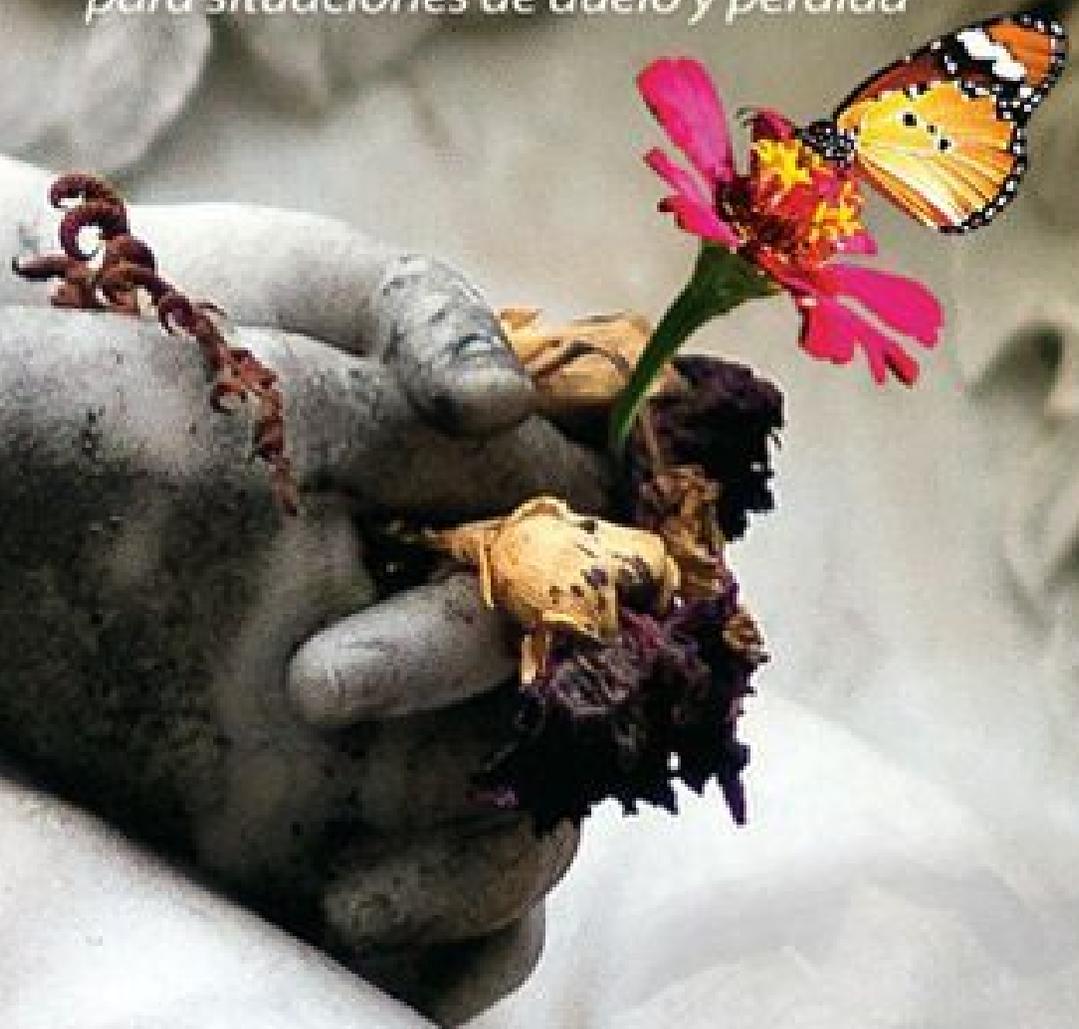


Paulo Daniel Acero

Ante las
penas
de la vida
¿qué podemos hacer?

*Reanimación psicológica
para situaciones de duelo y pérdida*



ANTE LAS PENAS DE LA VIDA: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

PAULO DANIEL ACERO RODRÍGUEZ

Ante las penas de la vida: ¿qué podemos hacer?

Reanimación psicológica para situaciones de duelo y pérdida

DEDICATORIA,

Con mucho amor a todas aquellas personas que, durante muchos años, me han considerado digno de conocer sus historias de dolor por una calamidad.

A la doctora Luz Mila Puentes y a todos los amigos del equipo de la Fundación Vida por Amor a Ellos, en Bogotá, Colombia, quienes, al compartir sus experiencias y conocimientos, me han ayudado a crecer como persona y como profesional.

A toda mi familia, especialmente a mi esposa Patricia y a mis hijas Johanna y Daniela, fuente continua de amor hacia mí.

PRESENTACIÓN

Esta producción textual, como cualquier otro trabajo no es sólo el resultado de mi experiencia, sino que es fruto de una gran cantidad de ayudas externas recibidas de autores, profesionales, consultantes, y gente con la que convivo a diario; además, es el producto de fructíferos períodos de encuentro y reflexión.

Por estas razones, el material que estamos poniendo en sus manos contiene no sólo un aporte desde la psicología, sino también un alto grado de nuestro afecto y de la fortaleza espiritual que nosotros mismos hemos necesitado y recibido, y que nos es grato compartirlo desde la Fundación "Vida por Amor a Ellos".

Estamos convencidos de que estas páginas serán de gran utilidad para todos aquellos que, como parte de su vida, tienen que enfrentarse a la adversidad y han tomado la determinación de no rehuir el reto de seguir viviendo.

Una aclaración pertinente

Siempre que alguien acude a una persona que está atravesando alguna situación que le produce pena y dolor, no deja de tener la tentación de sentirse obligado a animar, sacar de la tristeza, alegrar el corazón de esa o esas personas.

Quienes trabajamos con personas en duelo y, además, hemos pasado por el crisol que significa una pérdida, hemos aprendido que lo que una persona afligida necesita no es quien le alegre la vida y le ayude a escapar del dolor, sino alguien que no se incomode con la tristeza y las lágrimas y esté dispuesto a acompañar y, quizá sin muchas palabras, a dar apoyo, orientación y consuelo.

De manera que el término reanimación se utiliza aquí, no en el sentido corriente que se le da en el lenguaje popular de levantar el ánimo, sino, prácticamente, en el sentido médico de la palabra: ayudar a recuperar los signos vitales a alguien que los ha perdido y podría dar la impresión de haber muerto, situación muy parecida a lo que le sucede a alguien que está experimentando un duelo. Y ese es precisamente el propósito de este libro: si está en sus manos es porque usted está viviendo (o sobreviviendo) una pérdida o desea ayudar de corazón a alguien a quien estima y está caminando por la senda del duelo.

Finalmente, considero pertinente aclarar que este libro no es un texto profundo ni con pretensiones académicas dada la estructura con la que fue pensado (ya buscaremos otro espacio para ello), pero no por ello escrito sin la seriedad y el respeto que los lectores merecen.

EL AUTOR

El ejemplo de las hormigas

Tracey Hill era una niña que vivía en Connecticut, y practicaba entretenimientos propios de su edad, como cualquier otro angelito de Dios en cualquier lugar de este planeta.

Un día, junto con sus compañeritos de la escuela, Tracey se puso a echar fósforos encendidos en un hormiguero. Todos disfrutaban mucho de este "sano" esparcimiento infantil; pero a Tracey le impresionó algo que los demás no vieron, o se hicieron los que no veían, algo la paralizó y le dejó, por siempre, una señal en la memoria: "Ante el fuego y ante el peligro, las hormigas se separaban en parejas y, de a dos, bien juntitas, bien pegaditas, esperaban la muerte"(Eduardo Galeano).

Esto que observó Tracey es sencillamente una muestra de que hasta la muerte es menos impactante y dolorosa si nos acercamos a alguien, si contamos con alguien cerca, y si no nos dejamos invadir de la soledad.

Entonces, pensando en esto... ¿por qué insistes en permanecer solo?

INTRODUCCIÓN

Todos los seres humanos, en algún momento de nuestra vida, hemos experimentado tristeza, rabia, miedo, confusión e incertidumbre, producto de la pérdida de algo o de alguien que nos era muy valioso y querido. Esas circunstancias emocionales y mentales se constituyen en una reacción normal a toda pérdida.

Lo que no es normal es que esos sentimientos se presenten tan frecuentemente, que se conviertan en el estado corriente de la persona o que nuestra reacción ante la pérdida nos lleve a realizar acciones que, escondidas tras comportamientos que son socialmente aceptables, empiecen a mostrar que hay pérdida del control o evasión del proceso de elaboración del duelo que nos confronta con la realidad de la pérdida.

Algunas de estas acciones, que muchas personas consideran normales o las describen como parte de su temperamento son:

Aumentar o iniciar la ingesta de alcohol o sustancias que inciden en las emociones, ir de compras de manera compulsiva, experimentar relaciones amorosas y aun sexuales indiscriminadas, salir de viaje constantemente bajo cualquier excusa, aumentar el ritmo de trabajo y el horario de permanencia en el mismo, tornarse más rígido y exigente (casi perfeccionista) en la ejecución de los deberes propios y de los demás, volverse muy indulgente ante las normas (fresco), cambiar intempestivamente la presentación, cuidado y aseo personal, tornarse solitario o necesitar la continua compañía de personas, cambiar los hábitos alimenticios en forma extrema, etc.

La manifestación de todos o incluso de alguno de los comportamientos que hemos mencionado, permite percibir que la persona deja de ser dueña de sí misma y actúa como si su vida careciera de sentido a partir de la pérdida. El individuo afectado no da curso normal a las emociones y acciones que hacen parte del proceso de duelo, y se dirige inevitablemente a sufrir nuevas pérdidas.

Obviamente, y con el refuerzo de factores culturales, no es fácil reconocer que algo se nos ha salido de las manos y que necesitamos ayuda, pues tendemos a pensar que hacerlo es una manifestación de debilidad. Es extraño, pero nos da vergüenza reconocer que necesitamos del apoyo de otros, y quien adopta esta forma de ser y de pensar, no busca ayuda sino hasta el momento en que, fruto de la experiencia de otras pérdidas, "toca fondo", como lo decimos coloquialmente.

1. CUANDO LLEGAN LAS PENAS

El proceso de duelo implica iniciar un camino para volver a ser dueños de nosotros mismos, emprender acciones que traigan claridad a la oscuridad interior y empezar a realizar un balance cuidadoso de cada uno de los aspectos que conforman nuestra personalidad y que requieren ser reorganizados, pues se alteraron a raíz del impacto de la pérdida.

Dar paso a la elaboración del duelo requiere darse la oportunidad de buscar y poner en práctica pensa-mientos y comportamientos nuevos, menos autodestructivos, más positivos y acordes con lo que nos exige la nueva realidad. Implica salir de un estado de anestesia emocional, casi contemplativo, que se basa en decir "qué bueno sería si...", "qué bueno que yo..." "qué bueno si ellos...", (hijos, esposo, el muerto, etc.,) y afrontar de manera radical la situación.

Las penas, dolores, pérdidas, son parte inevitable de la vida. No es realista trazarnos el propósito de no sufrir. Tampoco es sano afrontar el dolor negándolo o huyendo de él (consumo de psicoactivos, adicciones, fármacos no formulados).

La mejor manera de actuar cuando llegan las penas es acogerlas, procesarlas, estar atento a todo lo que pueden enseñarnos sobre nosotros.

El mensaje más claro que queremos transmitir es que en el camino de las penas o "camino de las lágrimas" nunca estamos solos y que es necesario abrirnos al apoyo, evitar el encierro que lleva a la autocompasión y el victimismo y asumir que ante lo que no podemos cambiar, el reto es cambiar nosotros.

A través de cada una de las siguientes páginas, la Fundación "Vida por Amor a Ellos" y el autor de este libro, queremos compartir con cada uno de los lectores el aprendizaje y reflexiones que nos ha dejado la asistencia y facilitación en grupos de mutua ayuda, la labor terapéutica individual, el diálogo con los que sufren y las propias vivencias relacionadas con la amplia gama de pérdidas que hacen parte de nuestro trasegar por la vida.

2. LA VIDA ESTÁ HECHA DE PÉRDIDAS

Hay un día en la vida de todos que decide un destino.

En ese día se abre una puerta y se cierran otras, después de ese día no volveremos a ser los mismos... ya no seremos los de antes.

Todo tiene su tiempo bajo el cielo, dice el libro del Eclesiastés:

Tiempo de nacer y tiempo de morir, tiempo de destruir y tiempo de edificar, tiempo de reír y tiempo de llorar, tiempo de abrazar y tiempo de separarse, tiempo de buscar y tiempo de perder, tiempo de hablar y tiempo de callar, tiempo de dolor y tiempo de estar alegre...

La vida nos trae distintos tiempos. Todas las épocas están medidas por algo que se obtiene o algo que se deja, por algo que se descubre o por algo que se pierde.

El tiempo que avanza irremediabilmente, nos conduce a la separación de cosas muy valiosas: la niñez, la seguridad de la familia, la belleza, la salud, la independencia, etc.

En la dinámica vital, relación y separación, como dice Arnaldo Pangrazzi, no se excluyen sino que se buscan, son dos puntas de un mismo cordel.

Toda separación es siempre prerequisite para un encuentro y conduce a una pérdida y toda pérdida nos conduce a morir; morir a un modo de ser, de vivir, de relacionarnos, de ser felices, de ver la vida.

Muchas pérdidas pasan inadvertidas, otras dejan grandes heridas y cicatrices cuya huella nunca se borra. El crecimiento de las personas está ligado a su capacidad de afrontar de manera constructiva las pérdidas que les depara la vida.

Las "pequeñas pérdidas" deben servir para prepararnos para las "grandes pérdidas", las "grandes separaciones".

Examinemos algunas de nuestras pérdidas:

Esto, sin contar otras pérdidas como: perder cosas materiales, proyectos truncados, personas, lugares, salud, etc.

El impacto de cada duelo siempre dependerá de la intensidad de las relaciones, y la intensidad del dolor dependerá del valor atribuido a lo perdido.

El duelo tiene en sí el potencial de generar o revivir miedos y se constituye en un factor que ocasiona ansiedad por las separaciones. Bien podemos decir que

"el dolor es el precio que pagamos por el amor".

Aceptar que la vida está hecha de pérdidas es aceptar que no seríamos lo que somos si no hubiéramos renunciado a experiencias muy valiosas y gratas.

Muchos anhelamos revivir los tiempos de la infancia o la adolescencia y, a la manera de Peter Pan, no crecer para no sufrir las angustias propias de la adultez; pero es necesario que asumamos cada momento de la vida con sus alegrías y sinsabores, eso es lo que tenemos como reto, esa es la tarea que nos dejan quienes han partido delante de nosotros.

3. LA VIDA CONTINÚA A PESAR DE LAS SEPARACIONES "LAMENT"

La vida sigue adelante y los muertos son olvidados;
la vida sigue adelante,
aunque mueran personas buenas;
Ana desayúnate;
Daniel, toma tu medicina
la vida sigue adelante,
aunque he olvidado el porqué
y el para qué.
Edna St. Vicent

Muchos de nosotros nos pasamos la vida jugando a ser inmortales, y quizás ante la realidad de la muerte, preferimos cerrar los ojos. Como parte de nuestro intento por negar lo doloroso de ésta, ya no realizamos los velorios en casa, alejamos a los abuelos a hogares geriátricos y dejamos que nuestros familiares terminen sus días de enfermedad en salas de cuidados intensivos donde, para facilitar la negación, sabemos que está restringida la entrada, lo cual, en cierto modo nos evita la incomodidad de tener que mirar la muerte más de cerca.

Como refuerzo a nuestra negación de la muerte, felicitamos y declaramos dignos de admiración a quie-nes menos señales de dolor muestran.

La naturaleza nos enseña que todo lo que empieza termina; compartimos ese destino con las plantas, los animales y con el cosmos en general. Aun nuestro maravilloso sol, símbolo de la vida, va en un proceso de declinación y un día morirá, aunque muchos lo concibamos como eterno. Por esta razón, es necesario que aprendamos a reconocer la necesidad de ponerle fin a todas las relaciones, que aprendamos a cerrar puertas y a finalizar ciclos. Para ello siempre han sido de gran ayuda los rituales, pues son un manera de hacer menos doloroso el paso de una etapa a otra. Los rituales llenan de significado los actos y ayudan a dar sentido y a afrontar las realidades; son una oportunidad para ponerse en paz con el pasado, con el presente, con el futuro, con las creencias, con la familia y, por supuesto, con nosotros mismos.

Se hace necesario que personal y familiarmente identifiquemos rituales que nos ayuden a elaborar el dolor, escribir una carta, encender una vela, emprender acciones de cambio personal y relacional; son pistas de acciones que

nos pueden ayudar a continuar nuestro camino de la vida a pesar de...

4. EL PROCESO DEL DUELO

Hacer un duelo o una tarea del duelo,
implica ejercer una acción,
ser dinámico y participativo en el proceso,
teniendo en mente que podemos elegir
la actitud que asumiremos ante el dolor.

¿Qué es el duelo?

Como lo hemos venido señalando, concebimos el duelo como una respuesta o un conjunto de respuestas de carácter físico, emocional, mental y espiritual que siguen a la pérdida de alguien o de algo. Es un conjunto de reacciones personales que sigue a una separación parcial o definitiva.

Para ilustrar de una mejor manera podríamos decir que el duelo es:

- * Una madre desconsolada abrazando las cosas que fueron de su hijo.
- * El duelo es una joven madre, sola, angustiada, porque no sabe cómo podrá criar a sus hijos.
- * El duelo es un hombre confundido que tras pasar horas solo y sin hablar, explota con ira ante quien quiere consolarlo.
- * El duelo es un niño que teme que lo dejen solo en su cuarto y que le apaguen la luz porque piensa que lo abandonarán.
- * El duelo es pensar que todo lo que sucedió hace parte de un horrible sueño del cual nos cuesta trabajo despertar.

Reacciones generales ante las pérdidas

En el duelo hay un conjunto de reacciones que desorganizan la personalidad integrada de quien lo experimenta.

A nivel físico

- * Pangrazzi señala las siguientes manifestaciones como las más comunes en esta área:
- * Dolores agudos en el pecho, especialmente en las mujeres.
- * Momentos de pánico y sofocación, especialmente cuando las personas viven solas.
- * Dolor de cabeza o sensaciones fuertes de compresión en la cabeza.
- * Insomnio, dificultad para conciliar el sueño, pasar horas interminables en vela.
- * Hay quien se despierta en momentos que coinciden con alguna costumbre

de quien murió.

* Pérdida del apetito. El alimento pierde el sabor, no hay motivación para consumir y menos para pre-parar, se come "algo para sobrevivir", la comida sabe a arena.

* Pérdida de fuerza física, sensación constante de debilidad, cualquier pequeña actividad exige un esfuerzo; sensación de un hueco en el estómago.

* Sentido de inquietud, estado de agitación permanente, se mueven sin motivo. Los nervios están a flor de piel.

* Falta de deseo sexual. Dificultades para establecer intimidad física.

* Tendencia a respirar suspirando.

Hay quienes empiezan a manifestar síntomas parecidos a los que sufría el difunto y se llenan de temor pensando que ellos morirán pronto.

Pueden presentarse sensaciones alucinantes visuales y auditivas de oír o ver a la persona, por lo cual se teme estar enloqueciendo.

A nivel emocional

Aquí generalmente se encuentran las mayores dificultades: cambia el genio y hay un conjunto de reacciones ambivalentes entre las cuales sobresalen las siguientes:

* Aturdimiento: se oscila entre insensibilidad y rigidez, como si no hubiera control sobre los sentidos, hay sensación de irrealidad, las personas parecen sombras.

* Pánico: la persona tiene reacciones histéricas y aun agresivas contra sí o contra los demás.

* Incredulidad: se manifiestan expresiones que evidencian la dificultad para aceptar la situación como: "Es una equivocación", "no es posible", o "de cualquier manera hay un terrible error".

* Rechazo o negación: la fantasía obra como anestesia para aplacar el dolor: "No es así... mañana lo volveré a ver". Se le prepara comida, se le arregla la ropa.

* Ira: en el proceso de afrontar la realidad y por su impotencia, la misma persona no puede explicar el motivo de su ira y la puede ver como señal de locura. La ira se dispara en muchas direcciones:

– Contra quien ha fallecido : "Cómo pudiste hacerme esto".

– Contra los médicos por diagnósticos tardíos o inexactos.

– Contra sí mismo debido a sentimientos de culpa generados por diferencias con la persona fallecida.

– Contra Dios por no haber intervenido.

– Contra los parientes por no haber hecho "X o Y" cosas.

Al respecto, resulta esencial tener en mente que la ira es un sentimiento natural al enfrentar obstáculos, hay que darse a la tarea de transformarla en valentía, determinación para vivir a pesar de... con voluntad para asumir tareas y riesgos hasta ahora no tomados.

A nivel mental

Tras una pérdida, los aspectos que con mayor frecuencia suelen presentarse son:

- * Sentimientos de culpa.
- * Miedos.
- * Tristeza.
- * Depresión.
- * Dificultades para concentrarse.
- * Pérdida de proyectos y del sentido de la vida.
- * Búsqueda de la persona perdida.
- * Complicaciones para retener datos en la memoria.

A nivel espiritual

El área trascendente del ser humano se afecta pre-sentando las siguientes reacciones:

- * Nos enfrentamos con la conciencia de las limitaciones.
- * Perdemos la "ilusión de inmortalidad".
- * Entramos en franca pelea con el papel de Dios, lo ponemos en el banquillo de los acusados preguntando:

"¿Por qué ella?", "¿por qué no me escuchó?", "¿por qué lo hizo?", "¿por qué a mí?", etc.

Todas estas sensaciones y circunstancias son reacciones naturales, pero no hay que permitir que se extiendan en el tiempo y nos dominen. Dado esto, es importante tener en cuenta que:

- * No hay que aislarse.
- * No es sano romper con las rutinas.
- * Es preciso abrirse a buscar ayuda.

De todo lo anterior, una de las cosas más importantes para tener en mente es que estamos en un proceso. Este proceso requiere que seamos pacientes en la manera en que otros asumen las pérdidas, pero sobre todo, que seamos pacientes con nosotros mismos. La tristeza, la sensación de soledad y las lágrimas son parte del proceso, no huyamos de ellas; aceptémoslas y enfrentémoslas con esperanza. No intentemos posponer lo inevitable, seamos humildes y recibamos con entereza y valor la tarea que nos ha sido asignada por

la vida.

5. IMPLICACIONES EMOCIONALES EN EL DUELO

Sólo las personas que son capaces de amar intensamente, pueden sufrir un gran dolor, pero esta misma necesidad de amar, sirve para contrarrestar su dolor y curarse.

Tolstoi

Los seres humanos hemos estado afrontando duelos constantemente, y durante miles de años, ya que siempre hemos sufrido multitud de pérdidas.

La devastación emocional es la más difícil de afrontar: duele el cuerpo, duele el alma, nos sentimos abrumados e incapaces.

El duelo se compara con la enfermedad física. El libro del profeta Isaías, nos lo ilustra gráficamente cuando habla de: "Vendar los corazones rotos de dolor" porque la muerte de un ser querido nos daña, de alguna manera, el corazón.

Como en toda enfermedad es necesario darse tiempo para afrontar los síntomas del daño emocional, que se evidencian a manera de:

- * Tristeza: que no siempre se manifiesta llorando, aunque llorar es una reacción normal y necesaria.

- * Soledad: se vive una sensación de enorme desamparo. La persona no sale porque no se siente segura.

- * Rabia: es muy desconcertante para uno y para los otros y por ello es la base de muchos problemas.

La rabia se produce por:

- Sensación de frustración por no haber podido hacer nada para evitar la pérdida.

- Tendencia a la regresión, experiencias infantiles, sensación de incapacidad de existir sin el otro.

- Muchas veces se manifiesta de formas ineficaces como desplazándola contra otros, contra Dios, contra el fallecido, contra los médicos, contra nosotros mismos. La más peligrosa es cuando va dirigida hacia uno mismo, pues da lugar a tendencias autodestructivas.

- * Culpa y autorreproche a sí mismo: por algo que ocurrió o descuidos alrededor de la muerte.

- * Ansiedad-desasosiego: sensación de que no podemos cuidar de nosotros mismos, conciencia de vulnerabilidad-temor de la muerte propia.

* Apatía e indiferencia: se experimentan como una forma de negación de la realidad.

* Insensibilidad: la persona siente una especie de ausencia de sentimientos. Ante las pérdidas hay demasiados sentimientos para afrontar y si todos se vivieran simultáneamente, sería desbordante para la capacidad de afrontamiento emocional de la persona. En este sentido, la sensación de insensibilidad inicial puede concebirse como una manera de protección del organismo.

A pesar de que todas las pérdidas provocan reacciones similares, cada pérdida trae consigo vivencias singulares. A continuación dedicaremos un espacio específico a examinar diversos tipos de pérdidas y trataremos de señalar las reacciones que ellas pueden provocar en

las personas.

6. ANTE LA MUERTE DE UN HIJO

Siempre pensé que lo peor que me podía suceder sería que muriese o que 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 dijera que uno de mis hijos estaba muerto, yo me moriría instantáneamente.

Siempre quise morirme antes que mis hijos.

Quería que los fallecimientos en la familia siguiesen un orden: 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 ocurrió, cuando escuché la noticia de su muerte. Al oír esto sufrí una conmoción y me quedé entumecida, flotando como en un sueño; en realidad, una pesadilla de la que no podía despertar; creo que permanecí en este estado durante mucho tiempo... durante meses.

Después, gradualmente, al dejar fluir mis emociones y compartir mis sentimientos, al reconocer que necesitaba ayuda, fui saliendo de esa postración.

Ahora sigo viva y me he reconciliado con la idea de que mi hija Sandra está muerta.

(Intervención de Mary Kay, en un Grupo de Mutua Ayuda)

La muerte de un hijo, y más cuando es muy amado, es algo que nos cuesta trabajo aceptar, pues es una incompreensión que parece romper con el esquema natural del ciclo de vida que vamos llevando.

Parece una crueldad que una vida se termine cuando hasta ahora había empezado y los padres se preparaban para ver realizados en sus hijos muchos sueños que ellos no pudieron alcanzar.

Tal vez haya otros hijos a quienes cuidar, quizá volvamos a retomar la labor de ser padres, pero es muy difícil recuperar a ese... al que perdimos, es irremplazable.

Lo más duro es asimilar que todavía queda mucho por vivir y seguir la marcha aun sabiendo que nada va a llenar el lugar que dejó el hijo fallecido.

Aunque tu hijo se haya ido, aunque el depósito haya sido retirado, aún hay futuro; no obstante, que todo parezca gris y cruel ahora. Independientemente de la edad, la muerte de un hijo derrumba al más fuerte y estremece todas las áreas de la vida.

El papel del padre es amar, proteger, enseñar, cuidar ...y, cuando un hijo

muere, este papel contribuye a una sensación de inutilidad, falta de sentido de vida y, en ocasiones, sólo ayuda a aumentar los sentimientos de culpa, ya que pueden llegar las sensaciones de fracaso.

El orden natural nos dice que los viejos han de morir primero; pero si ésta es ya una circunstancia, mucho más complicado es aceptar ese evento que parece ir en contraposición de la propia naturaleza.

El duelo ante la muerte de un hijo es uno de los más difíciles de afrontar y de los que requiere mayor apertura hacia el apoyo y la expresión emocional para poder recuperarse de la pérdida y poder reiniciar el tránsito en la vida.

Es preciso aprender a vérselas con las propias emociones, pero, además, con las de la pareja y el resto de la familia que, sin decirnos nada, parece que nos acusara.

Cuando hay una enfermedad previa
o un período de hospitalización

En esta situación, no sólo tenemos que afrontar nuestro propio dolor, sino que enfrentamos el sufrimiento del hijo en estas circunstancias.

Obviamente, cuando al hijo y a los padres se les permite anticipar la llegada de la muerte, se tiene la posibilidad de iniciar el proceso de comprensión de la separación y controlar el dolor antes de producirse la pérdida definitiva.

Aunque por tener que soportar el sufrimiento del hijo, a los padres se les aumenta la carga emocional, y se les añade la angustia de tener que controlar sus emociones frente al niño, lo mejor será siempre dar vía a las emociones naturales e, incluso, dejar fluir las lágrimas.

Se ha descubierto, en este aspecto, que el pretender asumir una postura "valiente" no sólo aumenta la carga emocional haciendo que puedan sobrevenir alteraciones físicas, sino que podrá traer como resultado que el niño intente adoptar la misma respuesta y se cohíba para llorar y expresar sus sentimientos y emociones.

Por ello, lo mejor y más sano es ser sensibles y abiertos a la expresión de amor, tristeza o cualquier emoción que surja, así se logrará una manifestación genuina de los sentimientos y se podrán compartir absolutamente todos esos momentos.

No debe olvidarse que el mejor medio de comunicación es el contacto; por ello, una palmada cariñosa, una caricia en el cabello, un abrazo, puede decir eficazmente te amo, sin necesidad de palabras.

Cuando la muerte fue violenta o accidental

Los accidentes, usualmente, implican errores o des-cuidos de alguien o de algo. Por ello, cuando alguien muere accidentalmente, los sobrevivientes quedan marcados por la culpabilidad y los reproches.

Cuando quien muere ya es adulto, pero sus padres sobreviven, los sentimientos son tan intensos como si se hubiese perdido a un niño en la infancia.

Las preguntas que surgen son: ¿por qué él, quien tenía tantos proyectos y vida por delante? ¿Por qué no yo, que ya he vivido? ¿Por qué él, si mis anhelos se cumplían en él?

Bajo estas preguntas se esconde el deseo sincero de los padres de ocupar el lugar del hijo fallecido.

Si el fallecido es un infante, la tragedia se aumenta al percibirse la muerte como algo absurdo e injusto.

Los padres tratarán una y otra vez de acomodarse a la situación, pero no es fácil. Quisieran poder regresar el tiempo y de algún modo poder borrar lo sucedido, se sienten culpables por estar vivos y sienten lástima no tanto por su hijo, sino por ellos mismos. Los padres lamentan no poder escapar de la tristeza, la confusión y el dolor de no poder recuperar al ser querido.

Se especula, se desea, se da vueltas a la situación, se trata de comprender, se reviven las circunstancias, se repasan una y otra vez las últimas vivencias pero no se logra poner al derecho la vida.

Al fin y al cabo, en el duelo, no lloramos tanto por los que se fueron, sino por nosotros que nos sentimos desamparados, sin rumbo y sin razones para vivir, pues se ha muerto nuestro futuro.

La muerte de un hijo obliga a sus padres a confrontarse con su propia comprensión sobre el significado de la muerte y ello es un punto crucial a la hora de enfrentar el duelo y de avistar alguna luz en el túnel del dolor.

Despedirse de un hijo es una de las pruebas más duras de la vida, pero es también una extraordinaria posibilidad de conocernos a nosotros mismos.

Cuando se comparte esta experiencia común, por ejemplo en los espacios de los Grupos de Mutua Ayuda, las circunstancias propician la maduración y el acercamiento a otros miembros de la familia (eso debe ser ganancia y no pérdida).

¿Qué puede ser útil?

* Es útil tomarse un tiempo para adaptarse y descansar, pues es necesario romper con las costumbres cotidianas que nos ligaban al hijo (alimentación, aseo, vestuario, etc.).

* Es bueno saber que las fotografías, las pertenencias del hijo, sus amistades, los días festivos, las celebraciones, etc, pueden renovar la tristeza ante la

ausencia de él. En esos momentos no es recomendable alejarse, sino permitir que los sentimientos fluyan y salgan a la superficie.

* No se niegue a hablar de su hijo fallecido; cuando se refiera a él no mencione las cosas buenas, sino también aquellas que no fueron tan buenas. Nadie es perfecto y es importante recordarlo de manera realista.

* Con el tiempo se sentirá fuerte y será necesario acercarse a todas las pertenencias de su hijo. Será muy útil que revise y seleccione los recuerdos con que permanecerá o los que dará a los seres más cercanos. No se apresure a deshacerse de los recuerdos, la ropa, juguetes, etc., pues podría perder elementos muy valiosos para mantener su memoria. No es necesario dar urgentemente este paso, pero tampoco lo evite, hágalo cuando se sienta preparado. Al ir haciendo esto, se dará cuenta de que se está despidiendo poco a poco de su hijo y está dejando espacio en su vida para cosas nuevas.

* Cada paso llevará a estar más cerca de la aceptación de la muerte; no estará negando que su hijo vivió y de esa manera estará ayudando a sanar y poder continuar con su propia vida.

* Los primeros meses suelen estar llenos de reproches, deseos y sentimientos confundidos y mezclados, todos ellos dolorosos, abrumadores y aparentemente intolerables; como padre se sentirá deshecho por dentro.

Estos sentimientos complejos y poderosos son normales, ya que se está enfrentando a uno de los sucesos más terribles que nos puede suceder en la vida, pero aunque parezca imposible, aún se vive y se puede seguir viviendo.

* Cuando se sienta estancado, busque ayuda, hable, reúnanse en Grupos de Mutua Ayuda. El saber que no está solo en su dolor y que otros lo comprenden es un gran consuelo.

* Al máximo es aconsejable conservar los patrones de vida que llevaba antes: si tiene empleo siga trabajando aunque no sea toda la jornada.

* Intente participar en actividades externas, pero evitando que se conviertan en una manera de escaparse de la realidad.

* Mantenga a mano una lista de personas que estén dispuestas y en disposición de escuchar (serán más de los que esperaba, si examina detenidamente).

* Siempre es útil dejarse orientar por un profesional que maneje el tema, en ellos encontrará nuevos puntos de fortaleza.

* Olvídense de acusaciones y rencores. Nada se gana con aferrarse al pasado, lo importante es el futuro, pues el pasado no sana sentimientos sino que agrava y profundiza heridas y puede propiciar enfermedades complejas.

* Comprenda que el padre (hombre) puede ser presa de un terrible dolor, pero muchas veces le cuesta más expresarlo, ello es parte de la herencia cultural que tenemos que cambiar. Siempre que un hombre se hace el fuerte

para consolar a su esposa, bloquea sus propias emociones, más aún si se le educó para ser autosuficiente.

* La esposa suele expresar su dolor llorando y hablando, y a veces parece que si el hombre no hace lo mismo, es que no siente pena.

* La pareja necesita comprenderse, ser pacientes el uno con el otro y alentarse entre sí a expresar sus sentimientos. En estos momentos adquiere mucha importancia la expresión del afecto por contacto.

– Los abuelos: lo que nos muestra la experiencia es que ellos se ven envueltos en grandes oleadas de dolor, originadas porque no sólo sufren por la pérdida del nieto, sino por ver a sus propios hijos en una situación emocional tan difícil, que ellos son impotentes para resolver.

Es adecuado que los abuelos cumplan algún papel en el proceso y se ocupen de algunas diligencias y labores que les permitan sentirse útiles y de apoyo.

– Otros hijos: los hijos sobrevivientes también son enormemente impactados por la pérdida de su hermano y pueden sentirse culpables por vivir y sentir temor por su propia muerte.

Si son pequeños pueden presentar conductas regresivas o actuar en forma brusca para llamar la atención o la reafirmación de que los padres también les aman a ellos.

Es necesario que también se les dé un espacio para expresar su pena, sus temores y sus posibles sentimientos de culpa, y que se les permita, a su manera, sentirse parte útil en el duelo por el que atraviesa

la familia.

7. ¿CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DEL CÓNYUGE?

Quedarse solo(a) luego de haber perdido al cónyuge o compañero(a) bien sea por muerte o por separación es uno de los duelos en donde cuesta recuperar el equilibrio emocional; no interesa si la convivencia duró poco o mucho tiempo, pues el duelo no depende del tiempo de relación con la persona, sino de la intensidad del apego emocional que se sentía por ella.

Los problemas que sobrevienen a la pérdida de la pareja suelen depender de varios factores: edad, nivel de dependencia económica (preparación profesional), edad de los hijos, relación con la familia de la pareja, redes de apoyo, etc.

Nivel afectivo

Quien ha perdido a su pareja tiene que afrontar diversas dificultades de índole emocional. Uno de los factores más dolorosos es el sentimiento de soledad y desamparo, especialmente en el caso de las mujeres.

Lynn Caine dice: "Me sentía muy insegura en un mundo tan cruel que permitió que me quedara sola. Temía que el destino me tuviera preparadas aún cosas peores y que las demás personas se percataran de mi vulnerabilidad. Nadie debía sospechar lo atormentada, preocupada, nerviosa que me sentía; para ello oculté cuidadosamente mis errores".

Según la socióloga Helena Lopata: "La viuda es el centro de un drama. Necesita hablar, sacar fuera de sí sus preocupaciones, pero muchas no se atreven a hablar de sus sentimientos".

Una de las tareas de la aflicción consiste en repasar una y otra vez en la mente las circunstancias que culminaron con la partida de nuestra pareja.

Nivel económico

Las dificultades en este aspecto pueden estar relacionadas con las complicaciones propias de la edad a la cual se enfrenta la pérdida. En personas de edad avanzada se afronta el reto de hacer frente solo/a las exigencias de la

vida cotidiana.

Es real que en los últimos años las condiciones han cambiado bastante culturalmente dentro de la pareja, pero todavía muchas personas han mantenido un esquema de relación donde lo más natural es que el hombre se ocupe casi exclusivamente de los asuntos económicos como son: pagar servicios, facturas, adquirir elementos para el hogar, manejar cheques, etc., mientras que la mujer se concentraba en la administración del hogar, atendiendo las responsabilidades de la crianza de los hijos, la preparación de las comidas y el mantenimiento de la casa.

No son raros los casos de mujeres que, sólo hasta la pérdida de su cónyuge, han tenido que enfrentar por primera vez, y de manera abrupta, la experiencia de manejar una chequera, pagar los servicios, manejar una tarjeta y otros aspectos de carácter financiero, que constituyen una situación angustiada y altamente generadora de estrés.

De manera inversa, la contraparte masculina no tiene idea alguna acerca del funcionamiento de un horno, una lavadora, etc., ni sabe defenderse en la preparación de alimentos o el planchado de ropa, lo cual, sumado a la sensación de torpeza e inutilidad, produce cierto grado de vergüenza, que impide solicitar ayuda a alguien.

Si se encuentra en esta situación o en una circunstancia parecida, debe dejar a un lado los complejos y no dudar en solicitar colaboración, bien sea a la familia, o, en su defecto, a alguna de sus amistades cercanas, quienes, con seguridad, se sentirán a gusto de poder apoyarle en esos menesteres. Ahora bien, es preciso aclarar que muchas de estas tareas son tan sencillas que sólo en dos o tres ocasiones requerirá usted que alguien le instruya y podrá continuar haciéndolo sin necesidad de ayuda.

Asimismo, suele suceder con el pago de los servicios o el manejo de una chequera o de unas tarjetas, aunque para ello será prudente acudir a alguien de absoluta confianza.

Independientemente de la edad, es preciso afrontar en muchas ocasiones aspectos tales como el hacerse cargo con un solo salario del pago de una hipoteca (habrá que revisar las condiciones en que se había suscrito la misma), el mantenimiento o reforma de una casa, el trámite de una pensión o una indemnización, el traspaso de nombre de algunos elementos como vehículos, casas, etc., para lo cual será necesario acudir a un profesional de confianza.

Tenga en cuenta que el solo hecho de tener este tipo de orientación y saber cuál es exactamente la situación a que se enfrenta, le ahorrará muchas horas de desvelos e incertidumbre. De lo que se trata es que usted pueda orientar todas sus energías para superar las dificultades emocionales que le impiden pensar con claridad y lógica.

Nivel social

Los recuerdos se traen a la luz con todo detalle, hasta que finalmente se acepta el hecho de la partida. Ésta es una realidad y hablar sobre ello ayuda a tomar conciencia sobre la misma.

Pero, ¿a quién se puede acudir cuando a uno lo toca el dolor? Muchas veces el miedo pesa más que el deseo de ayudar.

Lamentablemente, no existen muchas personas preparadas para ayudar ni social, ni emocionalmente; más aún, es difícil encontrar a alguien dispuesto a hablar de las pérdidas.

Quienes nos rodean tienden a poner delante sus propias prevenciones, sus propios temores, pues les recuerdan su propia vulnerabilidad. Algunas personas hacen gala de una fortaleza tal que comienzan la tarea de definir su pérdida y de repetir las circunstancias que la llevaron a ésta, hasta llegar a un punto en que el golpe ya no hiere y pueden entrar a aceptar la realidad. A otras les cuesta meses antes de poder hablar sobre su pareja, sobre la manera y lo que provocó su partida hasta que lo consiguen, para luego encaminarse hacia su recuperación.

A veces no es solamente que no se pueda hablar sobre el dolor, que no se tiene con quién hablar de ello, de manera que, por lo menos, el doliente se sienta escuchado.

¿La familia?, usualmente no se puede. La familia nuclear es, en ocasiones, demasiado pequeña para hablar (pequeña en cuanto a número y edades).

Cuando alguien muy íntimo muere, nuestro mundo se contrae y se reduce a una sola persona y, en muchas ocasiones, quienes son de nuestra confianza no están cerca ni disponibles.

¿Amistades? ¿Quién desea atormentar a sus amigos con su dolor? ¿Quién se atreve?

La mejor ayuda que puede brindar un amigo es la de oír pacientemente y con misericordia (misericorde, ver la miseria con el corazón) mientras la persona pasa por las distintas etapas del duelo. Con frecuencia, esto es algo que los amigos no saben hacer, o es demasiado para ellos; es una circunstancia muy dolorosa y no se nos ha educado para ello.

¿Otras viudas? De repente aquí lo que más ayuda son los Grupos de Mutua Ayuda, pues algunas mujeres inhibidas o que tienen un errado concepto de autoestima pueden considerar este tipo de ayuda como una intrusión. Es necesario que se despojen de los prejuicios y se den ese espacio de expresión emocional.

¿Líderes religiosos? Por supuesto, ellos pueden ofrecer condolencias, consejos

y estar dispuestos a escuchar, pero esto muchas veces no sucede; y algunos han tenido experiencia sobre las necesidades de los afligidos y se limitan a clichés o resultan inquietos cuando se confrontan con las emociones vivas de los afligidos. Sin embargo, busque consuelo y apoyo en su fe, si no los encuentra en sus líderes, no se eche la culpa creyendo que además está fallando en su fe y, ante todo, no pierda nunca la esperanza.

Afortunadamente se puede recurrir a profesionales, haciéndose importante que se fije en el entrenamiento, la experiencia, los conocimientos, la objetividad y el calor humano.

El psicólogo no proyectará sobre su vida sus propias hostilidades y ansiedades sin resolver, cosa que pueden hacer, sin quererlo, amigos, líderes y otras viudas sin entrenamiento.

Un psiquiatra escribió sorprendido que muchas viudas manifiestan que han perdido su identidad: "Me siento como si la mitad de mi ser me faltara", "hay en mi vida un vacío inexplicable".

Una viuda se siente vacía e incompleta porque, como la mayoría de las mujeres en nuestra cultura, obtuvo su identidad a través de su matrimonio y cuando su compañero murió quedó vacía, viuda, sin esposo que validara su existencia.

El ganso solitario

Desde el momento en que un ganso, se da cuenta de que su pareja ya no está a su lado, pierde todo su valor y huye aun de los gansos más débiles y pequeños.

Rápidamente, el ganso solitario adquiere el menor rango entre los demás, ya que su condición la reconocen inmediatamente los demás gansos de la colonia.

El ganso se vuelve tímido, deja de acercarse a los seres humanos y al lugar del alimento; desarrolla también una fuerte tendencia hacia el pánico...

Konrad Lorenz

Un buen consejo al respecto es que conserve su trabajo, si lo tiene, y busque uno, si no lo tiene o alguna actividad que lo(a) mantenga ocupado(a). Aun cuando tenga hijos que le necesiten, haga algo aunque sea de tiempo parcial, que le proporcione una rutina y estabilidad. Una ocupación permite dar una estructura a la vida y contribuye a la seguridad emocional, da una regularidad a la existencia, ayudando a volver a la normalidad.

El proceso de esposa a viuda, y, de nuevo mujer, puede resultar ser muy difícil, ya que en muchos medios la viuda posee un estigma y tiene que luchar en contra de él: "Peligro para las casadas, robamaridos, etc."

Es más duro y lento el paso por el período de duelo para las viudas que para los viudos. Por supuesto que los hombres sufren por la falta de compañera, por la falta de amor, pero les es más fácil adquirir y encontrar un amor.

El duelo es un lamento por el amor que ha terminado, pero, poco a poco, al expresar, compartir, ayudar, ocuparse, vendrá la aceptación y con ello la paz, la seguridad. Usted será otra persona. Será más fuerte, más independiente, tendrá más comprensión, más compasión, verá la vida desde una perspectiva diferente. Tendrá recuerdos apasionados y profundos de su pareja. Él o ella siempre será parte de usted.

Si alguna vez se enamora, será de una forma distinta, porque usted ha cambiado; entablará una nueva relación con alguien diferente.

“Te casarás otra vez” es una de las más crueles de las condolencias que podrá oír, pues le herirán y le harán sentirse infiel. Por supuesto, en el momento de la pérdida, la mayoría asegura que nunca volverá a casarse o a convivir con otra persona. Esto se debe a dos factores:

1. No quiere sentirse desleal con el ser querido.
2. Se lucha con el fantasma de la posibilidad de sufrir nuevamente una pérdida similar en el futuro, lo que daría la puntada final a la existencia.

Obviamente, pasado un tiempo, muchos reconocerán que para ellos la vida no está completa sin un compañero(a) y comprenderán que no se trata de reemplazar a esa persona, sino que, fruto de haber experimentado una relación que se juzga como positiva, se considera deseable darse otra oportunidad de iniciar una nueva relación.

Lo malo es que no resultará muy fácil encontrar otro compañero(a) que satisfaga las expectativas y mucho menos si se es ya entrado en años.

Para afrontar esta situación, sin que tengan lugar remordimientos o sensaciones de infidelidad, es importante que usted imagine cómo sería si las cosas hubieran sucedido al revés y usted hubiera sido el fallecido: ¿le complacería la idea de que su compañero(a) o compañera pasara a solas el resto de sus días evitando la posibilidad de una relación valiosa y sincera? Me parece que no. Si la otra persona le amó, desearía que fuera feliz y viviera una vida plena. Si eso es así, y el otro nos amaba, no creemos que él nos exija que vivamos el resto de nuestra vida en un duelo interminable.

Algo para tener en cuenta aquí es que tendrá que afrontarse y contarse con la actitud de la familia de su ser querido, ante quienes tendrá que establecer autonomía afectiva.

En ese mismo sentido será necesario trabajar respecto a la actitud que pueden adoptar sus hijos, pues no se trata de que usted tenga que andar pidiendo permisos para iniciar una nueva relación, pero sí que ayude a que su círculo familiar e íntimo comprenda que, usted sigue siendo una persona con

necesidades afectivas distintas a las que ellos le brindan y que justamente eso es lo que permitirá que siga amándolos a ellos de la misma manera aunque se permita una nueva relación, pues se trata de amores y afectos que se encuentran en diferente nivel del sentimiento.

En esos casos se deberá buscar en lo posible que la familia cercana acceda a la orientación para que ellos no se conviertan en obstáculos emocionales, ni se sientan dueños exclusivos de nuestras emociones y por el contrario examinen sus paradigmas y se permitan hacer de esta experiencia una posibilidad de crecimiento personal y evaluación emocional propia.

8. EL DUELO POR SEPARACIÓN DEL CÓNYUGE

Como ya hemos dejado planteado, todas las relaciones humanas están sujetas a la posibilidad de terminarse algún día y, las relaciones de pareja, no son en manera alguna la excepción.

Toda pareja se une con la sana intención de perseverar la vida entera "hasta que la muerte los separe". Sin embargo, en la época actual son cada vez menos las que se rompen por muerte de uno de los integrantes en comparación con los divorcios, los abandonos o las separaciones de común acuerdo.

A los separados los divide la muerte del amor y todo cuanto ello implica y, por lo general, se enfrentan a un proceso de duelo, pues usualmente ha muerto el respeto, la atracción, la comprensión y la razón de permanecer juntos; esto hace que las personas se sientan estancadas y fracasadas. Ante la separación sobreviene una etapa de soledad intensa que azota tanto al hombre como a la mujer y tal vez a ella con mayor rigor por las condiciones culturales que nos rodean.

Para afrontar estas circunstancias se hace necesario que el(la) separado(a) busque orientación y ayuda con el propósito de rehacer el sentido de su vida y "drenar" las emociones insanas que provoca este ataque directo a la valía y estima personal; pues aunque después de la separación se experimente cierto grado de alivio en cuanto a las presiones del conflicto conyugal, se deberán enfrentar otros problemas de índole económico, social, afectivo, laboral, etc., sin el apoyo de una persona tan cercana como lo era la pareja. De no manejarse estos problemas, se desencadenará una cadena de pérdidas, la cual sigue a todo duelo cuyo proceso no se ha llevado correctamente.

Por lo anterior, la persona que necesariamente tiene que vivir esta situación tan difícil, debe aprender a valorarla y colocarla en su justa dimensión. La ausencia de la pareja no es necesariamente una catástrofe, tampoco implica que estemos condenados a una desgracia eterna o que sea "el fin del mundo". Es un hecho que debe afrontarse con valor y serenidad, del cual sí se puede salir airoso.

Sea la mujer o sea el hombre quien ha quedado solo/a, esa persona y sus hijos (si los hay), necesitan adoptar una actitud positiva y optimista que les lleve a no aislarse, a no caer en la trampa de la culpabilización y a no tornarse inseguros.

Es natural que quienes se separan busquen consuelo y comprensión tratando el asunto con familiares y amigos, pero, infortunadamente, muchas veces en lugar de obtener alivio, experimentan una horrible sensación de culpa o de

resentimiento originada en los señalamientos que ellos hacen.

Por ello es aconsejable buscar ayuda profesional, pues quizá una persona ajena al conflicto puede tener una visión menos contaminada del asunto y puede contribuir a ver cosas que nosotros y otros seres cercanos no detectamos; de esa manera, la situación que se vive puede convertirse en una oportunidad de autoconocimiento, mejoramiento y crecimiento personal.

Aunque cada situación es muy particular es bueno que tenga en cuenta:

- * La decisión de la separación debe tomarla sólo la persona implicada, no inmiscuya a familiares, amigos y menos a los hijos.

- * No necesariamente la separación tiene que ser una ruptura violenta.

- * Hay que evitar al máximo convertirnos en padres sobreprotectores por el afán de que los hijos no se afecten.

- * Ésta es una oportunidad para estrechar las relaciones con sus hijos, pero es conveniente no hablar mal del cónyuge.

- * Ésta es una excelente ocasión para compartir sentimientos y vivencias, siempre y cuando se haga en un clima de aceptación y de respeto del mundo íntimo de cada cual.

- * Autocompadecerse es inútil. Haga acopio de valentía y amor propio para canalizar las emociones hostiles.

- * Busquen espacios donde puedan abrirse emocionalmente (Grupos de Mutua Ayuda), para evitar que las contrariedades los agobien y se vuelvan irritables, malhumorados y terminen descargando su ira con los hijos.

- * Preocúpense por su bienestar físico y emocional. Estando bien, su entorno estará bien.

- * Cultive el placer de las actividades como: el deporte, las conversaciones, reuniones, salidas, etc., sin la expectativa de encontrar un nuevo compañero/a.

- * Quizá la parte inicial del proceso es la más crítica y angustiosa, pero afrontada con vigor y entusiasmo puede constituirse en una experiencia de mejoramiento personal.

9. EL DUELO EN EL SECUESTRO UN PROCESO PARCIAL

Las estadísticas no mienten y las investigaciones arrojan resultados impactantes; el secuestro se ha convertido prácticamente en una industria que mueve dinero en muchos países. En la actualidad se ha registrado un incremento en comparación con años anteriores.

Lo escalofriante de las cifras y los resultados de los estudios sobre la evolución de este tipo de violencia, permiten afirmar sin temor que, hoy por hoy, todo el mundo es susceptible de ser secuestrado sin interesar la posición económica o cargo que ostente.

Por esa y muchas otras razones consideramos valioso poder compartir algunas observaciones desde el punto de vista de la psicología, sobre algunos aspectos emocionales que envuelven tanto a la víctima como a la familia en el caso del secuestro.

El impacto sobre la familia

El secuestro asesta diversos y contundentes golpes a la estructura familiar ya que, ante la situación, todos los intereses se vuelcan hacia el problema, originando descuidos en las áreas afectiva y emocional de los miembros, no siendo poco frecuente que aparezcan trastornos de orden psicosomático como migrañas, problemas digestivos, etc., además de depresión, irritabilidad, alteración del sueño y otros desórdenes que facilitan la afloración de conflictos que hasta el momento se hallaban subyacentes.

En primer lugar, quien recibe en mayor grado el impacto emocional suele ser la pareja del plagiado que, desde el momento de conocer el hecho, se ve abrumada por reacciones intensas que varían entre una especie de "anestesia emocional" y una afluencia desbordada de ira y agresividad que bien puede concluir en ataques irracionales o intentos de fuga física o psíquica.

En segundo lugar, y no menos traumático, es el impacto emocional que tienen que soportar los niños, no sólo por no poder contar como antes con la persona secuestrada, sino porque, además de no hacérseles parte de la situación (con la buena excusa de protegerlos emocionalmente) se les descuida no sólo en el área afectiva sino también en la nutricional, terminando muchas veces con cambios bruscos de ambiente (traslados inconsultos a otras casas) y al cuidado

de personas con las cuales no habían establecido con anterioridad vínculos emocionales representativos.

El restante núcleo familiar al ser alcanzado por el impacto, en general, se aglutina con un gran sentido de solidaridad, que le quita piso a cualquier conflicto que se haya presentado con anterioridad, y pronto se ve envuelto en una situación tensionante e incierta ocasionada por la probabilidad, siempre presente, de la muerte del secuestrado.

Los primeros días son, usualmente, de confusión e incertidumbre no sólo porque no se tienen noticias del ser querido, sino porque no se sabe con exactitud qué papel debe asumir cada uno de los miembros. Las reacciones emocionales son más intensas en proporción directa a la cercanía afectiva con la víctima, entrando a cobrar importancia el acercamiento de aquellos que no mantenían buenas relaciones con ella.

El impacto emocional que ocasiona un secuestro en la familia es muy fuerte. La continua tensión y los estados de ansiedad permiten que se revivan viejas heridas; además pueden causar fracturas en los vínculos y, definitivamente, alteran los ritmos de la vida.

Como en todo duelo, no faltan sentimientos de culpa por las cosas que se hicieron o dejaron de hacer, haciendo más difícil la situación.

Obviamente no todo es negativo, pues este tipo de tragedias ayuda a que afloren, se consoliden o se descubran aspectos valiosos de la personalidad, hasta ahora no explotados, tanto en la víctima como en su familia.

Es importante señalar que la situación familiar va cambiando a medida que se van conociendo datos y los miembros van asumiendo roles según sus habilidades y desempeño particular, con lo que el patrón de relaciones, tanto en el ámbito de familia nuclear como extensa, varía, en ocasiones de forma dramática, especialmente en los casos en donde se asume el contacto directo con los plagiarios y formar parte del equipo negociador.

Las emociones, en adelante, variarán entre la esperanza y el desconsuelo; según los acercamientos y las exigencias de los secuestradores, lo cual tiene una directa incidencia en el desarrollo o estancamiento del proceso de duelo.

Lo único que sirve para evitar que escalen los conflictos al interior de la familia es hablar, darse espacios para la expresión emocional, lo cual será más útil si se realiza, bien de manera individual o en grupo con el soporte de un psicólogo con experiencia o una persona madura emocionalmente que ayude a afrontar serenamente la situación.

El impacto en la víctima

En lo que tiene que ver directamente con las reacciones y secuelas emocionales del secuestrado, es primordial tener en mente que, como en cualquier otro caso en el que se describan aspectos psicológicos, las respuestas varían conforme a la personalidad de la víctima.

Adicional a esto, las consecuencias emocionales y su grado de intensidad presentarán gamas diferentes dependiendo, entre otros aspectos, de la edad del plagiado, sexo, relaciones con el grupo familiar, el modus operandi seguido por los plagiarios al momento del secuestro (grado de violencia), el trato dado por los captores, el lugar en el cual se oculte al secuestrado (nivel de encierro) y la recurrencia o no de las amenazas de muerte.

Como plantea el profesor Emilio Meluk en su libro El secuestro: "La vivencia primordial en torno a la cual gira el plagio para las víctimas y las familias es la proximidad a la muerte de los retenidos. La muerte se presenta no sólo como una probabilidad lejana, sino como un hecho próximo e inminente".

Cuando el secuestrado es un menor

Consideración especial requiere la situación en la que la víctima es un menor, rango de delito que también ha registrado un importante aumento según las estadísticas de los organismos de seguridad. Cuando ocurre el secuestro de un menor, la familia queda en un estado de mayor vulnerabilidad, comparativamente con el secuestro de un adulto.

Aunque es bastante obvio que cada familia responde según su idiosincrasia particular, la observación muestra algunas formas comunes de comportarse ante el evento. Por ejemplo, al recibir la noticia, los padres suelen experimentar sensaciones de entumecimiento, escepticismo o conmoción que, aunque pueden ser duraderas, generalmente son desplazadas por otras emociones y acciones como darse a la búsqueda de datos acerca de la manera como ocurrió el secuestro, el lugar, los presuntos autores, etc.

Entre la oleada de sentimientos encontrados puede salir a flote la soledad y el enojo; la hostilidad producida por la incertidumbre y la sensación de desamparo e impotencia, se desplaza la mayoría de las veces hacia el cónyuge, autoridades y otras personas relacionadas con el(la) infante, hermanos, incluso cuando no tienen ningún grado de responsabilidad.

En forma lenta se irá produciendo la asimilación y aceptación de la realidad, estando siempre presente el temor de la posible muerte del menor por parte de los captores (que en estos casos pocas veces llega a hacerse realidad a pesar de las continuas amenazas que emiten los plagiarios para obtener sus pretensiones más rápidamente).

Vendrán sentimientos de tristeza, privación, irritabilidad, quejas somáticas y otras manifestaciones de aflicción.

En el caso de los pequeños, tanto la víctima como sus hermanos, pueden aparecer conductas regresivas como neurosis, chupar dedo, temores a quedarse solo, a la oscuridad, jaquecas, ansiedad y alteraciones en el sueño, entre muchas otras.

Todas estas situaciones hacen que sea fundamental que la pareja y los demás componentes del grupo familiar reciban apoyo y asistencia emocional adecuada, que se permitan la expresión emocional y la liberación de tensiones que, de otra manera, pueden quitar energías que se requieren al momento de determinar el plan de acción a seguir una vez se produzca el contacto con los autores del hecho.

El proceso parcial de duelo

Dadas las características mencionadas sobre los aspectos emocionales, tanto para la víctima como para su entorno familiar, no se puede hablar en el secuestro de un proceso de duelo "clásico" como el que se vive ante la muerte de un ser querido.

En los casos de secuestro, la pérdida del ser querido se asume, la mayoría de las veces, como algo temporal pues se tiene la expectativa de la liberación o el pronto rescate del plagiado. Desde este punto de vista, emocionalmente puede parecer que la situación no afecta a algunos miembros de la familia ya que en ellos existe la "certeza" del regreso de la víctima sin "mayores" traumatismos.

Desde el lenguaje del duelo, podríamos decir que esta es una manera de negar la pérdida, pero sería la forma en la cual entran a operar las defensas psicológicas que hacen posible afrontar la ansiedad y el temor generados por la posibilidad de la muerte del ser querido.

Hablamos de proceso parcial pues en este caso el proceso de duelo se ve obstaculizado cuando se tienen noticias del secuestrado o se reciben pruebas de supervivencia, las cuales se constituyen en indicios de vida.

Cuando se vuelve a producir un período de silencio o incomunicación con los secuestradores, nuevamente el duelo sigue su curso y se reviven las fases de negación, ira, rabia y negociación –se sobreentiende que por tratarse de una de las etapas del duelo, esta última es con Dios, prometiéndole lo que sea si se recibe sano y salvo al ser querido secuestrado. Por supuesto, en el proceso de duelo, y a pesar de que no se reconozca por parte de ninguno de los miembros, los familiares llegan hasta el umbral de la etapa de aceptación, especialmente en los casos de secuestros prolongados.

El profesor Emilio Meluk afirma en su libro que: “éste es un proceso de elaboración de una ‘muerte’ que se inicia pero no se culmina”.

El final del proceso de duelo, en estos casos, sólo tendrá lugar, y las emociones tenderán a estabilizarse –quizá para entrar en otro tipo de duelo– una vez se produzca uno de los múltiples resultados que pueden presentarse como son: la liberación por pago de dinero, el rescate por parte de las autoridades, la fuga o la muerte del retenido.

Por lo anteriormente mencionado es que consideramos básico que la familia no se aísle, que sea prudente, pero que no deje de buscar ayuda y que se prepare para afrontar cualquier eventual desenlace, entendiendo que la conmoción no terminará aunque el resultado esperado sea el de la liberación.

No hay que dejarse dominar por la aflicción pues una de las estrategias de los secuestradores es tratar de ocultar al máximo toda información verdadera, tanto para la familia como la víctima; ellos saben que esto afecta de manera notoria a los miembros de la familia, lo cual podría llevarlos a cumplir con sus exigencias de manera más rápida.

Para los lectores que deseen profundizar en el tema, recomendamos acudir a la orientación que brinda el Programa Presidencial para la Defensa de la Libertad Personal, acercarse a cualquiera de los grupos que el Estado ha asignado para casos de secuestro, una lectura detenida del citado libro del profesor Emilio Meluk titulado El secuestro: una muerte suspendida o contactarse, en Colombia, con fundaciones como “Vida por Amor a Ellos”.

10. EL DUELO POR SUICIDIO

Si la muerte trae consigo un impacto brutal que conmociona todas las áreas del ser humano, cuando ella es el resultado de un suicidio, el impacto adquiere una dimensión más complicada por la connotación de culpabilidad, estigma y vergüenza que ocasiona en el grupo familiar.

Si bien el proceso de duelo ocasionado por un suicidio sigue las mismas fases que cualquier otro, el peligro es que el elemento de culpabilidad ligado a todo suicidio retrase y altere la sana elaboración del proceso.

Ante toda muerte el funeral se convierte en un elemento importante para dar un curso sano a la elaboración del duelo, no sólo porque en él la familia se confronta con la realidad de la muerte, sino porque es allí donde se reciben los elementos básicos de apoyo. En el caso del suicidio puede ser normal ver que por diversas causas, entre las cuales priman las morales y los prejuicios que tras ellas se esconden, no se recibe todo el apoyo que se esperaría.

Nos guste o no, la muerte por suicidio tiene un estigma de deshonra ligado a ella.

Los estudios muestran que los que tienen que soportar la muerte por suicidio suelen experimentar una depresión más profunda y mayores problemas de índole físico, que aquellos cuyos seres queridos fallecen por otras causas.

Quizá, como ya anotamos antes, la principal dificultad radica en los sentimientos de culpa. No en vano los estudiosos del tema han llegado a sostener que justamente uno de los objetivos que se propone quien se quita la vida es provocar el sentido de culpa en aquellos que lo rodeaban, pues quien toma tal determinación se encuentra embargado por la frustración y la rabia y quiere provocar aflicción en aquellos que, supuesta-mente deberían haberle prestado ayuda y, a su juicio, no lo hicieron.

De este modo, quien se suicida tendría tal intención de castigar a su familia, que no duda en quitarse la vida con el fin de conseguirlo. Por supuesto, hay quienes asumen que, en muchos casos, el propósito del suicidio sería librarse a sí mismo y a la familia de dolores mayores a los que trae la pérdida de un ser querido.

No importa cuáles argumentos hayan conducido a la persona a tomar tan fatal determinación, lo importante ahora no es lo que se crea o las explicaciones que se puedan tejer, pues es una de las tragedias que nunca se puede explicar o entender por completo y, como ha quedado dicho, ningún corazón quebrantado se cura con razonamientos y explicaciones. Por supuesto que esa situación no debería haber ocurrido y es lamentable que haya sucedido, pero no podemos

cambiar el pasado. Realmente no se puede entender el pasado, pero eso ahora no debe tener la mayor importancia, pues lo esencial es que aprendamos de ese acontecimiento trágico lo que necesitamos saber sobre nosotros, sobre Dios y sobre la vida misma. Ante esto, lo mejor que podemos hacer no es encerrarnos en la pena, sino buscar apoyo en las personas más allegadas que nos permitan hablar, llorar y aun sufrir con ellas, dando lugar a la manifestación de nuestros sentimientos de rabia, frustración y autocondena.

Ante esta tragedia, una de las cosas que suele ocurrir es que las personas y las familias se encierran y busquen caminos diferentes en lugar de unirse y compartir el dolor dispensándose apoyo mutuo y compañía; es necesario establecer momentos para la unidad y la fortaleza mutuas.

Por un tiempo indefinido sobrevivir significará esforzarse por vivir un día a la vez, aunque haya altas y bajas en la montaña rusa del duelo pero, si damos espacio para el perdón a otros y a nosotros mismos, gradualmente iremos en camino hacia la recuperación del equilibrio emocional y a la cicatrización de la herida.

11. ANTE LAS DISCAPACIDADES HACER CON LO QUE TENEMOS

El 18 de noviembre de 1995, el violinista Itzhak Perlman, subió al escenario para dar un concierto en el salón Avery Fisher del "Lincoln Center" en la ciudad de Nueva York.

Si usted alguna vez ha estado en un concierto de Perlman, sabe que subir al escenario no es un logro pequeño para él.

Él fue afligido de polio cuando era niño, tiene abrazaderas en ambas piernas y camina con la ayuda de muletas, verlo caminar sobre el escenario de un lado al otro paso a paso, lenta y penosamente es una escena impresionante; es majestuoso verlo caminar hasta que alcanza su silla.

Todos permanecían respetuosamente en silencio hasta que él estuviera listo para tocar; pero esta vez, algo ocurrió justo cuando él terminaba de tocar sus primeras barras, una cuerda de su violín se rompió. El estallido, se escuchó claramente, salió disparado como una bala por el salón, no había duda de lo que ese sonido significaba, no había duda de lo que él tendría que hacer.

Los que estaban ahí esa noche tal vez pensaron: "Para ésta, él va a tener que ponerse de pie, abrocharse las abrazaderas, recoger las muletas, y cojear hasta afuera del escenario para encontrar otro violín u otra cuerda", pero no fue así, en su lugar, él esperó un momento, cerró sus ojos y después hizo señal al director para empezar a tocar. La orquesta empezó y él tocó desde donde había parado tocó con tanta pasión, con tanto poder y con una claridad, que nunca antes nadie había escuchado. Claro, cualquiera sabe que es imposible tocar una obra sinfónica con sólo tres cuerdas, pero esa noche Itzhak Perlman se rehusó a saberlo, uno podía observar como modu-laba, cambiaba y recomponía esa pieza en su cabeza. Al inicio parecía como si él estuviera desentonando las cuerdas para obtener sonidos que ellas jamás habían producido, cuando él terminó, había un silencio impresionante en el salón.

Después la gente se levantó y lo aclamó. Había una explosión de aplausos desde cada rincón del auditorio. Todos estaban de pie, gritando y aclamando, haciendo todo lo posible para mostrar cuánto apreciaban lo que él había hecho.

Él sonrió, se secó el sudor de sus cejas, alzó su arco para callarnos, y después dijo, no presumidamente, pero en un tono reverente tranquilo y pensativo: "Ustedes saben, algunas veces la tarea del artista es la de averiguar cuanta música podemos producir con lo que nos queda".

Que renglón tan poderoso. Se ha quedado en mi mente desde que lo oí. ¿Y quién sabe? Tal vez sea esa, la definición de la vida, no sólo para los artistas sino para todos nosotros.

He aquí un hombre que se ha preparado toda su vida para producir música con un violín de cuatro cuerdas, pero de repente se encuentra en medio de un concierto con sólo tres cuerdas; y entonces produce música, y la música que él produjo esa noche con sólo tres cuerdas fue más bonita y más memorable que cualquier otra que él haya producido con cuatro cuerdas. Y así es, tal vez nuestra tarea en este mundo inestable, cambiante y perplejo en el que vivimos es la de producir música, primero con lo que tenemos, y después, cuando esto ya no sea posible, producir música con lo que nos queda.

Tomado de Riemer, Jack. Houston Chronicle, febrero 10 de 2001.

En ocasiones, la pérdida de un miembro del cuerpo, una capacidad funcional o de un sentido nos coloca en lo que percibimos como una "existencia sin sentido", por cuanto nuestro razonamiento nos lleva a concluir que si, de suyo, la vida es dura para quienes no han perdido nada, mucho más lo será para aquellos que tienen que enfrentarse a ella con un impedimento.

Sin embargo, valdría la pena recordar el caso de Stephen Hawking, astrofísico considerado como uno de los hombres más inteligentes sobre la faz de la tierra a pesar de padecer una enfermedad neuromuscular degenerativa llamada esclerosis amiotrófica lateral, que finalmente le causó la muerte. Hawking, por años, tuvo que estar en silla de ruedas sin poder hacer mucho más que pensar y permanecer atado a ella. En sus últimos años perdió hasta la posibilidad de hablar y se comunicaba por medio de una computadora que él operaba con los movimientos más leves de los dedos.

En 1979 la revista OMNI escribió: "Está muy débil para escribir, alimentarse a sí mismo, peinarse y ponerse los anteojos. Alguien debe ayudarle haciéndole todo esto. Sin embargo, este hombre, uno de los que más dependen de otros, se ha escapado de ser clasificado como un inválido. Su personalidad brilla a través de los detalles de su trastornada existencia".

¿Cómo fue esto posible? Hawking declaró que aun después del inicio de su enfermedad fue más feliz diciendo: "Cuando nuestras expectativas se reducen a cero, aprendemos a apreciar todo lo que tenemos".

Quizá ante la pérdida de una capacidad o de un sentido, la clave sea no fijar nuestros pensamientos en lo que éramos o teníamos, sino en lo que podemos ser o alcanzar.

Será necesario dar un nuevo significado a las pequeñas cosas y a los pequeños placeres, a los pequeños logros en contraste con la multitud de personas que van por la vida creyendo que la existencia les debe algo y se sienten insatisfechos continuamente con lo que son o tienen.

En palabras de Hawking: "Si usted tiene algún impedimento, debe emplear sus energías en las áreas en que no tiene ningún problema. Debe concentrarse en lo que puede hacer bien y no lamentarse por lo que no puede hacer. Además, es muy importante que no tenga lástima de sí mismo".

La razón no es difícil de descubrir, las personas que, además de tener un impedimento o una discapacidad física, sienten lástima de sí mismos, transmiten a quienes les rodean ese concepto y debido a esto nadie quiere estar mucho tiempo en contacto con ellos.

Por tales motivos, una persona que por las razones que sea tiene que hacer frente a la vida con una discapacidad física, no puede darse el lujo de discapacitarse también psicológica y emocionalmente.

Como lo plantea el doctor James Dobson: "Una persona que se está enfrentando con situaciones extremadamente difíciles, debe esforzarse en hacerse más fuerte". El papel de la adversidad en nuestra vida debe ser el de fortalecernos interiormente y capacitarnos para afrontar cualquier conflicto de manera constructiva.

12. AFRONTANDO UNA ENFERMEDAD CRÓNICA O TERMINAL

Desde el mismo momento que el personal médico realiza y comunica el diagnóstico, lo más natural y común es que tanto el paciente como su familia experimenten, tras el impacto, una inmediata fase de negación. Usualmente, la presencia de una enfermedad grave se ha considerado como el castigo por una vida mala o no responsable, por un mal comportamiento o por una falta grave. Por esta razón se suele experimentar un sentimiento de culpa que debe ser expiado con la enfermedad. Una información no ceñida a lo real, la presencia de creencias y mitos, y la proximidad de la muerte ocasionan una profunda atmósfera de angustia.

La enfermedad trastorna la vida social tocando a todos los integrantes del grupo familiar y aun a los amigos cercanos, permitiendo que afloren conflictos internos que antes se encontraban subyacentes.

La familia que tiene que vivir esta experiencia, afronta una seria alteración de carácter psicosocial adentrándose en un período de crisis emocional, debido a que no sólo tiene que hacerle frente a la enfermedad y la cercanía de la muerte, sino a diversos cambios en la estructura, funcionamiento familiar y en el modo de vida de sus integrantes.

Los miembros del grupo familiar no sólo deben empezar a contemplar la idea de la ausencia definitiva de su ser querido, sino que deben organizarse para luchar con una sucesión de temores que los embargan, como son:

- * A que su familiar sufra mucho y tenga una agonía dolorosa.
- * A que por la situación y el diagnóstico dado a su familiar no reciba los cuidados necesarios en el momento oportuno y que, de alguna manera, sea abandonado.
- * A hablar con su paciente y no ser capaz de decirle nada.
- * A que su familiar conozca la realidad de su condición y les odie por no estar con él.
- * A tener que separarse de él y que en esos momentos fallezca, lo que ocasiona trastornos de las actividades y no da lugar a tomarse un descanso.

¿Qué pautas seguir?

En estos momentos la familia debe unirse para afrontar el temor al dolor, a la soledad y a la sensación de impotencia y desamparo, sentimientos que se vuelcan sobre el enfermo y todos los allegados.

La familia ha de congregarse para tomar una serie de decisiones que conllevan una alta carga afectiva y dar inicio al cumplimiento de una sucesión de tareas que muy bien podrían percibirse como inútiles, ambivalentes o perturbadoras tanto para ellos como para su familiar enfermo.

En general las metas podrían ser:

- * Aprender a sobrellevar la incertidumbre acerca del futuro.
- * Aceptar que ellos no son lo suficientemente idóneos para cuidar al paciente y que pueden necesitar a una persona ajena para ello.
- * Explorar, afrontar y comunicar abiertamente los temores buscando romper la barrera que se establece entre ellos y el enfermo, que da lugar en unos y otros a una gran tristeza.
- * Es necesario encontrar equilibrio en la relación de ellos con su familiar de manera que no se actúe con él, como si no pasara nada pero que tampoco se exageren los cuidados, la condescendencia y sobreprotección que den la sensación al paciente de que le tratan como a un niño sin tomar en cuenta sus opiniones y sentimientos.
- * Redistribuir las funciones y tareas que estaban en cabeza del paciente sin anularlo, tratando de que, hasta donde sea posible, él participe en la toma de decisiones. Sin embargo, para una elaboración más sana del proceso de duelo, las dos más grandes recomendaciones estriban en:
 - Dejar atrás las situaciones del pasado y hacer a un lado las preocupaciones por el futuro, centrándose especialmente en el presente de manera que se aprovechen al máximo los momentos mínimos de alegría y compañía.
 - Realizar un proceso de despedida del paciente dándole permiso para morir. Este proceso debe estar basado en el perdón y la reconciliación no sólo con él, sino con los demás integrantes del grupo familiar.

Pero, independientemente del tipo de enfermedad que haya hecho presencia en nuestra vida, es importante que el propio diagnóstico es nuestra actitud frente a él. En momentos como éste hagamos nuestra la oración de Reinhold Niebuhr: "Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia".

13. HACIENDO FRENTE A LAS PÉRDIDAS AFECTIVAS

Cuando nos enfrentamos a la muerte de un ser querido, a una separación o catástrofe económica, consideramos normal estar de duelo, pero en muy pocas ocasiones nos damos la oportunidad de procesar el duelo que genera la partida de un hijo del seno del hogar, la decisión de un ser querido de sumirse en un determinado vicio o la elección de un miembro de la familia por la opción homosexual.

Usualmente, no nos damos el tiempo para procesar estos duelos por cuanto invertimos nuestra vida y esfuerzos en provocar cambios que hagan que la otra persona se corrija y cambie a la manera que nosotros esperamos.

De esta manera, vivimos tan preocupados por la situación emocional de las otras personas que descuidamos nuestra propia condición emocional y sólo le prestamos atención cuando llegamos al borde de un ataque de nervios, o cuando otros nos hacen caer en cuenta de que últimamente estamos más aislados, más callados, más tristes o que estamos respondiendo más agresivamente, que somos más intolerantes y menos receptivos.

Si usted está pasando por una situación como la que hemos enumerado u otras similares, queremos decirle que es urgente y necesario que haga un alto en el camino y que se dedique un tiempo a usted mismo, con el fin de reconocer las emociones que han aflorado a raíz de estas circunstancias, esto le permitirá descubrir que lo que le tiene molesto, agresivo, etc., no es lo que otros seres están haciendo, sino lo que usted considera que le están haciendo y observará que en el fondo de sus sentimientos hay una actitud egoísta que lo impulsa a actuar.

Toda vida es una sucesión de pérdidas y es necesario que lo reconozcamos y aceptemos que, absolutamente, toda relación es provisional y que sólo será valiosa en cuanto nos dispongamos a disfrutar de quienes nos rodean, mientras estén con nosotros.

¿Cuánto ha disfrutado usted de sus hijos?, ¿cuánto está disfrutando de sus hermanos?, ¿cuánto está disfrutando de sus amigos, de su pareja etc.? Si no está disfrutando de ellos es porque tiene su vida centrada en esforzarse por cambiarlos a su imagen y conforme a sus criterios, y esto nunca permitirá que disfrute de ellos ni ellos de usted.

Estamos perdiendo nuestra vida, estamos causando daño a la vida de otros, estamos quitándole valor a los momentos valiosos. Permítase conocerse al

expresar sus emociones. Pase lo que pase no permita que el ayer ocupe demasiado el presente. La vida es demasiado breve para pasarla enojado, aburrido o embotado.

Detrás de todo tipo de circunstancias adversas, hay motivos de aprendizaje y lecciones que pueden engrandecernos y ayudarnos a ver lo valiosa que es la vida, y lo maravillosas que son las personas que nos rodean aun cuando no hagan las cosas según el libreto que nosotros teníamos previsto para ellas. Si usted es feliz, puede hacer felices a otros.

Ofrecemos como marco de meditación la siguiente reflexión de autor desconocido:

Si supiera que ésta fuera la última vez que te voy a ver dormir,
te abrazaría fuertemente y oraría para poder
ser el guardián de tu alma.

Si supiera que ésta es la última vez que voy a oír tu voz,
la grabaría para escucharte una y otra vez.

Si supiera que ésta es la última vez que te veo salir por la puerta,
te daría un abrazo y un beso
y te llamaría de nuevo para darte más.

Si supiera que éstos son los últimos momentos que te voy a ver,
diría que te quiero y no asumiría totalmente que ya lo sabes.

Mantén a los que amas cerca de ti,
diles al oído lo mucho que los necesitas, quiérelos y trátalos bien.

Tómate el tiempo para expresarlo todo.

Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad
para hacer las cosas bien y corregir las equivocaciones.

El mañana no le está asegurado a nadie, hoy puede ser la última vez que veas
a los que amas.

Por eso, no esperes más, hazlo hoy.

El mañana de pronto no llega, para no atormentarte del día que tomaste
tiempo para decir mañana.

Nadie te recordará por tus pensamientos secretos,
pide al Señor la fuerza y sabiduría para expresarlos.

“No se puede crecer sin sufrir” ha dicho el profesor de duelo Arnaldo Pangrazzi, y en ese sentido la gran mayoría tenemos una basta experiencia pero, con un agravante, muy poco hemos crecido.

En muchas familias, en este hermoso país, se ha tenido que luchar contra el alcohol, contra la droga, o contra problemas como el hurto, la infidelidad o la mentira.

Si bien la muerte de un ser querido es la “pérdida por excelencia”, ello no implica que pérdidas como las anteriormente mencionadas y que están relacionadas con roles sociales asignados, identidad sexual, expectativas familiares o el honor (hablando de la imagen familiar), no sean tanto o, en ocasiones, más dolorosas que la misma muerte. Y pueden ser más dolorosas por cuanto existe en el corazón de la familia la sensación de fracaso personal y la ira que genera el tener que contemplar al ser querido destruido o deteriorado personalmente y sin el menor interés de cambio.

Tan doloroso puede llegar a ser un episodio de duelo por una adicción o por una atípica orientación sexual de un familiar que no es raro que algunos de los demás integrantes de la familia contemplen el hecho de que mejor sería aceptar la muerte de ese ser querido o la propia, que tener que afrontar esa situación en que la pérdida está relacionada directamente con el área emocional, moral y social de la familia. Ahora bien, usualmente este tipo de pérdidas genera otras más por cuanto, en muy raras ocasiones, la familia se permite elaborar el duelo y no busca ayuda para sí (siempre el que la necesita es el otro), sino que se concentra absolutamente en una lucha contra la condición del familiar involucrado, tratando de lograr un cambio por sus propios medios, cambios que por demás, a no ser que medie un milagro por la intervención de la divina providencia, no sobrevendrán por sí mismos.

Frente a este tipo de eventos que afectan nuestra vida y nuestras relaciones, pérdidas que, de alguna manera, ponen en discusión nuestro proyecto y sentido de vida, lo importante es que nos demos un espacio para procesar e integrar las emociones derivadas, no asumamos una imagen de fortaleza aparente, reconozcamos nuestra vulnerabilidad y valoremos, ante todo, el regalo de compartir la vida con quienes nos acompañan en nuestro caminar.

14. SI UN SER QUERIDO "SE DESVÍA"

Descubrir cuando un ser al que le hemos brindado cariño, amor, confianza y en el cual hemos depositado muchos de nuestros sueños se aparta del camino por el que esperábamos que fuera, es uno de los golpes emocionales que más dolor causa debido a la impotencia que nos embarga.

Ante la noticia de que un ser querido está "consumiéndose" por una adicción, metido en negocios ilícitos o ha optado por ser homosexual, los familiares son atropellados por una sucesión de emociones: rabia, dolor, tristeza, vergüenza, resentimiento, impotencia, etc. La angustia en muchos casos llega a ser tan intensa que muchos consideran que sería más soportable saber que ese ser querido ha muerto, que tener que llevar esa carga.

Bárbara Johnson lo ilustra de la siguiente manera: "Es como si se te hundiera un cuchillo en el pecho y no dispusieras de ningún medio para quitártelo. Es necesario que aprendas a vivir con ese cuchillo, a moverte con cuidado para que no se hunda más y te cause más dolor del que ya sufres".

Quizá una de las tareas más difíciles de afrontar, en estos casos, la tienen los padres, quienes deben luchar con la culpa a pesar de que honestamente puedan aseverar que siempre trataron de hacer lo mejor por sus hijos y los instruyeron de la manera más disciplinada y moral posible.

Al respecto, quisiera aportar las siguientes reflexiones que pueden darnos otra perspectiva más amplia del asunto y ayudarnos a tomar las mejores acciones posibles.

- * Quizá una de las cosas más importantes sea comprender que el juzgar y condenar no va a producir ningún cambio en la forma de vida de nuestro familiar.

- * Revisar en el pasado para tratar de encontrar en dónde estuvo la falla, no será de mucha ayuda y, por el contrario, contribuirá a aumentar la rabia y el dolor.

- * Tenga en cuenta que, independiente de cuáles hayan sido sus propias acciones, las otras personas son responsables por las elecciones que hagan para dar curso a su vida.

- * Aunque cuesta mucho esfuerzo, dispóngase a mostrar amor por esa persona y decida que toda decisión en adelante la tomará sobre esa base. En este punto es necesario que comprenda que una medida de amor por otro bien puede implicar medidas drásticas para no admitir el comportamiento destructivo o autodes-tractivo de un ser querido que atente con destruirlo a usted emocionalmente o destruir la relación familiar.

* No permita que la situación o la presión de la persona inmiscuida en situaciones inaceptables, se constituya en un bozal que le obligue a soportar el dolor en silencio, mientras ella vive su "libertad" en el estilo que escogió.

* Es bueno y útil hacer saber de la situación a aquellos miembros de la familia que son más cercanos comunicándoles el dolor y sufrimiento al que se está enfrentando, con el propósito de que ellos también adopten medidas sanas para tratar con el ser querido que tomó la opción "equivocada".

* Si el ser querido abrió su corazón para contarle sus acciones (por ejemplo, que es homosexual) y le prohibió hacer saber esto a otros, es necesario hacerle saber que es legítimo buscar apoyo en otros ya que él ha salido de su encierro al decirlo, pero con ello está intentando encerrarlo a usted.

* Haga todo lo posible por mantener abiertos los canales de comunicación haciéndole saber a la persona que la ama, pero que no ama sus comportamientos.

* Evite concluir que todo lo que hay que hacer es llevar a su familiar a un sitio donde "lo arreglen". Mientras él no tome la decisión de cambiar por razones que lo motiven a él mismo, nada cambiará y, en estos momentos, es usted el que necesita ayuda.

* Vincúlese a un Grupo de Mutua Ayuda, donde pueda descargar sus emociones y recargarse de esperanza para seguir adelante a pesar de las diversas circunstancias.

15. LA LLEGADA DE LA EDAD MADURA

Es un hecho real que tanto hombres como mujeres sean impactados y pueden llegar a la depresión cuando empiezan a evidenciar los aspectos que declaran la entrada en la fase de la madurez (aproximadamente 45 a 50 años), que sirve como puerta de entrada al envejecimiento. La sola palabra puede estar causando rechazo en este instante en su vida.

¿Viejo yo? No. Simplemente adulto, nos respondemos.

Es sumamente perturbador comprender que estamos perdiendo la vitalidad, el atractivo de la juventud; que ya no contamos con la misma agilidad, elasticidad y vigor que antes, que nuestro cabello empieza a cambiar de color y a caerse.

Nos falta el aire cuando subimos unas cuantas escaleras, nos sale barriga, no hay firmeza en nuestro cuerpo y muchos alimentos ya nos hacen daño... la vitalidad está declinando, la época de la juventud se está yendo. Hasta los mejores y más ejercitados atletas profesionales usualmente terminan sus carreras a los 36 o 37 años no por elección, sino porque su rendimiento ya no es igual y su capacidad no es la misma.

También es cierto que la mayoría de nosotros no nos ganamos la vida en ocupaciones atléticas y por ello somos menos vulnerables al envejecimiento, hemos de reconocer que muy dentro de nosotros sabemos que las cosas están cambiando.

Como oportunamente lo escribe el doctor James Dobson, una persona que se aproxime a los cuarenta, está forzada a admitir:

- * Que se está poniendo vieja.
- * Que los cambios no son atractivos ni convenientes.
- * Que en un mundo que asocia el valor humano a la juventud y la belleza, ella está sufriendo una devaluación personal.
- * Que la ancianidad está a dos décadas de distancia y que traerá consigo enfermedades y muy probablemente con ellas la muerte.

Cuando consideramos esta perspectiva, no hay duda que experimentamos una gran repercusión emocional por el impacto que sólo se aminorará y nos proyectará si cobramos conciencia de la brevedad de la vida y nos negamos a malgastarla en rabias, resentimientos y amarguras cada uno de los días que nos quedan.

Hagamos parte de nuestra reflexión, la meditación que nos ofrece Jorge Luis Borges en su escrito denominado:

Instantes

Si pudiera vivir nuevamente mi vida...
En la próxima cometería más errores,
sería más tonto de lo que he sido, de hecho
tomaría muy pocas con seriedad.
Sería menos higiénico, correría más riesgos,
haría más viajes, contemplaría más atardeceres,
subiría más montañas, nadaría más ríos,
iría a más lugares a donde nunca he ido.
Comería más helados y menos habas,
tendría más problemas reales y menos imaginarios.
Yo fui de esas personas que vivió sensata
y prolíficamente cada minuto de mi vida,
claro que tuve momentos de alegría.
Pero si pudiera volver atrás trataría solamente
de tener buenos momentos; no te pierdas ahora.
Yo era de esos que no iba a ninguna parte
sin un termómetro, una bolsa de agua caliente,
un paraguas y un paracaídas.
Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar
descalzo a principios de la primavera y
seguiría así hasta concluir el otoño...
Daría más vueltas en callecitas,
contemplaría más amaneceres y jugaría
con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.
Pero ya ven, tengo 85 años y me estoy muriendo...

16. ¿CÓMO CELEBRAR FECHAS ESPECIALES, SIN ELLOS?

El duelo, por tratarse de la respuesta emotiva a una pérdida de carácter emocional, físico o material, altera e incide en todas las áreas en que se desenvuelve el ser humano, lo que hará que cambie el rumbo normal que llevaban los acontecimientos que rodeaban a la persona.

El área social, por supuesto, es una de las áreas que más se ve afectada en quien está afrontando una pérdida, sucediéndose un fenómeno emocional en dos sentidos:

1. En el sentido de quien sufre hacia los demás, pues casi de manera natural y automática la persona tiende a retrotraerse, a aislarse, encerrarse, pues considera que nadie es capaz de comprender realmente la dimensión de la tragedia que está viviendo.

2. En el sentido del círculo social hacia quien ha sufrido la pérdida, pues a raíz de nuestras influencias culturales no es fácil acercarse a quien está pasando por el proceso de duelo, ya que nos sentimos incómodos al no saber qué decir, ni cómo expresar nuestro pesar, de manera que usualmente tenemos un contacto rápido con la persona y nos alejamos. Adicionalmente, la gente tiende a evitar esos momentos pues se siente vulnerable ya que se confronta con sus propias carencias y temores.

Después de todo, ¿quién quiere estar cerca de alguien cuya conversación es monotemática y que frecuente-mente llora? ¿Quién quiere estar cerca de alguien para quien la única persona valiosa era aquel que ha fallecido, pues así lo sienten los demás al verse desplazados emocionalmente y sentirse incluso culpables de no parecerse al difunto?

Por otra parte, el doliente tiende a adoptar un comportamiento asocial, pues considera que su participación en un evento social que no tenga nada que ver con el ser querido fallecido, se puede constituir en una deshonra a su memoria.

Quien atraviesa por el sufrimiento de un duelo tiende a pensar que está mal participar de un ambiente alegre y que no debe permitirse reír pues ello equivaldría a traicionar al ser querido. Reír o tener manifestaciones de alegría, podría implicar, en cierto modo, que no se quería tanto al fallecido, o que su partida no nos afectó.

Los dolientes, entonces, se encierran no sólo emocionalmente, sino también físicamente y rompen con el círculo social del que comúnmente hacían parte, negándose a participar de cualquier celebración, con el agravante de que ellas,

suelen convertirse en un motivo más para recordar al ser querido, por lo cual esos actos tienden a evitarse.

Las fechas especiales como los cumpleaños, aniversarios, Navidad, etc., son días en que nos enfrentamos con una pesadumbre mayor, ya que estas ocasiones son un claro recuerdo de que nuestra vida ha sido alterada para siempre.

Ese día nos recuerda que somos: viudos, huérfanos, padres con hijos, fallecidos, separados.

¿Tengo 2 ó 3 hijos? ¿Soy o no casado? ¿Tengo o no padres?, son interrogantes que nos asaltan.

La respuesta es que sí lo somos, pues la otra persona sólo dejó de estar con nosotros y está en otro lugar bajo un modo de existencia que no podemos explicar.

Usualmente, cada reunión familiar siempre se convierte en un recuerdo del familiar que ya no está. Pero ésta es una buena ocasión para enfrentar el dolor, en lugar de evitarlo, deje que fluyan los recuerdos. Es conveniente pensar en épocas especiales que se compartieron y que generaron felicidad; es recomendable traer a la mente la celebración de otras navidades, otros cumpleaños, piense qué hizo su ser querido, qué estaría haciendo en los preparativos, qué le gustaría que hicieran. No tema mirar fotos, recordar sus apuntes, sus ocurrencias, su forma de participar.

Usted tuvo cerca a su ser querido varios años, que pudieron ser duros pero felices, que han quedado registrados en su cerebro y nunca se borrarán. Dé gracias por ese tiempo. No se encierre más en lo que pudo haber sido y ya no será, en lo que hizo o dejó de hacer, en lo que ellos hicieron o dejaron de hacer: ¿por qué no rendir a la persona desaparecida el mayor homenaje posible que consiste en recordar con alegría sus mejores cualidades y los buenos ratos que pasamos con ella?

¿Cuál es nuestro mayor deseo? Es recordarlos. ¿Cuáles serían sus deseos ahora? Que les recordemos. ¿En qué manera sobreviven los que han abandonado su cuerpo físico? En los recuerdos de los demás. Si nadie se acuerda de ellos, equivaldría a ser como si nunca hubiesen vivido o como si su existencia no haya servido para nada.

Imagínese a usted mismo: ¿Si muriera, le gustaría que sus amigos y seres queridos lloraran, se entristecieran y cuando hablaran de usted bajaran la voz porque ya su nombre es innombrable?, ¿o le gustaría y lo haría feliz que le mencionaran a menudo, con cariño y afecto e incluso con una sonrisa al recordar los ratos buenos que les hizo pasar? Sin embargo, tenga en cuenta la personalidad de su ser querido.

A continuación, ofrecemos algunas sugerencias sobre las diversas maneras en

que podemos conmemorar y celebrar la existencia de una vida: no se niegue a conmemorar el día.

Realice una reunión familiar, saque las fotografías y que sus familiares traigan también las de ellos con el ser querido.

Escríbele una carta: si hay algo que usted haya querido decir o preferido no decir, a veces resulta de gran ayuda escribir al ser querido que ya no está. Puede ser corta o larga, escrita de una vez o en varios momentos, lo esencial es la franqueza. El ver los pensamientos propios escritos es de gran valor terapéutico es mejor derramar unas lágrimas en este momento que durar angustiado durante años.

Visualice y hable. Traiga a la mente la imagen del ser querido con el mejor detalle. No se trata de ningún tipo de invocación, sólo se trata de hacer una imagen mental como si observáramos una fotografía. Háblele de manera natural y dígame lo que siempre quiso decir. Tenga un momento de silencio, tal vez no escuchará nada pero en su fuero interno sentirá que se están cerrando cosas que habían quedado pendientes, lo cual servirá para atenuar el dolor de la pérdida.

Celebre una ceremonia religiosa. Los ritos, y mucho más los de contenido espiritual siempre ayudan a hacer menos duros estos momentos, si se realizan colocando todo el sentimiento en ellos y no se basan en los recuerdos tristes sino que se centran en los ratos buenos compartidos.

No se trata de hacerle un altar a la persona, pues se debe reconocer que junto a sus aspectos buenos, con seguridad, también tenía aspectos negativos que produjeron conflicto.

En su nombre, preste un servicio a alguien, haga feliz a quien él quería ver feliz, sirva a quien lo necesita y mejor si no le pueden retribuir.

Plante un árbol o unas flores como un acto para conmemorarle; cualquiera que sea nuestra creencia sobre la vida y lo que hay después de ella, el asimilarla a una planta que tiene temporadas en que parece muerta, pero luego renace sirve para levantar el ánimo.

El árbol no muere, ofrece su fruto y luego renace para seguir ofreciendo vida.

“Las tormentas pueden marchitar las flores pero nunca acaban con las semillas”.

Encienda una vela. Independientemente de los credos religiosos o las teorías metafísicas, las velas siempre han revestido una connotación especial. Es muy significativo emocional y espiritualmente el acto de encender una vela dedicando luego un tiempo a la meditación o a la oración.

Es necesario reconocer que las tradiciones son buenas, pero, en caso determinado, hay que añadir nuevas tradiciones que nos permitan recordar.

Sólo cuando comenzamos a recordar el pasado con gozo, alegría y gratitud

nos damos cuenta de que nuestra sanidad emocional ha comenzado.

Ellos fueron lo mejor que nos pudo pasar, por eso, nos hace falta su presencia.

17. ¿CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO?

La experiencia de afrontar la pérdida de un ser querido es inevitable para todo ser humano y la posibilidad de vivirla aumenta con nuestro crecimiento, ya que cuanto más crecemos, más viejas se hacen las personas que nos rodean, pero el hecho de ser niños no exime a nadie de sufrir tan devastador evento y, por el contrario, si ésta es una experiencia traumática para el adulto, suele serlo y en muchas ocasiones más agudamente para el niño, pues los adultos están muy poco preparados para ayudarlo a enfrentar sanamente esa situación.

Un primer factor útil es que la manera de afrontar el duelo en los niños es diferente a la de los adultos, encontrándose cambios importantes. Por lo anterior, es imprescindible que el adulto conozca adecuadamente cómo enfrenta el niño el proceso de duelo y cuál es su concepto de muerte, lo cual varía de acuerdo con su edad, su ambiente, su nivel de desarrollo intelectual y sus propias experiencias al respecto.

En nuestro medio habitual, el desconocimiento de lo ya referido suele desembocar en el hecho de que cuando se presenta la muerte en el seno familiar, los adultos optan por apartar a los infantes del entorno familiar con el propósito de "evitarles la angustia" y que no presencien el dolor con lo cual se les impide acercarse a una experiencia que hace parte normal del hecho de estar vivos.

Con el fin de que esta situación no se continúe repitiendo a raíz de nuestra ignorancia, aconsejamos tener presentes algunos elementos básicos para ayudar a los niños a afrontar la experiencia del duelo.

En primer lugar, es importante señalar que los estudios muestran que la manera en que los niños se comportan ante la pérdida de un ser querido o ante otra pérdida que para ellos tenga trascendencia, está directamente relacionada con varios aspectos como son:

- * Relación emocional del niño con el objeto perdido.
- * Características inherentes del objeto/sujeto perdido.
- * Edad al momento de la pérdida.
- * Manera en que se presenta la pérdida.
- * Experiencias anteriores de pérdidas.
- * Manera como el entorno familiar afronta las pérdidas.
- * Educación familiar y escolar.

¿Cómo evoluciona el concepto de muerte en los niños?

Piaget, durante su estudio del desarrollo del pensamiento en el niño, logró establecer unas etapas de su evolución:

Hasta los seis años

* Entre 0 y 12 meses: sólo se percibe que el niño experimenta una ansiedad cuando es separado de quienes habitualmente le rodean, pues todo hace parte de su mundo como si fuera una extensión de él.

* Entre 12 y 24 meses: el niño adquiere consciencia de permanencia, es decir que aunque no tenga a la vista un objeto, el niño sabe que éste sigue existiendo (representación mental).

* Entre 3 y 6 años: el niño vive una etapa típicamente egocéntrica en la que sobresale lo que se ha denominado "pensamiento mágico," es decir, que el niño se percibe como origen de toda la actividad en el mundo y es responsable de la consecuencia de sus ideas, acciones y fantasías. Por eso, cualquier suceso exterior se percibe como resultado directo de sus propios deseos con lo que hay una atribución casi sobrenatural de poderes.

Este aspecto es crucial en cuanto a posteriores sentimientos de culpabilidad que el niño pueda experimentar por la muerte de otros.

En esta etapa, la muerte es percibida como separación, lo cual le hace sentirse muy ansioso. Sin embargo, producto de lo que se percibe a través de las historietas, estar muerto implica una especie de continuidad o algo que puede ser perfectamente reversible, no hay totalmente el concepto del "para siempre".

Lo anterior no implica que no haya tristeza, pues ésta es intensa pero breve. Las sensaciones de pesar pueden verse a través del juego o del grafismo.

* Entre los 6 y 12 años: en este período el niño ya evalúa su entorno y es capaz de interpretar sus experiencias. Hay todavía elementos del pensamiento mágico, pero una mayor presencia del sentido de realidad, en este sentido concibe la muerte como la consecuencia del castigo por malas acciones.

Surge la inquietud por lo que sucede después de la muerte y ésta se concibe como si fuera un ser con existencia propia (esqueleto con guadaña).

Aspectos emocionales del duelo en el niño

Los niños reaccionan ante la muerte de un ser querido dentro de los siguientes parámetros emocionales:

* Ansiedad: puede manifestarse desde quietud hasta hiperactividad.

* Depresión: hay tristeza y melancolía difusa.

- * Ira: el niño muestra rabia mezclada con agresividad.
- * Sentimientos de culpa.
- * Sensación de vulnerabilidad y falta de control (vivencia de desamparo).
- * Problemas conductuales y disciplinarios.
- * Trastornos de sueño, atención y concentración.

Frecuentemente, los niños no muestran reacciones graves seguidas a la muerte, pero si no hay presencia de aflicción será prudente buscar consejo profesional, con el propósito de que el niño domine la experiencia traumatizante de la muerte y no se quede estancado psicológicamente en el nivel de desarrollo del momento o, más aún, presente un nivel de regresión.

La regresión suele presentarse cuando toman lugar las fantasías infantiles y no se cambian por las experiencias pertenecientes a la realidad (aclaración de responsabilidades por la pérdida). Aquí es imprescindible la intervención profesional para ayudar a que la experiencia y la participación propia se ubiquen en el lugar adecuado.

Finalmente, no olvidemos que nuestros niños aprenden a hacer duelos no tanto de la manera como les digamos sino de la forma en que ellos nos vean afrontarlos. Si cerca de ellos hay un adulto que no oculta sus lágrimas, que vive las penas en la esperanza, que acoge, abraza y acompaña, cerraremos la puerta al trauma y a la sensación de desamparo.

18. EL DUELO EN ADOLESCENTES

El adolescente tiene más herramientas que un niño para afrontar emocionalmente la muerte de un ser querido.

Las repercusiones de la muerte dependen del nivel de desarrollo que haya alcanzado, la calidad de sus relaciones personales, el entorno familiar y el grado de madurez que posea.

Como parte del desarrollo involucra elementos de aparente inmortalidad, la muerte puede hacerle sentir vulnerable y provocar eventualmente regresiones a la seguridad paterna. Igualmente, pueden presentarse angustias que conduzcan a pensamientos suicidas si no hay una adecuada perspectiva sobre la muerte.

Aunque la pérdida en sí no tiene por qué ser patológica, puede constituirse en núcleo o base en torno a la cual se agrupan conflictos, se evidencien conflictos anteriores o se disparen elementos vulnerables de la personalidad.

Obviamente, una cosa es ser independiente cuando están los dos padres y otra cuando sólo se cuenta con uno. Por esta razón no es inesperado que pueda haber presencia de elementos de idealización y elementos hipocondríacos o recaídas a enfermedades previas.

¿Cómo ayudar?

A fin de que la intervención familiar sea útil consideramos necesario:

- * Conocer el estado de los hijos y su concepción sobre la muerte, hay que respetar sus sentimientos y la necesidad de expresar su tristeza.

- * Debe evitarse mantener la muerte en secreto, ya que ello sólo aumenta la sensación de minusvalía y desamparo.

- * Una vez se comente el asunto y se inicie una comunicación abierta, los hijos sabrán que pueden preguntar y evitarán fantasías y malas interpretaciones que pueden formarse en su imaginación.

- * Suele preguntarse si es conveniente que los niños asistan al velorio y entierro, nuestra experiencia nos indica que si los menores tienen más de cuatro años y se le explica bien qué sucede, es prudente. En esta situación el estar presente ayudará a aliviar sus confusiones.

- * El permitirle compartir su dolor y los recuerdos del ser querido, confirman el valor del niño como parte de la familia.

19. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA HACER FRENTE A LAS PÉRDIDAS

* Es necesario aprender a confiar en los amigos. Permita que los demás le ayuden.

* Atienda su salud. Toda aflicción nos causa un gran desgaste, sobre todo, en las primeras fases. Por ello es necesario tomar un descanso, realizar ejercicios y no dejar de alimentarse.

* Posponga la toma de decisiones importantes: debido a que no se cuenta con toda la capacidad mental y emocional de que se es capaz, lo más prudente es aplazarlas.

* Trate de ser comprensivo con los demás. Reconozca que para los demás la situación también es incómoda, ya que la mayoría no estamos preparados ni enseñados a ser apoyo en esas circunstancias, por lo que casi siempre, no sabemos qué decir, ni qué hacer.

* Sea también comprensivo consigo mismo, la aflicción siempre se queda más tiempo del que quisiéramos. "Las personas en duelo suelen experimentar cambios drásticos y abruptos de su estado emocional. El deseo de evitar recuerdos puede alternarse con esfuerzos intensos para cultivarlos".

* No consuma medicamentos o alcohol que le eviten sentir la aflicción. El alivio que se consigue es sólo temporal y entorpece el curso sano del proceso de duelo.

* Con medicamentos o estimulantes el proceso de duelo se retarda, prolonga y distorsiona, mientras que para hacer un proceso sano, es preciso sentir la pena, tolerarla y finalmente, asumirla.

* Involúcrese gradualmente en las labores cotidianas. Inicialmente cuesta esfuerzo, pero es posible disfrutar del beneficio que traen las actividades.

* No se angustie por lo que será de su futuro. En la medida que se pueda, involúcrese en actividades cotidianas, ellas lo prepararán para ir haciendo frente a los proyectos futuros.

* No tema dar espacio a los sentimientos positivos. No es extraño que algunas personas piensen que sentir menos dolor es como no querer a la persona que ya no está; pero la realidad es que según el dolor vaya desapareciendo, los recuerdos valiosos irán tomando lugar.

20. HERRAMIENTAS PARA AYUDAR A QUIENES SUFREN

Evítame la sala de murmullos llena,
los amigos que vienen bostezan y se van,
el tan ceremonioso ambiente de pena
todo lo que vuelve la muerte feria fatal.

Mattlew Arnold, A Wish

He oído muchas cosas como éstas;
consoladores gravosos, sois todos vosotros.

Job 16, 1-2

La mayoría de nosotros, tanto profesionales como voluntarios, nos sentimos incompetentes ante un cuerpo sin vida y una familia conmocionada.

¿Qué decir a unos padres cuyo hijo se ha suicidado?, ¿qué decir a una viuda que se ha quedado sola de repente?, ¿cómo hablar a la familia de un joven que ha sido asesinado?

Si deseamos ayudar a aliviar la pena, no podemos desconocer las diversas formas que toma el sufrimiento.

Muchos no se atreven a acercarse a alguien en duelo porque la situación les genera incomodidad y los confronta con su propia vulnerabilidad. Se preguntan cómo comportarse, qué hacer si la persona llora, temen decir cosas que no ayuden o resultar también llorando.

Lo peor que podemos hacer por los que sufren es mimarlos y permitir que vayan por su propio camino y escapen al dolor. Más bien, lo que podemos hacer por ellos, es ser la clase de apoyo que les ayude a hacer frente a sus pruebas con honestidad, considerar a fondo sus sentimientos y procurar que se fortalezcan intensamente.

Debido a que nuestra cultura no nos prepara para los momentos más difíciles de la vida y con el propósito de que seamos ayuda eficaz a las personas que sufren por la muerte de un ser querido, sugerimos las siguientes pautas o criterios a tener en cuenta a la hora de apoyarles.

¿Qué cosas sirven?

- * Acérquese para escuchar con paciencia y actitud comprensiva.
 - * Ayude a afianzar a la persona haciéndole notar que hizo lo que tenía a su alcance y que los sentimientos de culpa son normales.
 - * Debe saber que puede contar con usted. No olvide hacer presencia en ocasiones especiales para hacer compañía.
 - * No espere que le pidan favores, pregunte en qué puede ser útil.
 - * Aunque la persona se resista al principio, invítela a salir y realizar actividades concretas; sea persistente con amabilidad.
 - * Regale el beneficio de una nota escrita. Está demostrado que unas letras escritas de corazón, son leídas y releídas por quien sufre.
 - * Eleve una oración por ellos y con ellos. Este sencillo detalle provee fortaleza y ayuda a erradicar sentimientos de culpa.
- ¿Qué cosas son obstáculos?
- * Mantenerse alejado por no saber qué decir o hacer. El solo acto de presencia es importante para quienes están en aflicción.
 - * Tomar como objetivo el que dejen de llorar. Las lágrimas son una fuente maravillosa de desahogo y no hay nada tan reconfortante como encontrar a alguien que no se incomode por ellas o, incluso, las comparta.
 - * Mostrarse "dueño" de todos los sentimientos y ocultarlos. Nada tiene de malo el admitir la propia vulnerabilidad.
 - * Decir a los demás qué deberían sentir o no. Permita que los sentimientos fluyan libremente.
 - * Aconsejar, mudarse, viajar o regalar cosas. Los lugares u objetos no aumentan la aflicción y son por el contrario vitales a la hora de enfrentar el duelo.
 - * Intentar hacer ver las ventajas de la situación. Evite decir: "Tienes otros hijos" o "eres joven y volverás a casarte". Tenga en cuenta que nadie puede reemplazar a nadie.
 - * Evitar referirse al difunto. No tema hablar de la persona fallecida. Señale recuerdos y cualidades valiosas.
 - * Querer hacer ver que sabe exactamente lo que le pasa a la persona. No es real decir: "Sé exactamente lo que sientes". Lo mejor es tener compasión y comprensión y no lástima.
- Podemos consolar con nuestra presencia.
Podemos consolar con lo que decimos.
Podemos consolar compartiendo palabras significativas de aliento.
Podemos consolar mediante

la elevación de una plegaria.
Podemos consolar movilizando personas
que sirvan como signos de esperanza.
Podemos consolar
mediante la celebración de un acto religioso.
Podemos consolar con un mensaje escrito.

21. UNA PERSPECTIVA ESPIRITUAL DE LAS PÉRDIDAS

Los hombres no pueden vivir sin sentido.

Albert Camus

La Biblia es el único libro que proporciona información con autoridad sobre la vida y la muerte desde la óptica espiritual y haríamos bien en escuchar lo que dice, ya que ella nos permite vislumbrar una esperanza.

Quien muere habiéndose acercado a Dios genera tristeza por su partida, su familia estará triste, pero no como quienes no tienen esperanza, pues la Biblia dice que al final del tiempo habrá una resurrección de los muertos y una reunión de Dios con sus hijos.

Quienes tenemos unas convicciones claras espirituales, mantenemos una esperanza firme al comprender que el amor de Dios es un amor que salva, pero también es un amor que protege. Romanos 8, 38-39 contiene la promesa de que ni siquiera la muerte podrá impedir que los hijos de Dios disfruten de su presencia.

La muerte acarrea separación física y con esa separación viene el dolor del corazón. Cuando tenemos una fe arraigada y cierta, nosotros sufrimos ante una pérdida pero no como los que no tienen esperanza, pues donde hay amor siempre hay esperanza.

La muerte de un ser querido es algo que no podemos explicar ni comprender por completo, pero los corazones quebrantados no se curan con explicaciones, se empiezan a sanar con el amor y la gracia de Dios.

Los evangelios nos relatan un suceso que contiene valiosas enseñanzas respecto de las actitudes ante las pérdidas: la muerte de Lázaro. Cuando Jesús vino a consolar a las hermanas de Lázaro, ellas en su reacción de duelo lo recibieron con un reproche que suele ser el mismo que nosotros tenemos ante las situaciones adversas: "Señor, si hubieras estado aquí, esa fatalidad no hubiera sucedido". Tras ese reproche se esconden actitudes de las cuales podemos tomar gran enseñanza.

Ante la muerte de Lázaro, Marta y María dijeron: "Señor, si..." dos palabras cortas, una de ellas hiere y la otra ayuda a sanar.

* Si, es palabra que hiere...

* Si, no lo hubiéramos dejado sólo, si hubiéramos captado las señales, si hubiera hecho esto.

* Si, es palabra que hiera porque mira el pasado hacia un pasado que ya no podemos cambiar.

* Si, mira hacia atrás y genera multitud de preguntas que nadie podrá contestar satisfactoriamente.

* Si, no muestra la fe, porque la fe mira hacia delante. Lo que necesitamos es fe para creer que hay aún sentido para la vida, que, aun en medio de las más horribles tragedias Dios tiene el control aunque no podamos entender sus planes.

* Si, hiera también porque pide explicaciones y la vida no siempre las da y aun si tuviéramos una buena explicación no sería suficiente para recuperar aquello que hemos perdido.

* Si, demuestra egoísmo al insinuar que nosotros siempre sabemos qué es lo mejor.

* Si, se convierte en un espejo donde nos miramos, cuando lo que necesitamos es una ventana para ver a Dios.

* Señor, es la palabra que cura, porque cuando usted y yo acudimos a Dios y decimos Señor: empieza la curación y nos abrimos a la ayuda.

* Señor, cura porque Cristo es el Señor del amor y el amor cura siempre.

En san Juan 11, 3 alguien le informa a Jesús: "Señor el que amas está enfermo", Jesús amaba a Lázaro, Jesús amaba a Marta y María. La tragedia de la muerte no cambió el amor de Jesús por ellos.

Jesús, ante quien lo llama Señor, se acerca con amor a la hora de la necesidad, por eso vemos que con amor los alentó, con amor los acompañó, con amor lloró y eso lo sigue haciendo hoy.

Aunque han transcurrido más de 2000 años, todavía hoy Jesús siente el dolor de nuestros corazones y penetra nuestras tristezas, pero la mayor prueba del amor no es Jesús llorando, ni Jesús ante la tumba, sino Jesús en la cruz por nosotros.

Dios expresa todo su amor cuando muere por nosotros en una cruz, aun sabiendo que somos pecadores (cf. Rm 5, 8)

Algo muy cierto es que no podemos cambiar el pasado, pero la forma en que lo miremos puede ayudarnos a vivir en el futuro. ¿Cómo estás mirando ese pasado?

* Nuestra invitación es a que no nos quedemos en el si; vayamos al Señor.

* Aun en la cruz, Jesús, que sabía del dolor de los que quedan, pensó en su amado amigo, en su madre, y les invitó a acompañarse y a cuidarse mutuamente.

* Jesús sabía que no es bueno estar solo, por eso ahora, en nuestra adversidad, hay que buscar ayuda idónea que nos acompañe y oriente para salir de nuestro dolor; tengamos presente que: "El cielo no es menos azul porque el hombre ciego no lo vea".

Tengamos presente tres certezas:

1. Dios comparte nuestras tristezas. El profeta Isaías nos dice que: "En toda angustia de ellos. Él fue angustiado (Is 63, 9); una muestra de ello es que Jesús lloró ante la tumba de Lázaro.

2. Dios no quiere que nadie se pierda, siempre brinda muchas posibilidades para que nos acerquemos a Él. Quizá éste pueda ser momento oportuno para hacerlo.

3. La gracia de Dios es suficiente para nosotros ahora y siempre lo será. El apóstol Pedro en su primera carta nos dice que: Él es "Dios de toda gracia".

La vida es digna de ser vivida, Dios está con nosotros en el valle de sombras para que no temamos (1P 5,10).

Aprovechemos el tiempo que Dios nos da con nuestros seres amados y amigos. Mantengamos nuestros brazos, rodeándonos, amándonos y cuidándonos, recordemos que: "El eterno Dios es tu refugio, y abajo están sus brazos eternos" (Dt 33, 27).

Podemos adoptar dos actitudes hacia la vida según san Pablo:

* El niño: quiere que todo le sea explicado, en este proceso; encontraremos muy pocas explicaciones lógicas como lo vemos en la respuesta de Jesús a su discípulo: "Lo que yo hago, tú no lo entiendes ahora, mas lo entenderás después" (Jn 13, 7).

* El adulto: debe estar dispuesto a aceptar los misterios de la vida y estar dispuesto a madurar ante ellos.

22. UN ESPACIO PARA EL MILAGRO DEL PERDÓN

El hombre no tiene la capacidad de borrar el pasado,
pero sí tiene el poder de perdonar
lo que recuerda.

Silvia de León

Algunos estudiosos del tema sobre el duelo, como por ejemplo, el Dr. Carlos Odriozola, manifiestan que, conforme a su experiencia, prácticamente todo duelo que no se resuelve tiene que ver con culpas no resueltas.

La propia experiencia atendiendo durante años personas en proceso de duelo nos permite corroborar esa afirmación: usualmente detrás de un duelo complicado o no resuelto existe un asunto no perdonado, no sólo hacia la persona que ya no está sino también, y en muchos casos, hacia nosotros mismos. Es por esta razón que considero de vital importancia dedicar unas líneas a la reflexión sobre el perdón y la reconciliación como elementos claves para hacer menos doloroso el proceso de duelo, y como un factor clave para su resolución.

No podemos hablar de duelo y dejar de examinar o de darle un espacio a la reflexión sobre el perdón.

Obviamente reconocemos que no se aprende a perdonar de la noche a la mañana, ya que éste es un proceso en el cual traemos a memoria los agravios, heridas y acciones que hicimos o que nos hicieron. Pero si realmente hacemos un adecuado proceso de perdón, en algún tiempo los recuerdos no serán tan dolorosos.

En muchas ocasiones causamos daño, sin proponérselo, a quienes están más cerca de nosotros. Podemos herir y lastimar aun intentando hacer un bien al otro. Quizá esto es lo que más nos atormenta, que intentando hacer un bien, terminamos haciendo un daño, y ahora que la persona ya no está o que el daño es irreparable, ¿qué podemos hacer?

23. ALGUNAS PÍLDORAS ÚTILES

Cuando se desea conseguir el perdón de otro, inicialmente se requiere pensar en lo que pudo sentir la persona a la cual causamos daño. Esto nos ayudará a pedir perdón y a hacerlo de corazón.

No solamente debemos pedir perdón o perdonar porque el otro ya no está (y el remordimiento no nos deja en paz), sino porque hemos tomado conciencia de que al no pedir perdón y al no perdonar, los más afectados seremos nosotros mismos.

Lo anterior nos debe llevar a reconocer que el perdón es un proceso que parte de nosotros mismos y que en su esencia es un evento intrapersonal, es decir, que no requiere necesariamente de la presencia del otro para efectuarlo y no requiere de la aprobación del otro.

Si fue a nosotros a quienes nos hicieron daño, el paso debemos darlo nosotros mismos y tomar la decisión de no seguir almacenando en nuestro interior la rabia, el resentimiento o la frustración que nos pudo causar la acción del otro. Esto equivale a quitar la carga emocional a las palabras o a la acción que alguien dirigió contra nosotros y permitir que ella circule, de manera que las dejemos inoperantes en relación a nosotros.

Si fuimos nosotros los que causamos el daño, el gran paso consiste en reconocerlo y dar pruebas de arrepentimiento que no son otra cosa que dolor por haberlo hecho, y determinación de evitar que, en adelante, un asunto similar vuelva a ocurrir. En último lugar, aunque no menos importante, implementar las acciones restaurativas a que haya lugar de acuerdo con el daño causado.

No es poco frecuente escuchar que el perdón es un regalo que hacemos a otros, pero cada vez estoy más convencido de que, en realidad, el perdón es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos pues, sin lugar a dudas, seremos los primeros beneficiados. El perdón es una expresión de amor hacia el otro y hacia nosotros mismos. Hay quien no perdona o no se perdona, como manera de castigarse a sí mismo.

Perdonar no tiene nada que ver con estar de acuerdo, o aceptar sin más lo que pasó; de ahí que en el perdón no tiene cabida la justificación.

En mi sentir ese es uno de los más grandes errores que cometemos en los procesos de perdón: vamos a pedir perdón y terminamos justificando nuestra acción y señalando al otro por lo que hizo. Al obrar de esa manera, nunca creceremos a partir de lo sucedido, pues estaremos buscando apoyo para que los demás re-conozcan lo "justo" de nuestra acción.

En muchas ocasiones decimos que vamos a perdonar y, antes de decir "te perdono" condicionamos al otro con las palabras "... pero espero que no se vuelva a repetir..." simplemente digamos: "...perdóname por..." o "...te perdono por..." y continuemos con la vida.

Ahora bien, muchos aún andan "atados" aduciendo que no pueden pedir perdón, perdonar o perdonarse porque "honestamente no lo sienten así". Para ellos es necesario reiterar que el perdón no es un sentimiento (al igual que en el caso el amor), sino una decisión. Sencilla-mente tome la determinación de perdonar y hágalo. Los sentimientos irán fluyendo a continuación, en razón de las acciones relacionadas con el perdón que nos hemos, nos han o hemos otorgado .

Juan Pablo II dice al respecto: "El perdón, cierta-mente no surge en el hombre de manera espontánea y natural, perdonar sinceramente en ocasiones puede resultar algo heroico. Aquellos que se han quedado sin nada por haber sido despojados de sus propiedades, los prófugos (desplazados) y cuantos han soportado el ultraje de la violencia, no pueden dejar de sentir la tentación del odio y la venganza. La experiencia liberadora del perdón, aunque llena de dificultades, puede ser vivida también por un corazón herido, gracias al perdón curativo del amor, que tiene su primer origen en Dios-Amor. La inmensa alegría del perdón ofrecido y acogido, sana heridas aparentemente incurables, restablece nuevamente las relaciones y tiene sus raíces en el inagotable amor de Dios". (Juan Pablo II, 1-1-97).

Finalmente, quiero que usted comparta conmigo una hermosa historia real que Gerald Jampolsky trae a colación en su libro: El Perdón, la mejor de las medicinas, citándola como uno de los hermosos milagros inspirados en el perdón. La reproduzco a continuación:

Había un hombre joven llamado Joey, quien a la edad de 19 años dejó su casa y renegó de su religión judía. Su padre se enojó con él terriblemente y lo amenazó con un total rechazo si no cambiaba de actitud; a pesar de todo, Joey no cambió su conducta, de modo que se rompió toda comunicación entre padre e hijo. El hijo recorrió el mundo para encontrarse a sí mismo; se enamoró de una mujer extraordinaria y durante un tiempo sintió que su vida tenía sentido y propósito.

Después de algunos años, en una cafetería en la India, Joey se tropezó con un viejo amigo de su ciudad natal. Pasaron juntos el día y el amigo le dijo: "Me apenó mucho la muerte de tu padre el mes pasado". Joey se quedó perplejo; era la primera noticia que tenía de la muerte de su padre; volvió a su casa y comenzó a revisar sus raíces judías; su novia y él se habían separado porque ella también era judía, Joey no quería tener nada que ver con esa tradición.

Luego de una breve estancia en casa, el muchacho viajó a Jesuralén y, sin proponérselo, llegó hasta el Muro de las Lamentaciones. Decidió escribir una

nota a su padre muerto expresándole su amor y pidiéndole perdón. Una vez que escribió la nota, Joey la enrolló y trató de colocarla en uno de los huecos del Muro; mientras lo hacía, otra nota salió del mismo hueco y cayó a sus pies. Joey se agachó y la recogió. Sintió curiosidad y desenrolló la segunda nota; los rasgos de la escritura le resultaron familiares; la leyó. La nota había sido escrita por su padre para pedir a Dios que lo perdonara por haber rechazado a su hijo y expresaba su profundo e incondicional amor por Joey.

Joey quedó estupefacto. ¿Cómo había podido ocurrir algo así? Era más que una coincidencia: era un milagro. A pesar de que le resultaba muy difícil creer lo sucedido, tenía en sus manos la nota escrita por la propia mano de su padre como prueba irrefutable de que no se trataba de un sueño. Joey comenzó a estudiar la fe judía seriamente; un par de años más tarde, encontrándose en Estados Unidos, un rabino amigo suyo lo invitó a cenar; en casa del rabino, Joey se encontró cara a cara con su antigua novia, la que lo había dejado años atrás. Sí, efectivamente, Joey y su novia se casaron un poco más tarde.

Esta historia parece ser una clara indicación de que si tenemos un genuino interés en arreglar nuestros asuntos pendientes, ni aun la muerte puede impedir el proceso del perdón; Jampolsky asegura que es como si la realidad del incidente que alguna vez nos causó tal pena se desvaneciera y fuera reemplazada por el amor que siempre estuvo allí ... y que seguirá allí por siempre.

Finalmente, y ya que hemos podido hacer juntos este recorrido por algunas de las más duras penas de la vida me gustaría que nos lleváramos en la mente y en el corazón las palabras del Salmo 30, 5: "Por la noche vendrá el llanto, pero al amanecer vendrá la alegría".

Pues bien, ahora nos ha llegado la noche y estamos llorando, pero tengamos esperanza de que, poco a poco, irá llegando la luz del nuevo día de que nos traerá nuevas razones para seguir viviendo "a pesar de"...

Oración

Señor, hemos aquí atribulados y aturcidos,
cansados y sin esperanza,
te pedimos que ahora más que nunca,
tu fortaleza nos inunde.

Perdónanos por las cosas que debimos hacer y no hicimos.

No siempre fuimos tan generosos como debimos ser,
ni estuvimos atentos a las necesidades de otros.

Hoy te pedimos humildemente tu compañía
y más que pedir sólo perdón,
te rogamos que nos revistas de un corazón
más amoroso y sensible a fin de poder llevar
y ayudar a llevar a otros las cargas de la vida.
No podemos cambiar el pasado,
lo aceptamos y tomamos
ahora la determinación de identificarnos contigo
en el sufrimiento, para también compartir contigo
en el día de tu gloria.

BIBLIOGRAFÍA

Dobson, James. Cuando lo que Dios hace no tiene sentido. Unilit, Bogotá, 1993.

Jampolsky, Gerald G. El perdón, la mejor de las medicinas. Alamah, México, 2000.

O'Connor, Nancy. Déjalos ir con amor. Trillas, México, 1990.

Pangrazzi, Arnaldo. El duelo. Selare, Cencapas, San Pablo, Bogotá, 2004.

Pangrazzi, Arnaldo. Grupos de Mutua Ayuda en el duelo. San Pablo, Bogotá, 2003.

Worden, J. William. El tratamiento del duelo - Asesoramiento psicológico y terapia. Paidós, Barcelona, 1997.

Índice

Ante las penas de la vida: ¿qué podemos hacer?	2
Paulo Daniel Acero Rodríguez	3
Dedicatoria,	4
Presentación	5
El Autor	6
Introducción	7
1. Cuando llegan las penas	8
2. La vida está hecha de pérdidas	9
3. La vida continúa a pesar de las separaciones "LAMENT"	11
4. El proceso del duelo	13
5. Implicaciones emocionales en el duelo	17
6. Ante la muerte de un hijo	19
7. ¿Cómo afrontar la pérdida del cónyuge?	24
8. El duelo por separación del cónyuge	30
9. El duelo en el secuestro un proceso parcial	32
10. El duelo por suicidio	37
11. Ante las discapacidades hacer con lo que tenemos	39
12. Afrontando una enfermedad crónica o terminal	42
13. Haciendo frente a las pérdidas afectivas	44
14. Si un ser querido "se desvía"	47
15. La llegada de la edad madura	49
16. ¿Cómo celebrar fechas especiales, sin ellos?	51
17. ¿Cómo ayudar a los niños a enfrentar la muerte de un ser querido?	55
18. El duelo en adolescentes	58
19. Consejos prácticos para hacer frente a las pérdidas	59
20. Herramientas para ayudar a quienes sufren	60
21. Una perspectiva espiritual de las pérdidas	63
22. Un espacio para el milagro del perdón	66

23. Algunas píldoras útiles	67
Bibliografía	71