



## **PADRES DESCONSOLADOS DE LOS EEUU**

*Un grupo de apoyo para padres, abuelos, y hermanos quienes han sufrido la muerte de un hijo, nieto o hermano.*

### **PARA LOS RECIEN DESCONSOLADOS**

#### **AL PRINCIPIO**

Su hijo acaba de morir y usted ha entrado en este mundo extraño de pesar en donde mucha gente como usted piensa que pierde la razón. Otros, que no han experimentado esto, creen que se le pasará la pérdida de su hijo. Ni la una ni la otra afirmación es verdad. Eventualmente, cuando ha tenido el tiempo necesario y el apoyo apropiado, se dará cuenta de que la pena disminuirá, a medida que aprende a vivir con esta pérdida terrible. La vida no será igual como antes de la muerte, pero gradualmente irá mejorándose. Lo importante es tiempo tanto como la paciencia. Aunque nos cansamos de hacer frente a la tristeza de todo esto, por fin aprendemos que nadie puede dolerse para siempre con la intensidad de nueva pena. Se desarrollan cicatrices donde una vez había dolor en carne viva. ¿No es bueno saber esto?

#### **¿CUÁNTO TIEMPO VA A DURAR ESTE SENTIMIENTO?**

Se pregunta cómo o si podrá sobrevivir esta devastación y cuánto tiempo lleva para que vuelva alguna normalidad a su vida. Pues, no hay horarios. Se le citará como dos años, y es verdad que alguna gente pasa por el proceso durante esta cantidad de tiempo. Para algunas personas lleva más tiempo, y para otras menos. Todo depende de sus necesidades y de la manera de que ha hecho frente a otras pérdidas en su vida.

#### **CHOQUE**

La mayor parte de nosotros experimentamos choque. La duración varía de persona a persona. Algunas personas consideran éste una bendición porque de esta manera la naturaleza nos protege del impacto máximo de todo lo que hemos perdido. Es difícil imaginar que hay personas que pueden aguantarlo físicamente si todo eso ocurre a la vez; así que la naturaleza hace algo bondadoso. Nos envuelve entre algodones protectores que mantienen afuera la mayor parte del dolor. Nos permiten continuar funcionando a medida que hacemos las cosas necesarias que tienen que ver con la tarea solemne de hacer planes para los ritos finales de alguien a quien amamos. Algunas personas se cuidan de otros durante este tiempo. Es posible que espectadores comenten en lo bien que hacemos y admiren nuestro esfuerzo grande. Nunca comprenden que nuestros algodones nos ayudaron a realizar esto.

#### **NEGACIÓN**

Algunas personas tienen la experiencia de negación. Cuando los algodones de la naturaleza empiezan a disintegrarse y el dolor empieza a entrar, tratan de proveer sus propios algodones. Lo hace negando que la muerte haya ocurrido. “No está muerto. Está visitando a la abuela,” o “No está muerta. Está visitando con sus amigas.” Está en alguna parte, pero no está muerto. Esto se llama negación, y es normal que alguna

gente trate de extender los algodones de la naturaleza. Tiene eficacia por un rato, pero esos algodones protectores inventados también se desaparecen. Es entonces que tienen que hacer frente a la realidad de su pérdida. Han llegado al fondo. Se mejorarán, pero lleva un rato. Algunas personas pasan por alto de estas tácticas diversionarias. Van directamente al corazón del asunto y su pena empieza inmediatamente. Es posible que sean los que tienen la más suerte, porque hacen frente inmediatamente a los asuntos con que tienen que enfrentarse antes de que se suavice la pena.

## ENOJO

El enojo es otra emoción que aparece. Es una reacción muy normal cuando algún querido se ha muerto. Aunque la sociedad desapruueba el enojo y no entiende por qué ocurre después de una muerte, no hay razón de sentirse culpable. El hecho es que nos enojamos porque nuestro hijo se ha muerto. Buscamos a alguien a quien podamos echar la culpa. Podría ser los doctores y las enfermeras, si nuestro hijo se murió en un hospital. Puede ser que eche la culpa a un cónyuge, a parientes o a amigos que hacen o dicen cosas equivocadas en sus esfuerzos para consolar. También es posible que se provoquen cuestiones en cuanto a nuestras creencias religiosas. Si habíamos dependido de Dios para cuidarse de nuestra familia, es posible que nos enojemos de Él por su fracaso, según nosotros. Es posible que lleve tiempo para hacer paz con nuestro Dios. Hay maneras de dirigir su enojo a cosas positivas. Actividad física, como trabajo duro y deportes, puede ayudar tanto como quebrar platos, gritar en el baño y cualquier otra cosa que alivia tensión impide que enojo se ponga adentro y se haga depresión. Buenas maneras de quebrar la tensión son contar nuestra experiencia suficiente veces hasta que hayamos agotado la necesidad de contarlo más o llorar cuandoquiera y dondequiera que el llorar nos ayuda.

## CULPA

Alguien ha dicho que si se separa la pena de la culpa, se corta la pena por la mitad. Hay mucha verdad en este dicho. Desde que somos seres humanos, ninguno de nosotros está libre totalmente del pesar de algo grande o pequeño que hicimos que estaba conectado de alguna manera con nuestros hijos. El cerebro, siendo la cosa malévolamente que puede ser a veces, parece resuelto a castigarnos recordando aun lo más pequeño. Nos hace lamentar el no ser más capaces de tomar decisiones, en otras palabras, más perfectos. La culpa viene de instintos de nuestras acciones como padres que nos dicen que estamos responsables para todo lo que les pasa a nuestros hijos—bueno o malo. Aprendemos que no somos las personas todopoderosas que habíamos pensado. Algunos piensan que la culpa es un intento de entender la falta de razón de la muerte de nuestro hijo o una respuesta al POR QUÉ que no se puede contestar. Debemos tratar de recordar que amábamos a nuestro hijo y que hicimos lo mejor posible. La culpa nunca jamás cambió nada. La culpa excesiva es una emoción gastada. Es bueno solo para pasar adelante, sin razón para mirar atrás.

## QUEJAS COMUNES

Quejas comunes entre padres desconsolados incluyen la pérdida de la habilidad de concentrar, cansancio excesivo, falta de la habilidad de dormir o el dormir demasiado, pérdida de apetito, quejas físicas como afecciones del estómago. Es bueno saber que tiempo y paciencia ayudarán a aliviar muchas de estas condiciones.

## LA FUTURA

Una vista aérea del camino de la pena nos mostraría lo arduo que es el camino. Vamos derecho por un rato, pero luego de súbito viramos a la derecha o a la izquierda en terreno empinado, desigual, y desconocido. Se puede ver que a veces el camino se entrecruza y luego vuelve a partes ya pasadas que tenemos que pasar otra vez. Si nos fijamos en cuándo el camino hizo las vueltas más inesperadas y extravagantes, veremos que las fechas de eventos especiales para la familia coinciden con estos viajes desviados en los territorios desconocidos. Tales ocasiones como cumpleaños, días festivos, fechas de muerte, el Día de Madres, el Día de Padres, cambios de estaciones, los principios y los fines de la escuela, y cualquier fecha que es importante en la historia de la familia; todos llevan señas allí cerca que claramente los marcan como desvíos.

Aunque el territorio al lado de nosotros está ahora desconocido, para esta temporada el año que viene, estará más conocido. Por lo menos los desconocidos del año de “principios” estarán detrás de nosotros. ¿No es bueno saber que algún día vamos a salir de este camino extraño y nuevo en que hemos estado viajando y nos encontraremos en territorio más conocido. Algunos de sus puntos de referencia habrán

cambiado, pero habrá suficientes de los conocidos para hacernos sentir más cómodos. Nos damos cuenta de que hemos dejado la parte más dolorosa de nuestra pena allí en alguna parte en el camino.

Mientras tanto, vaya a la reunión de Padres Desconsolados más cerca. Todos allí serán padres que han perdido por lo menos un hijo. Permítale que la gente allí con más experiencia le enseñe a vivir con la locura de la manera más sana posible. Es reconfortante saber que otra vez podemos encontrar significado y razón de ser en la vida después de la muerte de un hijo.

*Escrito por Mary Cleckley  
in memoria de Jack Cleckley,  
hijo de Mary y John Cleckley*

*Traducido por Catherine Dawson*

Los Padres Desconsolados de los EEUU es una organización sin beneficio con el fin de autoayuda que ofrece amistad, apoyo y comprensión a padres desconsolados y a sus familias. Todo individuo es diferente, pero somos iguales en buscar maneras de vencer la pena. Personas que se apenan pueden adaptarse y eventualmente la vida puede tener significado otra vez.

Otros folletos disponibles son:

- *Padres desconsolados de EEUU-información*
- *La muerte inesperada*
- *Enfermedad Prolongada*
- *Para abuelos desconsolados*
- *Cuando se muere un niño: Lo que puede hacer personal médico*
- *Personal de emergencia: Como ayudar a la familia después de enfermedad inesperada, herida o muerte de un niño*
- *Suicidio*

*Para más información, póngase en contacto con BP/USA a PO Box 95, Park Forest, IL 60466 o llame, Teléfono y Fax: 708-748-7866*

Nuestro website, [www.bereavedparentsusa.org](http://www.bereavedparentsusa.org) también está disponible en el internet. Puede averiguar la ubicación de capítulos y de otros grupos que ofrecen ayuda y puede leer allí los últimos boletines, los pasados y otras publicaciones y folletos. Información de nuestra reunión anual también está disponible en el website.

©2002 Bereaved Parents of the USA

