y otra vez todo el percance; resentía la invasión de su privarí. La mejor forma de manejar esas preguntas consiste en decirle a la gente, simple y sinceramente, que has tenido un aborto. Y si insisten en su curiosidad, diles que no quieres discutir los detalles porque te resulta doloroso.

MORTINATOS y SMSI

Las mujeres que dan a luz a un bebé muerto o que muere inmediatamente, se ven abrumadas con los aspectos del entierro, del nombre del niño y qué decirles a los amigos. Se pueden sentir culpables, como si hubiesen hecho algo malo que ocasionó la muerte.

Cuando el nacimiento se ha planeado con todo cuidado, la ausencia del bebé es devastadora.

Los síntomas y emociones de duelo son numerosos. Muchos padres reportan que, con frecuencia, meses o años más tarde se preguntan si la experiencia fue real. Los amigos parecen inclinarse a propiciar que el episodio se olvide lo antes posible. Los padres necesitan elaborar su duelo pacientemente antes de tomar decisiones acerca de otro embarazo.

El Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI) o muerte de cuna, es particularmente desolador. Un bebé, en perfecta salud aparente, de pronto aparece muerto en su cuna.

El SMSI es la principal causa de muerte en infantes después de la primera semana de vida, y afecta a dos de cada mil recién nacidos. Los médicos aún no comprenden en toda su extensión las causas, ni tienen medios para prevenir o predecir su ocurrencia.

Casi siempre, los padres se sienten responsables por un fallecimiento por SMSI, aunque no existe razón para asumir esa culpa; es probable que la causa sea algún defecto imperceptible que los médicos no saben cómo identificar.

EL ABORTO

El aborto intencional, desde luego, difiere de un embarazo interrumpido por el hecho de que implica una decisión consciente por parte de la mujer para dar fin al embarazo.

Pocas mujeres toman una decisión de este tipo a la ligera. He visto a muchas mujeres atrapadas en el conflicto de un embarazo no deseado, abismadas en la indecisión sobre si deben poner fin o no a una vida potencial. Pero incluso si la mujer se decide por el aborto, su duelo será igual al que experimenta por un hijo muerto; en el caso del aborto parece más fácil pues gran parte del duelo se presenta antes del aborto, durante el proceso de la toma de decisión. Posteriormente, durante unos cuantos días, semanas, o aun meses, no es extraño que la mujer experimente cierta tristeza al pensar en el aborto. Repito, también en este caso la mujer debe elaborar sus sentimientos o la pérdida la acosará para siempre.

En primer lugar, la parte más difícil es tomar la decisión del aborto porque, generalmente, esa decisión implica un conflicto. Si se te presiona a abortar contra tus deseos por medio de amenazas por parte del padre ("si tienes al niño, todo terminará entre nosotros"), soborno ("yo correré con los gastos, cariño") o apelando al sentimiento de vergüenza ("¿qué dirán los vecinos?"), te será mucho más difícil elaborar el duelo posteriormente. La elección final debe hacerla la mujer por sí sola; la presión que ejerzan

los padres, el amante, el marido o los amigos en favor o en contra del aborto nunca conducirá a la decisión correcta.

Todas las etapas del duelo estarán presentes. Cuando una mujer descubre que ha quedado embarazada por accidente, primero reacciona con negación e incredulidad. La primera parte del ciclo del duelo es el deseo de "no es verdad", "no ahora", "no yo". La segunda reacción probablemente será de enojo, por ejemplo, con el padre por no aceptar cierta responsabilidad en el control natal o por ser sexualmente demandante en el momento equivocado. También te puedes enojar contigo misma por las mismas razones. La preocupación constante acerca de un embarazo no deseado oscurecerá todo lo demás de tu vida durante esta época.

La siguiente etapa será la negociación. Desearás que ocurra algún imprevisto "natural" que termine con el embarazo para que no tengas que tomar la decisión. Posiblemente intentarás celebrar un "trato" con Dios ofreciendo que nunca harás nada malo por el resto de tu vida, si El hace que desaparezca el embarazo o te manda una "señal" de que debes tener al bebé, o te ayuda en alguna forma a solucionar el problema.

La cuarta etapa es la depresión o el abatimiento. En esta etapa experimentas todas tus emociones no resueltas, incluyendo la culpa, el enojo, la decepción y tristeza; tienes que enfrentar conflictos clave. Puedes sentir que al abortar estás renunciando a una parte tuya y a un hijo propio; debes lidiar con cuestiones como el abandono de una vida potencial, o el aspecto moral de matar a un ser con un alma. Durante esta etapa habrá abundantes lágrimas y sentimientos de autocompasión. Es mejor sentir todo esto que tratar de ser estoica y guardarte las emociones, tómate todo el tiempo que necesites para elaborar esta parte del proceso, permanece con tu tristeza y dolor: en un corto plazo, sabrás cuál es la decisión correcta para ti.

La aceptación es la etapa final del duelo. Si has decidido seguir adelante y someterte al aborto, ahora estarás en condiciones de efectuar los arreglos necesarios y llevarlos a cabo. En las primeras fases del embarazo, el aborto generalmente se puede manejar por medio de un procedimiento simple y seguro en el consultorio de un doctor. El dolor físico en estos casos es mínimo, aunque puede presentarse dolor psicológico o lamentaciones; si elaboraste el proceso de duelo, podrás reducir este lapso de conflicto interno y proseguir con tu vida.

Una mujer que decide llevar a término un embarazo no deseado estará segura de que ha tomado la decisión correcta, si sabe que ha considerado todas las posibilidades.

LA ADOPCIÓN

Algunas mujeres enfrentan la difícil decisión de dar en adopción a un infante o un niño. Y esa es una pérdida que crea dolor.

Consideremos a Maggie. Descubrió que en la relación con su amante había quedado embarazada, en esa época tenía 38 años, era divorciada con dos hijas adolescentes; no quería abortar, pero tampoco quería criar a otro hijo. Discutió la situación con su amante, él convino en mantenerla durante el embarazo y pagar el parto, siempre y cuando se diera al infante en adopción.

Ella estuvo de acuerdo, y sólo vio al bebé en la sala de cunas del hospital. Maggie, amorosamente, lo dejó ir para que empezara la vida con sus nuevos padres. Ahora, algunas veces lo echa de menos porque ella siempre quiso un hijo. En ocasiones, piensa en él y se pregunta cómo estará y como irá en la escuela, pero no lamenta mayormente su decisión.

Maggie fue lo suficientemente madura para tomar una decisión racional, sin embargo, muchas mujeres en circunstancias similares no lo son. El embarazo es un acontecimiento importante en la vida de una mujer y el renunciar a su hijo, equivale a deshacerse de una parte primordial de sí misma. Con un número en aumento de embarazos entre adolescentes, el problema es frecuente y difícil para los afectados; para la sociedad es un dilema que cada vez alcanza mayores proporciones.

La actividad sexual debe ir aunada a la capacidad para responder al riesgo del embarazo. Eso es la responsabilidad: la capacidad para responder. La responsabilidad de un embarazo pertenece a ambas partes en cualquier relación sexual.

Tradicionalmente, las mujeres han sido las que pagan el precio (no sólo en dinero) de un embarazo imprevisto, pero se necesitan dos personas, hombre y mujer, para crear un hijo o un embarazo, y ambas deben compartir la responsabilidad de evitar el embarazo o crear una nueva vida. Una de las cosas que debe hacer un hombre es preguntarle a la mujer si podría embarazarse al tener un contacto sexual. Si ella no está usando ninguna medida anticonceptiva, entonces deben abstenerse o él deberá usar un preservativo.

No obstante, hay ocasiones en que todas las precauciones fallan y ocurre un embarazo. Mark, después de su graduación de la preparatoria, se enteró de que Sue, con quien había dormido una sola vez, estaba embarazada. Mark le había preguntado a Sue si usaba algún método anticonceptivo, y ella le dijo que tomaba la "pildora". Efectivamente, utilizaba la "pildora", pero sólo la había tomado durante unos cuantos días y todavía ésta no surtía su efecto.

Ambos jóvenes sufrieron intensamente con su dilema. En realidad, no se amaban el uno al otro. Mark planeaba continuar sus estudios en la universidad y no podía darse el lujo de mantener a una esposa y un hijo. Discutieron las opciones, incluyendo el aborto, con los padres de ella y la madre de él. Finalmente, Sue decidió tener el niño y quedarse con él. Sus padres la apoyaron y Mark la veía con frecuencia, aunque vivía en otra ciudad. Sue trabajó y ganó lo suficiente para pagar los cuidados prenatales y el parto. Unos cuantos años después de que nació su hijo se enamoró y se casó, y su marido adoptó al pequeño.

Hace tan sólo unos cuantos años, esta historia hubiese tenido otro final, se hubiera obligado a la pareja a casarse y otro matrimonio hubiese tenido como base un espontáneo

encuentro sexual de breve duración, y lo más probable es que, con el tiempo, se hubiese convertido en una relación construida en el resentimiento y el enojo, en vez del amor y el respeto mutuo.

En el proceso de decidir cuál sería la mejor solución para el conflicto, todos los interesados pudieron considerar las consecuencias futuras, los diversos cursos de acción y aceptar los sentimientos de duelo y pérdida creados por la situación. Sue decidió no permitir que Mark viese al bebé después de que nació. Recientemente, Mark me comentó que cada vez que ve a un pequeño rubio y gracioso de tres años, lo embarga un sentimiento de anhelo y pena ante la imposibilidad de ver a su hijo y relacionarse con él. La madre de Mark dice, también, que la entristece que se le impida ser la abuela del niño.

Aun cuando los resultados fueron difíciles para todos, la decisión tenía que tomarla la madre. Los otros pueden encontrar consuelo al saber que se hizo lo mejor para la madre y el niño. Las personas que tienen un contacto estrecho en el caso de un embarazo imprevisto, sienten muchas de las emociones del duelo cuando el niño se aleja de sus vidas. En este caso, como en el de la muerte, deben permitirse sentir el dolor, después despedirse y ver hacia el futuro.

Muchas situaciones de la vida implican una pérdida y son, por tanto, difíciles y dolorosas, pero también pueden ser una excelente oportunidad para madurar y desarrollar una mejor y mayor sensibilidad para nuestros encuentros futuros y sentir más comprensión hacia los demás. No siempre obtenemos lo que queremos en la vida, y tal vez sea esto una bendición ignorada por nosotros.



Donde solías estar, hay un agujero en el mundo, en torno al cual camino durante el día, y al cual caigo en la noche. ¡Cómo te echo de menos!

Edna St. Vincent Millay

Los que aman no pueden morir; pues el amor es la inmortalidad.

Emily Dickinson

La muerte deja un dolor en el corazón que nadie puede curar el amor deja un recuerdo que nadie puede robar.

De una lápida en idanda

MUERTE DE AMIGOS

Cuando muere un amigo cercano, especialmente si la persona es más o menos de tu misma edad, y del mismo sexo que tú, con frecuencia te obliga a considerar tu propia muerte; el efecto puede ser desconcertante. La muerte de un amigo suele ser un acontecimiento muy significativo, una circunstancia que conduce a reconsiderar y,

posiblemente, a reorganizar las prioridades personales. Debido a que podemos llegar a identificarnos plenamente con un amigo íntimo, la muerte de esa persona nos recuerda más nuestra mortalidad que incluso el fallecimiento de un padre, hijo o cónyuge.

Cuanto más tengas en común con el amigo, su muerte propiciará mayormente que contemples y reflexiones sobre la propia. No es raro que el amigo sobreviviente se dé cuenta de que "fácilmente, pude ser yo". Ese fallecimiento nos recuerda lo vulnerables que somos, y lo frágil que es nuestra vida a veces. Ello puede ocasionar que revalores la dirección de tu vida.

La historia de Jack es un buen ejemplo. Jack, un exitoso corredor de bolsa que ganaba mucho dinero, no pasaba con su familia el tiempo que hubiera deseado, su empleo era demandante y requería que trabajara muchas horas. Pero hace cerca de tres años, uno de sus mejores amigos, un hombre que trabajaba en la misma oficina, sufrió un ataque al corazón. Murió mientras celebraba los 18 años de sus hijas gemelas en un restaurante. El hombre tenía 51 años de edad, Jack tenía 39 en esa época.

Poco tiempo después del fallecimiento de su amigo, Jack empezó a sentir dolores en el pecho durante las juntas de negocios estresantes. Al final, se sometió a una buena revisión física, incluyendo un electrocardiograma; los resultados indicaron una buena salud, pero continuaron los dolores en el pecho. Constantemente pensaba en la muerte de su amigo; Jack reflexionaba sobre lo mucho que había perdido su amigo al no poder presenciar cómo se desarrollarían sus hijas de adultas. Vio lo duro que fue para la viuda de su amigo, durante un año o dos, salir adelante.

Jack comprendió que estas inquietudes eran proyecciones de la preocupación con su propia muerte, no quería que su vida terminara en esa forma. Conversó sobre sus sentimientos con su esposa y sus hijos y decidió dejar el empleo y cambiar su estilo de vida. La familia se mudó a una ciudad más pequeña, compró una casa antigua y la remodeló como un proyecto familiar. Jack ahora es propietario de una pequeña galería de arte, vive relajado, lleva una relación estrecha con sus hijos y dice que nunca había sido tan feliz en su vida. Además ya no sufre dolores en el pecho.

El impacto que nos provoque la muerte de una persona que no pertenece a la familia inmediata dependerá de varios factores: la duración y la intensidad de la relación (es decir, la conexión emocional entre ambos), las circunstancias de la muerte, la edad del sobreviviente y sus anteriores experiencias con la muerte.

Cuando estaba en cuarto año, vivíamos en una pequeña comunidad agrícola en Michigan. Las pocas familias mexicanas que vivían en un pequeño barrio ahí, eran trabajadores que cosechaban remolacha. Una niña del barrio, María, y yo, permanecíamos en el patio de juegos después de que la escuela terminaba y ella me enseñaba español. Era educada, inteligente y tímida. Nuestra amistad floreció y en unos cuantos meses nos convertimos en grandes amigas.

Recuerdo la conmoción y tristeza que sentí el día que llegué a la escuela y me dijeron que a María la había atropellado un automóvil la tarde anterior, alrededor de las cinco, cuando caminaba a casa después de nuestra lección de español. Nuestra clase visitó la funeraria. Sentía una profunda sensación de pérdida. Todavía recuerdo las

palabras que ella me enseñó, y presto más atención a los automóviles cuando cruzo las calles después de eso; además siempre he tenido en el corazón un lugar especial para los mexicanos.

Desafortunadamente, aun cuando la mayoría de las personas comprenden el dolor que sienten los que pierden a un miembro de la familia, son pocas las que se dan cuenta de las circunstancias especiales y el trauma que se sufre cuando un amigo íntimo se enferma o tiene una enfermedad mortal o es víctima de un accidente.

MUERTE DE AMANTES

Cuando muere el amante de una persona, el sobreviviente afligido no siempre tiene a quién recurrir en busca de consuelo, especialmente si el amante es casado o los dos eran del mismo sexo. Por lo general, la sociedad no aprueba las relaciones extramaritales u homosexuales, y muchas personas -incluso amigos cercanos y parientes- a veces no se dan cuenta de la necesidad de simpatía y apoyo que precisa el sobreviviente de esa pérdida.

El matrimonio sigue siendo el vínculo predominantemente aceptado entre adultos; y la mayoría de las demás relaciones se forman dentro de las instituciones sociales como la familia, la escuela parroquial, el vecindario o el lugar de trabajo. A las personas que viven fuera de las normas sociales prevalecientes, con frecuencia se las penaliza con la discriminación, la no aceptación, temor, rechazo y hostilidad. La relación suele mantenerse en secreto, y muchos conocidos no comprenderán la pérdida que se ha sufrido si no perciben la conexión íntima de la persona con la reciente muerte.

Es difícil determinar el número de personas que se ven afectadas por tales situaciones. Pero me atrevería a aventurar que el número es mucho más alto de lo que se imagina la gente -posiblemente el 20 % de la población se ajusta a una categoría u otra en alguna época de su vida.

Debido a las actitudes negativas que prevalecen en la sociedad, muchas personas se resisten a correr el riesgo de revelar abiertamente esas relaciones íntimas. En una relación de esta clase, el patrón de comportamiento predominante es la discreción y la persona afectada casi siempre carece de un sistema de apoyo cuando ocurre una muerte dolorosa.

Una noche, una de mis anteriores estudiantes llegó a clase extremadamente afligida. Llamémosla Lynn. Su amante casado en una relación de siete años, acababa de sufrir un infarto y estaba en el hospital; no podía hablar y estaba muy grave. Lynn se enteró de la noticia a través de los vecinos en el edificio de apartamentos donde él vivía. Cuando Lynn llamó al hospital para ver cómo seguía, tuvo que mentir acerca de su relación con él, diciendo que era su hermana. Recibió información a grandes rasgos sobre su condición y se enteró que su esposa y su hija permanecían con él todo el tiempo. Lynn

quería estar con él, y sabía que él también lo hubiese deseado. Sin embargo, si iba y creaba una escena, sería peor para todos. Ella estaba profundamente preocupada por su amante, y plagada de conflictos acerca de sus opciones, se sentía excluida de la vida de él.

El amante de Lynn se recuperó en corto plazo y se fue a casa a vivir con su esposa durante tres meses antes del segundo y final infarto. En todo este tiempo, la vida de Lynn fue una pesadilla; el anhelo de estar con él y el temor por su salud la tenían fuera de sí. Nunca tuvo la oportunidad de volver a hablar con él de nuevo. Vio la noticia de su muerte en una esquila en el periódico. Cuando Lynn acudió al funeral, se sentó en la última fila, una viuda sin apoyo, sufriendo su pérdida en soledad, derramando lágrimas sola.

Las lesbianas y los homosexuales sufren la misma falta de apoyo de la sociedad en general. En la última década, gracias al activismo político y educacional y la exposición en los medios, los homosexuales han obtenido más comprensión y aceptación. Sin embargo, nuestra sociedad sigue discriminándolos.

Cuando muere la pareja, particularmente si la relación se mantiene "en el closet", se recibe poco o ningún apoyo de los lugares acostumbrados: familia, amigos y compañeros de trabajo.

Muchos homosexuales, especialmente los de más edad, no han revelado sus preferencias sexuales a los parientes, vecinos, compañeros de trabajo y otros conocidos. Sin embargo, la mayoría de las parejas homosexuales tienen un círculo de amigos en quienes confían y estos amigos se convierten en el sistema de apoyo. Las personas son personas, y cuando alguien a quien amas muere, resulta lesionado o padece una enfermedad mortal, la ansiedad y temor de perder al amante es algo muy doloroso emocionalmente. Es muy útil contar con el apoyo y el reconocimiento de tu medio social, pero el duelo es una experiencia solitaria, y tendrás que elaborarlo en tu forma exclusiva y personal, con o sin el apoyo de los demás.

MUERTE DE HERMANOS

La muerte de un hermano o hermana, normalmente, es una pérdida importante, pero no obstante, es necesario considerar varios factores: las edades de los hermanos, la cercanía de la relación y la solución de las rivalidades fraternales son algunas consideraciones fundamentales.

Los hermanos y hermanas tienen el potencial para la relación más prolongada en el lapso de la vida. Cuando los niños pequeños sufren la pérdida de un hermano o hermana, con frecuencia, les resulta un misterio confuso. Es común que se sientan culpables de la muerte porque en un momento de enojo seguramente desearon que se muriera o "se

fuera para siempre" ese hermano. O pueden sentir que pudieron hacer algo heroico para salvarle la vida o, en caso de un accidente, sienten que son ellos quienes debieron haber muerto en lugar del otro.

Es muy importante explorar estos sentimientos con los niños, platicar con ellos y permitirles expresar sus sentimientos, tanto negativos como positivos, hacia el hermano fallecido.

Cuando fenecen los hermanos adultos, el impacto emocional casi siempre se reduce. Por lo general, la vida los ha llevado en direcciones diferentes y se empieza a desvanecer la intensidad de las conexiones de la infancia. Suele presentarse una profunda sensación de tristeza y pena, más bien como si se perdiera una parte de uno mismo pues, de hecho significa perder una parte de tu pasado, de tus experiencias, padres y lugares comunes, además, las relaciones fraternales son las más prolongadas en nuestra vida.

Por supuesto, la diferencia es marcada si estás cerca durante un largo periodo de enfermedad y deterioro gradual; entonces el impacto de la muerte será más significativo que si han estado separados durante años y/o a distancia.

Los hermanos adultos, con frecuencia descubren que son muy diferentes el uno del otro en intereses, valores y personalidades. Si entre ustedes existen conflictos que no se aclararon antes de la muerte, podrás experimentar culpa o remordimiento u otros sentimientos no resueltos, pero aun así, permanecen los vínculos de sus padres y las experiencias de la infancia. En otros casos, algunos hermanos vuelven a vivir juntos o muy cerca uno del otro después de que han criado a sus familias. El principal efecto de la muerte de un hermano es que te recuerda tu propia vulnerabilidad o envejecimiento y lo frágil que es el don de tu propia vida.

LA MUERTE DE OTRAS PERSONAS

Los seres humanos también sufrimos por el fallecimiento de personas que no son parte de nuestra familia inmediata, amigos o amantes. Puede fallecer un antiguo maestro, un sacerdote o un mentor y, aunque no hayas estado en contacto con ellos durante años, es posible que sientas una profunda tristeza y pérdida.

Existen ocasiones en que todo un país estará de luto si se da el caso de que una cabeza de Estado, en el cargo, sea asesinada. Por ejemplo, el mundo se conmovió cuando murió el presidente John F. Kennedy. La consternación y horror por su asesinato sumió a todo su país en un luto masivo. Casi todos los estadounidenses con la suficiente edad para recordar el año de 1963, se acuerdan de lo que estaban haciendo ese fatídico día.

El asesinato del músico John Lennon en diciembre de 1980 también desató una efusión mundial de pena. Como el miembro más creativo de los Beatles, el grupo que

causó una revolución en la música, había expresado los sentimientos de millones de jóvenes durante veinte años, en todo el mundo, innumerables personas se identificaban plenamente con él; y cuando fue asesinado, en una época de renovada creatividad personal en su vida, miles de jóvenes y adultos sintieron profundamente la pérdida.

Para algunas personas, el fallecimiento de un mentor admirado o de un personaje culturalmente importante, puede ser más impactante que cualquier pérdida que hayan experimentado de miembros de su propia familia. Muchas veces, al deceso de una figura destacada en el entretenimiento, le siguen varios suicidios entre sus admiradores. La muerte de héroes populares como James Dean, Rodolfo Valentino, Marilyn Monroe o Elvis Presley ejerce una extraña fascinación.

El duelo colectivo se experimenta en niveles distintos. Primero está la sensación de pérdida subjetiva o personal, la cual varía de acuerdo con la intensidad de tu sentimiento de identificación hacia la persona que acaba de fallecer. En segundo lugar, te enfrentas a tu propia vulnerabilidad y al hecho de que la vida se puede extinguir tan rápidamente. Por último, el duelo colectivo invita a confrontar el potencial de violencia que yace tan cerca de la superficie existencial de los seres humanos "civilizados". Las consecuencias políticas o culturales pueden seguir sintiéndose durante años.

La violencia que presenciamos diariamente en todo el mundo en las noticias o en los programas de televisión, en realidad no causa el mismo impacto que la muerte de una persona "real", aun cuando no la conozcamos personalmente.

El duelo se experimenta en forma colectiva cuando varias personas comparten sentimientos similares al mismo tiempo. Entre los afectados prevalece la ansiedad y el temor por una transición ordenada al nuevo liderazgo después del caos subsecuente al asesinato. Se pueden compartir sentimientos de rabia e indignación y el deseo de castigar al asesino. Debido a que, como individuos, el castigo no está en sus manos, la frustración puede hacer que se sientan impotentes, ineficaces, fuera de control y paranoicos, como si fuesen víctimas de un psicótico o de una conspiración internacional.

Los rumores y el temor paranoico se desatan. Una muerte de esta clase se convierte en un "acontecimiento para los medios" y es casi imposible proseguir la vida en una forma normal. Se vuelven indispensables los ritos de un funeral de estado o una observación de duelo para permitir un periodo de moderamiento de los sentimientos negativos. Los ritos del funeral son para los vivos.

Los intentos de asesinato tienen un efecto similar, pero no implican el mismo grado de impacto que una muerte. En un periodo más corto, el país vuelve a la normalidad y las personas reanudan sus actividades acostumbradas. Sin embargo, después del suceso, queda un temor o una tristeza persistente durante algún tiempo.

Las muertes de Robert Kennedy, Mahatma Gandhi y Martin Luther King son ejemplos del poder emocional de una figura pública segada en los años cumbre de su vida. A través de la falta de sentido en sus muertes prematuras, de hecho, pueden haber tenido más impacto en el cambio social que a través de sus palabras y acciones cuando vivían.

9

La propia muerte: el proceso de morir

Al contrario de la vida^ al hombre no se le puede despojar de la muerte tj por tanto debemos considerarla como un don de Dios.

Séneca

Una de las experiencias más desafiantes para la condición humana consiste en adaptarse a la soledad. Durante la mayor parte de nuestra vida, participamos en una relación tras otra. Casi todos nosotros dejamos a nuestros padres para vivir con un cónyuge o amante, y después nos convertimos en padres a nuestra vez. Incluso las personas que no tienen familia, generalmente están inmersos en amistades, relaciones del trabajo, actividades o proyectos sociales y otras formas de convivencia con los demás. Continuamente buscamos y deseamos estar cerca de otros. Como resultado, pensamos que necesitamos a los demás para completarnos e integrarnos.

Con frecuencia, nos encontramos con personas que conservan una relación destructiva e infeliz porque en algún nivel profundo de su ser tienen miedo a estar solas o temen que se les abandone.

Nos asusta la soledad porque estamos inseguros de ser capaces de cuidarnos a nosotros mismos y satisfacer nuestras propias necesidades. Todos los seres humanos, en cierto grado, experimentamos esta ansiedad por no estar solos.

El temor a estar solo empieza en nuestra niñez, cuando realmente estamos indefensos y dependemos de otro para la sobrevivencia. Durante la infancia es tan grande nuestra necesidad de otro ser humano que, de manera inconsciente seguimos buscando la seguridad de ciertos lazos en nuestras relaciones como adultos. Nos atemoriza perder esos vínculos, pensamos que solamente a través de otros podemos evitar la inquietud y aliviar nuestros temores. En casos extremos de inseguridad, una persona se puede sentir inútil y pensar que la vida carece de significado y satisfacción a menos que se comparta con otra persona.

La soledad se asocia con sentimientos de separación, aislamiento, pérdida de contacto y abandono. Para algunos, la idea de estar solos evoca sentimientos de angustia, desesperación, desolación, pánico y terror, el peor destino posible.

La realidad de la condición humana es que siempre estamos esencialmente solos. El desafío de la condición humana es el de adaptarnos a nuestra singularidad, nuestra exclusividad. Nadie más puede vivir nuestra vida: se nace solo y se muere solo. Nadie más experimenta los acontecimientos en la vida exactamente en la misma forma en que tú lo haces, ni un cónyuge, un hijo o un hermano cercano, ni el mejor amigo. Tus pensamientos, impresiones, valores y decisiones son tuyas solamente; cuando dependes de otro, eres tú quien ha elegido esa dependencia como tu forma de vida.

Podrás estar en el mismo lugar o en situaciones comunes con otros, pero tú eres único. Es posible que haya gente a tu alrededor, pero no son tú. Existe un tú esencial que conduces a través de todas tus experiencias. Nadie más está siempre presente. Vivimos solos en nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos y sentimientos.

Asimismo, ninguna experiencia es más privada, más íntima, que la muerte. Incluso con los seres queridos a su alrededor, una persona se desliza sola de la vida conocida a lo desconocido. No puede regresar y hablar al respecto con los demás; no puede llevar a nadie con ella. Sabemos que cuando morimos no podemos seguir compartiendo la vida de aquellos a quienes queremos.

Los pensamientos sobre nuestra propia muerte o el fallecimiento de alguien de quien dependemos para sobrevivir o para sentir compañía, nos obligan a confrontar nuestra soledad. Así pues, podemos enfrentar la perspectiva con espanto y desesperación, o podemos empezardarnos cuenta de que somos capaces de ocuparnos de nosotros mismos.

Gran parte de la resistencia a aceptar la muerte se demuestra en nuestros esfuerzos por adherirnos y aferrarnos a otros en la vida. Cuando tengas que enfrentar la muerte de un ser querido o la propia, es importante que comprendas que el estar solo y la soledad no son lo mismo. El estar solo te brinda tiempo para pensar, descansar, leer, disfrutar la naturaleza, crear, meditar, orar: apreciarte y conocerte a ti mismo. Esto puede enriquecer y dar valor a tu vida. El conocimiento del valor de estar solo te puede ayudar a trascender tu desconfianza para empezar a conocerte y amarte a ti.

La trascendencia es la capacidad para superar los temores primitivos que todos experimentamos en la vida, incluyendo el miedo a estar solo. Cuando en nuestra vida ocurren acontecimientos importantes relacionados con pérdidas, cambios o muertes, se nos presenta la oportunidad para superar dichos temores. Si estamos preparados, estas experiencias pueden ser catalizadores, oportunidades para sobrepasar los viejos y obsoletos patrones de conducta, y para encontrar la fortaleza interior y los recursos que ignorábamos que teníamos.

NEGACIÓN y ESPERANZA

Se necesita valor para enfrentar nuestras emociones básicas al desnudo, para permitir que salgan a la superficie la angustia y la desesperación, para confrontar las fuentes de nuestras resistencias. Sin embargo, si afrontamos adecuadamente estos temores, nuestra propia muerte será más fácil.

La mayoría de las personas muere en la forma en que vivió. Si la persona ha seguido el patrón de ignorar las experiencias desagradables, pretendiendo que no sucedieron, lo más probable es que se conducirá del mismo modo al conocer la noticia de su próxima muerte. Si la persona ha sido explosiva y expresa su enojo con espontaneidad, su reacción será similar cuando perciba su muerte inminente. Si una persona ha sido abierta y ha estado siempre dispuesta a hablar de sus sentimientos, lo más probable es que maneje el proceso de morir con la misma actitud.

¿Cuál es tu proceso? ¿Cómo reaccionas a las malas noticias, a la tensión extrema, al cambio, a la decepción y a la pérdida?

Los patrones que seguimos en nuestras reacciones ante los acontecimientos críticos de la vida se establecen a edad muy temprana, probablemente desde el nacimiento, y si no se llevan a un nivel consciente ni se alteran, permanecerán iguales en esencia. Estos patrones se llaman mecanismos de defensa, o estilos de autoprotección. Comprenden a los procedimientos psicológicos que protegen a la persona del peligro emocional. Algunos son efectivos y otros, no. En los estilos de autoprotección podemos incluir a la negación, la intelectualización, la simulación, proyección, desplazamiento, fantasía, represión, disociación, al comportamiento hipocondriaco, el humor y el engaño.

La edad de la persona que se está muriendo tiene un efecto significativo en el estilo de autoprotección. Por ejemplo, los niños pequeños no han desarrollado la capacidad para intelectualizar o para usar el humor, y a las personas de edad no se les estimula por un comportamiento de simulación infantil.

Las actitudes individuales hacia nuestra vida y muerte cambian con los años, lo cual a su vez afecta la forma en que una persona manejará la noticia de su muerte.

La negación es la primera parte del proceso de enfrentarse a la idea de morir. La muerte es un concepto tan desmesurado que es difícil ajustarse a él de repente. Normalmente, cuando se está enfermo, se tiene la oportunidad de irse adaptando a una serie de pérdidas más pequeñas, como la cirugía, la pérdida de cabello por quimioterapia, el debilitamiento, la recuperación incompleta, la recaída y regreso al hospital después de un tiempo en casa. Cada vez que ocurre una pérdida como éstas, la negación se reduce y la esperanza se altera. La negación y la esperanza forman un binomio que mantiene activa a una persona moribunda -aún viva y experimentando sentimientos- y le da tiempo para adaptarse a la idea.

La negación de la realidad de la propia muerte protege la psiquis de la severidad del dolor de renunciar a la vida. La esperanza nos permite resistir y continuar con un futuro significativo en mente, aun cuando dicho futuro sea más breve. La esperanza te sostiene, te concede un plazo y cubre la brecha entre la noticia de tu muerte próxima y su aceptación. La esperanza es la luz que brilla en una época de ambigüedad y confusión, protesta y negociación.

Puedes esperar un descubrimiento científico, una cura nueva y radical; puedes tener la esperanza de que las pruebas y los informes médicos estén equivocados o pertenezcan a otra persona. Algunas veces, a estos pensamientos se les llama esperanzas falsas; quizás no sean realistas y sean una forma de represión, pero de momento te ayudan a ganar tiempo para adaptarte a la idea de morir.

Debido a que todos tenemos planes y objetivos, se requiere un reajuste para alterar o renunciar al futuro. Poco a poco, al irse imponiendo cada vez más la realidad, se cumple con las metas accesibles, y se renuncia a las imposibles o se cambian por otras que puedan alcanzarse en el tiempo que nos resta.

Algunas veces, los objetivos nos mantienen con vida. Cuando el pianista y compositor de ragtime Eubie Blake cumplió noventa años, fue objeto de alabanzas y atenciones como nunca antes en su vida. Todavía vigoroso a esta edad, parecía haberse fijado como meta el vivir otra década más. Su salud declinó en los últimos años, pero llegó al centenario, sus admiradores lo celebraron con conciertos y la prensa reseñó su cumpleaños. Blake murió cinco días más tarde.

Con frecuencia, la negación, la esperanza y la aceptación están presentes al mismo tiempo en diversos grados, durante las fases iniciales de conformarse con la propia muerte.

Consideremos a Edna, madre de tres niños pequeños. Descubrió que tenía cáncer terminal a los 32 años de edad. Cuando me llamó desde el hospital para decirme el diagnóstico, no parecía demasiado preocupada. Habló de nuevos medicamentos y otros tratamientos prometedores. Edna era enfermera y sabía que el tiempo de sobrevivencia usual era de cerca de seis meses, pero emocionalmente no estaba preparada para aceptar los hechos, tenía que elaborar sus conflictos internos.

Al principio, Edna se desesperaba por sus planes para los niños, la inquietaban sus costumbres diarias, sus ropas y su comportamiento.

Al final, casi no se daba cuenta cuando estaban cerca. Murió en seis meses. No obstante, Edna cambió sus metas, su objetivo consistió entonces en pasar con ellos un cumpleaños más, en vez de una vida entera. Cuando se celebró su cumpleaños, se dejó ir; aceptó su situación y su muerte. Comprendió que tenía que despedirse de su familia y conservar la poca energía que le quedaba para sobrevivir otro día.

Para Edna, la esperanza se transformó del empecinamiento y la adhesión a la vida, a la aceptación de su propio fin. La noche en que murió, yo me había quedado para acompañarla con el fin de que su marido pudiese descansar un poco. Estaba terriblemente delgada, había perdido mucho peso y tenía tumores en todo el cuerpo. Antes de que su esposo saliera del hospital esa noche, ella me pidió que la ayudara a maquillarse. Me dijo que quería verse bonita para él, por lo bien que se había portado con ella durante su enfermedad. Murió con el maquillaje. ¿Esperanza? ¿Aceptación? ¿Realidad?

Muchas de las personas que se están muriendo, se alejan cada vez más de las actividades de la vida cotidiana. La esperanza se transforma en fe. Podemos definir la esperanza como un deseo acompañado por expectativas a través de la anticipación,

mientras que la fe es confianza y seguridad absolutas. Estas dos se pueden fusionar en la etapa final de la muerte para aquellos que tienen fe en que la vida continuará, que existe una vida después de la muerte, o que la muerte es justa en alguna forma. Cuando uno se va desprendiendo de los planes y objetivos de la vida diaria, las expectativas cambian a la espera de la muerte a la liberación del dolor físico, el alejamiento de las presiones de la vida.

AUTOCONOCIMIENTO

Nuestro entendimiento de la muerte como concepto se modifica en el transcurso de nuestra vida. El entendimiento es un proceso intelectual que llega a los niveles más profundos de la conciencia por medio de nuestro conocimiento interior, creencias, experiencias y vocación.

En los sentimientos acerca de la muerte intervienen emociones tales como amor, odio, enojo, alegría y temor. El temor forma parte de nuestro instinto básico de sobrevivencia. La respuesta ó& pelea-o-huye en los animales es también un elemento del sistema de alarma propio de los humanos. Si bajas de la acera a una calle excesivamente transitada, tu cuerpo te advertirá el peligro con una descarga de adrenalina, y reaccionarás poniéndote a salvo de inmediato. Otras emociones como la alegría y el amor se relacionan estrechamente con la empatía, es decir, con la participación o interés en los sentimientos de los demás.

Nuestra vida está gobernada por el intelecto y la emoción, pero éstos no necesariamente están en equilibrio. La mayor parte del tiempo estamos pensando racional y predeciblemente en nuestro comportamiento. Sin embargo, si no permitimos que se exprese nuestro aspecto emocional, nuestros sentimientos se acumularán y, con frecuencia, explotarán en forma de enojo, hostilidad o violencia. Algunas personas conservan todo en su interior, explotan internamente y se enferman físicamente.

A muchos adultos nos confunden nuestras emociones, las tememos porque desde la infancia se nos enseña a no mostrarlas, a controlarnos. Los mensajes de control pueden seguir el molde de: no te enojés... los niños grandes no lloran... las niñas bonitas son reservadas y tranquilas... no actúes como un marimacho. Desde temprana edad aprendemos a negar el aspecto sensitivo de nosotros mismos. Nos avergonzamos si perdemos el control. El lema "clásico" de la sociedad occidental es: ¡SE ESTOICO¹. ÍCONSERVA LA SERENIDAD! LNO PIERDAS EL CONTROL! LNO SEAS EMOCIONAL!

Si lloramos o reflejamos enojo, alegría o felicidad en nuestra actitud, no estamos seguros de cuál será la respuesta de los demás. Una razón por la cual los adultos pierden la capacidad para ser juguetones y divertirse, consiste en que se nos enseñó a reprimir la

expresión emocional.

Las emociones, de hecho, no son buenas ni malas, tan sólo son. Forman parte de todos nosotros. Algunas son placenteras y otras desagradables. En la realidad, el proceso emocional en el dolor y el duelo es más prolongado y más difícil para las personas que aprendieron a ser estoicas y mantenerse a distancia de sus sentimientos.

Nunca es tarde para aprender a reconocer las emociones. He aquí, por ejemplo, una forma: en cualquier ocasión que sientas una fuerte reacción negativa ante una persona, lugar o cosa, tu aspecto emocional te está dando una clave de que tienes problemas no resueltos que necesitan atención. Si te detienes y te das el tiempo para analizar lo ocurrido, reflexionar e identificar tus sentimientos, podrás empezar a resolver ese problema particular.

Es muy gratificante reconsiderar las actitudes y hacer amigos con el aspecto emocional de tu ser. No niegues ni temas a tus emociones; reconócelas y respétalas, son una parte importante de ti mismo. La aceptación de nuestros sentimientos, al igual que de nuestro intelecto, nos ayuda a ser seres humanos equilibrados.

La integración de nuestras emociones con el intelecto nos proporciona mayor conocimiento y conciencia de nosotros mismos. Es como si se encendiera una luz usando un reóstato (un interruptor que regula gradualmente la luminosidad de la luz eléctrica) de tal suerte que, conforme más edad alcanzamos, más tiempo y experiencias hemos tenido. El tiempo nos proporciona el potencial para obtener un mayor conocimiento de nosotros mismos y nuestra luz, gradualmente, puede ser más intensa, con el fin de que, en la vejez, aceptemos a la muerte como la siguiente e incompleta tarea de la vida. Las lecciones que nos ofrece la vida y la armonía con nuestras reacciones nos conducen al autoconocimiento, a la iluminación.

EDAD DE LA MUERTE

Un infante o una persona retardada tiene un autoconocimiento muy difuso. La comprensión del apego emocional a sus vidas es mínimo o inexistente.

Un niño en edad preescolar imagina a la muerte como una separación de sus padres principalmente; teme perderlos, y teme ingresar a un hospital. Estos temores son más reales que el miedo a la muerte. Con algunas explicaciones, tal vez piense que la muerte es como un largo sueño o la posibilidad de ver a Dios, a quien se imagina como una extensión de sus padres, una figura de autoridad.

De los seis a los doce años, la muerte sigue siendo una fantasía, distante e irreal. Si a un niño de esta edad se le ha dicho que morirá, lo más probable es que haga travesuras o se queje de cualquier dolor o molestia para atraer la atención y busque la reafirmación de que se le quiere y no se le abandonará. El niño ya ha establecido lazos con otras personas

fuera de la familia, pero aún no tiene claro el concepto del futuro. La muerte se puede ver como una interrupción de logros: "Pero si acabo de aprender a andar en bicicleta", o una perturbación con las amistades.

Estos niños deben continuar con las actividades normales, como la escuela, deportes y pasatiempos, y con sus amistades todo el tiempo que sea posible. En este grupo de edad, estos son los puntos importantes.

En la adolescencia, existe un creciente sentido de identidad y la exclusividad del "yo" como individuo. Un adolescente que se está muriendo puede considerar que el conocimiento de que él es valioso, que tiene una identidad y un mérito especiales, debe ser el sentimiento prevaleciente.

Los adolescentes todavía carecen del sentido de vivir por largo tiempo, aun cuando ya están empezando a planear el futuro. Por esta razón, los mejores soldados son jóvenes: son fuertes, temerarios, están dispuestos a arriesgar la vida por la gloria, la aventura y el reconocimiento.

Es la época de la vida en que es importante el grupo de compañeros; les interesa lo que sus amigos piensan de ellos. La imagen física también es importante, y los cambios físicos que resultan de las enfermedades pueden ser especialmente difíciles en esta edad.

Los adolescentes que enfrentan la muerte, deben permanecer, lo más posible, en contacto con sus amigos. La aceptación y el cariño de sus compañeros y aun la posición social, pueden ser más importantes para ellos que para sus padres.

La tendencia de los adolescentes a cambiar radicalmente de una autosuficiencia madura a una vulnerabilidad infantil, será más marcada durante la tensión de una enfermedad seria.

Un joven de diecisiete años formaba parte del equipo de fútbol de su escuela cuando descubrió que padecía leucemia. A pesar de ello entrenó con el equipo todo el tiempo que le fue posible, jugó el primer partido de la temporada, y murió antes de que ésta terminara. Mientras se ajustaba a la idea de su muerte, su mayor preocupación era lo que sus amigos pensarían de él. Todo el equipo de fútbol, incluyendo al instructor y a las porristas, lo visitaron en el hospital; le reafirmaron que era importante para ellos. Murió sintiéndose validado en la forma que más le importaba.

Los adultos jóvenes reciben la noticia de una enfermedad mortal con indignación y rabia comprensibles: "No es justo", "Apenas estoy empezando mi vida", "No yo ... no ahora."

Cuando la luz del autoconocimiento está empezando a brillar más, se extingue prematuramente; hay tanto que hacer y no se dispone del suficiente tiempo. Es posible que se tengan menos amigos que en la adolescencia, pero la calidad e importancia de la relación son superiores. La familia y unos cuantos amigos especiales son las principales fuentes de apoyo psicológico.

Un adulto con menos de cuarenta años, enfrentará la muerte con profundos sentimientos de decepción, enojo y frustración: no es justo. En esta etapa de la vida, demostramos nuestro valor con hechos y es tanto lo que hay que hacer, participar en política o en grupos comunitarios, trabajar, tener hijos, asistir a las reuniones de padres

de familia o alguna otra asociación, viajar, aprender, alcanzar logros en el trabajo.

Los adultos jóvenes deben reducir sus metas y expectativas en la vida; tendrán que conformarse con otro cumpleaños, como lo hizo Edna, o unas vacaciones más con la familia. El tiempo final se vive con toda plenitud, pero el futuro se limita a mañana.

Después de los cuarenta años, tal vez sea un poco más aceptable la noticia de la muerte inminente. La edad madura, entre los 40 y los 65 años, es la época para disfrutar los beneficios del trabajo de los años anteriores. En algún momento, durante la década de los 40 a los 50 años, muchas personas experimentan otra crisis de identidad, similar a la de la adolescencia, cuando enfrentan los cambios en la apariencia física, una declinación en su fuerza vital, posición, y, posiblemente, una reducción en el interés sexual. Algunas veces, es la oportunidad para dirigirse hacia el interior de uno mismo y evaluar los objetivos y el esfuerzo de la vida, considerar la calidad, en vez de la cantidad, de la vida. También cambia la perspectiva del tiempo, y la gente empieza a pensar en el número de años que le quedan por vivir, en vez de en el número de años desde el nacimiento.

Durante la edad de la madurez, la mayoría de las personas entierra a sus padres y se convierte en la generación "de más edad". En las relaciones, la compañía se vuelve más importante que el sexo, y se puede obtener una nueva profundización de la participación y comprensión en el matrimonio. El ajuste en los años maduros puede significar el aprendizaje de un cambio de valores con base física (material) a valores con base en la sabiduría, y el encuentro de soluciones nuevas y creativas a problemas actuales y futuros.

Asimismo, es la época en que se vacía el nido, los hijos dejan el hogar y los padres pueden vivir sin las demandas y presiones filiales. En estos años, se presenta una gran incidencia de divorcios, pero los matrimonios que sobreviven a esta crisis adquieren mayor solidez. En general, los hombres se vuelven más amables y sensibles y las mujeres más seguras de sí mismas.

Ya se han realizado muchas de las tareas de la vida, y sin embargo, estos años siguen siendo activos y productivos. La muerte significa entonces la interrupción de la profesión y la reducción de las relaciones amorosas con cónyuges, hijos, nietos y amigos. La muerte le arrebató a la persona la oportunidad de cosechar los frutos de su esfuerzo, desarrollar intereses recreativos y viajar, disfrutar el retiro, los nietos y la familia.

La muerte ahora extingue la vida, antes de que ésta esté terminada, como un ladrón.

Algunos de nosotros, en esta edad madura, podemos ya considerar a la muerte desde un punto de vista más filosófico: reflexionamos sobre el significado de la vida y la muerte, evaluamos si nuestra vida ha tenido valor para uno mismo y los demás.

En la adultez avanzada, uno se da cuenta de que la muerte se está acercando. Después de los 60 años, revaloramos el establecimiento de nuevos objetivos y otras formas de aprovechar el tiempo. Quizás pensemos que el vivir después de los 65 años es ya una proeza. Hasta hace tan sólo unas cuantas décadas, el promedio de vida era mucho más corto: 52 años para las mujeres y 48 para los hombres. Ahora las mujeres viven 72 años y los hombres 68 en promedio; muchas personas viven más allá del final de sus años activos.

En la vejez, se revisa la propia vida y tal vez se sienta satisfecho de que valió la pena, o trate de reparar fracasos anteriores.

Ahora se teme menos a la muerte, incluso algunas veces se anticipa con interés. En el caso de una salud deteriorada o una enfermedad crónica, la muerte se puede ver como una bendición. Si la vida ha sido decepcionante, la muerte puede ser menos aceptable, quizás aún se desee resolver algunos problemas de la propia vida.

Por otra parte, la vejez y la jubilación pueden ser la época más placentera de la vida, llena de paz, felicidad y satisfacción. En esos casos, aun cuando se odie la idea de irse, la muerte se acepta ya como una parte natural del ciclo de la vida. La mayoría de las personas ancianas que temen realmente a la muerte, aún no han alcanzado la paz consigo mismos. Cuando una vida ha sido gratificante y ha tenido un impacto en los demás, la luz de esta vida puede alcanzar la cumbre de su luminosidad, después fluctuar y, como una estrella fugaz, cruzar el cielo en una llamarada final de gloria.

OTROS TEMORES: LA FORMA DE MORIR

Para muchos, el temor a la muerte se enfoca en la forma que ésta adoptará; la preocupación acerca del deterioro físico y la apariencia, dolor, pánico y la idea de morir solo o en una institución, pueden alterar sus pensamientos y retrasar la aceptación de la muerte.

Una amiga mía con un serio problema pulmonar crónico había aceptado parcialmente la inevitable perspectiva de su muerte, pero la aterraba la idea de ahogarse. Solía decir que había aceptado el hecho de que se estaba muriendo, pero deseaba que llegara el fin. Su angustia consistía en cómo moriría. Rogaba llegar al final durante el sueño o en un coma misericordioso.

Los temores personales específicos se impondrán durante el plazo en que se te comunica la naturaleza y el grado de seriedad de tu enfermedad. Al principio, cuando reconoces los síntomas de un tumor, dolor o sufres un sangrado anormal, lo más probable es que te embargue una sospecha psicológica acerca de la gravedad del problema físico. Posiblemente en ese momento aún no se conocían o confirmaban todos los hechos. Cuando se te informan los resultados y el probable desenlace de la enfermedad después de pruebas o cirugía de diagnóstico, puedes haber sentido un alivio al conocer la verdad. Sin embargo, en el momento de la verdad, también pueden presentarse sentimientos de confusión, conmoción, incredulidad, gran angustia y pavor.

DECISIONES FINALES

La crisis que provoca el conocimiento de que vas a morir, crea la necesidad de reorganizar los planes, metas, actividades y relaciones en la vida. El manejo de tu propia muerte es un nuevo proceso de aprendizaje, tal vez el más importante hasta ahora. Te ves obligado a reevaluar y reaprender algo importante: cómo vivir y cómo morir.

Al principio, la noticia producirá sentimientos de enojo, temor, duda, terror, inseguridad, confusión, rabia, decepción y muchos otros. Después de un tiempo, se derrumbarán las antiguas barreras y defensas; entonces empezarás a hablar y a tomar decisiones que te afectarán a ti y a tus seres queridos que sobrevivirán a tu muerte.

La decisión acerca de la disposición de tu cuerpo después de la muerte, puede ser difícil, el entierro o la incineración pueden representar perspectivas entristecedoras o inconcebibles. Es probable que la idea de una autopsia, o la donación de órganos te parezca morbosa y dolorosa. Estas inquietudes posiblemente se relacionen en parte con la negación de tu muerte, y en parte con el temor a no ser.

Después de la muerte física, nuestros cuerpos empiezan a descomponerse rápidamente, al igual que cualquier materia orgánica; ya no experimentaremos emociones. Sin embargo, cuando pensamos acerca de la elección entre entierro e incineración, y decidimos que "ninguno de los dos", estamos proyectando temores y sensaciones en nuestros cuerpos cuando ya dejaron de ser de utilidad para nosotros.

Cuanto antes se elaboren y resuelvan estos puntos, mejor será. También tienes la opción de ignorar o evitar la decisión acerca de tu funeral, pero una discusión franca y abierta de tus deseos con tu pariente más cercano, o amigos íntimos, significará un gran alivio para todos.

El manejo del conocimiento de tu muerte inminente implica enfrentar el miedo a desprenderte de la vida como la has conocido y vivido hasta ahora. Es el momento de tomar decisiones, de resolver problemas, de corregir errores, y aclarar los puntos pendientes en tus relaciones. Este regalo de tiempo entre el conocimiento de tu muerte y el hecho real, se puede usar de un modo benéfico para ti mismo y los demás, dedicándolo a terminar los asuntos financieros, resolver los conflictos y despedirte con amor.

Por el contrario, la única forma de prepararse para una muerte súbita, accidental o inesperada consiste en darnos cuenta de que todos somos vulnerables a la muerte. Formula tu testamento, discute los planes para el funeral y los asuntos financieros con tu familia, mantén informada acerca de los cambios en los beneficiarios del seguro de vida, pensiones y la llave de tu caja de seguridad. Es bastante penoso sobrevivir a la crisis de una muerte como para tener que lidiar con esos problemas.

Arregla todos los asuntos importantes tan rápidamente como puedas; aclara aquellos asuntos financieros que afecten a los que te sobrevivan, resuelve los problemas en tus relaciones, y las cuestiones acerca de tus prioridades en la vida. No puedes garantizar un futuro, puesto que nadie puede estar plenamente protegido contra la muerte o la tragedia, pero si evitas no dejar cabos sueltos en tu vida, el hoy, lo mismo que el mañana, será más satisfactorio y placentero.



RICHARD CORY

Cuando Richard Cory acudía a la ciudad Desde el adoquinado, lo admirábamos; Era un caballero de la cabeza a los pies, Sien parecido y de imperial esbeltez.

- siempre iba bien ataviado,
- siempre era tan humano al hablar;

Pero aún más, agitaba los corazones cuando decía: "Buenos días", y relucía al caminar.

- era rico —sí, era más rico que un rey—,
- admirablemente instruido en todas las gracias En suma, pensábamos que reunía todo

Para hacernos desear que estuviéramos en su lugar:

En el trabajo proseguimos, y esperábamos el amanecer; (y) Prescindimos de la carne, y abominamos el pan;

YRichard Cory, una noche tranquila de verano, Se fue a casa y se mató con una bala en la cabeza.

Edwin Arlington Rosinson

Martha lloraba mientras nos hablaba acerca de su hijo John, quien la había visitado una semana antes de ahorcarse. La noche anterior al día en que planeaba volver a la ciudad donde vivía, abrazó a su madre y le dijo que la amaba, y que había sido una buena madre para él. Todo esto era extraño porque nunca antes había sido demostrativo en su afecto, dijo Martha; pensó que se trataba de un cambio positivo en su conducta.

Ese mismo día, horas antes, había comentado en tono de broma que no asistiría a la fiesta familiar programada para dos semanas más tarde. Su madre pensó que se refería a que, para esa fecha, ya estaría en su casa. Después de su muerte, Martha pudo descubrir el significado oculto en todas sus palabras.

Lo que más la turbaba era que John había dejado un testamento indicando el destino para todas sus propiedades, su departamento estaba immaculado, tenía puestas sus mejores ropas, y había expedido cheques para todos sus acreedores. Los cheques para las compañías de servicios públicos contenían la leyenda saldo final, y la cantidad estaba en blanco. Su madre decía que John era tranquilo y modesto, que nunca daba problemas a nadie... un solitario. En la muerte, fue igual. Cuan consistentes somos.

Psicológicamente, este caso de un joven de veinticinco años casi es clásico. Vivía solo en una ciudad alejada de su único sistema de apoyo, su familia, y era un solitario. Vivía en San Francisco, la ciudad con el índice de suicidios más alto de EUA. Había terminado una licenciatura en la universidad, y tenía un buen empleo técnico en una compañía nacional. Tenía un automóvil nuevo, un agradable apartamento y dinero en abundancia. Había alcanzado todo lo que la vida le ofrecía, pero aun así, no estaba satisfecho, ni era feliz. Se sentía vacío. El sueño americano le había fallado, o él había fallado. Tenía todo y, sin embargo, no tenía nada. Era blanco, de sexo masculino y soltero, además tenía todos los factores de alto riesgo para el suicidio, no tenía amigos.

La falta de contacto con otros seres humanos probablemente fue el hecho más crítico; es sabido que los éxitos en la vida muchas veces carecen de significado si no se comparten con otros. Su patrón de vida de introversión extrema indicaba un prevaleciente sentimiento de falta de méritos e inseguridad en las relaciones. Quizás las pocas ocasiones en que trató de acercarse a los demás en busca de amistad, se le rechazó y se dio por vencido con demasiada facilidad, sólo para sentirse más aislado y sin ningún valor. Es posible que su problema sencillamente fuese que carecía de la capacidad para ser sociable. Sin embargo, esperaba ser rechazado y creaba situaciones propicias para ello, así validaba la idea de su falta de méritos.

¿Qué caso tenía vivir? Sus recuerdos de felicidad y satisfacción pasadas eran escasos, aun cuando hizo todo lo que se supone que brinda felicidad: tenía una educación, un buen empleo y todos los avíos materiales para mostrar a los demás que era exitoso. Sin ninguna satisfacción en el presente, los sentimientos de vacuidad continuaron. Para alguien como John, la carencia de amigos significa soledad: a nadie le importa si vives o mueres, nadie te echará de menos ni sentirá dolor por tu muerte; el mundo sigue igual contigo o sin ti.

Y finalmente, no tenía esperanza. Ninguna esperanza de algo diferente, ninguna expectativa de satisfacción en el futuro.

Sin pasado, sin presente, sin futuro, no había razón para vivir.

John era un joven inteligente. Tomó su decisión basado en la evidencia, y en la euforia posterior a la decisión ordenó su vida. Se despidió, regaló sus posesiones y pagó sus cuentas. "Nunca dio problemas a nadie", me decía su madre, pero estaba equivocada. Y él estuvo equivocado al creer que no le importaba a nadie. Ahora, su

madre llora, y su padre no puede hacerlo; se preguntan apesadumbrados dónde estuvo el error.

CULPABILIDAD y REMORDIMIENTOS

La palabra "sobrevivir" proviene de dos locuciones latinas, *super*, que significa sobre, y *vivere*, que significa vivir. Si alguien a quien amaste y con quien conviviste se suicida, te deja detrás para que sobrevivas. Como sobreviviente, debes, entonces, proseguir y reiniciar la vida de nuevo.

Si el suicidio te causó conmoción y sorpresa, la elaboración del duelo será doblemente difícil. Tal vez el suicidio es el rechazo más poderoso y hostil que una persona puede infligir en otra. El sobreviviente puede comparar esta muerte con una fotografía, una imagen plana, bidimensional de un incidente; muchas personas pueden mirar la imagen y relacionarse con partes de ella, pero nadie puede saber o comprender todas las dimensiones del suceso en su totalidad.

Durante el proceso de duelo, es necesario conciliar todos los asuntos pasados, las tensiones y los problemas que quedaron pendientes en la relación con el suicida. Dado que siempre quedan sin respuesta innumerables preguntas, esta experiencia puede ser muy difícil y dolorosa.

Todas las personas que estuvieron relacionadas con el suicida, se ven obligadas a examinarse a sí mismas por su parte, y todas pueden sentir culpabilidad, responsabilidad y autoinculpación. Esto es especialmente doloroso para el cónyuge o los padres del suicida porque la elaboración del duelo sigue el mismo patrón general que en el caso de otras muertes, pero la culpabilidad retrasa la recuperación.

Cuando una persona está planeando suicidarse, con frecuencia proporciona claves a los amigos y a la familia, con indirectas sutiles. En muchos casos, tanto los amigos como la familia, prefieren no creer lo que oyen, o no entienden los mensajes que se les envían. En otros, los amigos ya han escuchado las quejas o las amenazas con anterioridad.

Aun cuando hubieses reparado en indicios y señales de advertencia antes del suicidio, nunca hubieras podido prever el impacto que te causaría la muerte real. El suicidio de un miembro de la familia es una amenaza triple, es un fallecimiento súbito, sin tiempo para prepararte para tu duelo; es la pérdida de una persona importante en tu vida; es una acción contundente con un gran contenido emocional.

En el duelo por un suicidio, experimentarás las mismas etapas identificables. Al principio sentirás conmoción, confusión e incredulidad, este estado persistirá hasta más allá del funeral, posiblemente hasta dos semanas después.

Durante las primeras semanas existe el peligro de que te sumerjas en la negación y la represión, pero el reprimir, amortiguar o restringir los pensamientos o sentimientos

dolorosos puede retrasar el proceso natural del duelo. Es crucial que permitas que se expresen las emociones que te embargan. Si no elaboras tu duelo ahora, tendrás que hacerlo más tarde y puedes, como resultado, desarrollar síntomas neuróticos o fóbicos, incluso años después del suceso.

El funeral es la ocasión para obtener el apoyo de la familia, amigos y otros que puedan compartir el dolor y la angustia de la muerte. Es un momento importante para empezar a comprender la verdad de la situación, es el ritual de la separación, y es para ti, para los vivos. También es el reconocimiento público y personal del final de la vida del difunto y la oportunidad para empezar a despedirte, para empezar la liberación, para iniciar el resto de tu vida como un sobreviviente.

En estos casos, aun cuando te permitas elaborar el duelo según se te vaya presentando, probablemente pasarán de uno a dos años antes de que te sientas normal de nuevo. Parecerá difícil, aun imposible, el restablecer un interés en vivir la vida con alegría y felicidad.

La elaboración de tu duelo te liberará de las ataduras de la relación con la persona fallecida. Tienes el derecho a sobrevivir, puedes sobrevivir. Y tendrás una nueva fortaleza y valor que nunca habías imaginado que fuera posible. Piensa que aunque el dolor que sentirás será un infierno por un tiempo, puede ser un don ignorado -un don para la madurez- para una nueva forma de ser.

G. Eliot dijo: "El principio más fuerte de madurez se encuentra en la elección humana." Tú cuentas con la posibilidad de hacer una elección.

Después del periodo inicial de conmoción, aturdimiento y negación, lentamente empezará a imponerse otra fase. Al disiparse el aturdimiento, la realidad de la muerte se irá deslizando cada vez en tu conciencia. Es probable que tus pensamientos se dirijan constantemente a la persona fallecida. La confusión prevalecerá. Tal vez sientas un cierto alivio al liberarte de una "mala" relación, si es que había problemas; ahora es el momento para alegrarte de que hayan terminado las dificultades, trata de hacerlo sin culpabilidad o autocondenación, todo el mundo trata de liberarse de las aflicciones de la vida de vez en cuando.

Probablemente te inquiete el que tu relación sea objeto de escrutinio público (el suicidio casi siempre expone los asuntos privados al cuestionamiento y especulación de otros), te puede preocupar lo que los demás pensarán y dirán de ti, pero trata de olvidarte de eso, únicamente prolongarás tu dolor. Las personas que te quieren, no te juzgarán, y las que no sienten simpatía por ti, no crearán ninguna defensa que hagas. Es imposible que todo mundo te acepte y te apruebe. Busca a los amigos verdaderos.

Ahora, debes empeñarte en sobrevivir, no en defenderte de los demás. Pídele a alguien en quien confíes que esté contigo cuando desees hablar o llorar. Si piensas que otros te culpan de la muerte, hábalo, grítalo. Gran parte de lo que piensas que los demás dicen de ti, puede ser una proyección de lo que, en lo más profundo, sientes o temes acerca de ti mismo. Si es así, es tiempo de que afrontes estos pensamientos y sentimientos pues sólo sacándolos a la superficie podrás liberarte de ellos.

Este es el momento para romper los viejos hábitos de la relación. Puedes ayudar a

acelerar el proceso deshaciéndote de tantos recordatorios como sea posible, como ropas, juguetes y otras prendas personales; cambia la ubicación de los muebles, o pinta y redecora la habitación, úsala para otro fin. Múdate de dormitorio, o de cama si dormías con esa persona. No destruyas todos los recordatorios de ella, como fotografías o recuerdos especiales; sólo guárdalos por un tiempo, ya habrá otras ocasiones en que quieras recordarlos y compartirlos con otros.

El rendir culto al ser amado fallecido es enfermizo y una forma de negar la realidad de la muerte. Por ello es importante que prosigas con tu propia vida y te prepares a despedirlo; lo tienes que enterrar tanto psicológica como físicamente. El conservar las pertenencias personales, darle a una habitación el carácter de monumento o el visitar la tumba todos los días, sólo prolongará tu dolor y tu duelo.

Durante esta primera etapa de ajuste habrá aspectos que te serán muy difíciles de manejar. La policía y el ministerio público insistirán en hacer investigaciones sobre el suicidio. Al tratar con los agentes de la compañía de seguros, tal vez descubras que la póliza paga menos o nada, en el caso de suicidio.

Si el suicida dejó una nota, tendrás que decidir qué hacer con ella; tal vez la policía quiera quedársela por un tiempo. Más tarde, el conservarla puede ser un problema, otra conexión y recordatorio de esta parte traumática de tu vida. El guardarla en una caja de seguridad hasta que estés preparado para destruirla puede ser una buena idea. Mejor aún, una incineración ceremonial te liberará del problema y sirve como un símbolo de despedida.

El manejo del suicidio en público es otra tarea difícil. Debido a que el suicidio provoca respuestas negativas de las personas en general, resulta tentador el mentir cuando se habla con extraños o con personas muy superficialmente conocidas. Protégete a ti mismo en la forma que creas más conveniente, según la ocasión. Si es más fácil evadir el asunto que sentirte a la defensiva, hazlo así. Una mentira se puede descubrir en fecha posterior, pero no tienes que compartir los detalles con todo el mundo. Te sugeriría que te limitaras a decir que el acontecimiento te afecta demasiado y que prefieres no hablar al respecto.

Mi padre se suicidó cuando yo tenía veintitrés años de edad. Durante muchos años me sentí tan avergonzada de este hecho, que me prometí a mí misma que nunca les contaría a mis hijos la forma en que murió su abuelo. Yo vivía en otro estado y me fue fácil ocultar el suicidio a cualquiera que pudiese decírselos en el futuro. Nunca hablé de esto con amigos e hice que mi marido jurara guardar el secreto. Durante años viví con el temor de que si mis hijos descubrían la verdad, los dañarían a ellos o afectaría lo que sentían por mí y mi familia. Yo quería que amaran a su abuelo, aunque él murió antes de que ellos nacieran. Según iban creciendo, me daba cuenta de que querían escuchar relatos acerca de su abuelo, y yo quería que sólo recordaran historias agradables. El suicidio no es una historia agradable.

Finalmente, después de diez o doce años de ocultar la verdad, hablé con ellos acerca de la muerte de su abuelo. Para mi sorpresa, se mostraron impasibles e indiferentes acerca de toda la cuestión; no los destruí de por vida, y pudieron amarlos por todo lo que

sabían sobre su vida y su muerte. Entonces comprendí que el secreto no era por su bien realmente, sino por el mío. Había estado avergonzada de mí misma, me sentía herida, enojada y culpable, sobre todo, me sentía rechazada y abandonada, y no sabía qué hacer con esos sentimientos dolorosos, así que los enterré dentro de mí hasta que me vi obligada a enfrentarlos. En realidad, me estaba protegiendo a mí misma de la aceptación de la verdad de su muerte.

La culpabilidad es la emoción más difícil de confrontar. Con toda seguridad, repasarás mentalmente una y otra vez todo lo que sucedió el último día de vida de la persona, y los días y semanas anteriores a su muerte -tratando de encontrarle sentido a lo ocurrido- en busca de respuestas, formulando preguntas que nunca podrán ser contestadas o verificadas porque la única persona que podría hacerlo está muerta. "¿Por qué lo hizo?" "¿Por qué me hizo eso a mí?" "¿Por qué no me dijo que las cosas estaban tan mal?" "¿Por qué no confió en mí para amarlo y ayudarlo?" "¿Por qué no pensó en los problemas que nos ocasionaría?" "¿Por qué no pagó la última prima de la póliza del seguro?" "¿Por qué no lo pude detener?" "¿Qué fue lo que hice mal?" "¿No la amaba lo suficiente?" "Debí haber hecho algo." Si lo permites, éstas y otras muchas preguntas te acosarán; no profundices en ellas porque no hay respuestas ahora, sólo más preguntas enloquecedoras.

La culpabilidad surge de un sentimiento de remordimiento o arrepentimiento, que te hace creer que has hecho algo malo que desearías no haber hecho, o que fallaste en hacer algo que piensas que debiste haber hecho. Puedes pasarte años repasando cada discusión, cada palabra desagradable, cada conversación, y castigarte por lo que debiste hacer o decir y que hubiese significado una gran diferencia. Pero el remordimiento no logra nada, excepto el hacerte sentir peor.

Cuando te sientes culpable, también sientes que se te debe castigar, como si hubieses cometido un delito. A los criminales los encerramos, aislándolos del resto de la sociedad, pero nadie te va a castigar o a encerrar, excepto tú mismo. Desde luego, es un excelente recurso para sacar a relucir un deseo de autocompasión, y cualquier sentimiento o deseo de autodestrucción que puedas tener hacia ti mismo.

Tal vez sientas al mismo tiempo alivio y dolor porque tú estás vivo y la otra persona muerta. Todos estos sentimientos ambivalentes son normales y una respuesta natural a la tragedia en tu vida.

La verdad es que, independientemente de lo sucedido en el pasado, tú hiciste lo mejor que podías en el momento. [Perdónate a ti mismo! Y entonces estarás en condiciones de proseguir con tu vida. Si no lo haces, continuarás dándole al recuerdo de un ser querido fallecido un enorme poder sobre tu vida presente.

Con la culpabilidad van estrechamente unidos los sentimientos de frustración o fracaso. Puedes pensar que has fracasado como amigo, como padre, cónyuge o hijo, pero, mayormente, como ser humano. Puedes reñirte a ti mismo por no haber sido más sensible a las señales, por no impedir el suicidio, por desconocer la seriedad de la amenaza. Probablemente, en un arrebató de enojo dijiste algo así como: "Siempre estás amenazando con que te vas a matar. ¿Por qué no lo haces de una buena vez?"

Es posible que quieras escudriñar tu alma en busca de tu responsabilidad en la muerte: culpándote directa o indirectamente de haberla causado. No te preocupes, estos pensamientos y sentimientos son normales y comunes, con el tiempo, pasarán. Enfoca ahora tus esfuerzos en ser amable y gentil contigo mismo.

TÉCNICAS DE SOBREVIVENCIA

El periodo que va desde cerca de tres meses a un año después de la muerte, estará plagado de una intensa perturbación y confusión emocional. Un día, o incluso un minuto, te puedes sentir aliviado, aun eufórico; después empezarás a llorar, te sentirás enojado y hostil, deprimido y triste. Todas estas emociones te inundarán. En estos momentos es cuando tienes que ser extremadamente amable y tolerante contigo mismo; permite que salgan tus emociones y se expresen; si lo haces, se irán desgastando y se desvanecerán.

La siguiente etapa que es probable que atraveses, incluirá algunos sentimientos de depresión y enojo, la confusión empezará a despejarse. La depresión aparece cuando te das plena cuenta de que la muerte ocurrió realmente, que sucedió en esa terrible forma, y es final e irreversible. La depresión es enojo dirigido hacia adentro; te sentirás ineficaz e impotente. Probablemente habrá sentimientos persistentes de culpabilidad y fracaso que necesitarán elaborarse.

Los síntomas de depresión incluyen problemas de sueño, falta de atención, bajo nivel de energía, fatiga, disminución de interés en el sexo, ausencia o exceso de apetito, decaimiento o tristeza. En el mercado se encuentran algunos medicamentos antidepresivos que te puede prescribir tu médico; esto te ayudará a ganar parte del tiempo que necesitas para el proceso de cicatrización. La recuperación sólo se obtiene con el paso del tiempo y si te permites realizar la necesaria labor de duelo para completar todo el proceso.

No tomes medicamentos para la depresión si te es posible pasártela sin ellos; al igual que el alcohol y los tranquilizantes, son una muleta.

Si estás plenamente consciente, te será más fácil elaborar tu duelo. Ocasionalmente, podrás tomar algo que te ayude a relajarte y a conciliar el sueño. Con el fin de que sean efectivos, los antidepresivos deben tomarse durante varios meses, y algunos tienen efectos secundarios nocivos. Si crees que te gustaría tomarlos por un tiempo, lee todo lo que puedas al respecto, especialmente sobre el que se te recetó. Ve a una biblioteca y busca cualquier medicamento en un libro llamado *Vademécum*; los doctores lo usan todo el tiempo, y contiene la información que necesitas sobre dosis, fabricantes del medicamento, los efectos secundarios y las contraindicaciones, o busca en Internet.

Después de todo, se trata de tu cuerpo y debes informarte para la decisión de tomar un medicamento por largo tiempo. Si a tu doctor le molesta que estés enterado de los

efectos del medicamento, busca otro doctor. El médico, en realidad, es un servidor público, lo debes considerar como un asesor, no como un dios.

Otras formas efectivas para manejar el nerviosismo sin necesidad de medicamentos son el ejercicio, el masaje, las instalaciones spa (por ejemplo, cuarto de vapor, jacuzzi y albercas) y los programas de trabajo físico, como polaridad y reflexología, o clases de ejercicio aeróbico.

La duración de la fase depresiva dependerá de la resistencia que opongas a los sentimientos de tristeza, desilusión y enojo que están en ebullición en tu interior.

He aquí un ejercicio que te puede ayudar a evaluar tu resistencia: acuéstate en un lugar tranquilo (de preferencia oscuro), relájate. Recurramos a la imaginación. Piensa en la resistencia (un antagonismo, una obstrucción) como una fuerza poderosa contra la cual te mantienes firme, sin ceder y en oposición. Imagina una puerta que alguien está tratando de abrir desde el otro lado. Tienes un gran temor de lo que sea que está al otro lado de la puerta. Así, con toda tu fuerza, empujas y empujas para mantener cerrada la puerta. Incluso puedes sentir terror y pánico si la puerta se abre siquiera una rendija. Realmente desconoces lo que está en el otro lado, pero crees que debe ser malo. Constantemente debes estar atento, o se abrirá la puerta. Te resistes a enfrentar tus propios sentimientos. ¡Qué agotador!

Ahora, dirígete a la puerta y trata de mantenerla cerrada con toda tu fuerza. Haz que alguien la empuje para intentar abrirla. Presta atención a tu cuerpo, adonde reflejas la tensión, al nerviosismo y al esfuerzo de ofrecer resistencia. Presta atención al enfoque de tu mente, a tus pensamientos. Estos intervienen con el único propósito de mantener la puerta cerrada. Después de un tiempo, ya no tienes fuerza para resistir más. La resistencia ha desaparecido, tendrás que abrir la puerta, mira lo que está al otro lado, contempla tu dolor, enojo y temores.

Imagínate que dejas de resistirte y abres la puerta un poco. ¿Qué está ahí? Míralo... escúchalo... siéntelo. Es parte de ti. Recíbelo. Llévalo adentro. Todo está bien, puedes manejar tus sentimientos. Abre la puerta un poco a la vez. Deja que entre la luz (la iluminación) y el aire fresco (las nuevas formas de ser). LNo tienen que ser tu propio espectro privado, tu propio infierno privado!

En algún momento se requiere sumergirse en las profundidades de la desesperación para conocer realmente que eres un sobreviviente. Cuando lo hagas y vuelvas a salir a la superficie, sabrás que saldrás adelante.

Es mejor ser elástico que resistente, pero con el fin de ser elástico, de volver a tu forma original, debes dejar de anteponer barreras. Cuanto antes abras la puerta, más pronto te liberarás de la carga emocional de esos sentimientos dolorosos. El enojo, con frecuencia, es el sentimiento más atemorizante.

La contricción, vergüenza y autocondena producen enojo contigo mismo, si te estancas en este punto y sientes la necesidad de recibir un castigo, es posible que tengas problemas con deseos autodestructivos. ¡Busca ayuda¹. Estos pensamientos son comunes, pero no deben convertirse en algo más que pensamientos, Lsólo le falta a tu familia ahora otro suicidio¹.

CUANDO EL SUICIDA ES UN CÓNNYUGE

Recientemente, al preguntarle a un paciente si sentía enojo hacia su esposa quien se había disparado un tiro once meses antes, me respondió: "Desde luego que no estoy enojado con ella; trató de decírmelo la noche anterior y no la comprendí. Si hubiese dedicado más tiempo a escucharla, posiblemente seguiría con vida, y yo no estaría aquí." Aún continuaba luchando con la culpabilidad y la autocondena. Con el tiempo, espero que supere estos sentimientos para proseguir con su vida. Tendrá que reconocer que la muerte de su esposa creó un caos en su vida y en la de sus hijos. Tenía muchas razones para sentir enojo contra ella, pero todavía no estaba consciente de esos sentimientos.

Otra paciente permaneció encolerizada durante tres meses después de la muerte de su esposo: "¡.Estoy furiosa con Harry! ¿Cómo pudo dejarme así? Tengo que criar a dos niños, los que realmente no quise tener en primer lugar. Los tuve porque él quería hijos. No pagó la última prima de la póliza del seguro, y no sé cómo voy a sobrevivir económicamente." Al menos, le es posible admitir su enojo y la fuente de éste... Harry, su esposo fallecido. Su proceso avanza, lleva la dirección correcta, pero aún tiene que aprender lo que debe hacer con el enojo, cómo superarlo y, finalmente, perdonar a Harry y liberarlo.

Con el transcurso del tiempo, cada vez pensarás menos en las preguntas sin respuesta. No estarás continuamente inmerso en el recuerdo de él o de ella; de hecho, en corto plazo, sólo ocasionalmente pensarás en ese acontecimiento de tu vida. Eventualmente, empezarás a experimentar placer de nuevo, solo y con otras personas.

Cuando puedas decir: "Tú estás muerto y yo estoy viva. Te despido de mi vida con amor, y ahora es tiempo de que yo prosiga con mi vida", entonces sabrás que estás mejor.

La despedida final no significa que borres totalmente los recuerdos de esta relación de tu existencia. Esta persona y su muerte, son ya parte de tu experiencia en la vida. Tal vez continúes sintiendo punzadas de remordimiento y tristeza, especialmente en fechas significativas, como los aniversarios. Esto es normal y es de esperarse. Lo que no es normal, es ocuparse en demasía del recuerdo de la persona y su suicidio; no es benéfico que éstos sigan interfiriendo en tu vida después de un lapso "razonable". Este lapso prudente va de uno a dos años, con avances lentos a lo largo del camino.

Tu reacción al suicidio de un ser querido, al igual que tu reacción ante cualquier otra muerte o pérdida importante, dependerá de varios factores. Estos incluyen tu personalidad, las circunstancias que rodearon la muerte, la forma en que has enfrentado el cambio y el duelo en el pasado, y tu relación con el ser querido.

Después de un suicidio, el cónyuge sobreviviente frecuentemente sufre una profunda sensación de fracaso y confusión, sobre todo cuando un suicidio impulsivo o planeado es un gesto de enojo u hostilidad, dirigido hacia el sobreviviente.

Una mujer se suicidó el día del cumpleaños de su marido, y cuando se la encontró,

además llevaba puesto un medallón que él le había regalado. El no entendía por qué había hecho eso. Sentía que debía haberlo sabido y tratado de impedirlo. Obviamente, el suicidio de esta mujer fue motivado por un enojo y rechazo hacia él. Quería herirlo, y lo logró.

Socialmente hablando, es más probable que al viudo o viuda de un suicida lo rehuyan los amigos y otros viudos o viudas, en vez de brindarle apoyo. Es más susceptible a sentirse rechazado y/o abandonado. Asimismo, es factible que se desarrolle una presión adicional si los parientes políticos le atribuyen la causa de la muerte.

Si tienes hijos, especialmente si son pequeños, se te añadirá la carga de tener que ayudarlos a elaborar su duelo y resolver los conflictos de culpabilidad que puedan surgir. Si te es posible, procura que un miembro de la familia o amigo, actúe como confidente y sistema de apoyo para cada hijo. Tanto para ti, como para tus hijos, será muy favorable el contar con una persona en quien confíen y con quien puedan hablar abiertamente.

Habla con sus profesores acerca de la situación con el fin de que sean pacientes, y estén atentos a los problemas que puedan aparecer en la escuela. No renuncies a tu papel como padre o madre pero, por un tiempo, estarás tan preocupado con tu propio dolor que te será difícil atender debidamente los requerimientos de los demás.

Necesitarás todo el amparo que puedas obtener. No vaciles en pedir auxilio; si no les haces saber a las personas cercanas a ti que te hace falta apoyo, tal vez no se atrevan a ofrecerlo, pensando que pueden interferir; está pues en tus manos el reconocer que necesitas ayuda y obtenerla. Posiblemente no siempre la recibas la primera vez que la solicites, o de las personas que tú crees que deben responder a tus necesidades; no te desanimes, inténtalo de nuevo. Especifica la cooperación que será mejor para ti y pídelo. Busca a alguien que limpie la casa o sea un padre sustituto para los niños por un tiempo, o alguien que permanezca contigo en las noches cuando te sea intolerable estar solo. Píde lo que quieras o necesites.

CUANDO EL SUICIDA ES UN PADRE

Los hijos pequeños de una persona que se suicida, se enfrentarán a conflictos muy peculiares. Debido a que sus padres son tan cruciales en sus vidas, les es casi imposible comprender que, aparte de ellos mismos, pueda haber otros factores importantes para sus padres. Por consiguiente, pueden creer que son responsables del suicidio porque son niños "malos" o indignos de cariño. O tal vez recuerden las ocasiones en que el padre muerto se enojó con ellos. Pueden incluso sentir que "cuestan" demasiado si pidieron juguetes o golosinas cuando fueron de compras con el padre.

Es posible que se hayan disgustado con el padre por algún castigo y hayan deseado que el padre se muriera o se fuera "para siempre". En este caso, especialmente, pueden

sentir que ellos causaron la muerte. Como resultado, pueden desarrollar un gran temor por su propio poder sobre la vida y la muerte. Quizás le dijeron al padre que lo odiaban, o al menos lo pensaron, y se sienten terriblemente culpables después de su muerte.

Es de extrema importancia que el niño pueda recordar estos incidentes y hablar sobre ellos para que pueda liberarlos y comprender que él no es responsable de la muerte del padre. De otra forma, estos sentimientos se quedarán ocultos por largo tiempo, y se irán exacerbando hasta irrumpir finalmente, más tarde, en comportamientos de auto-castigo.

Los niños requerirán la confirmación de que los sentimientos negativos hacia los padres son perfectamente naturales, normales y que de ninguna manera ocasionan que una persona se suicide. Deben comprender con certeza que el suicida -y nadie más- tomó la decisión de morir por sus propias razones.

Los niños pueden sentirse abandonados y rechazados por la muerte del padre. Si el niño no está seguro de que se le quiere, estos sentimientos se reforzarán con el suicidio del padre; se requerirá entonces mucho tiempo, paciencia y ayuda profesional para reafirmar en el niño el sentimiento de valor y merecimiento.

Si el niño niega sus sentimientos en la muerte, puede culpar a otra persona de la familia por el hecho; frecuentemente éste se le adjudica al padre vivo. Ello, desde luego, implica un problema difícil para toda la familia. Será necesario obtener ayuda profesional externa para ayudar a clarificar las relaciones.

Al igual que el cónyuge sobreviviente, los niños suelen sentir que debieron y pudieron haber impedido el suicidio. Tal vez piensen que un intento de rescate hubiese sido más eficaz para revertir la muerte y salvar al padre. La imagen del padre muerto los puede perseguir durante años en sueños y fantasías, especialmente si la muerte fue violenta o si vieron el cadáver.

La edad del niño en el momento de la muerte, significará una gran diferencia en los recuerdos, sentimientos de culpa, temores y efectos generales. Cada niño tendrá que resolver sus propios conflictos antes de superar el trauma y el estigma de un padre suicida.

Cuando un hijo se identifica profundamente con el padre, es probable que tenga fantasías acerca de un supuesto suicidio propio, sobre todo al acercarse a la edad en la que murió el padre. Los que han sufrido una pérdida de este tipo -incluso en la edad adulta- pueden temer y, al mismo tiempo, abrigar ideas de terminar su propia vida en forma similar.

Asimismo, es factible que se desarrollen fobias estrechamente relacionadas con la muerte del padre, como el pavor a las pistolas, las drogas o a la altura. A veces, aparecen síntomas físicos semejantes a la forma en que murió el padre, como por ejemplo, la sensación de ahogo si el padre se ahorcó, o dificultad para respirar si el padre inhaló gases letales.!

Rosalie, una paciente mía, empezó a preparar su testamento y los planes para la distribución de sus propiedades a la edad de treinta y un años.

Su actividad era más compulsiva que pensada, no sabía por qué lo hacía, pero sentía

que tenía que hacerlo. Durante cerca de seis meses antes de cumplir los 32 años, cada vez se sentía más inquieta y de vez en cuando pensaba cómo funcionaría su familia sin ella. Ocasionalmente pensaba en su muerte, aunque conscientemente no había planeado o pensado en matarse.

Al acercarse su cumpleaños, sufrió un ataque de ansiedad lleno de pánico, temores confusos e indefinidos. Al explorar y reflexionar sobre su pasado, se descubrió que su madre se había suicidado a la edad de 32 años. Inconscientemente imaginaba que su vida debía terminar en la misma forma. Finalmente, después de sacar a la superficie sus temores ocultos y poder manejarlos, su alivio fue enorme y pudo celebrar tranquila sus 32 años.

CUANDO EL SUICIDA ES UN HIJO

Los padres de la persona que se suicida viven con una profunda sensación de fracaso, así como con sentimientos de culpa. Se culpan a sí mismos y mutuamente por la muerte. Recientemente me enteré del caso de un chico de trece años que se ahorcó. Junto a su cadáver estaba la libreta de calificaciones que había recibido ese día en la escuela. Había sacado una calificación de D en una materia y no podía enfrentar la desaprobación de su padre, quien promovía y esperaba la excelencia en su hijo. Una breve nota decía: "Papá, siento haberte decepcionado."

Si el hijo es adulto, los padres pueden proyectar la culpa hacia otras gentes, como las demandas de la universidad, el empleo, o la esposa o marido.

Algunas veces, a los hijos sobrevivientes se les estimula a ocupar el lugar del fallecido: "John pudo ingresar a una buena universidad, así que tú también puedes." Asimismo, es común que al hijo sobreviviente se le identifique con el que murió: "Sostienes el tenedor igual que John." En otros casos, se habla del hijo como de un héroe: "Se necesita mucho valor para quitarse la vida." En ocasiones, las familias tratan de compensar sus sentimientos de culpa donando dinero a una causa meritoria, como un programa de prevención del suicidio o un servicio de ayuda a estudiantes en la universidad.

Una de las mayores tragedias es que una muerte de este tipo, con frecuencia introduce una cuña en las relaciones familiares en vez de unir a las personas. En una familia, cualquier muerte causa sufrimiento, pero la muerte por autodestrucción es aún más difícil de comprender y aceptar.

Les recomiendo que busquen apoyo en las relaciones más cercanas a ustedes. Hablen juntos; lloren y sufran juntos. Comparen sentimientos, reacciones, enojo y frustración. Cuando ocurre una tragedia, es muy común que las familias se retraigan en sí mismas, o sigan caminos separados en vez de compartir el dolor y darse apoyo mutuo.

Con apoyo y cariño es más fácil elaborar los sentimientos de culpa, de fracaso y autocondena.

Perdona y empieza a vivir de nuevo. No huyas de tu dolor o de tus seres queridos, éste es el momento en que realmente se necesitan mutuamente. Corre el riesgo de acercarte y pedir el amor y atención que requieres ahora, y disponte a proporcionar el mismo cariño y atención a los demás. Procura volver a vivir los detalles con profundidad y habla acerca de tus sentimientos, temores y frustraciones.

Durante un tiempo, la sobrevivencia sólo consistirá en un esfuerzo por vivir un día a la vez, algunos días serán mejores que otros. Lenta, gradualmente, pasará el tiempo, y tu herida cicatrizará. Sé amable y considerado contigo mismo, tienes más cosas que hacer en la vida, y debes sobrevivir para cumplir tu misión.

EL MISTERIO DEL SUICIDIO

La mayoría de los suicidios son resultado de una combinación de factores. Cuando una persona se ha hartado de la vida, es difícil identificar una razón para la muerte. Algunas veces, un cambio puede ser el suceso crítico que precipite el comportamiento suicida. Esos acontecimientos potencialmente peligrosos pueden ser, por ejemplo, la amenaza o el hecho de perder a un ser querido por fallecimiento; separación o divorcio; las modificaciones en la imagen de uno mismo, como las que se producen después de un accidente, una violación o una golpiza; la pérdida de un empleo, una enfermedad súbita y la hospitalización subsecuente; la falta de motivación o energía para empezar de nuevo o renovar la parte faltante en la vida propia.

Es rara la persona que no ha pensado en el suicidio por lo menos una vez en su vida. Pero, ¿por qué todos pensamos en el suicidio y sólo unos pocos lo llevan a cabo? La gran diferencia para aquellos que intentan y/o cometen el suicidio, es que han "cerrado la brecha" en sus procesos mentales, es decir, realmente se ven a sí mismos muertos ahora, no en el futuro; ven sus vidas como terminadas, y la muerte real es una acción "después del hecho".

El suicidio presenta más preguntas que respuestas, especialmente para el sobreviviente que trata de comprender el misterio de un suicidio pues éste es complicado y atemorizante. Probablemente, quien no haya intentado seriamente el suicidarse no pueda entender por qué alguien opta por quitarse la vida, pero existen algunos patrones comunes.

Cuando parece que falta, se ha destruido o es inalcanzable lo más importante para la vida de uno, prevalece la sensación de que no vale la pena seguir viviendo. ¿Qué caso tiene vivir cuando se encuentra más dolor que placer? En este acto intervienen sentimientos de impotencia y desamparo, tal vez enojo dirigido hacia el interior.

La depresión juega un papel importante en el suicidio. Muchos suicidios se cometen justo antes de que una persona salga de la depresión o cuando está a punto de superarla.

Cuando no es posible identificar un suceso único como el disparador, probablemente ha habido un largo periodo de depresión o insatisfacción con algo crucial.

Antes de tomar la decisión de quitarse la vida, la mayoría de las personas atraviesan una crisis en la solución de sus problemas. Durante este proceso, y al continuar evadiendo las soluciones, se presenta un aumento en la tensión y la confusión. Los sentimientos de desorganización y la incapacidad para ordenar las soluciones positivas y las elecciones para el futuro, conducen a niveles más altos de frustración y confusión. El fracaso para resolver la tensión con los recursos disponibles conduce a la impotencia y a la desesperanza.

Cuando el problema continúa, la persona puede ver a la muerte como la única salida para su dilema. El estado de tensión prolongada puede durar desde unas cuantas horas a unos meses, o más aún. También es posible que se complique con otras reacciones emocionales, como ansiedad, caos, pánico, tristeza, una sensación de pérdida, depresión, negación; represión de pensamientos y sentimientos, fantasías en exceso, esperanza de una vida mejor en el plano espiritual y/o una sensación de abandono.

Si persisten los sentimientos de aislamiento y carencia de valor, sin esperanza visible, o sin que se perciban señales de que las cosas mejoran, el resultado más factible será el suicidio. "Nadie me comprende, nadie me ama, nadie me querrá, ni nadie se interesará por mí, porque no me lo merezco."

Al suicidio se le ha llamado el último grito en busca de ayuda. También es un acto final de enojo. Es el rechazo final y el castigo de uno mismo, de la sociedad y de todos los demás implicados en una forma u otra. La amenaza de suicidio se puede utilizar como una herramienta de manipulación. La muerte por suicidio puede tener un poder increíble sobre las vidas de los sobrevivientes. Familia, parientes, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, el jefe y muchos otros, experimentarán dolor, confusión y algunas veces, culpabilidad por la muerte. No les queda otra opción excepto vivir con su duelo y con preguntas sin respuesta.

La ambivalencia caracteriza los pensamientos de las personas que contemplan el suicidio. Al mismo tiempo, desean vivir y morir, escaparse de su actual tristeza y dolor, y algunas veces, castigar a los que consideran culpables de sus males. Esta mezcla de motivaciones es evidente en las notas de los suicidas, mismas que, por lo general, expresan amor y odio, enojo y remordimiento, temor y desesperanza.

Estos impulsos contradictorios de vivir y morir a menudo se manifiestan con intentos de suicidio. Alguien se traga un frasco de pastillas y después pide ayuda antes de perder el conocimiento. Sin embargo, si una persona comete un acto de autodestrucción en un estado de agitación, o bajo la influencia del alcohol o las drogas, se puede producir un sentimiento de irrealidad y no se hace la llamada de auxilio, o tal vez sea demasiado tarde.

Cuando un acto es impulsivo, motivado especialmente por el enojo, no se entiende plenamente la realidad de las consecuencias. El móvil es un deseo de venganza o un

anhelo de inducir culpabilidad en otra persona, y va acompañado con una indiferencia temeraria por la finalidad de la muerte.

Algunas personas prefieren quitarse la vida antes que sufrir las penalidades de una enfermedad mortal. Tratan de evitar el dolor, o no quieren abrumar a sus familias con el detrimento y la pena de verlos morir lentamente. Muchos suicidas ancianos consideran que es preferible la muerte al deterioro físico, al aislamiento y la soledad tan temible para quienes han vivido más años que la familia y los amigos. El pasar los últimos días en un asilo no es una elección agradable. Una decisión racional acerca de cuándo y cómo morir, es una opción preferible.

Para algunas personas, el suicidio es una decisión bien pensada y racional. Para otras, es una reacción a una tensión intolerable, temor y depresión; es un acto de desesperación. En el primer caso, tal vez realmente se elija ejercer el derecho a decidir la propia vida. En el segundo, no se trata de una "acción" racional, sino de una "reacción" a circunstancias insoportables que están operando en la vida de una persona.

ESTIGMA SOCIAL DEL SUICIDIO

Un suicidio deja a la familia anonadada y herida, y esta situación frecuentemente se ve empeorada por la curiosidad y las opiniones de otros parientes, vecinos y compañeros de trabajo. No se tiene respuesta al "porqué". Los pésames pueden no ser de ayuda como sucede con otros tipos de muerte. Aparentemente el único lugar en que se puede buscar consuelo es en los grupos llamados Sobrevivientes de suicidas. Cuanto más homogéneo sea el grupo, sus miembros pueden entender e involucrarse más con las circunstancias de tu situación.

UNA PROPUESTA MODESTA

Tal vez la tragedia del suicida impulsivo pudiera prevenirse si tuviéramos un método que permitiera a la gente morir tanto pronto como lo deseara según unas pocas condiciones. Podíamos crear un lugar semejante al "Diatorium", como el que aparece en la película *Soylent Green* (Cuando el destino nos alcance), en donde la familia y los amigos estarían a despedirnos. Las condiciones imperantes pudieran ser que el presunto suicida tuviera que someterse a una extensa terapia o una sesión de asesoramiento de 48 horas antes de que el suicidio fuera autorizado y consumado.

Muchos suicidas impulsivos podrían ser advertidos por alguien que les señalara otras opciones, subrayar la finalidad de la decisión, y recordarle a la persona el dolor que los miembros de la familia experimentarían después de su muerte.

CONTROL PERSONAL SOBRE SU MUERTE

Para aquellos que quieren opinar sobre las decisiones acerca de su muerte, la Disposición en vida (ahora llamada Voluntad anticipada] te permite elegir algunas mínimas opciones sobre tu propia muerte. Por ejemplo, puedes escoger que no se empleen métodos médicos "heroicos" para mantenerte vivo -respiradores, sondas de alimentación y otros medios mecánicos que prolongan la vida, especialmente si tu cerebro ya está muerto- o alguna otra ayuda que impediría a uno morir con dignidad, sin intervención médica que prolongara la vida más allá del tiempo en que la muerte natural debe ocurrir.

Estos formatos se pueden conseguir con la mayoría de los abogados especializados en testamentos, o también en el hospital de la localidad. Yo tuve que llenar y firmar uno de éstos cuando me sometí una cirugía de rodilla, y se encuentra aún en el hospital. Estos documentos frecuentemente se modifican por ello es importante mantenerlos actualizados y al corriente si quieres tener algún control sobre las alternativas llegado el momento. La reglamentación de estos documentos puede variar de país a país y de estado a estado.

La eutanasia o suicidio asistido médicamente sólo está permitido por las leyes de algunos países como Holanda, Bélgica y en el estado de Oregon en los Estados Unidos. En este mismo país los movimientos sobre "el derecho a morir", son muy activos, pero al presente se hallan estancados entre organización y desorganización. Sin embargo, trabajan en educar al público y a los legisladores, y están decididos a orientar a las leyes en su favor. Pero necesitan voluntarios y fondos financieros para ayudar a su causa.

DISPOSICIÓN EN VIDA

En casi todas las ciudades de los Estados Unidos de América y en muchos otros países existen centros especializados de intervención en las crisis, a los cuales puede recurrir la persona que se siente desesperada y hablar con alguien que la comprenda. Las personas que atienden estos centros están entrenadas para hablar con los que están

pensando en suicidarse. Si tú o alguien cercano a ti, está hablando de suicidio, o da indicios verbales (o no verbales) acerca de la autodestrucción, ponte en contacto con tu servicio local de prevención del suicidio (los nombres varían en cada ciudad). Ahí te pueden referir a un consejero competente, hablar contigo durante la crisis inmediata, o consolar. Para el suicida potencial es fundamental recuperar la esperanza y sentido de valor, es importante recordar tiempos pasados de fortaleza y esperanza.

Para las personas que sufren una enfermedad crónica, la Disposición en vida es una ayuda para morir con dignidad sin una intervención médica intensiva para prolongar su vida más allá del momento en que debe ocurrir la muerte natural. Este tipo de ordenanza permite a una persona conservar cierto control sobre la muerte. A continuación se presenta un ejemplo que fue preparado por el Consejo Educacional sobre la Eutanasia (Euthanasia Educational Council). Aun cuando es posible pasar por alto la Disposición si la persona está en coma o bajo drogas potentes, se libera a la familia, médico y otros de la responsabilidad total de tomar la decisión de detener el tratamiento médico.

Modelo de una "Voluntad anticipada"

Para mi familia, mi médico, mi abogado y todos aquellos a quienes corresponda:

La muerte es una realidad tan tangible como el nacimiento, el crecimiento, la madurez y la ancianidad; es la única certeza de la vida. Si llegase el momento en que no pueda tomar parte en las decisiones acerca de mi propio futuro, que este testimonio sirva como una expresión de mis deseos e instrucciones, mientras mi mente conserva aún su lucidez.

Si llegase a presentarse una situación en la cual no haya una expectativa razonable de recuperación para mí, sea de una inhabilitación extrema física o mental, mi deseo expreso es que se me deje morir y no se me mantenga vivo a base de medicamentos, medios artificiales o "medidas heroicas". Sin embargo, solicito que se me administre misericordiosamente la medicina necesaria para aliviar mi sufrimiento, aun cuando ésta pueda reducir mi vida restante.

Esta disposición se toma después de una cuidadosa consideración y coincide con mis más firmes convicciones y creencias. Quiero que se cumplan los deseos e instrucciones que aquí se expresan en la extensión que lo permita la ley. En cuanto que no son obligatorias legalmente, espero que las personas a quienes se dirige esta Disposición se considerarán moralmente obligadas por estas disposiciones.

(En este espacio se pueden hacer disposiciones específicas.)

PODER NOTARIAL PERMANENTE (opcional)

Por la presente designo a para que actúe como mi apoderado para el propósito de tomar decisiones sobre tratamientos médicos. Este poder notarial permanecerá en vigor en el caso de que me vuelva incompetente y esté incapacitado para tomar esas decisiones por mí mismo.

Formalización notarial opcional jurada y sucrita ante mí,

Firma

diadel mes dede

TestigoTestigo

Notario Público

(sello)

Copias de esta solicitud se han entregado a:

Tu estilo de autoprotección

Es imposible vivir sin experimentar dolor. La vida y el dolor van de la mano, están entrelazados en la intrincada red de la existencia humana. Constantemente estamos inmersos en el flujo del cambio, y el cambio, con frecuencia, se identifica con pérdida. Cualquier pérdida requiere un reajuste a una nueva modalidad de convicciones, valores, circunstancias o concepto de uno mismo. La elaboración del duelo por esta pérdida nos permite liberarnos de las antiguas formas de pensar y de ser, y dar cabida a las nuevas, de este modo, nos recuperamos después de una pérdida.

Todos los días nos enfrentamos a nuevas ideas, producciones y formas diferentes de hacer las cosas. Mientras interiorizamos esos cambios, experimentamos una pérdida al desprendernos de lo conocido. Aunque sea en corta medida, nos apesadumbramos por haber perdido lo que conocíamos, lo que teníamos, o por una persona que fue importante en nuestra vida.

Final y principio, nacimiento y muerte, inicios y conclusiones, éstos son los ritmos y ciclos inevitables que convierten la vida en un proceso totalmente dinámico y siempre cambiante.

CRISIS DE LA VIDA

Algunas veces, los acontecimientos que crean cambios en nuestras vidas son paulatinos y sutiles: nuestros hijos crecen, aprendemos nuevas aptitudes en el trabajo, nuestros cuerpos envejecen. Ni siquiera nos damos cuenta de que nos hemos transformado. Otros sucesos son fulminantes, se abaten sobre nosotros con tal estruendo y violencia que por un tiempo no sabemos qué fue lo que nos derribó. Las crisis de la vida -como las separaciones, divorcios, enfermedades y muerte- son resultado de esos acontecimientos, especialmente si son inesperados.

En el transcurso de la existencia, muchos de los sucesos que crean significativos problemas emocionales son transiciones normales de un periodo a otro, pero nos afectan profundamente debido a los cambios que producen. Los llamamos crisis porque requieren un largo periodo de introspección y revaloración de la propia identidad, valores

y convicciones. La adolescencia, el matrimonio, el inicio de un nuevo empleo, un cambio de carrera, las alteraciones propias de la mitad de la vida, incluyendo la menopausia y el climaterio (para los hombres) y la jubilación, son todos periodos de trauma y cambio mayores. Estas transiciones a menudo se caracterizan por largos periodos de descontento, aflicción e incomodidad.

Durante estas épocas, buscamos respuestas a preguntas interiores acerca del significado y sentido de la vida, las relaciones, el trabajo, las presiones sociales, etc. Las crisis suelen ser un punto decisivo en la vida cuando formulamos nuevas respuestas y prioridades, y al tomar nuestras vidas una nueva dirección es inevitable que dejemos atrás a alguien o algo del pasado. Incluso los cambios positivos como el contraer matrimonio o iniciar un nuevo empleo, incluyen la pérdida de la posición previa de soltería o desempleo.

Asimismo, la vida presenta otras crisis en la forma de muerte, divorcio, separación, accidentes, violación, abandono, incendios y otras situaciones que consideramos como perturbaciones trágicas en el flujo del existir. En algunos casos, se nos advierte acerca del suceso; por ejemplo, como hemos visto, con una larga enfermedad mortal, tenemos tiempo para anticipar lo que será nuestra vida sin la persona enferma, podemos empezar el duelo antes de que suceda el fallecimiento. La muerte de un ser querido es un cambio importante en la vida, y el conocimiento previo te puede ofrecer un tiempo precioso para ajustar lentamente y cuidadosamente a la pérdida ineludible.

Sin embargo, cuando la crisis es inesperada, como una muerte repentina, un accidente o un conflicto imprevisto, el trauma puede ser tan severo que te provocará un periodo prolongado de inestabilidad y confusión. Tu vida anterior habrá desaparecido para siempre; nunca podrás volver atrás. La experiencia te cambiará, para bien o para mal, y nunca serás exactamente el mismo que eras. La habilidad para reconocer y manejar los cambios y las pérdidas será un factor decisivo en una transición positiva hacia el futuro.

La mayoría de los estadounidenses, por ejemplo, consideran que la vida, generalmente, es estable. Cuando hablamos de cambio, pensamos en las pequeñas modificaciones que afectan indirectamente la vida cotidiana. Un nuevo producto que se anuncia por televisión, una decisión de la Suprema Corte, una guerra extranjera, y quién encabeza la Liga Americana esta semana, son los temas típicos de conversación. Nos sentimos cómodos discutiendo cambios en política, deportes o entretenimiento, pero cuando la tragedia golpea a un amigo o a un conocido, la noticia se transmite en tonos apagados, recubiertos con la simpatía y el alivio de saber que no te sucedió a ti. Con mucha frecuencia no sabemos qué decirle a las personas afectadas. Es difícil lidiar con cambios personales en nosotros mismos o en amigos.

Todo el tiempo ocurren cambios, grandes y pequeños. La vida está llena de sorpresas; algunas se consideran buenas, otras malas. Debido a que hemos tenido experiencias dolorosas con el cambio, o sabemos de sucesos críticos en otras personas, la mayoría vemos el cambio como amenazador.

Cuando se presenta un acontecimiento crítico en la vida, casi todos nosotros

tratamos de negarlo y nos resistimos a aceptarlo. Vemos el cambio como un enemigo para nuestra estabilidad. La incertidumbre de la vida después del cambio, con frecuencia produce resistencia y ansiedad. No obstante, las crisis y otras circunstancias importantes que te obligan a cambiar, también pueden conducir a un desarrollo positivo que propicie la madurez.

Es natural que el organismo humano trate de evitar el dolor y busque el equilibrio. Actuamos como si tuviésemos la opción de eludir drásticamente el cambio, la pérdida y el duelo. Pero no tenemos esa elección, lo esencial es nuestra respuesta al cambio. Aun cuando creemos que preferimos la estabilidad total, la vida sería muy tediosa sin diferencias y transformaciones. Todos estamos sujetos a las transiciones normales de la vida, y también experimentaremos nuestra participación en otras crisis.

AJUSTE AL CAMBIO

Existen por lo menos cuatro respuestas posibles al cambio. Revisémoslas en detalle.

Conservación

La primera es la conservación. Es éste un intento por conservar, proteger el status quo, negar y suprimir la angustia del dolor presente tratando -al menos mentalmente- de permanecer en el presente o volver al pasado.

El pasado se idealiza como el estado recordado de equilibrio perfecto y armonía, un refugio seguro. Es la postura rígida que adopta el estoico que sólo soporta el presente negando lo que precipitó la crisis actual.

Es probable que la persona que utiliza la conservación como un medio de autoprotección, busque culpar a los demás como una forma de comprender el suceso. No es factible que esta persona aproveche la oportunidad para alterar los patrones de comportamiento existentes, las convicciones o los valores. Las personas pasivas recurren frecuentemente a la conservación como su estilo de autoprotección.

Polly cuidó a su anciana madre hasta que ésta murió a la edad de 89 años. Vivían en la misma casa donde creció Polly, y después de la muerte de su madre, Polly continuó viviendo ahí. Conservó los muebles, vajillas y cuadros de su madre y siguió apegada a las actividades y relaciones que habían agradado a su madre.

Polly respondió al fallecimiento de su madre con la conservación. Nunca se detuvo a pensar si quería que su vida prosiguiera en la misma forma. En vez de enfrentar sus propias necesidades o deseos, o sus sentimientos acerca de su madre, no alteró su vida

en lo más mínimo, como si nada hubiese cambiado.

Revolución

La revolución es una respuesta que repentinamente rechaza los anteriores valores y creencias, la seguridad del pasado parece artificiosa y falsa. La revuelta puede ser contra los familiares, las ideas, lugares, sociedad u objetos. Es otra forma de negar el dolor y la angustia del presente, pero es una reacción más activa que la conservación. La conservación refrena rígida, estrechamente, buscando la seguridad y el orden, como una almeja, se encierra en una concha emocional. La revolución brota hacia el exterior, a menudo colérica y agresivamente, rechazando el pasado, negando el presente y maldiciendo el futuro.

Es factible que la persona que reacciona a la crisis en una forma revolucionaria se dedique a un empleo o a la labor por una causa, con energía y celo ilimitados, reprimiendo los pensamientos y sentimientos que se relacionen con su proceso interno de duelo.

Se rebela y combate contra todo lo que antes proporcionaba estabilidad a su vida, y se aparta peligrosamente de todos los lazos familiares. Esto, a la larga, puede producir una ansiedad extrema y un nerviosismo interno tal que se manifestará en la búsqueda agitada de nuevos lazos, nuevos valores y un nuevo significado en la vida, pero sin un sentido continuo del yo. La persona está a la deriva, sola y temerosa.

La esposa de Kent murió después de una breve enfermedad, dejándolo solo por primera vez en su vida a la edad de 51 años. El fallecimiento de su esposa lo hizo tomar conciencia de su mortalidad y envejecimiento y decidió que no iba a pasar solitario los años que le quedaban. Empezó a salir con mucha frecuencia, a fiestas y clubes nocturnos; aprendió a bailar e invitaba a mujeres mucho más jóvenes que él. Permanecía tan ocupado con su nueva vida social que no desarrolló ninguna relación verdadera y profunda, ni consideró cómo quería realmente pasar el resto de su vida. Su comportamiento es una revolución contra su anterior estilo de vida, pero aún no enfrenta la pregunta importante de quién es él.

Escape

La tercera respuesta posible al cambio es el escape. Es una forma de evadir la angustia y el dolor presentes recurriendo a alternativas químicas o de conducta dependientes. Entre éstas se encuentran el uso del alcohol en exceso, las drogas, el sueño, el alimento y otros patrones de adicción. Las personas que desean escapar es posible que se unan a un culto, se sumerjan en una enfermedad física tras otra, se queden atrapadas en un remolino social o encuentren alguna otra forma descabellada que

les evite el enfrentar la incertidumbre del presente y el dolor del pasado.

El escape, como estilo de autoprotección, lo utiliza con frecuencia la persona que es pasiva-agresiva en sus interacciones diarias. El o ella es temeroso, inseguro, manipulador, resentido, vengativo, indirecto, y a menudo transmite mensajes dobles. Una persona que recurre a este estilo de autoprotección trata de obtener lo que quiere sin asumir la responsabilidad por su conducta.

Esta persona quiere que sea otro quien asuma la responsabilidad de decirle cuándo, dónde y cómo vivir la vida. El escapista vive como un niño dependiente y asustado, buscando unos padres que controlen su vida. Son mártires y víctimas de la sociedad. Quieren que se les rescate, pero cuando alguien sugiere una solución, lo resienten. Este patrón de comportamiento tal vez sea el más difícil de romper. Para alterar esta conducta de escape, es necesario dejar de reaccionar a los acontecimientos de la vida usando mecanismos de escape y empezar a actuar en formas positivas que redunden en tu propio interés. El desarrollo del autocontrol y la autodisciplina es la clave para la persona que quiere dejar de escapar y enfrentarse a la realidad.

El marido de Jacqueline murió inesperadamente, con el marco económico de la familia sin resolver. Jacqueline no sabía nada acerca de las finanzas de la familia o los negocios de su esposo y dejó en manos del abogado y el contador de su marido el arreglo de sus bienes. Cuando recibió sólo una pequeña cantidad de dinero, creyó que los dos asociados la habían engañado deliberadamente. Pero, sintiéndose impotente para ocuparse personalmente del asunto, aceptó la liquidación. Ahora, años después, se queja acerca de "lo que me hicieron", pero cuando se le pregunta por qué no peleó, encoge los hombros y dice: "¿Qué podía hacer?" Jacqueline escapó a la responsabilidad de sus problemas y permitió que otros establecieran las normas en su vida.

Con el fin de romper los patrones de dependencia, empieza por desarrollar una conciencia reflexiva, no reacciones simplemente a los acontecimientos críticos en una forma instintiva, descuidada e irracional. Utiliza esas oportunidades para reflexionar, pensar y analizar tus sentimientos. Decide en una forma positiva para resolver el problema.

Aprende a ser un sobreviviente

Los acontecimientos críticos en la vida ponen a prueba nuestro instinto de sobrevivencia y apelan a los estilos aprendidos de autoprotección, ya sea la conservación, la revolución o el escape. Las reacciones emocionales en los seres humanos están conectadas con nuestra necesidad básica de sobrevivir y con los instintos primitivos de pelear o huir de nuestra naturaleza animal. Pero lo que nos separa de los animales es nuestra capacidad para pensar, para analizar, aplicar el conocimiento y la inteligencia a nuestras decisiones. El pensamiento nos permite tener elecciones. Los animales menos evolucionados están a la merced de sus instintos y los seres humanos a veces actuamos

en la misma forma, como si estuviésemos únicamente a merced de los acontecimientos de nuestras vidas.

Ante una severa conmoción emocional, la primera respuesta es instintiva, a nivel emotivo, queremos negar o escapar. Sin embargo, con el tiempo, durante la elaboración del duelo, el predominio emocional cede el paso a nuestra mente racional para que podamos aceptar el dolor y empezar a controlar nuestra vida nuevamente.

En este punto, empezamos a pensar y actuar con racionalidad e inteligencia, en oposición a la reacción ciega, irracional y meramente emocional ante las circunstancias. Iniciamos el desprendimiento de los patrones de autoprotección destructivos.

Otra respuesta

La cuarta forma de responder a las crisis en la existencia es considerablemente diferente de las tres primeras.

Es una forma más flexible, más armónica de enfrentarse a los desafíos de la vida. Esta postura requiere una apertura al cambio y a la pérdida, de tal manera que se enfoquen como oportunidades para obtener mayor profundidad como persona, para descubrir más acerca de uno mismo. Requiere de una convicción firme en que la vida es un proceso; que la incertidumbre es de esperarse, y que el cambio y el flujo es la norma. Es necesario confiar en las partes ocultas de uno mismo, y tener la seguridad de que se cuenta con los recursos indispensables para soportar cualquier crisis.

Esta apertura al cambio requiere el conocimiento o la convicción de que, independientemente de lo dolorosas que sean las circunstancias, puedes sentir desesperación y angustia, y sobrevivir. Esta persona sabe que no sucumbirá ante el temor y la desesperanza, se ve a sí misma como un corcho que flota en una corriente, disfrutando en ocasiones de una soleada tranquilidad y calma; otras veces atrapado en sus raudales y, de vez en cuando, hundido bajo una catarata. Pero al final, sigue siendo el mismo corcho, tal vez un poco maltratado y golpeado por los viajes de la vida; sin embargo, la esencia básica es inalterable, constante y sigue flotando, no se ahoga.

TRASCENDENCIA

Esta es la posición de trascendencia, la cual significa que puedes ir más allá de la pena y la pérdida para reorganizar tu vida en una forma nueva y significativa. La posición trascendente requiere de un compromiso con un enfoque del mundo como un aquí y ahora. Significa vivir en el presente con honestidad, apertura y flexibilidad al cambio. No

podemos modificar el pasado y desconocemos el futuro. Todo lo que tenemos realmente es el ahora.

El ser trascendente significa confiar en uno mismo para sobrevivir a cualquier situación desde un desconcierto menor hasta una crisis importante. Significa que te permites a ti mismo cometer errores, fracasar, ser imperfecto; te brindas la oportunidad de explorar tus sentimientos, buscar la satisfacción de tus necesidades y deseos, pedir lo que quieres de los demás, defenderte cuando sea preciso, amar incondicionalmente, dar y tomar y aprender de tus errores. Empieza pues a reconocer tus derechos humanos, asume la responsabilidad de ti mismo y actúa firmemente en tu mejor interés.

La posición trascendente requiere una participación total y absoluta en la vida, en oposición al temor, negación, rebelión y alejamiento de las otras tres posiciones.

Comparada con los otros tres patrones de autoprotección y respuesta, la trascendencia te fortalece y consuela. Es una forma de ser más plenamente humana que la negación, la resistencia, el escape y el rehusarse a pensar y sentir. Es una actitud en la cual, independientemente de lo que suceda, la esencia de ti mismo sobrevivirá porque tú eres importante.

APRENDE A TRASCENDER

En diversos grados, todos usamos elementos de estas cuatro posiciones para enfrentarnos a las dificultades en nuestras vidas, pero una de las respuestas predominará en ti. Si en el pasado, tu estilo de autoprotección no siempre ha sido el mejor para ti, puedes cultivarte para experimentar nuevas dimensiones de ti mismo que tal vez nunca habías soñado que eran parte tuya. Descubrirás reservas ilimitadas de fortaleza y otros recursos.

¿Cómo aprendes a trascender? Pon atención a las sugerencias que aparecen a lo largo de este libro, y sigúelas. Y ten siempre en mente que sin importar qué o quién se haya ido, tú debes recuperarte y sobrevivir, y avanzar hacia el futuro.

Como inicio del aprendizaje de la trascendencia, Polly podría realizar un viaje, o vender la casa familiar y buscar un nuevo lugar para vivir. Kent podría proponerse encontrar un buen amigo con quien discutir sus sentimientos acerca del envejecimiento y fijarse algunas metas para los años que le restan. Jacqueline podría emprender una acción legal contra las personas que cree que la engañaron o podría olvidar ese capítulo de su vida y dedicarse a encontrar un medio para sostenerse ella misma y enfocar su atención en los acontecimientos del presente, en vez de en los del pasado.

Al menos, los tres podrían considerar estas opciones y poner en práctica una de ellas cuando se sientan preparados.

EVITA LA SOBRECARGA DE PRESIONES

Cada cambio representa una amenaza para la estabilidad. La muerte y la separación son alteraciones que perturban profundamente. Aún es más difícil cuando ocurren varios cambios a la vez; el trasladarse a otra ciudad, es un ejemplo de trastorno total. La búsqueda de casa, el conseguir un empleo, inscribir a los niños en una nueva escuela, buscar médicos, dentista, contador, etc., puede ser agotador y frustrante. Cuando un cambio de esta clase sigue muy de cerca a un fallecimiento o divorcio, tu anterior estabilidad se perturba en demasía y es necesario recuperar el equilibrio lo antes posible.

Trata de observar y regular el número y grado de perturbaciones en tu vida en una sola ocasión. Si te estás dirigiendo hacia una sobrecarga de tensión, trata de retrasar por un tiempo los cambios importantes, de otra forma, tú mismo estás propiciando el ser víctima, por ejemplo, de una enfermedad. Se necesita paciencia, práctica y tiempo para cambiar.

Sé amable contigo mismo. Cuando aprendas a estar más consciente de tu valor, tengas más confianza en ti mismo, estés dispuesto a escuchar y compartir, los demás te responderán con respeto, cooperación y apreciación por tu sinceridad y honestidad.



La muerte y la separación son dos de las pérdidas más importantes que puede experimentar una persona. La figura 2 de la página 117 explica las Posiciones Relativas de Pérdidas para nuestro yo, nuestra identidad fundamental. Cuanto más cercana sea la relación con el yo, más desconsoladora será la pérdida.

La pérdida más absoluta y contundente es la muerte de uno mismo, o un cambio radical en el cuerpo, como el perder la vista o un miembro, o una enfermedad física deteriorante, como el cáncer, esclerosis múltiple y otras, que afectan la apariencia o la fuerza vital.

El segundo tipo de pérdida más seria es la separación de personas significativas en nuestra vida por muerte, divorcio o abandono. Los ataques físicos, como los asaltos con violencia o la violación, pueden ser devastadores emocionalmente, dependiendo de la persona y las circunstancias del hecho. Un accidente físico que requiera una restauración prolongada también es una pérdida severa para el yo.

El tercer nivel de pérdidas que requiere ajustes a nuevas formas, son los cambios normales del desarrollo en la vida. Algunos ejemplos son la adolescencia, el inicio o el final de la escuela, traslados, matrimonio, los cambios relacionados con la edad que ocurren en el cuerpo, como perder el cabello, reducción de energía, o aun convertirse en abuelo.

La cuarta área es la pérdida de objetos importantes, dinero, esperanzas, aspiraciones o expectativas, así como cambios en el medio social, como una decisión de la Suprema Corte que pueda afectar tu vida, o la renuncia a un proyectopreciado.

Cada pérdida nos causa dolor, y éste es mayor o menor en proporción a la severidad de la pérdida. Cuando el duelo por una pérdida esté fuera de proporción, tal vez descubras que las emociones exteriorizadas son por un dolor anterior no expresado, o por una acumulación de pérdidas que no se han manejado y superado.

El duelo es la respuesta normal al dolor y a la angustia de la pérdida, es el proceso de recuperación después de que ocurre una pérdida perturbante en la vida. Es un estado de intranquilidad incómodo y doloroso, y si no se experimenta, si se reprime o niega y se interioriza, puede conducir a una seria enfermedad física y/o emocional. El conocimiento acerca de qué esperar en el proceso del duelo para ti mismo y los demás, te ayudará a recuperarte.

Cada uno tenemos una forma propia y exclusiva de elaborar el duelo; como hemos visto, existen diferencias sutiles en nuestras reacciones, en su duración, y la manera en que enfocamos y atravesamos las etapas del duelo.

Es imposible ser un observador pasivo de tu propio sufrimiento, te lastimará, y tendrás que sentirlo para superarlo. Con el fin de que conozcas tu forma exclusiva de experimentar el duelo, pon atención a tus reacciones ante pérdidas más pequeñas en la vida. La próxima vez que te sientas decepcionado o irritado, observa tus respuestas emocionales y físicas.

Presta atención a tus pensamientos y a las circunstancias en que ellos se presentan. Esta información te será invaluable cuando tengas que ajustarte a una crisis mayor. Observa cómo respondes al cambio. ¿Tratas de negar la pérdida o culpas a otro? ¿Colocas obstáculos en el camino a la recuperación? Tal vez quieras modificar el proceso la próxima vez que tengas que manejar una pérdida. Conócete a ti mismo.

La extensión del trauma que produce una pérdida normalmente está relacionada con cuatro factores importantes: primero, el grado de liga emocional que tienes con la persona, lugar o cosa que has perdido; segundo, el tipo de pérdida; tercero, tu personalidad y la forma en que has manejado pérdidas anteriores en tu vida; y cuarto, las circunstancias y el conocimiento previo de la pérdida. Revisemos brevemente cada uno de estos factores con más detalle.

GRADO DE LIGA EMOCIONAL

Obviamente, la mayor pérdida que podemos tener es nuestra propia muerte. La relación emocional más intensa, y con frecuencia, más confusa en nuestra vida, es con nosotros mismos. La relación emocional que tenemos con otra persona, lugar u objeto está en proporción con la cantidad de dependencia entre nosotros. La dependencia se basa en nuestras necesidades básicas de sobrevivencia, incluyendo los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales de nuestra vida.

Cada pérdida significativa es como si perdiésemos una parte de nosotros mismos en la muerte. En buena medida el temor que producen las pérdidas se origina, al menos inconscientemente, por la amenaza que representan para nuestra sobrevivencia. Si dependemos de una persona en especial para que se ocupe de algunas de nuestras

necesidades, la pérdida real o intuida de esa persona nos ocasiona una gran perturbación en nuestra vida, un miedo a ser incapaces de pasarnos sin ella.

Si nuestra autoimagen o identidad se basa en la opinión que tiene otra persona sobre nosotros, su pérdida puede resultar abrumadora. Esto es especialmente cierto si sólo has sido un reflejo de lo que la otra persona veía o quería ver en ti, y has carecido de la firmeza de un sentido de quién eres realmente por ti mismo; si has dependido en un plano emocional, financiero, social y/o físico de otra persona, te será muy difícil manejar su pérdida por un tiempo; para que puedas recuperarte, tienes que aprender a satisfacer tus propias necesidades.

Consideremos la muerte de un padre. Un niño de cinco años depende completamente de su madre, si ella muere, el niño no podrá comprender por qué ya no está su madre para bañarlo, para ayudarlo a vestirse, para prepararle sus alimentos, para leerle en las noches, para enjugar sus lágrimas con besos. Esa pérdida es total para el niño, amenaza su sentido de sobrevivencia de modo real; otros tendrán que ocupar el lugar de su madre para que él siga viviendo.

Ahora pensemos en la muerte de una madre en el caso de una mujer de 45 años. Al morir su madre, es probable que se presenten profundos sentimientos de tristeza y una sensación de pérdida, pero es casi seguro que haya dejado el hogar materno años antes y tenga una familia propia. Tiene su propio círculo de amigos y sus propios medios económicos. Su madre ya no satisface sus necesidades primarias, por consiguiente, el impacto de la muerte será muy diferente para ella que el del niño de cinco años, especialmente si se han limado todas las asperezas entre ellas.

Cuando muere un cónyuge, los resultados son similares. Si una mujer está trabajando, gana dinero, y tiene sus propias amistades, es probable que se ajuste a la nueva situación más fácilmente cuando se perturbe su vida por la muerte de su marido. Ha sido menos dependiente de su marido para satisfacer todas sus necesidades. Por otra parte, cuando una mujer siempre ha permanecido en casa y sus amistades están relacionadas con el trabajo o los intereses de su marido, durante las primeras etapas de su viudez tendrá que hacer mayores ajustes. No contará con un sistema de apoyo estable que la sostenga, tendrá que aprender a desarrollar aptitudes de sobrevivencia desconocidas, como encontrar y retener un empleo, manejar asuntos financieros, etc. Es muy posible que no cuente con un firme sentido de sí misma que le sirva como base. Necesitará desarrollar nuevas aptitudes con bastante rapidez y bajo circunstancias más apremiantes.

TIPO DE PÉRDIDA

El tipo de pérdida también determina tu respuesta. La pérdida de una persona

especial en tu vida tiene un efecto, mientras que el perder un lugar importante como un vecindario, ciudad, escuela o lugar de empleo nos afecta de modo diferente. Otros tipos de pérdidas se relacionan con objetos materiales como un automóvil, un hogar, mobiliarios, equipo recreativo, fotografías, alhajas u objetos que tengan un valor sentimental.

Los cambios en la apariencia física se pueden considerar como un tipo especial de pérdida. Los cambios relacionados con la edad, accidentes o intervenciones quirúrgicas que dejen cicatrices son pérdidas que afectan la autoimagen de una persona.

La pérdida de un rol pertenece a otro tipo. En nuestra cultura, los roles son las formas más comunes en que nos definimos a nosotros mismos, el estado marital, el tipo de empleo que tengas, el nivel de tu educación, todos ellos son roles sociales.

Te puedes sentir perdida o confusa si ya no dispones del rol de esposa para proporcionarte un sentido de identidad.

En el efecto de la pérdida del rol puede influir el que la pérdida sea o no reemplazable. Si muere tu esposa, su rol como tal lo puede llenar otra mujer; pero la mujer que fue tu esposa no es sustituible. En la nueva relación encontrarás consuelo y amor, pero siempre subsistirán ciertos sentimientos por la falta de la persona muerta. Cuanto más fuertes sean las ligas emocionales, más difícil será reemplazar la pérdida, incluso parcialmente.

Lo mismo es aplicable si te mudas a una casa nueva. La casa y el vecindario se han sustituido, pero echarás de menos la orientación de las habitaciones, los recuerdos y los problemas conocidos de la antigua casa. Tu nueva casa puede tener todas las comodidades que necesitas, pero extrañas la antigua por lo que significó para ti.

Si los ladrones entran a tu casa y se roban la televisión, la suplantará fácilmente; sin embargo, algunos objetos con valor sentimental son insustituibles. Los vínculos sentimentales son vínculos emocionales que nos recuerdan a personas especiales, lugares o acontecimientos de nuestro pasado. Esta clase de pérdida con frecuencia es mucho más perturbadora que una gran pérdida financiera, es la pérdida de algo muy cercano a tu yo emocional.

PERSONALIDAD y PÉRDIDAS ANTERIORES

El tercer factor que interviene en el manejo de una pérdida se relaciona con tu personalidad y la forma en que has manejado las pérdidas anteriores en tu vida. Ya hemos discutido algunas de estas formas diferentes de ajustarse al cambio, no obstante, es conveniente enfatizar que casi todos los seres humanos ofrecen cierta resistencia al dolor que producen las pérdidas en sus vidas. Todos desearíamos que desaparecieran el malestar y la pena, y la vida volviera a la normalidad, pero eso no sucederá. No podemos

revertir el tiempo, sin embargo, nuevas normas irán emergiendo lentamente. La resistencia sólo retrasa y prolonga lo inevitable.

Cuando la pérdida es severa, la resistencia a elaborar el duelo puede originar consecuencias serias, por ejemplo, físicamente, se necesita más energía para combatir y negar los sentimientos que para expresarlos. Permítete a ti mismo llorar, gritar o sollozar para librarte de los sentimientos que tienes guardados. Estos últimos tratarán de salir a la superficie una y otra vez en forma de tristeza o enojo, experimentalos, siéntelos. Recuerda, las pérdidas previas magnifican el dolor de las recientes.

Por ejemplo, la depresión es un problema serio en las personas de edad avanzada. La depresión resulta de un enojo o desagrado dirigido hacia el interior y de la sensación de impotencia. Sin embargo, no todas las personas de edad se deprimen. Las que están crónicamente deprimidas por lo general tienen una acumulación de pérdidas no resueltas.

Durante el transcurso de nuestra vida, experimentamos muchas pérdidas, si cada una se maneja tal y como se presenta, se intensificará nuestra seguridad de que una nueva pérdida no nos devastará. Podemos sobrevivir y lo haremos, y es de esperarse que será en una forma más firme y más integrada. La persona que envejece con un ánimo de satisfacción es la que responde de modo positivo a una pérdida y es capaz de seguir llevando una vida efectiva y feliz.

Lo mismo es aplicable a todas las personas; la edad, de hecho, tiene poco que ver con el manejo eficaz de las pérdidas en la vida. El infante a quien se desteta repentinamente o deja de chuparse elpreciado dedo, experimenta una pérdida profunda; muchas veces se duele, quizás en una forma tal que se convertirá en un patrón para toda su vida.

El nacimiento, de hecho, es la primera gran pérdida en nuestra vida. Es la pérdida de un medio seguro, donde la temperatura está perfectamente controlada, donde se reciben alimentos y se satisfacen otras necesidades sin ningún esfuerzo; de repente, la matriz nos desaloja y rechaza abruptamente. El nacimiento es traumático en extremo, por ello no es de extrañar que algunos bebés nazcan llorando.

Muchos expertos piensan que es en el momento del nacimiento, en un nivel inconsciente, donde se establece la forma en que enfrentamos y nos ajustamos a los acontecimientos penosos, si esto es así, entonces uno de los retos que nos presenta la vida consiste en aprender medios más efectivos para manejar los incidentes dolorosos, vivirlos y superarlos más conscientemente.

Ten siempre presente que todos somos únicos; observa la forma en que manejas los cambios, las decepciones y las pérdidas menores en tu vida. Si tu respuesta es negativa y desagradable, empieza a trabajar para transformarte a ti mismo, todos tenemos la capacidad para cambiar, aprende a trascender. El primer paso es tomar conciencia, reflexionar y decidir cómo quieres ser. Piensa positivamente, sé un sobreviviente. Establece nuevos objetivos y, si te sientes abrumado, busca ayuda profesional.

DUELO ANTICIPATORIO: CIRCUNSTANCIAS y CONOCIMIENTO PREVIO

El conocimiento de que va a ocurrir una muerte o una pérdida antes del hecho real es una ventaja; te da la oportunidad para prepararte para el cambio y la pérdida, y elaborar parte del duelo antes de que suceda la desgracia.

En la muerte de un ser querido, el anticipar lo que será tu vida sin él es como un ensayo para los cambios que probablemente experimentarás. Puedes anticipar su ausencia mientras le continúas brindando tiempo y atención en sus últimos días.

Este proceso es un pequeño duelo. Si eres dependiente en extremo de esta persona para tu supervivencia física o emocional, tus sentimientos de amenaza y temor pueden ser profundos. Puedes experimentar soledad y ansiedad por la separación aun antes de la muerte.

Aunque es extremadamente doloroso ver sufrir a alguien a quien se ama, el saber que ese ser amado tiene una enfermedad terminal te da la oportunidad de finiquitar los asuntos en la relación y de poder despedirte. Prepararse emocionalmente antes de la muerte puede reducir el impacto a largo plazo de la elaboración del duelo después del fallecimiento. Sin embargo, no todo mundo puede aprovechar el duelo anticipatorio; tendrá que elaborar el duelo totalmente a partir de que el deceso ocurra.

Cuando sucede una muerte súbita, no hay oportunidad de prepararse uno mismo para la pérdida de la persona y la relación; por lo tanto, toda la elaboración del duelo tiene lugar luego de la pérdida, y la recuperación generalmente toma más tiempo.

SEPARACIÓN

La separación es un evento crítico, ya sea causado por la muerte, el divorcio o el abandono. El momento de la despedida es el más traumático. Te será muy benéfico el que transcurra algún tiempo antes de la separación. En todas las relaciones en que están presentes los lazos de amor, existe un elemento de pérdida cuando terminan.

Aun cuando se tenga conocimiento previo de la separación, el momento final de ésta es devastador. Es el final de un capítulo en tu vida y el principio de otro. La separación trae un cambio descomunal, empezando con el proceso de cicatrización de la pérdida.

Las separaciones en miniatura pueden prepararte por unas mayores. Puedes reconocer el temor o sentirte amenazada cuando la persona amada está ausente; por ejemplo, cuando tu marido se ausenta en un viaje de negocios, cuando tus hijos están fuera de casa en la noche o cuando alguien a quien amas no llega a casa a la hora señalada, con frecuencia surge una pequeña manifestación de preocupación, e incluso

puedes pensar en lo que sería tu vida sin esa persona. Esto se conoce como ansiedad de la separación.

ELECCIÓN DE LA VIDA

Reyes y esclavos por igual -y todo el resto de nosotros- experimentamos la vida como un proceso dinámico: está llena de momentos de paz, alegría, tranquilidad, decepción, enojo, pena, temor, amor y mucho más; siempre está cambiando, siempre está en flujo. El placer y el dolor son los extremos y, en alguna ocasión en nuestra vida, experimentamos ambos. Muchas personas pasan la mayor parte de sus vidas situadas a salvo entre los extremos, resistiendo al cambio, arriesgando muy poco.

Cada cual experimentamos la vida con un reparto diferente de personajes, y un argumento y un guión que varía, a veces poco a veces mucho, de los de otras personas. Si pudiésemos salirnos del drama de nuestra propia vida y contemplarla como si estuviéramos sentados entre el público mirando cómo se desarrolla una obra teatral ante nosotros, probablemente nos sería tedioso, nos impacientaríamos ante lo absurdo de las interacciones de los actores, reiríamos o lloraríamos.

Algunas veces, un acontecimiento triste nos provoca lágrimas de simpatía; por ejemplo, en los dramas, la crisis humana frecuentemente es el inicio de la obra, entonces observamos para ver cómo se resuelve la tragedia, esperamos que tenga un final feliz.

Muy a menudo, si evitamos la participación personal en el proceso de nuestra propia existencia, experimentamos el drama de los acontecimientos, pero sólo intelectualmente. Sin sentimientos, permanecemos alejados y sin involucrarnos. Contemplamos nuestra vida como si fuese una obra de teatro; somos espectadores en vez de actores -o mejor aun, autores- en nuestra propia vida.

Y, si no participamos en la vida, ¿estamos realmente vivos? El estar vivo significa participar en la acción de la vida. La participación es vida.

Podemos considerar que estamos vivos cuando existimos plenamente y experimentamos las dimensiones físicas, emocionales y espirituales de la vida. Imagínate ahora que estás nuevamente en la obra teatral, tú eres la estrella, no el observador "objetivo" alejado. Tu intelecto no funciona solo, sino en conjunción con todo tu ser (tus sensaciones físicas, las mentales y tus emociones). La vida está llena de sentimientos de alegría y dolor, de dudas presentes sin resolver, de actividad, cambio y esperanza.

En el drama de la vida de todos los seres humanos, la tragedia aparece tarde o temprano; es absolutamente inevitable. La diferencia consiste en cómo lidiamos con los acontecimientos y el dolor resultante que se aunan a la tragedia. La pesadumbre o la tensión puede adoptar muchas formas y figuras. Puede ser la separación de un ser querido por muerte o divorcio, o tan sólo un corto viaje. Tal vez sea el ver a un niño

perder la vida. Puede ser la pérdida de un objeto que tiene un significado especial en tu vida, la aceptación del proceso de envejecimiento, el traslado a otra ciudad o una decisión importante acerca de tu carrera. Posiblemente sea la muerte por suicidio de tu cónyuge, o el sufrir una enfermedad o accidente lo que repentinamente te deje paralizado en parte.

Todos nos enfrentamos a estos acontecimientos en la vida. Varía un poco el guión, cambian los nombres, lugares y detalles, a todos nos llega algo que necesitamos resolver. De hecho, esto ocurre muchas veces en el curso de la vida; cada uno de nosotros sufre muchas tragedias, crisis y acontecimientos que nos someten a prueba y que son difíciles y dolorosos.

La diferencia más significativa entre nosotros es la forma como reaccionamos y respondemos ante estas circunstancias. El proceso de reajuste se llama la elaboración del duelo. Una elaboración es un curso progresivo, una serie de medidas o cambios que te llevan de un lugar (psicológicamente) a otro; es la oportunidad para ser progresivo. Desafortunadamente, algunas personas eligen enfrentarse a los acontecimientos dolorosos en su vida regresivamente, negando, sin cambiar, sin aceptar la pérdida.

Debido a que la elaboración del duelo es un proceso, avanzarás y progresarás de modo natural si te relajas y te dedicas a ello. Por otra parte, si te resistes y combates la labor del duelo, a la larga te derrumbarás física o mentalmente o, con el tiempo, en ambas formas.

El duelo es como la Odisea de Ulises, llena de lo desconocido, es un territorio inexplorado y batallas internas, acompañado por el temor de perder el control y la razón.

Todos los seres humanos tienen que experimentar episodios difíciles en la vida, nadie escapa a vivir sin dolor en el área del amor y las relaciones. Con el tiempo, todos perdemos a un ser querido por fallecimiento. Generalmente, los abuelos y padres mueren antes que nosotros; algunas personas pierden un cónyuge, un hijo o un hermano. La pérdida es uno de los acontecimientos más dolorosos que experimentarás.

Esta separación por muerte es tan final, tan irreversible, tan evocadora del ser perdido, que no puedes evitar el sumergirte en el pasado e idealizar la anterior relación durante un lapso de tiempo después del deceso. Sin embargo, debes aceptar el desafío de vivir en la nueva forma y establecer relaciones nuevas y diferentes cuanto antes; tu propio ciclo de vida continúa, no puedes detenerte; tienes que seguir viviendo, avanzando, hasta que termine tu ciclo.

Mi esperanza con este libro es la de hacerte saber que cuentas con una elección en tu dolor. Hacerte saber que muy pocas personas mueren de pena, excepto las que adoptan esa elección. El morir con el "corazón roto" para seguir hasta la tumba a un ser amado durante muchos años, es una elección.

Conozco una maravillosa anécdota que versa sobre ser un huevo o una papa. La mujer que me la contó decía que pensaba en esta anécdota siempre que tenía problemas. Hace muchos años, cuando ella y su esposo vivían en la India, su bebé de seis meses se enfermó y murió. Un anciano caballero hindú se enteró de su pena, acudió a consolarlos y les dijo: "Una tragedia como ésta es similar a ser sumergido en agua hirviendo. Si eres

un huevo, la aflicción te hará duro e insensible. Si eres una papa, emergerás suave y flexible, elástico y adaptable. ¿Cuál quieres ser?" Mi amiga me comentó: "Tal vez le suene extraño a Dios, pero hay ocasiones en las que he rogado: Oh, Señor, permíteme ser una papa."

¿Un huevo o una papa? ¿Duro y frío, o cálido, animado y adaptable? Muchas personas mueren lenta y dolorosamente porque eligen no elaborar su duelo. Permanecen encerradas en una concha de insensibilidad, rehusándose a sentir, y oponiendo resistencia al dolor y a las pruebas de la vida.

Pero recuerda: si ahora decides oponer resistencia, siempre puedes optar por sentir y experimentar tu dolor mañana; avanza* hacia un yo renovado, más fuerte, a un nuevo principio. Tienes que deshacerte de lo antiguo para concederle un lugar a lo nuevo, cuanto antes te liberes del dolor y del pasado, más pronto podrás empezar tu nuevo camino.



Las muertes catastróficas son aquellas que son repentinas, sin sentido, inesperadas e injustas. Los sobrevivientes se ven afectados por una clase especial de problemas, y el periodo de duelo es prolongado, por lo común mientras se aguardan las disposiciones legales, las audiencias en el juzgado y los juicios. Con frecuencia, la etapa de enojo se prolonga hasta que han quedado resueltos los asuntos jurídicos. Actualmente, en la mayoría de los ámbitos judiciales a las víctimas se les mantiene informadas de las fechas de audiencia, e incluso pueden testificar durante el dictamen de la sentencia si resulta que el perpetrador es hallado culpable.

ASESINATO

El asesinato siempre carece de sentido, es desconsiderado y deja a los sobrevivientes con muchas preguntas sin respuesta y llenos de rabia. Debido a que el asesinato constituye un impacto semejante, no hay tiempo para preparar o iniciar el proceso de duelo por anticipado. El estado de choque y la incredulidad son los escudos psicológicos protectores en los que se resguardan los sobrevivientes durante los primeros meses.

Mi tía abuela y su esposo, ambos de setenta y tantos años de edad, fueron brutalmente asesinados por un vecino en estado de ebriedad que se presentó en su hogar a las tres y media de la madrugada para pedirles dinero con objeto de comprar más licor. Cuando ellos lo reconocieron y se percataron de que ya estaba ebrio se negaron a darle

dinero. El sujeto entró por la fuerza en la cocina y, con un cuchillo, apuñaló a ambos ancianos hasta matarlos.

La pareja dejó tres hijos adultos y cinco nietos. Todos ellos entraron en choque y no podían creer lo que había sucedido. De esta manera, muchas vidas se vieron afectadas por la estupidez y la violencia de un ataque alcohólico. Mis primos, la esposa y los hijos del asesino, así como todos los demás parientes, soportaron el dolor y las consecuencias. Durante tres años se tuvo que recorrer los vericuetos del sistema legal, y el asesino se encuentra ahora en el pabellón de la muerte,* aún presentando apelaciones. Los asesinatos ocurrieron en California, donde existe la pena de muerte, pero probablemente transcurrirán varios años más antes de que el asesino sea ejecutado de hecho por sus crímenes.

Cuando se atrapa a un criminal y se le mantiene bajo custodia, es más fácil dirigir la reacción emocional hacia el culpable. Si no se atrapa al agresor, entonces las emociones son más dispersas y pueden dirigirse hacia quienes hacen cumplir la ley, en la creencia de que las autoridades no están haciendo lo suficiente para encontrar al perpetrador. En otras ocasiones se atrapa al inculpaado, pero no se le encuentra culpable del crimen. Consideremos el caso de O. J. Simpson, antigua estrella del fútbol americano, acusado de asesinar a su ex esposa y a un amigo, en 1994. Casi todas las personas lo consideraban culpable, pero logró librarse de la acusación porque pudo pagar abogados de renombre que cobraban elevados honorarios. Es posible que en su caso no se haya hecho justicia.

El asesinato es a menudo un acto impulsivo de pasión perpetrado por alguien a quien la víctima conoce o con quien está relacionado. Con frecuencia, los asesinos están implicados en negocios de droga que han tomado un cariz agrio o con venganzas por parte del crimen organizado. Sin embargo, en algunas ocasiones el asesinato es un acto azaroso en el que se mata sin sentido, como en los tiroteos que Lee Boyd Malvo y John Muhammad dirigieron hacia las personas en varios estados de Estados Unidos. Era claro que esos individuos se encontraban mentalmente enfermos y que el adolescente Lee Boyd estaba excesivamente influenciado por la figura paterna de su compañero mayor.

Cualquiera que sea el caso del asesinato, la recuperación sólo se inicia en realidad hasta que han concluido los procedimientos jurídicos, o por lo menos el juicio y la sentencia. La mayoría de las víctimas y de las familias permanecen aferradas a la etapa del enojo hasta que las cuestiones jurídicas llegan a su fin.

El apoyo para hacer frente al dolor y al sufrimiento que siguen a un asesinato resulta poco convincente y titubeante. La mayor parte de los amigos y de los parientes ignoran cómo reaccionar. Puede preocuparles inmiscuirse en el dolor o suscitar éste, y es por eso que muy a menudo optan por retirarse. Quedarse solo es quizá lo que prefieran algunos sobrevivientes, pero otros pueden preferir hablar sobre lo que sucedió. Es necesario que les hagas saber tus preferencias a las personas. Alguien que no ha experimentado este género de pérdida será incapaz de empatizar con las profundas emociones por las que atravíasas.

Las víctimas de un asesinato cuentan con grupos de apoyo especiales debido a que la muerte que resienten es muy diferente a otros tipos de muerte. Sólo quienes han

sufrido una pérdida similar pueden comenzar a descifrar lo que estás experimentando. Muchas ciudades y comunidades de Estados Unidos cuentan con semejantes grupos de apoyo. Este tipo de ayuda se puede encontrar en muchos países ya sea con carácter oficial o privado.

* Se llama así en Estados Unidos a la sección carcelaria de los reos condenados a muerte. (N.T.)

EL TRAUMA DE LA VICTIMIZACIÓN

Las víctimas, en el caso de que sobrevivan, y los familiares de las víctimas quedan traumatizados por un acto criminal. El choque los coloca en un estado de alteración y de desorganización psicológica, viéndose incapaces de pensar con claridad o de tomar decisiones. Quizá se sientan abrumados y devastados por el impacto de la acción y por el dolor emocional que les causó el crimen durante mucho, mucho tiempo.

No pueden entender por qué alguien querría lastimarlos a ellos o a alguien a quien aman. Es algo sin sentido. Su vida quizá se ha hecho añicos de varias maneras. Es posible que haya de por medio una pérdida económica y lesiones físicas. Los sobrevivientes suelen padecer el trastorno del estrés postraumático, y es por esta razón por la que conviene buscar asesoría psicológica.

No es raro que los miembros de la familia resulten sospechosos a los ojos de quienes están encargados de hacer cumplir la ley, y los familiares pueden ser doblemente victimizados si no son culpables, como sucedió en 1996 en el caso de Jan Benet Ramsey, en Colorado. Esta familia fue atormentada por el Departamento de Policía de Boulder,

Colorado, y por los medios, que así la forzaron a contratar su propio abogado y, por último, a mudarse a otra ciudad. En los casos muy notorios, los medios hacen público cada detalle del crimen, lo que a menudo resulta en la violación de la privacidad de los sobrevivientes: no se respetan su duelo y el choque ocasionado por su traumática pérdida,

Los grupos que defienden los derechos de las víctimas creen que es decisiva la educación del público sobre la forma en que funciona el sistema de la justicia criminal. Esos grupos creen que la báscula de la justicia ha ido poco a poco inclinándose a favor del criminal, no de la víctima o de la familia de ésta. Si la víctima ha muerto, carece de derechos o de condición jurídica. En cambio, un perpetrador al que se arresta puede salir bajo fianza, demorar su juicio por más de un año, e incluso invertir varios años en costosas apelaciones antes de que se lleve a cabo su castigo final.

Sólo se servirá a la justicia cuando aquellos que no han sido agraviados por un

crimen experimenten tanta indignación como aquellos que han sufrido ese agravio.

LAS PANDILLAS

Hace unas pocas décadas tuvo lugar un incremento en los asesinatos relacionados con pandillas. En algunas ocasiones, los tiroteos desde un auto fueron la causa de la muerte de personas inocentes cuando una bala perdida erraba su blanco. En los vecindarios pobres forman pandillas los adolescentes, por lo general varones, que provienen de familias violentas donde los padres suelen consumir drogas o venderlas, o bien, son alcohólicos. Esos jóvenes sufren de descuido y de abuso tanto verbal como físicamente; son avergonzados y culpados, y carecen del apoyo y la crianza requeridos para salir adelante en la escuela y ver, para sí mismos, un futuro positivo. Su autoestima es inexistente.

En una pandilla de "amigos" similares se anudan lazos de apoyo: se trata de un nuevo tipo de familia. Para unirse a una pandilla, a menudo los futuros miembros deben probar su valor sometidos a un ritual de iniciación, el cual incluye con frecuencia cometer un crimen sin ser atrapado. El machismo es una manera de encubrir profundos sentimientos internos de inferioridad. Si de esos adolescentes se abusó cuando eran niños pequeños, ellos abusarán a su vez. Sus cañones internos están cargados y listos para explotar, y procuran la confrontación exponiéndose al daño, sea para probar que valen la pena, sea para perecer.

No hace mucho, dos miembros de una misma pandilla, aunque pertenecientes a barrios distintos, mataron a dos jóvenes hispanicos en tiroteos cada vez más nutridos entre pandillas. Por ejemplo, en Tucson se duplicaron los asesinatos de pandillas el año pasado, y el problema se agudiza en todo el país. Dichos asesinatos se basan por lo general en cuestiones étnicas.

Los expertos creen que entre las causas de la escalada de la violencia del pandillaje figuran el desempleo, la elevada tasa de deserción de la educación media, el costo de la vivienda, las estadísticas de arrestos, y los miembros de las pandillas que han sido arrestados como cabecillas, ya sea después de salir de prisión, ya sea mientras aún permanecen en ella.

A menudo las drogas intervienen para financiar la conducta criminal asociada a ellas. Todos los miembros de la pandilla poseen armas de fuego, y los tiroteos frecuentes son el resultado de jóvenes con pistolas que toman muy malas decisiones impulsivas.

Los miembros jóvenes de la pandilla, si acaso sobreviven, se verán conducidos a una vida criminal; pasarán la mayor parte de su vida adulta entrando y saliendo de la prisión. ¡Qué desperdicio! Y qué enorme problema social, al cual hemos pretendido enmascarar durante demasiado tiempo.

Las familias de las víctimas de la violencia pandillera sufren por la pérdida de sus hijos, ya sea porque éstos se desviaron del camino, o simplemente porque se encontraron en el lugar y en el momento equivocados. Los padres, los hermanos y otros miembros de la familia lo lamentarán, cada cual a su manera. Habrá que considerar el apoyo psicológico familiar como ayuda para recuperarse de la desgarradura que esa muerte dejó en el tejido de la familia.

CONDUCTORES EBRIOS

Hace varios años, una madre cuya hija fue muerta por un conductor ebrio fundó el grupo llamado Madres en Contra de los Conductores Ebrios (MADD, por sus siglas en inglés: Mothers Against Drunk Driving). Esa organización ha desarrollado una labor maravillosa educando a las personas para que no beban alcohol (o ingieran drogas) mientras conducen un vehículo. También le brinda apoyo a las familias en que alguno de sus miembros ha experimentado ese tipo de muerte. La organización ha ejercido efecto en la legislación, y su idea de designar a un conductor cuando un grupo está bebiendo y celebrando ha ganado terreno. Ha abogado porque los sobrevivientes participen en los procedimientos jurídicos manteniéndolos informados sobre las audiencias y los juicios. Su trabajo ha tenido como resultado sentencias de prisión más largas para las personas que han causado lesiones o la muerte por conducir ebrias, y ha logrado aumentar los fondos para los programas que educan a las personas acerca de los peligros de conducir en estado de ebriedad.

El proceso de duelo para quienes han perdido a un ser amado debido a un conductor ebrio es análogo al que han experimentado quienes han perdido a alguien a causa de un asesinato: en ambos casos, los sobrevivientes deben someterse a las vicisitudes del sistema jurídico antes de iniciar realmente el proceso de recuperación. Los dolientes se limitan a concentrar su ira contra la persona responsable de la muerte. En los casos en que no se atrapa al perpetrador sufren doblemente.

Los sobrevivientes están enojados con el sistema judicial y con la injusticia de que alguien "desaparezca tras haber cometido un crimen". Consideran la muerte de su ser amado como un asesinato en el que el vehículo fue el arma.

En todo el territorio de Estados Unidos MADD cuenta con filiales y grupos de apoyo donde las personas pueden reunirse y ayudarse mutuamente. Muchos de sus miembros se han tornado activistas y asisten acompañados a los juicios, además de que cada año realizan vigilias en las que encienden velas para recordar a sus seres queridos, cuya vida les fuera arrebatada prematuramente. Los medios suelen prestar atención a dichos eventos, lo que contribuye a que la conciencia pública tenga presente el problema.

El proceso de duelo es especialmente doloroso debido a que esas muertes son

causadas por la egoísta irresponsabilidad de un tercero. Cualquiera puede aportar ayuda por parte de psicólogos, en las reuniones de MADD, así como de sus amigos y los miembros de la familia.

OTROS ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS

Cada año mueren miles de personas en accidentes relacionados con vehículos: conductores, pasajeros y peatones. Esas muertes se adecúan a los criterios de una muerte súbita, sin sentido, inesperada e injusta. Se trata de muertes diferentes a las que es posible anticipar, como cuando alguien está enfermo y se le ha diagnosticado una afección terminal. Los miembros de la familia, los amigos y otros sobrevivientes no están advertidos de la muerte inminente, por lo que carecen de la oportunidad de iniciar el duelo y de despedirse antes de perder a su ser querido.

Los accidentes automovilísticos son impredecibles. Una persona se levanta en la mañana y aborda su vehículo sin imaginar que ese día morirá. Es importante prepararse para la propia muerte y vivir cada día como si fuese el último. Haz de cada día de tu vida un día especial. Haz el bien, vive lo mejor posible, ríe a menudo y disfruta de lo que tienes. Dile a las personas que forman parte de tu vida que las amas: quizá no vuelvas a tener la oportunidad de hacerlo.

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte en los adolescentes, en tanto que el suicidio ocupa el segundo lugar. Los adolescentes son conductores inexpertos. Las clases de educación para conductores que se imparten en muchas escuelas ayudan a enseñarles las normas de seguridad a los jóvenes, pero ello no impide que sigan muriendo en este tipo de accidentes.

Patricia y James, los padres de María, vinieron a verme para que los orientara en su duelo después de que su hija, de dieciséis años de edad, muriera en un accidente automovilístico dos semanas antes. Había obtenido su licencia de conductora tres semanas antes del accidente. Un sábado, al mediodía, tomó prestada la camioneta de la familia y recogió a tres amigas para dirigirse al parque, donde tocaba la banda local. Mientras manejaba intentó sintonizar cierta estación en la radio del auto. Al cruzar un puente perdió el control del vehículo, dio un volantazo, y el vehículo giró y salió despedido sobre un lado del puente para caer en el lecho del río. Todas sus amigas llevaban puestos los cinturones de seguridad, y aunque salieron lesionadas lograron sobrevivir. Sólo María, su hija, murió.

Alrededor de las dos de la tarde de ese mismo día, un policía y dos voluntarios del programa "víctima y testigo" tocaron a su puerta y les dijeron que había sucedido un accidente y que María estaba muerta. Entraron en choque. Consternados e insensibles debido a la incredulidad, preguntaron dónde había sucedido el accidente y dónde se

encontraba ahora María. El policía les dijo que la habían llevado a la oficina del encargado de investigar las muertes sospechosas, y que le practicarían la autopsia antes de liberar su cuerpo para el entierro. Los emisarios ofrecieron conseguir a alguien que acudiera y se quedara con los padres de María. Las personas de "víctima y testigo" les llevaron un osito de peluche, acción que Patricia y James consideraron un insulto desconsiderado, como si un osito de peluche pudiera tomar el lugar de su amada hija.

Los padres de María se encontraban hechos pedazos psicológicamente. Decidieron acudir al escenario del accidente. El auto seguía ahí y también el cuerpo de su hija. Cuando se dirigieron al puente, una grúa sacaba el auto del lecho del río y el personal de urgencias subía el cuerpo de María en una camilla por arriba de uno de los lados del puente. La madre corrió hacia la camilla: quería ver a su hija.

Se hizo retroceder a Patricia mientras la retenían cuatro policías que se negaban a soltarla. Ella estaba indignada y se debatía para liberarse. Es una mujer pequeña, que tiene sólo metro y medio de estatura. Había perdido sus zapatos y se hallaba descalza en una tarde muy calurosa sobre un pavimento muy caliente. Su marido era un policía retirado e intentó intervenir para que los policías que la retenían la soltaran y la dejaran ir al lado de su hija. Ellos se negaron, y el cuerpo de María fue colocado en la ambulancia para ser conducido a la oficina del investigador antedicho. Ahora los padres estaban furiosos además de devastados. Patricia demandó a la ciudad y al departamento de policía. Le tomó tres años llevar el caso a juicio, y lo perdió. James, ex alcohólico, comenzó a beber de nuevo y la pareja acabó por divorciarse.

Sus vidas cambiaron para siempre, y para peor, en un abrir y cerrar de ojos. Qué trágica historia la de todos ellos. Sé que algunos de ustedes se identificarán con la tragedia que experimentó esta familia.

OTROS ACCIDENTES DEL TRANSPORTE: AVIONES, TRENES, BOTES Y AUTOBUSES

Los azarosos sucesos de desastre pueden golpear en cualquier momento, y cuando así lo hacen debemos aceptar los hechos y adaptarnos a lo que venga. Hay en nuestra vida muchas cosas que podemos controlar, pero otras se escapan totalmente de nuestras manos. Existieron famosos desastres internacionales, como el hundimiento del Titanic o el incendio del dirigible Hindenburg, del que fueron horrorizados testigos una muchedumbre en estado de choque. Casi todos los días nos enteramos de aviones que se estrellan, trenes destrozados y accidentes de autobuses en los que mueren muchas personas. Esas muertes sensacionales ejemplifican lo que quiero decir. Todo el mundo llora por alguien.

Existen los accidentes personales particulares, como el que me relató uno de mis

clientes, cuyo nieto de veintiséis años de edad murió en un accidente de motociclismo acuático al errar sus cálculos y aproximarse demasiado a una represa.

Mi bisabuelo murió en 1911 al caer del techo de un carro de ferrocarril mientras trabajaba como guardafrenos para una compañía ferrocarrilera. Se fracturó el cráneo e intentaron intervenirlo quirúrgicamente para salvar su vida. La neurocirugía fracasó y él murió. Dejó viuda a su esposa, mi bisabuela, con seis niños pequeños por sacar adelante cuando ella carecía de educación o de los medios que le hubieran permitido mantenerse ella y su familia.

Los autobuses tienen accidentes, y cuando así sucede muchas personas quedan lesionadas o mueren. Ello resulta especialmente trágico cuando se trata de un autobús escolar y los pasajeros son niños.

En cada muerte hay quienes se quedan atrás para llorar y condolerse por la pérdida de una persona a la que amaron. Recuperarse del duelo tras haber perdido a un ser querido constituye uno de los momentos más dolorosos y desafiantes de la vida. Sin embargo, cada uno de nosotros perderá a alguien que ama. Debemos honrar su memoria y seguir viviendo hasta que llegue nuestro momento.

ATAQUES TERRORISTAS

Matar al mayor número de personas con el riesgo mínimo es el objetivo de los terroristas. En julio de 2005, cincuenta y seis personas murieron y más de setecientas resultaron lesionadas cuando los terroristas detonaron bombas en el Metro de Londres. En Madrid, en marzo de 2004, 191 personas murieron y más de 1 700 resultaron lesionadas. El vuelo de pasajeros 103 de Pan Am, saboteado con una bomba en Lockerbie, Escocia, cobró 270 víctimas. Los anteriores son ejemplos de conspiraciones terroristas exitosas.

El 11 de septiembre de 2001, grupos terroristas secuestraron y estrellaron cuatro aviones en lugares clave de Estados Unidos. Dos de ellos se estrellaron contra las torres gemelas de la ciudad de Nueva York; uno más contra el edificio del pentágono en Washington D. C., y el cuarto lo hizo en Pennsylvania después de que los pasajeros intentaran evitarlo. Todas las familias que perdieron a un ser querido tuvieron que elaborar un duelo para recuperarse; el resto de la población de Estados Unidos y de muchas otras partes del mundo participó de su pesar.

Algunas familias aún no han podido recuperar el cuerpo de su pariente, lo que les dificulta concluir su proceso de duelo, es decir, dejar ir y sepultar a su ser amado, si no literalmente, al menos de manera figurada.

El terrorismo se ha convertido en una nueva preocupación y en una nueva manera de hacer la guerra, si bien la conducta terrorista no constituye nada nuevo. Durante la

Segunda Guerra Mundial, los pilotos japoneses se transformaron en bombarderos kamizake al estrellar sus aviones sobre los buques de guerra estadounidenses y aliados, matándose en la acción con la esperanza de hundir a los acorazados. ¿De qué manera actúa la seducción que induce a alguien a suicidarse por una causa? En semejantes incidentes no gana ninguno de los contendientes. Todos se convierten en víctimas.

Los fanáticos que sacrifican su vida en el nombre del nacionalismo o del fervor religioso son para mí un enigma. Las más de las veces, sus familiares ignoran lo que están planeando hacer hasta que el acto se ha consumado. Ellos no sólo sufrirán por la pérdida de un ser querido, sino también por el estigma del acto en sí y, lo que es muy probable, por quienes fueron asesinados en el ataque terrorista. El duelo será doloroso y complejo para todos. Existirá quizá el deseo de venganza, lo que no hará sino perpetuar el interminable ciclo de la violencia. Este debe concluir en alguna parte: espero que sea en ti.

LA GUERRA

La guerra constituye otra desastrosa manera de morir. La tragedia de la guerra consiste en que los políticos que no pueden arreglar sus diferencias a través de la negociación y la mediación sacrifican a personas jóvenes y vigorosas. Y en el proceso también mueren los civiles inocentes que viven en la zona de combate. Mientras escribo esto, al finalizar el año de 2006, se reporta que han muerto 665 000 iraquíes en la guerra de Irak.

Las bajas militares estadounidenses eran las siguientes, al 2 de diciembre de 2006: 2 969 muertos y 31 494 heridos; la suma de los que tienen heridas no mortales asciende a 46 880. Esta guerra ha sido hasta ahora más larga que la intervención de los Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial, y no se vislumbra su fin.

Esas estadísticas no incluyen el daño psicológico en la forma de trastorno de estrés postraumático y de las otras dificultades que los soldados han de enfrentar cuando se reincorporan a la vida civil. Hace poco se exhibió en la televisión la historia de una soldado de treinta y un años de edad, madre de tres hijos, que regresó de Irak. Ella tuvo dificultad para adaptarse. Al cabo de dos semanas después de su regreso, se sentó en la orilla de su cama, se apuntó al pecho con una pistola y se mató.

El campo de reclutas y el entrenamiento militar adiestran a los alistados para obedecer órdenes a costa de lo que sea. Mediante el hincapié que se hace en el deber y el patriotismo se induce en los soldados, los marinos, los infantes de marina y los miembros de la fuerza aérea la voluntad de morir, y de hacerlo orgullosamente, por su país. Las familias que pierden un hijo en la guerra deben estar orgullosas de su hijo, o deben sentirse indignadas y encolerizadas porque el lugar de su hijo lo ocupa una bandera

plegada.

Los motivos de los líderes políticos que declaran la guerra y se comprometen con ella pueden mantenerse ocultos o velados por temor al descrédito. No existe, al parecer, una buena razón que justifique la actual guerra en Irak. La mayoría de los estadounidenses sospechan que el suelo rico en petróleo de Irak, o bien, su estratégica ubicación en el inestable Oriente Medio, constituyen el verdadero motivo soterrado de la guerra iraquí.

La intervención en Vietnam careció asimismo de justificación, y Estados Unidos se retiró derrotado después de que murieron inútilmente 58 000 estadounidenses. Quienes se rebelaron contra la guerra, no les dieron a las tropas su apoyo ni durante la guerra ni cuando regresaron a casa.

La guerra se incluye en la categoría de las muertes catastróficas debido a que cuando un hijo, una hija o el cónyuge van a la guerra, existe siempre la esperanza de que retornará una vez que haya cumplido con su deber. La triste verdad es que muchos de los que regresan están lesionados físicamente, o bien, psicológicamente por cuanto padecen el trastorno del estrés postraumático. Reincorporarse les resulta muy difícil, y algunos de ellos nunca logran readaptarse a la vida civil, al papel de esposo o de padre, de esposa o de madre, de hija o de hijo.

Si has perdido en la guerra un hijo, una hija o una esposa, serás llamado patriota y ensalzado por haber hecho el sacrificio definitivo. Esto quizá pueda satisfacerte y calmar tu duelo. Pero si no estás de acuerdo con la guerra te sentirás indignado. Comoquiera que sea, tu pérdida será terriblemente dolorosa y deberás llorar por ella. Busca un grupo de apoyo o habla con el terapeuta a que te ayude en tu tránsito por el dolor.

RAPTOS Y SECUESTROS

Muchos raptos son realizados por los padres que están divorciados o separados del cónyuge que tiene la custodia. Le quitan el niño o los niños a este último, a veces escondiéndolos y cambiando sus nombres, cambiándoles el color del cabello o alterando su apariencia de alguna otra manera, procurando evitarles cualquier contacto con el otro progenitor.

Los raptos también los realizan extraños, predadores que han establecido contacto con el niño en Internet, o que lo han visto jugar en el patio y han rastreado sus actividades durante algún tiempo, o que quizá se percataron de la existencia del niño mientras trabajaban en el hogar familiar haciendo alguna reparación. Cuando Adam, el hijo de John Walsh, fue raptado y asesinado, su padre dio inicio al movimiento de

America's Most Wanted* y alertó a la conciencia pública sobre los raptos infantiles. Ahora las fotos de los niños raptados aparecen en los envases de leche, en folletos que se

envían por correo y en programas de televisión.

Walsh ha abogado por la protección de los niños. También inició el sistema Amber Alert,** a través del cual los medios anuncian de inmediato cuando un niño ha desaparecido, dándole a la ley y al público una ventaja para encontrar al niño desaparecido. Walsh es otro ejemplo de alguien que transformó su duelo y su dolor en algo positivo y productivo, a saber: ayudar a quienes se encuentran en situaciones similares a la suya.

Es importante que los padres prevengan a sus hijos para que tengan cuidado con los extraños que les ofrecen dulces, les preguntan por una calle, o de alguna manera los comprometen para que se sientan obligados a ayudarlos. Una buena idea consiste en representar dramáticamente con el niño lo que sucedería en diversas circunstancias, de modo que el pequeño sepa dar pronta respuesta. También es buena idea hacerle llevar un silbato que pueda tocar en el caso de que deba caminar por lugares apartados al regresar de la escuela o dirigirse a la tienda más cercana.

Internet no existía en 1984, cuando redacté por vez primera este libro. Hoy en día es la forma de comunicación predominante en casi todo el mundo. Los predadores sexuales y los pornógrafos infantiles pululan en la red y seducen fácilmente a los niños, y en ocasiones también a los adultos, dependiendo de sus inclinaciones y de la edad que les resulta estimulante. Los niños y los jóvenes solos son los candidatos preferidos de los perversos. Es decisivo que los progenitores utilicen los controles para padres y supervisen a su hijo mientras éste trabaja en la computadora, siguiéndoles la pista a las personas con quienes los pequeños se comunican.

Los predadores de niños son personas enfermas que frecuentemente se obsesionan con la idea de capturar al niño, por lo común para realizar con él alguna actividad sexual, y que a menudo asesinan a sus cautivos. Cuando yo era pequeña, fue famoso el caso de un niño que fue raptado, cortado en pedazos y luego enviado a sus padres en una maleta. Cuando mis padres me lo contaron me horroricé y de inmediato me volví más cuidadosa y precavida con los extraños. Me dio miedo, y por eso me lo platicaron: funcionó.

Si te han secuestrado a un hijo vivirás una pesadilla de ansiedad, temiendo lo peor hasta que lo encuentren. Si nunca lo encuentran, tu pesadilla se prolongará por mucho tiempo: siempre te estarás preguntando quién, cuándo, dónde y por qué.

El FBI y otras dependencias oficiales para el cumplimiento de la ley muy probablemente serán amables y te ayudarán durante la búsqueda y la investigación, pero te abandonarán a tus propios recursos para enfrentar las consecuencias, cualquiera que sea el resultado.

Perder a un hijo es uno de los peores golpes de la vida, pero el rapto es con frecuencia la peor manera de verse privado de un hijo. Tus reservas emocionales se agotarán y necesitarás toda la ayuda que puedas conseguir. Búscala y pídelas.

* Un sistema de comunicación {Los más buscados de América) en el que participan los medios, sobre todo Internet, para dar a conocer el perfil de los delincuentes a los que

persigue la ley.

** Alerta Ámbar, que es asimismo un sistema en el que los medios de comunicación participantes dan aviso sobre el rapto de un niño.

IA MADRE NATURALEZA

El alucinante poder de la naturaleza puede resultar abrumador. Los seres humanos se encuentran a merced de los elementos y la actividad natural sobre nuestro planeta: incendios forestales, tornados, temblores de tierra, huracanes, tsunamis, inundaciones, avalanchas y erupciones volcánicas cobran cada año muchas vidas. En algunas ocasiones, poblaciones enteras han sido arrasadas debido a un desastre natural. En diciembre de 2004, los tsunamis que azotaron el sureste de Asia mataron a 230 000 personas en una docena de países. Muchas más murieron después de hambre, y los esfuerzos para reconstruir la vida y las comunidades de los sobrevivientes no han cesado hasta hoy. Muchos de los países a los que afectó este desastre natural no han podido restablecer su infraestructura esencial, como son caminos, energía, drenaje y vegetación.

En agosto de 2005, el huracán Katrina, de la categoría cinco, golpeó con saña a Nueva Orleans y las costas del Golfo en Estados Unidos, dejando casi dos mil muertos, a otros miles más sin hogar, y daños que se estiman en 84 mil millones de dólares.

Toda la nación se apresuró a ayudar con donaciones de sangre y envíos de dinero, ropa y comida para contribuir a los esfuerzos de socorro, pero quienes perdieron seres queridos no tuvieron a quién culpar y debieron condolerse por sus muertos. Muchos sobrevivientes sufrieron múltiples pérdidas: su hogar, su ropa y sus pertenencias personales, muchas de las cuales son irremplazables (por ejemplo, fotografías de la familia y documentos personales).

Por fortuna, la tecnología moderna nos permite en algunas ocasiones contar con tiempo para la evacuación mientras el pavoroso suceso se aproxima. Pero esto sólo es verdad para algunos desastres y es posible únicamente en los países desarrollados, donde las personas cuentan con mejores medios de comunicación, un lugar a dónde ir y la forma de llegar a él.

Esos desastres causan muertes súbitas e inesperadas, y el proceso de duelo tendrá lugar después de ocurridos los hechos y la pérdida. Habrá muchos otros que compartirán contigo esa experiencia, de modo que tendrás en común con ellos un sentimiento de pérdida y, por ende, podrán consolarse mutuamente. Pero, por lo que se refiere a tu pérdida en particular, sentirás un dolor personal y será necesario que llores y te recuperes a tu manera.

SOBREDOSIS DE DROGAS

Una de las más tristes maneras de perder a un hijo, sin importar cuál sea su edad, es la que se debe a una adicción incontrolada que lleva a la muerte debido a una sobredosis. Bárbara vino a verme después de que su hijo de veintisiete años de edad murió a causa de una sobredosis. El vivía en otra ciudad y por ello no se veían con mucha frecuencia, si bien ella le hablaba por teléfono una vez al mes, más o menos. El joven le dijo a su madre que había seguido un programa de rehabilitación y que estaba buscando empleo. Ella le creyó y no consideró necesario indagar más. La madre entró en choque cuando recibió la llamada que le anunció que Mark, su hijo, estaba muerto.

La madre se sintió llena de culpa y se reprochó a sí misma haberse divorciado del padre de Mark, que abusaba de ella, y el no haber estado junto a su hijo cuando más la necesitaba. Después de que ella volvió a casarse, Mark tuvo problemas para adaptarse a su padrastro. Desertó de la escuela y, después de una discusión familiar, dejó su hogar para mudarse a otra ciudad. Se encontraba desorientado y su madre no supo cómo ayudarlo. A ésta le tomó mucho tiempo avenirse con su duelo y perdonarse a sí misma.

Si debido a las drogas has perdido a alguien cercano a ti, sea por una sobredosis o por algún otro problema relacionado, quizá te sientas culpable o enojado contigo mismo por no haber sido capaz de evitar esa muerte, en especial si eres el padre. La realidad es que cuando los niños llegan a la primera adolescencia ya les has enseñado todo lo que pudieran aprender de ti. Cuando se convierten en adultos toman decisiones por su cuenta, y lo que les hayas inculcado no surtirá mucho efecto.

No te flageles. Sentirás dolor suficiente por el hecho de haber perdido a tu hijo. Busca algún apoyo, y recuerda: debes seguir viviendo por los seres que amas y dependen de ti.

LA VICTIMIZACIÓN

Existen cuatro formas principales en las que se puede victimizar a las personas. Se trata de las lesiones físicas, el daño económico, el daño emocional y el daño social.

Las lesiones físicas son aquellas que dañan el cuerpo de la víctima: asalto, violación, agresión con arma blanca, agresión con arma de fuego y la muerte. Su gravedad es variable, pues abarca desde magulladuras y cortaduras hasta la muerte, pasando por todos los grados intermedios. La víctima no es la única que se ve afectada; muchos otros también pagan las consecuencias: los familiares de la víctima, el perpetrador y la familia de éste. Si la víctima sobrevive, el daño puede prolongarse mucho tiempo después de

que las heridas hayan sanado, haciéndolo en la forma de estrés relacionado con síntomas físicos, como son los trastornos del sueño y alimentarios, la depresión y el temor de que se repita el suceso, pesadillas y otros síntomas del trastorno del estrés posttraumático.

El daño económico incluye el robo de dinero, el robo de identidad, el robo en el hogar, la pérdida de posesiones o de una propiedad, como en los casos de despojo o de "empleos fraudulentos". También incluye el daño a las posesiones o a la propiedad, como en los casos de incendio provocado, ponchadura de llantas, y otros semejantes.

Con frecuencia, las personas que han sido victimizadas de otra manera también acaban por sufrir daños económicos. Entre los costos pueden figurar los honorarios del abogado, la atención médica, los gastos de reemplazo, el transporte, el cuidado de los niños y la asesoría psicológica.

Los daños emocionales incluyen el daño psicológico y causan problemas tales como el trastorno de adaptación, el trastorno del estrés posttraumático, situaciones de control de la ira, abuso de drogas, sufrimiento y otros problemas de salud mental que quizá requieran asistencia profesional.

Los daños sociales se refieren a una víctima que ha recibido un trato insensible por parte de otras personas, trátase de compañeros de trabajo, personal judicial, los medios, miembros de la familia, vecinos, el sistema legal o el clero. El daño social tiene lugar cuando no se trata a las víctimas con compasión, respeto y sensibilidad. Es motivo de universal queja que las personas bienintencionadas a menudo se expresan con lugares comunes: "Sé cómo te sientes", o "Ahora está en un lugar mejor", o "Es la voluntad de Dios". Es mejor escuchar que dar consejos supuestamente útiles. A veces una palmada cariñosa dice más de lo que pudieran hacerlo las palabras.



Los cuidadores son personas que asumen el papel de cuidar a un enfermo o a un agonizante. Hay quienes ya desempeñan dicho papel debido a que tienen un hijo, un cónyuge, un hermano, un padre o un amigo que es incapaz de satisfacer sus propias necesidades básicas, como son bañarse, preparar y tomar sus alimentos, caminar, tomar sus medicinas como le fue prescrito o realizar las tareas domésticas. Estas personas pueden, o no, adoptar el papel de cuidadores.

Otras gentes, entre las que figuran las enfermeras, los médicos, los voluntarios en los hospitales y los auxiliares de las casas de salud, entre otros, son cuidadores profesionales. Cuando los miembros de la familia no pueden o no quieren hacerse cargo del pariente discapacitado, una institución será la sede del hogar de la persona necesitada. Un cuidador es cualquier persona que ayuda a otra que se encuentra enferma o discapacitada y que necesita ayuda.

El cuidador puede vivir en la misma casa, en el mismo barrio, en la misma ciudad, e incluso en otro estado. La atención abarca desde pequeñas tareas, como comprar los víveres y surtir las recetas en la farmacia, hasta el cuidado durante las 24 horas del día.

Algunas familias tienen hijos que nacieron con una enfermedad congénita, o que contrajeron una enfermedad, incluso una afección terminal, cuando contaban con pocos años. En otras quizá haya un hijo que sufrió un accidente y soporta lesiones debilitantes, por lo que requiere considerables cuidados. Proporcionar estos cuidados, o tomar las medidas para que su familiar los reciba, significa que su vida debe cambiar.

APOYO

Los familiares tienen la responsabilidad de brindarle a su ser querido la mejor atención posible, trátase de un niño, un adolescente, un adulto, un padre anciano o un hermano mayor. Si esa persona se encuentra en una institución, como un hospital, una residencia de vivienda asistida, alguna institución residencial o un asilo, los miembros de la familia deberán comprobar la calidad de la atención. Si percibes que tu familiar no está recibiendo la atención adecuada, o si te percatas de que está adolorido de estar en la cama, de que tiene magulladuras o de que sufre cualquier otra clase de descuido o abuso, acude directamente con el director de la institución. Y reporta ésta a la dependencia de salubridad del estado. Ten cuidado con las disculpas que te ofrezca el personal o con cualquier intento de responsabilizar al paciente. Si es necesario, traslada a tu ser querido a otra institución y vigila cómo es ahí la atención.

Tú eres la persona responsable de asegurar que tu familiar reciba la mejor atención posible, especialmente si no puede actuar por sí mismo. El abuso con las personas mayores abunda en los asilos, sobre todo en los que atienden a personas con bajos ingresos. [Mantente alerta! ¡.Sé firme! Cerciórate de que tu familiar recibe la atención que merece.

PADRES QUE CUIDAN A SUS HIJOS

Los bebés humanos son los más indefensos de todas las especies animales. Cuando nace una criatura, los padres deben comprometerse a cuidarlo y a enseñarlo desde que viene al mundo hasta que es lo suficientemente maduro como para sobrevivir sin su ayuda. En términos biológicos, esto último sucede alrededor de los doce años, pero social-mente tiene lugar a los dieciocho años de edad. Los hijos por lo general salen de su hogar para asistir a la universidad, obtener un empleo y vivir solos a los dieciocho años.

Solemos pensar que los cuidadores son personas que asumen la tarea de atender a una persona enferma o agonizante. Sin embargo, algunos niños nacen con problemas físicos congénitos, como son espina bífida, cardiopatías, fibrosis quística, parálisis cerebral, síndrome de Down, enfermedad de Neimann Pick, autismo y otras afecciones. En algunas ocasiones los problemas se manifiestan más adelante, como sucede con los cánceres infantiles y con algunos tipos de problemas mentales, entre los que figura la esquizofrenia, que se manifiesta en la adolescencia.

Atender a esos niños puede ser emocionalmente agotador, psicológicamente doloroso y totalmente absorbente. La relación conyugal y la relación con otros hijos pueden

quedar sometidas a prueba y tornarse tensas.

Si tu hijo padece una enfermedad terminal y entra y sale del hospital, te encontrarás en una montaña rusa emocional con sus momentos de crisis y de remisión. A menudo sucede que esos niños se resignan más a su muerte que sus padres, quienes hallan difícil dejarlos ir. Se trata de una de las situaciones más dolorosas de la vida, pues pone a prueba el más fuerte de los vínculos emocionales: el que existe entre padre e hijo.

Después del deceso necesitarás descansar y recuperar tu salud física. El duelo será un proceso persistente, pero no durará siempre. Te será de ayuda asistir a un grupo de apoyo. Si en tu comunidad no hay uno, organízalo tú. Los Amigos Compasivos apoyan a los padres que han perdido a un hijo, sin importar la edad de éste. (Véase el Apéndice B.)

Una vez que hayas recuperado tu energía será el momento de volver tu atención hacia tus otros seres queridos que aún están vivos y te necesitan.

HIJOS QUE ATIENDEN A SUS PADRES

En la medida en que más personas viven más tiempo y se tornan más frágiles y dependientes, mayor es el número de quienes requieren ayuda para sobrevivir día con día. De acuerdo con la National Alliance for Caregivers (www.caregivers.org), por lo menos 44.4 millones de estadounidenses adultos proporcionan a sus amigos y seres queridos con enfermedades debilitadoras la atención esencial que les permite permanecer en casa.

La siguiente información ha sido adaptada especialmente para aquellos que atienden a una persona anciana o a alguien con una enfermedad terminal.

Si bien la situación de cada cuidador es única, existen algunos retos en común que casi todos los cuidadores deben enfrentar:

- Se cuenta con menos tiempo para la vida personal y familiar. Proporcionar atención toma tiempo, lo que se traduce en menos tiempo personal, menos tiempo libre y menos tiempo para compartir con otros miembros de la familia.
- Es necesario equilibrar las responsabilidades de cuidador con el trabajo. Si tienes un empleo de tiempo completo, deberás organizar tu tiempo de descanso para llevar a la persona que estás cuidando a sus citas con el médico, estar disponible para las emergencias, hablar por teléfono con esa persona para saber cómo se encuentra, etcétera.
- Exigencias económicas. La gasolina adicional para ir al médico o para hacer la compra de material médico y de medicamentos, así como el gasto del equipo médico especial, o bien, el tiempo que se le roba al trabajo, todo ello puede resultar muy costoso y sumarse a tus gastos.

- Estrés físico y emocional. Proporcionar cuidados tiene un precio que se paga con el estrés físico y emocional, lo que conduce al agotamiento y, en algunas ocasiones, incluso es causa de que el cuidador enferme físicamente.

CUESTIONES DECISIVAS QUE CONVIENE CONSIDERAR PARA SATISFACER LAS NECESIDADES

La toma de decisiones

Lo ideal es que la persona anciana pueda decidir dónde pasar los últimos años de su vida: si permanece en su propio hogar o si se traslada a una institución donde puede ser objeto de mayores cuidados y vigilancia. Si un ataque de la enfermedad de Alzheimer o de cualquiera otra demencia interfiere con la capacidad de alguien para cuidar de sí mismo, entonces quizá los hijos deban tomar algunas decisiones difíciles por lo que toca a la atención y las disposiciones de alojamiento destinadas a su progenitor anciano.

Los hermanos pueden entrar en conflicto sobre la toma de decisiones. Quizá salgan a la superficie viejas cuestiones de rivalidad entre hermanos, dando lugar a desacuerdos sobre el reparto de los bienes familiares, sobre la venta de alguna propiedad, de los muebles y de los enseres personales, ya sea antes o después de que fallezcan los padres. El dinero es siempre un asunto que enciende los ánimos y requiere ser tratado abiertamente. Cuando murió mi abuela, sus seis hijos disputaron sobre sus activos durante años, y se lastimaron tan profundamente que nunca se reconciliaron por completo. Su hijo mayor, Tom, era el albacea, y los demás hermanos creían que los estaba engañando. Cada cual tomó su camino, y todos ellos murieron sin haber resuelto nunca sus diferencias.

Ofrezco a continuación algunas sugerencias para evitar los problemas antes de que éstos salgan de control. Háganlo ahora: no esperen hasta que se presente la crisis. Hablen y trabajen juntos desde el principio como una familia. Todas las relaciones requieren un esfuerzo para poder desarrollarse sin fricciones. Programen una reunión familiar y comenten en ella las cuestiones de atención y quién está dispuesto a hacer esto o lo otro. Asume la responsabilidad como algo propio, sin esperar que los demás te releven de ella. Hablen acerca de todos los asuntos que les preocupan, incluyendo el dinero y el reparto de los bienes, la atención que hay que brindar y las opciones para las medidas de alojamiento.

Perdónense unos a los otros sus pasadas querellas; restañen las viejas heridas y no se guarden para sí mismos los rencores de la infancia. Sean valientes y hablen sobre las cosas que les dolieron cuando niños. Las más de las veces, algún incidente que te lastimó sucedió de manera involuntaria, y es probable que tu hermano no lo recuerde siquiera, o

bien, puede ser objeto de perdón ahora que ya son adultos.

Si no pueden resolver por sí mismos esos asuntos, entonces procúrense un mediador o los servicios de una persona experta en terapia familiar. Si lo necesitan, encontrarán un mediador en la Family Care-giver Alliance, a donde pueden llamar sin cargo o comunicarse vía Internet. [Véase el Apéndice B.] Una sesión familiar con la intervención del mediador puede realizarse incluso por teléfono en el caso de que vivan muy lejos.

Tus relaciones con tus hermanos son posiblemente las más largas de tu vida, por lo que vale la pena esforzarse para conservarlas.

OPCIONES DE ALOJAMIENTO

Si la persona a la que estás cuidando se puede desplazar libremente en su hogar, hacer algunas labores domésticas y sacar adelante la mayoría de sus necesidades físicas, quizá desee permanecer en su hogar tanto como sea posible. Sin embargo, en términos realistas y a pesar de que la idea no le agrada, será necesario que considere la etapa siguiente, cuando sea incapaz de valerse por sí misma. Ahora es el momento de tomar decisiones en lo que concierne a una atención más especializada.

La persona quizá desee permanecer en su hogar con ayuda, seguir adelante en una vivienda asistida, intentar vivir con algunos parientes o ingresar a un asilo. Lo mejor será que ella tome la decisión mientras aún puede hacerlo; de otra manera los demás decidirán por ella.

Cosas importantes para hacer ahora:

Conserven un registro de la historia médica

Hagan una lista de sus condiciones médicas, de sus médicos y de los medicamentos, y guárdenla en un lugar seguro. Un sobre magnético pegado en la puerta de la hielera es un buen lugar para que los para-médicos encuentren fácilmente la información en el caso de emergencia. Piensen en colocar un sistema LifeAlert para el caso de una caída o de alguna otra emergencia que requiera los servicios de urgencia, en especial si la persona a la que cuidan vive sola.

Elaboren una lista del sistema personal de apoyo

Hagan una lista con los nombres, las direcciones y los números telefónicos de

familiares, amigos, parientes, vecinos, sacerdotes, administradores de la vivienda, contadores, médicos y abogados, y de quienquiera que trate de cerca a la persona. Coloquen la lista en un lugar donde resulte fácil encontrarla.

Elaboren un perfil económico

Hagan una lista de los recursos de la persona: sus fuentes de ingreso, incluyendo el Seguro Social, pensiones, anualidades, acciones y bonos, cuentas de cheques y de ahorro, e incluyan los números de cuenta, así como los nombres, las direcciones y los números telefónicos de las instituciones que manejan esos documentos.

Examinen sus disposiciones legales

Alienten a la persona para que haga un fideicomiso en vida revocable si su capital rebasa los 600 000 dólares, o un testamento si el capital es menor que esa suma. Concierten una cita con un abogado para asegurarse de que los documentos están en regla. Al mismo tiempo, aliéntenla para que designe un apoderado y formule una voluntad anticipada en la que exprese sus últimos deseos, de modo que los cuidadores no se sientan impotentes para ejecutarlos. Que un abogado examine anualmente esos documentos por si llegara a haber cambios en la legislación o en las decisiones personales.

Averigüen dónde se guardan los documentos importantes. Entérense de dónde pueden encontrar las actas de nacimiento, de matrimonio y de divorcio, el número de filiación del Seguro Social, las escrituras de las propiedades, las facturas de los automóviles y las pólizas de seguros, así como cualquier otro documento con valor legal.

Obtengan información sobre los servicios locales

Averigüen qué servicios hay de comida a domicilio, de cuidado diurno de adultos, de atención médica a domicilio, de servicio doméstico, y otros. Si en su localidad existe una Área Agency on Aging (agencias para atención a ancianos), ahí le proporcionarán información sobre esos servicios.

Cuidate a ti mismo

Muchos cuidadores intentan hacerlo todo por los demás y en esa actividad pueden descuidar sus propias necesidades y su salud. Si eres el único que proporciona ayuda y la persona a la que cuidas se resiste a recurrir a otros servicios, ello puede costarle muy caro a tu salud. Puede convertirse en una carga agotadora. A continuación ofrezco algunos consejos para ayudar a que los cuidadores se cuiden a sí mismos.

Cuida tu salud

Come adecuadamente, duerme lo suficiente, reserva tiempo para ti mismo y haz ejercicio. Programa para ti momentos de tiempo libre y de privacidad con tu familia. Por lo menos una vez a la semana haz algo especial que disfrutes.

Habla cuando necesites apoyo o ayuda

Cuando necesites ayuda, habla con quienes forman parte del sistema de apoyo antes de que te sobrevenga un colapso. No trates de hacerlo todo por ti mismo. Establece y programa un "círculo de amigos" a la manera de cuidadores de relevo. Tuve un amigo que se estaba muriendo de SIDA, y su "familia adoptiva" y sus amigos cubrían turnos de acuerdo con un programa para estar con él las 24 horas del día durante los últimos cuatro meses de su vida. El grupo se reunía una vez a la semana para apoyarse unos a otros y para ponerse al tanto sobre su cuidado.

Localiza los servicios que ayudan a los cuidadores

El manejo de un caso que requiere atención por parte de una agencia de servicio social puede conectar a tu amigo o a tu familiar con los servicios y las ventajas disponibles. El cuidado diurno de adultos, o la atención continua, te pueden proporcionar un momento de respiro cuando lo necesites para restaurar tus recursos emocionales y tu salud.

Busca ayuda o entrenamiento para mejorar tu capacidad para ocuparte de los problemas

Los programas, hospitales, hospicios y las Área Aging Agencies locales les ofrecen grupos de apoyo y de entrenamiento a los cuidadores. Procura que te entrenen en ellos y

averigua cómo conseguir apoyo por parte de quienes enfrentan una situación de cuidador similar.

Asuntos relativos di fin de Id vidd

Cuando el fin de la vida es inevitable y se notifica que la muerte llegará en seis meses, la atención en un hospital para enfermos terminales {hospicio) constituye una opción viable en Estados Unidos. Estos hospicios se dedican al cuidado de las personas, no a su restablecimiento. Si este tipo de atención es la prescrita por un médico, Medicare se hace cargo de los gastos en Estados Unidos. Dicha atención incluye los servicios de un equipo de profesionales y de voluntarios expertos que se dedican a proporcionar consuelo y aliviar el dolor.

La mayor parte de la atención se proporciona en el hogar, pero también está disponible la atención en el hospital en el caso de que la primera resulte imposible o cuando la familia necesita un respiro. La atención de un hospital para enfermos terminales permite que las personas que se encuentran en la última fase de una enfermedad incurable y sus familiares permanezcan en casa, manteniéndose tan activos como sea posible, y también los ayuda a manifestar y aceptar sus sentimientos de temor, dolor y enojo.

El hospicio les enseña a los cuidadores cómo proporcionar diversos tipos de cuidados físicos, a hacerse cargo de las tareas prácticas, como es administrar las medicinas y granear los progresos; a bañar al enfermo, evitarle los dolores por tener que permanecer en la cama, preparar los alimentos y alimentarlo. También les enseña a manejar el estrés que genera la pérdida cercana, y cómo apoyarse uno al otro. Facilita la comunicación y ayuda a tomar las últimas decisiones personales y económicas. En el caso de necesidad, el personal del hospital para enfermos terminales está disponible las 24 horas del día.

ALGUNAS ENFERMEDADES QUE LLEVAN A LA MUERTE

Mi madre padeció durante varios años de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que es una combinación de bronquitis y enfisema, antes de morir a los 67. Duró varios años con problemas respiratorios pero murió de insuficiencia cardiaca por congestión venosa. Fue doloroso verla sufrir. La EPOC es la cuarta causa de muerte en Estados Unidos y afecta a más de 12 millones de adultos.

El cáncer, la enfermedad de Lou Gehrig (ALS), la esclerosis múltiple, las

cardiopatías, la enfermedad de Parkinson y la diabetes son algunas otras causas de muerte que pueden presentarse tanto de evolución rápida como lenta y persistente. En todas existe la probabilidad de empeorar a medida que la persona envejece.

Una de las ventajas de ser el cuidador de alguien que padece una enfermedad terminal es que ambos pueden, en caso de desearlo así, hablar sobre la vida y la muerte. Pueden darse tiempo para despachar los asuntos de la vida: poner en orden las cuestiones económicas, hacer enmiendas, dejar en claro las rupturas y hablar sobre los asuntos funerarios, como son el entierro, las opciones de cremación, las exequias, etcétera.

LA CALIDAD DE VIDA

A medida que se prolonga la vida de las personas surgen asuntos que es preciso considerar y decisiones que es necesario tomar acerca del alojamiento, cuestiones económicas, el transporte, la familia, el cuidado de la salud, etcétera. Hoy en día, la mayor parte de las personas se torna muy frágil cuando alcanzan los 80 años de edad. Se les dificulta más cuidar de sí mismos.

Una opción consiste en acudir a una residencia para ancianos que les brinde a éstos cuidado continuo. Por lo común, los residentes deben ser ambulatorios antes de ser aceptados. En la residencia disponen de supervisión y de cuidados profesionales de enfermería, los cuales irán en aumento a medida que los ancianos necesiten más ayuda.

Ahí se organizan comidas comunitarias, viajes y compras, y los ancianos disponen de servicio de limpieza y lavandería, todo lo cual les permite a los residentes ser independientes tanto como sea posible. Se trata de una elección que están haciendo muchas personas ancianas en Estados Unidos y en algunas partes de Europa, siempre que puedan pagar por ella. Es una buena opción para quienes prefieren no vivir con uno de sus hijos o para quienes no los tienen.

Existen instituciones particulares tanto como no lucrativas. Suele ser una institución religiosa determinada la que opera los centros no lucrativos.

EL FUTURO

Sin una bola de cristal confiable es muy difícil predecir con exactitud el futuro. La moderna investigación médica promete brindarle una salud mejor a la población anciana. La investigación sobre las células madre ha permitido regenerar los órganos desgastados,

como el páncreas de los diabéticos, las articulaciones y el cartílago de los artríticos, e incluso hígados y corazones. La cura de la enfermedad de Parkinson y de otras enfermedades autoinmunes se descubrirá en algún momento dentro de pocos años.

Contamos ya con la notable capacidad de efectuar trasplantes para alargar la vida de muchas personas a las que les fallan el corazón, los pulmones, el hígado, los ojos y otros órganos.

El organismo humano puede vivir hasta 120 años. Sin embargo, cuando se les pregunta a las personas si desearían vivir tanto, la mayor parte de ellas responde que no, a menos que la calidad de vida para los ancianos mejorara significativamente.

Al presente, la ancianidad trae consigo muchas molestias, incluyendo la osteoartritis en casi todas las personas mayores de 60 años, la cual afecta en especial cualquier lugar en el que anteriormente haya tenido lugar una lesión. Hemos sobrevivido al uso viable de nuestros órganos reproductores, pues causan frecuentes problemas y a menudo es necesario extirparlos. Todos corremos un alto riesgo de contraer cáncer en esos órganos. El cáncer de mama, el cáncer de ovario y el uterino, así como el de la próstata, son muy comunes a medida que envejecemos.

Seguimos siendo víctimas del úsese y deséchese del envejecimiento biológico. Nuestro sistema inmunológico no funciona adecuadamente para protegernos con seguridad contra la próxima enfermedad que acecha a la vuelta de la esquina.

También nos afectan las decisiones relacionadas con la calidad de vida, como es fumar. ¿Quién sabía, antes de la década de 1970, que este hábito establecido puede conducir finalmente a la muerte lenta y tormentosa de una afección pulmonar, o bien, a la muerte rápida de una falla cardíaca?

¿Cómo afectan el alcohol y la cafeína a nuestro cuerpo? ¿Y qué decir de los anticonceptivos, los pesticidas y la contaminación ambiental?

LIMÍTESE A HACERLO LO MEJOR QUE PUEDA

Las siguientes son mis palabras finales de sabiduría:

Vive bien.

Ríe a menudo.

Ama con todo tu corazón.

Retribuye.

Ayuda a los demás.

No juzgues a tu prójimo.

Deja detrás de ti un legado, para que alguien sepa que estuviste aquí.

Supera los obstáculos que la vida coloca en tu camino; deja que ellos sean tus maestros. Aprende de ellos.

Muere en paz, sabiendo que hiciste lo mejor que podías con el tiempo que contaste en la Tierra.



A continuación ofrezco algunas sugerencias para los amigos y los familiares del doliente.

- Ponte en contacto. Llama por teléfono. Habla, ya sea con el doliente o con alguien cercano a él, y pregunta cuándo puedes visitarlo y cómo puedes ayudar. Aun cuando haya pasado mucho tiempo, nunca es demasiado tarde para expresar tu interés.
- Habla poco en tu primera visita. En el periodo inicial (antes del entierro), un breve abrazo, tu apretón de manos, tus contadas palabras de afecto y sentimiento quizá sean todo lo que se necesita.
- Evita los clichés y las respuestas fáciles. "Tuvo una buena vida", "Ha dejado de sufrir" y "Ustedes deben resignarse..." son frases trilladas que probablemente no ayudarán. Es mejor un simple "Lo siento". Igualmente, las palabras espirituales pueden provocar incluso la ira, a menos que el doliente comparta la fe a la que responden. En general, no intentes minimizar la pérdida.
- Sé tú mismo. Muestra tu propio dolor y tu preocupación de manera natural, a tu modo y con tus propias palabras.
- Mantente en contacto. Procura estar disponible. Procura estar presente. Si eres un amigo cercano o un familiar, es posible que tu presencia se requiera desde el principio. Más adelante, cuando los familiares cercanos estén menos disponibles, será de gran ayuda la visita o la llamada telefónica de quienquiera que sea.

Ocúpate de los asuntos prácticos. Averigua si eres necesario para contestar el teléfono, anunciar quién llama, preparar las comidas, limpiar la casa, cuidar a los niños, etcétera. Esta clase de ayuda aligera la carga y crea un vínculo. Posiblemente se requiera mucha después del periodo inicial, en especial para quien ha enviudado.

Anima a otros para que vayan de visita o ayuden. Una visita suele superar la incomodidad de un solo amigo y le permite a éste brindar más apoyo. Quizá puedas

programar las visitas, de modo que al principio no lleguen todas al mismo tiempo, o bien, dejen de asistir más adelante.

Acepta el silencio. Si el doliente no tiene ánimo para hablar no fuerces la conversación. El silencio es mejor que el parloteo sin sentido. Deberás permitirle al doliente que tome la iniciativa. Sé un buen escucha. Cuando el sufrimiento se desborde en palabras, puedes hacer lo único que el doliente necesita por encima de todo en ese momento: puedes escuchar. ¿Es una persona emocional? Acéptalo. ¿Llora? Acepta eso también. ¿Se ha disgustado con Dios? Dios se las arreglará sin necesidad de que lo defiendas. Acepta cualquier sentimiento que cobre expresión. No reprendas. No cambies de tema. Sé tan comprensivo como te sea posible.

No intentes decirle al doliente cómo se siente. Puedes preguntárselo (sin pretender sondear), pero no puedes saberlo a menos que te lo diga. Cualquiera, sea doliente o no, resiente el intento de describir sus sentimientos. Por ejemplo, decir: "Debes sentirte aliviado ahora que ya dejó de sufrir" es insolente. Incluso decir "Sé cómo te sientes" es cuestionable. Aprende del doliente; no trates de instruirlo.

No inquietes por detalles sobre el difunto. Si el doliente te informa, escucha con comprensión,

Consuela a los niños de la familia. No supongas que un niño aparentemente tranquilo no sufre. Si puedes, sé amigo de alguien en cuyos sentimientos es posible confiar y con quien se pueden derramar lágrimas. En la mayor parte de los casos, y de manera deliberada, los niños deben quedarse en casa y no se les protegerá de la aflicción de los demás.

Evita hablar con los demás de cosas triviales en presencia del recién afectado por la muerte. Una conversación prolongada sobre deportes, el clima o el mercado de acciones, por ejemplo, molestará, aun si obedece al propósito de distraer al doliente. Permite la "elaboración" del duelo. No te deshagas de las ropas del difunto u ocultes sus fotografías. No critiques una conducta aparentemente morbosa. Los jóvenes quizá repitan sus visitas al lugar donde ocurrió el accidente fatal. La viuda quizá duerma usando como almohada el pijama de su esposo. Un niño quizá se ponga la ropa de su hermano muerto.

Escribe una carta. Una tarjeta amistosa es un pobre sustituto de tu expresión personal. Si te tomas tiempo para escribir del amor que sientes por la persona que falleció y de los recuerdos que conservas de ella, quizá tu carta se lea más de una vez y posiblemente sea apreciada por la generación siguiente. Alienta posponer las decisiones principales hasta que haya pasado el periodo de pesar intenso. Lo que sea que pueda esperar debe esperar.

Con el tiempo, atrae al doliente hacia alguna actividad exterior tranquila. Quizá carezca de la iniciativa de salir solo. Cuando el doliente se reincorpore a la actividad social, trátalo como a una persona normal. Evita la lástima, pues ella destruye el respeto que uno se debe a sí mismo. La simple comprensión basta. Reconoce la pérdida, el cambio que ha sucedido en su vida, pero no le des demasiada importancia. Sé consciente de que es necesario avanzar en el proceso del duelo. Si, por ejemplo, el doliente se muestra incapaz de deshacerse del enojo o de la culpa, puedes sugerirle que hable con un

sacerdote o con algún otro consejero experto. Ayudar debe ser algo más que sólo seguir unas cuantas reglas. Quizá debas entregar más tiempo, más atención y más de ti mismo de lo que hubieras podido imaginar, en especial si el deceso es devastador y el doliente es una persona cercana a ti. Además, tendrás que percatarte de las necesidades especiales de tu amigo o familiar e intentar satisfacer creativamente esas necesidades. Un compromiso y un esfuerzo semejantes pueden incluso salvar una vida. Por lo menos conocerás la satisfacción de haber sido verdadera y profundamente útil.

Amy Hillyard Jensen

Recursos y organizaiciones

1. American Adoption Congress, Box 42730, Washington, D. C. 20015. Página web: <www.americanadoptioncongress.org>. Promueve en Estados Unidos la reforma de la adopción mediante la ampliación del estudio, la investigación y la enseñanza de lo que es preciso saber sobre las adopciones y las cuestiones sociopsicológicas relacionadas con ellas.
2. American Foundation for Suicide Prevention (AFSP), página web: <www.theovernight.org>. Fundada en 1987 para financiar la investigación encaminada a impedir el suicidio. Un sitio web fascinante y ple-tórico de información, donde se incluye un debate sobre la eutanasia y el suicidio asistido.
3. The Compassionate Friends, P O. Box 3696, Oak Brook, IL 60522. Teléfono para llamar sin cargo: 877-969-0010. Página web: < www.compassionatefriends.org >. Organización de autoayuda, no lucrativa, no confesional e informal, abierta a los padres que han experimentado la muerte de un hijo sin importar la edad de éste. Ofrece ayuda física y emocional a los padres, abuelos y hermanos dolientes.
4. La mayor parte de estas organizaciones tienen su sede en los Estados Unidos, y la mejor manera de ponerse en contacto por ellas es por medio de Internet; algunas incluso cuentan con traducción instantánea al español.
5. 4.Concern forDying, 250 W 57th Street, Nueva York, NY 10107. Teléfono: 212-246-6973. Esta agencia proporciona información jurídica sobre testamentos de vida y apoderados temporales para el cuidado de la salud, tal como se aplican en su estado.
6. Otro recurso es la American Association of Retired Persons. Para obtener un solo ejemplar gratuito del folleto Health Care Power of Attorney, envíe por favor una postal con su nombre y dirección a:
7. AARP Fulfillment (Stock No. DI3895)
8. 1909 K Street, N. W.
9. Washington, D. C. 20049
10. 5.Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Network. Ayuda a los padres dolientes que han perdido a un hijo debido al SIDS; trabaja con las familias y con los profesionales en cuidados para niños de alto riesgo. Apoya la investigación para educar al público acerca del SIDS y de las cuestiones relacionadas con éste.
11. Nacional SIDS Alliance, 1314 Bedford Ave., Suite 210, Baltimore, MD 21208. Teléfono: (800) 221-7437. Fax: (410) 653-8709.
12. National Sudden Infant Death Syndrome Resource Center (NSRC), 2070 Chain Bridge Road Suite 450, Vienna, VA 22182. Teléfono: 703-821-8955. Fax: 703-821-2098. Correo electrónico: <info@circsol.com>.

13. Mothers Against Drunk Driving (MADD), página web: <www.madd.org>. Grupo no lucrativo que cuenta con grupos regionales y estatales. Actúa como la voz de la víctima de los accidentes causados por conductores ebrios. Apoya los programas de las autopistas patrulladas y la legislación estatal y federal para la reforma de las leyes sobre la conducción de vehículos en estado de ebriedad. Orienta psicológicamente a las víctimas. La misión de MADD es poner un alto a los conductores ebrios, apoyar a las víctimas de este violento crimen y prohibir que beban los menores de edad.
14. Parents of Murdered Children (POMC), National POMC, 100 East Eighth Street, Suite B-41, Cincinnati, Ohio 45202. Número al que puedes llamar sin cargo: 888-818-POMC. Página web: <www.pmoc.com>. Se trata de una organización de autoayuda para los padres cuyos hijos han sido asesinados, pero su objetivo es proporcionar apoyo y ayuda a todos los sobrevivientes de las víctimas del homicidio a la vez que crear un mundo libre de asesinatos. Proporciona información sobre el sistema de justicia criminal en la medida en que concierne a los sobrevivientes de la víctima de un homicidio. Hay 35 grupos locales, pero puedes organizar el tuyo. La organización publica trimestralmente un boletín informativo.
15. The Center for Social Gerontology (TCGS), 2307 Shelby Avenue, Ann Arbor, Michigan 48103. Teléfono: 734-665-1126. Página web: <www.tcgs.org>. La misión de TCGS es ayudar a la sociedad a adaptarse al espectacular aumento de las personas mayores y de las que son muy ancianas, así como asegurar que las personas ancianas de todos los niveles socioeconómicos y de salud sean capaces de satisfacer sus propias necesidades y utilizar sus talentos y capacidades en una sociedad cambiante. Ejerce una política de presión para los ancianos de Estados Unidos mediante la formulación de estrategias sociales y de programas elaborados por expertos.
16. Elder Decisions, 175 Bedford Street, Suite # 5, Lexington, Ma. 02420. Teléfono: 617-621-1588. Página web: <www.elderdecisions.com>. Los cambios en las necesidades y los papeles de las personas a medida que éstas envejecen les imponen nuevas tensiones a los ancianos y a sus seres queridos. Al enfrentar esos retos, muchas familias buscan ayuda para desarrollar nuevas formas de manejar las relaciones y las realidades cambiantes. Esta organización ofrece la mediación como una oportunidad que se le brinda al anciano ya todos los familiares interesados por participar en la creación de un plan razonable para el futuro. Asimismo, facilita la solución de conflictos entre los hermanos y otros miembros de la familia.
17. Family Caregiver Alliance, teléfono para llamar sin cargo: 800-445-8106. Correo electrónico: <info@caregiver.org>. Página web: <www.caregiver.org>. Ofrece información para cada estado, por teléfono y por correo electrónico, a las familias que toman decisiones sobre los servicios de cuidado. Supervisa la política pública estado por estado y proporciona recursos para cada uno de ellos.
18. National Hospice & Palliative Care Organization (NHPCO), 1700 Diagonal Road, Suite 625, Alexandria, Virginia 22314. Teléfono: 703-837-1500. Fax: 703-837-1233.
19. Instituto Mexicano de Tanatología, A. C., Av. Insurgentes Sur 2047, 1er. piso,

- despacho 4, San Ángel, Delegación Alvaro Obregón, México, D. F., C. P. 01000. Teléfono: 011-52-5662-1250. Correo electrónico: <contacto@thanatologia.org.mx>. Página web: <www.tanato-logia.org.mx>. Este notable instituto educa a médicos, enfermeras y otros proveedores de atención a la salud en México y en toda América Latina sobre cuestiones relacionadas con la muerte y el morir. Además, procura proporcionar servicios a las familias con un enfermo o con un enfermo terminal. El instituto utiliza este libro como lectura obligatoria para todos sus estudiantes.
20. The Neptune Society, teléfono: 1-800-637-8863. Página web: <www.neptunesociety.com>. Ofrece cremación y sepultura en el mar. Cuenta con filiales en 11 estados.
21. Celestes Foundation, página web: <www.memorialspaceflights.com>. Memorial Spaceflights coloca una porción simbólica de los restos incinerados en la órbita de la Tierra, en la superficie de la Luna y en el espacio exterior.

*La publicación de esta obra la realizó Editorial Trillas, S. A. de C. V.
División Administrativa, Av. Río Churubusco 585, Col. (oral. Pedro María Anaya, C. F. 05540, México, D. F.
Tel. 56884255, FAX 56041564
División Comercial, Calzada de la Viga 1152, C. F. 09459 México, D. F. Tel. 56550995, FAX 56550870
Se imprimió en Programas Educativos, S. A. de C. V.
B 90 XW*