



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.

SUICIDIOS

Entre las causas de la muerte en los EEUU actualmente el suicidio es la octava más predominante antes de tanto homicidios como SIDA. Los más numerosos se hallan en el grupo de las edades 15 a 34. Las estadísticas no son reconfortantes a los padres de víctimas de suicidio que ahora hacen frente a la pérdida de su hijo y también las emociones negativas que el suicidio deja tras de sí.

Reacciones normales de pena como choque, culpa, negación, enojo, y depresión ocurrirán y serán intensos para las familias de víctimas de suicidio. Escenas retrospectivas dolorosas de la escena del suicidio pueden añadir a esa intensidad. Muchas veces los padres llevan un sentido más hondo de culpa y fracaso que los cuyo hijo se murió de otras maneras. Creen que debían de haberse dado cuenta de lo que iba a pasar, que perdieron algunas indicaciones vitales, que están de alguna manera responsables porque no previnieron el suicidio, que no amaba suficientemente, que el hijo muerto no los amaba suficientemente, que eran malos padres. Estos sentimientos persisten aunque la mayor parte de psiquiatras le dirán que si una persona está resuelto a llevar a cabo su suicidio, encontrará una manera a pesar de los mejores esfuerzos para prevenir el acto.

La actitud de la sociedad hacia el suicidio muchas veces aumenta las emociones negativas de los padres. Generalmente la sociedad desaprueba el suicidio y considera a los padres como personas con malas habilidades de llevar a cabo sus deberes de ser padres. Puede ser que consideren enfermedad mental como la causa y escrudiñen la historia de la familia en cuanto a

comportamiento aberrante. Los clérigos muchas veces no saben qué decir desde que muchos creen que según la Biblia el suicidio es un pecado mortal. Por eso es posible que estén obstaculizados cuando traten de proveer consuelo. (Al leer cuidadosamente la Biblia, se sabe que Jesús no condenó el suicidio, aunque la mayoría de la gente no lo sabe.)

Si su hijo dejó una nota acerca del suicidio, puede tener alguna comprensión de su estado de ánimo. Sin una nota, la pregunta *¿por qué?* duele más hondamente. Si su hijo tenía problemas en el pasado o si estaba recibiendo servicios de salud mental, puede concluir que los medicamentos no servían o que pensamiento irracional más allá de su control provocó el acto.

La pregunta *¿por qué?* con o sin una nota va a atormentarlo por meses o aun años como trata de comprender los dinámicos de suicidio. En su búsqueda por respuestas puede leer de suicidio, evaluar lo que lee, y aplicar lo que ha aprendido a su propia situación personal. Examinará su vida y sus técnicas de hacer frente a problemas lo cual es una parte natural de pena. Sin duda hará cambios en sus creencias y acciones. Para muchos surgirá una persona más amable y más comprensiva.

Con tiempo se dará cuenta de que puede ser que nunca tenga las respuestas; el *¿por qué?* se pone menos urgente; y por fin podrá dejarlo como una de las preguntas de la vida sin respuesta. No llegará a esta etapa fácilmente ni rápidamente. Recuerde esto a medida de que crece y se sana.

Muchos padres pueden negarse de que la muerte haya sido un suicidio. Salvo del uso de un revólver para una herida voluntaria, muchos padres buscan causas alternativas. Algunos piensan de otros escenarios elaborados para la muerte; algunos están tan convencidos de estos escenarios que nunca hacen frente al hecho de suicidio, así retrasan su progreso por el camino torcido de la pena. Es normal tener alguna negación, y esa negación puede delatar partes del proceso de apenarse hasta que su mente consciente y emociones estén suficiente fuertes para hacer frente a los hechos. Eso no es necesariamente algo malo. Los padres cuyo hijo se murió de otras maneras también experimentan negación. Es difícil especialmente pronunciar la palabra “suicidio” cuando una persona pregunta cómo se murió su hijo. Puede medir su progreso por fijarse en cuándo se pone más fácil pronunciar la palabra en voz alta, pero esa palabra siempre le perturbará

Para todos los padres, culpa y “qué si acaso” van juntos con la pena. La culpa después de un suicidio puede consumirlo por meses o aun años. Ud. piensa en cada palabra enfadada que jamás pronunció, cada decisión mala que tomó, cada ocurrencia que cree que podría haber cambiado. Al principio, es imposible admitir que hizo lo mejor que podía dado lo que sabía a la vez (según su propio nivel de madurez). En realidad *¿conoce a un padre que se levanta por la mañana y se pregunta, “A ver lo que puedo hacer hoy para hacer miserable a mi hijo?”* Eventualmente en su pena por fin aceptará que hizo todo lo que pudo, pero si no, aprenderá a perdonarse sus equivocaciones al resolver mejorarse. El perdonarse a sí mismo y a su hijo muestra mejoramiento hacia la curación que se esfuerza para llevar a cabo.

Como se fija en hijos supervivientes que tratan de hacer frente al suicidio de su hermano, puede sentir enojo contra el hijo que se murió, contra otros que, según su opinión, contribuyeron a la muerte, con la sociedad por sus actitudes hacia suicidio, o con Dios por dejarlo ocurrir. La sociedad generalmente no entiende el enojo que puede acompañar la pena.

Aun para miembros de la familia su enojo puede parecer inapropiado, espantoso, o inquietante. Por eso es posible que quiera buscar ayuda profesional para ayudarlo a hacer frente al enojo. Sería buena idea escribir sus sentimientos como una manera de deshacerse de ellos sin dañar a su familia y a sus amigos, asistir a un grupo de apoyo de padres desconsolados donde hay mucha comprensión. Es posible que tenga la suerte de tener amigos cercanos o clérigo que escucharán sin juzgar. No trague

su enojo porque se encontrará dentro de usted y aumentará la depresión de que ya sufre. Enojo racional es una emoción saludable que puede ayudar con una resolución positiva de pena.

Recuerde que es normal llorar; así que no se castigue a sí mismo por eso. Como un padre afligido, llorará, se pondrá deprimido, pensará que se vuelve loco, y es posible que desee que podría cambiar de sitio con su hijo muerto. Estas son reacciones normales de pena.

Dése cuenta de que sus hijos supervivientes, si los hay, necesitan su atención cariñosa después del suicidio de su hermano porque esa muerte puede hacerlos sentir especialmente frágiles y menos seguros en su habilidad de controlar su propia vida. Ellos, también, sentirán la ambivalencia de la sociedad hacia la manera de la muerte. Porque tratan de no perturbarlo más, puede ser que estén poco dispuestos a discutir sus propios sentimientos. Si buscan a otros para consuelo, esté comprensivo de eso, pero aprovechése de cualquier oportunidad para discusión abierta y para demostrar su fe en ellos y su amor por ellos.

Al principio de su camino de pena, piensa Ud. que no hay nada bueno que puede salir de la experiencia terrible del suicidio de su hijo, pero puede crecer de su pena y alcanzar una nueva comprensión de la vida y cómo se debe vivir. Otras familias han aceptado el suicidio guardando en su corazón los recuerdos alegres de su hijo. Usted no puede cambiar la circunstancia de la muerte, pero puede cambiarse a sí mismo para lo mejor. Busque cada oportunidad hacerlo.

*Escrito por Elizabeth B. Estes
en memoria de Patricia Lane Estes
hija de Charles and Elizabeth Estes*

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 que ayudan están disponibles sobre otros aspectos de apenarse. Para información, póngase en comunicación con BP/USA en P.O. Box 95, Park Forest, IL 60466 o en el internet a bereavedparentsusa.org,
Teléfono y Fax: 708-748-7866

© 2001 BP/USA