



## **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. Padres Desconsolados de los EEUU*

### **UNA MUERTE INESPERADA**

Se reconoce que no hay una buena manera de perder a un hijo, sólo maneras diferentes, y todas son difíciles. Padres cuyos hijos se mueren de una enfermedad aguda e inesperada, un accidente, asesinato o suicidio tienen que hacer frente al hecho de que no han tenido advertencia. El resultado es que se sienten como si pedazos de su vida fueran amputados sin beneficio de anestesia. Por el choque que sigue sienten que pierden la razón. Como ocurre con cualquier pérdida, estos padres tienen que hacer frente al vacío dejado en la vida. En el momento de la muerte el servir de padre día por día dejó de existir.

Hay varias emociones que son síntomas normales de pena después de aprender de la muerte, sea lo que sea la manera de que ocurrió. Algunos de estos son los siguientes:

#### **CHOQUE**

El choque dura generalmente de un día a varios días. Es lo que les permite a algunos padres que pasen por el proceso de prepararse para los funerales de alguien a quien aman. El choque entumece los sentimientos y no permite que al principio les alcance el impacto completo de la muerte.

#### **NEGACIÓN**

La negación es una manera de negarse a admitir que haya ocurrido la muerte. La duración de ésta varía de persona a persona desde que algunos no pueden hacer frente al dolor inmediatamente. Parece más sencillo fingir que la persona que se murió no está muerta en realidad; por ejemplo, está en la escuela, en su propia casa o dormido en su propia cama, etc. La negación no dura para siempre y con tiempo uno se adapta a la realidad de la pérdida.

#### **ENOJO**

En cuanto a la pena, el enojo es una de las emociones más agotantes que existe. Se cree que el enojo intenso experimentado por algunos padres desconsolados es un esfuerzo para posponer el

dolor de pena. Es más fácil hacer frente al enojo que a la pena. La pena es muy paciente, sin embargo, y viene la hora en que no se puede negarla. Es un padre sabio que se da cuenta de que el posponer no consigue nada.

Hay varias personas hacia quienes los padres pueden dirigir su enojo. Depende de quien los padres creen que tiene la culpa por la muerte, sean médicos y/o enfermeras que atendieron al joven a la hora de la muerte, el/la cónyuge, si él/ella sufre su pena de otra manera, amigos o vecinos que no han tenido la experiencia de perder a un hijo quienes dicen o hacen algo equivocado en sus esfuerzos para consolar; el joven mismo si los padres creen que el joven estaba descuidado y de alguna manera estaba responsable para la muerte, para nombrar unos ejemplos.

Con tiempo, la mayoría de padres se dan cuenta de que el enojo corroe el recipiente en que está y que hay que dejar el enojo si jamás van a recobrar paz.

### **CULPA**

Alguien ha dicho que si puede separar la pena de la culpa, la pena se corta por la mitad. Es la pura verdad. Desde que somos seres humanos, ninguno de nosotros está libre totalmente de arrepentimiento de algo grande o pequeño que tenía algo de ver con un joven que se ha muerto.

El cerebro, siendo la cosa malévola que puede ser a veces, parece resuelto a castigarnos recordando aun la cosa más pequeña que nos hace lamentar el no ser más pacientes o menos pacientes, más exigentes o menos exigentes, más firmes o menos firmes. más cariñosos o menos cariñosos, más comprensivos, más capaces, en otras palabras--perfectos.

Algunos creen que el sentimiento de culpa es un intento para hacer razón de la falta de sentido de la muerte de un niño o una respuesta al POR QUÉ que no se puede contestar. Los instintos de nuestras acciones como padres nos dicen que estamos responsables para cualquier cosa que le pasa a nuestros hijos—bueno o malo.

Hay dos tipos de culpa: *Culpa saludable*, que hace el papel de un reloj de alarma cuando tenemos el sensación que nuestro comportamiento es inapropiado y *culpa excesiva* que no es saludable. No es racional, lógica ni razonable. Algunos padres se agarran a su culpa (y enojo) porque al hacerlo posponen el aceptar la muerte de su niño.

Los profesionales que tratan a personas desconsoladas han averiguado que es útil que los padres hablen de su culpa. Verbalizándolo pueden oír la locura de culpa excesiva y lo reconoce por lo que es. Ninguna cantidad de culpa jamás cambió nada. Culpa excesiva es una emoción gastada. Drena a los padres que le dan vueltas a ésa, y les quita las oportunidades para cambiar y para aprender. La culpa es útil cuando se planea para el futuro, pero sin sentido cuando se mira atrás.

Si el niño era más joven, dependía más de los padres, era todavía una maravilla para ellos, o uno a quien no habían tenido la oportunidad para criar, los padres tienen problemas cuando hacen frente a la pérdida de la experiencia de mirar crecer y madurar al niño. Los padres siempre se preguntarán qué tipo de persona se habría desarrollado en este niño. Su pena tiene que ver con lo que era y lo que podría haber sido.

Los adolescentes, que están en el proceso de tratar de hacerse independientes, muchas veces tienen conflictos con los padres y saldrán enojados de la casa. Los padres tienen que vivir con lo que fuera la relación en el momento de la muerte sin la oportunidad de remediar la situación. No hay oportunidad para “Lo siento,” “Te quiero,” o “Adiós.” Es posible que el joven se haya muerto a solas o entre extranjeros. El no estar allí es difícil y es tierra fértil para la culpa de “qué si acaso” y “ojalá que hubiera.”

Si el niño era mayor, tal vez aun un adulto, los padres habían pasado por más del proceso del crecimiento del niño y ya sabían la potencial del joven. En ese caso, se apenan por lo que era y todo lo que había sido y lo que podría haber sido.

Es importante recordar que el dolor de pena intensa no dura para siempre. Los padres siempre recordarán a su joven y se apenarán por él o ella. Creemos que nunca va a suavizar la pena, pero sí suavizará, porque para el ser humano el dolor de pena a carne viva no dura para siempre. Lleva tiempo, y aquel tiempo varía de persona a persona. Es que los padres tienen que aprender a vivir con su pérdida con más bienestar. Eso no significa que vamos a olvidarnos de la pérdida, pero la pena se puede suavizar de modo que los recuerdos que una vez causaron tanto dolor pueden hacerse recuerdos que son reconfortantes. Espere aquel tiempo.

*Escrito por Mary Cleckley  
en 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 u 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 sobre otros aspectos de apenarse que ayudan están disponibles. Para información, póngase en comunicación con BP/USA en P.O. Box 95, Park Forest, IL 60466, Teléfono y Fax: 708-748-7866, o en el internet a [www.bereavedparentsusa.org](http://www.bereavedparentsusa.org).

© 2001 BP/USA