



Para ti, que has perdido un hijo

Autores

Belén Fernández
Francisco Montesinos
Carmen Yélamos
Carolina Pascual
Gabriela Medin

Para ti

Este libro te lo queremos dedicar a ti que has perdido un hijo.

Con él no queremos que olvides. Tampoco pretendemos que ignores tus sentimientos y retomes tu vida. Probablemente en estos momentos, ni puedas ni quieras. No pretendemos nada más que acompañarte el tiempo que tú nos necesites. Únicamente queremos ayudarte para que sueñes, sientas y pienses en él/ella, en ti y en los que aún están a tu lado.

Queremos hablarte del dolor con palabras que no encontrarás en los textos científicos. Te haremos sugerencias para que recuerdes, analices, observes y entiendas tu sufrimiento. ¿Por qué? Porque sabemos que no hay atajos en el proceso de dolor, que la única manera de enfrentar el sufrimiento es pasando por él. Aún así, puedes ignorar cualquier apartado del libro con el que no te identifiques o que no te ofrezca nada.

Esperamos acompañarte para que no pases a solas por todo esto. Para finalizar, queremos compartir contigo las palabras que Claudia Chamorro escribía a su hijo fallecido:

“

Y en secreto, decirte que la vida misma me indica el camino a seguir para que sea un poquito más fácil seguir viviendo”.

TIEMPO DE VIVIR, Claudia Chamorro.

Prólogo

Un hijo es la vida. Mi hijo es mi vida. Mi hijo era mi vida.

Tras un tiempo de lucha y esperanzas, tu hijo nos ha dejado. Con su muerte, todo tu mundo se ha resquebrajado, tus sueños se han roto, y te preguntas cómo es posible que pueda permitirse tanto dolor, cómo es posible que pueda morir un niño.

Cuando pierdes un hijo, pierdes la vida, pierdes tu vida.

Ante esto no hay consuelo. Nada de lo que te dicen, nada de lo que oyes te ayuda. Sólo quieres estar junto a él, sentirle junto a ti. Su ausencia se convierte en la única presencia que deseas.

Han quedado tantas cosas sin acabar. Su vida acababa de empezar. Con él se han ido los juegos compartidos, las confianzas al borde de la cama, las peleas a la hora de comer, los sueños y pesadillas, y también las ilusiones y las esperanzas para el futuro.

Hay tantas cosas que deseabas compartir todavía con él. No importa cuanto tiempo haya pasado desde que no está, no importa que haya mucha gente que te quiere, que sea hijo único o que tengas más hijos. La muerte de un niño representa la pérdida del presente, del futuro... y de experiencias de las que no habéis podido disfrutar.

Pero en este proceso, tal vez él o ella te ha enseñado a luchar por la vida, por tu derecho a vivirla y a sentirla. Te ha demostrado el amor, la importancia

de luchar por lo que queremos y lo importante y lo necesario que eres y que continúes aquí.

Podrás encerrarte en tu dolor o seguir adelante viviendo con él. La muerte te ofrece siempre dos alternativas. Te puede conducir al borde del abismo, permaneciendo retenido en los recuerdos o puedes construir un puente que se extienda sobre ese abismo y te permita seguir adelante.

Ese abismo, seguir adelante... va a implicar dolor. Pero la única manera de enfrentarse con el sufrimiento es sufriendo. La única manera de superar el dolor es pasando por él, mirándole y entendiéndole. Tu vida ya nunca volverá a ser la misma, pero la vida continúa. Tu vida continúa.

El tiempo irá pasando y en ese paso, es donde estará el verdadero proceso de duelo. En este caminar, podrás encontrar y sentir la presencia de seres queridos que te ayudarán y te necesitarán. Será un largo proceso de avances y retrocesos, en los que a veces darás pasos de ciego para avanzar en un camino desconocido.

Esperamos que este libro te pueda ayudar a encontrar el equilibrio entre el pasado que siempre será recordado y el futuro que tienes que crear.

Tu hijo estará siempre contigo.

Sonreír es posible



Cuando me vea asediada por la tristeza, cuando me sea imposible imponerme frente al vacío que dejara en mí tu ausencia, y cuando no me funcionen las fórmulas que invente para ahogar el llanto, recurriré a ti, a tu ejemplo y a tu recuerdo segura de encontrar allí la fuerza para levantarme y volver a sonreír; me llenaré de ti hasta sentir que ya no tengo razón para estar triste”.

TIEMPO DE VIVIR. Claudia Chamorro

Cuando hables sobre tu familia, sobre tu vida, sobre ti, no evites hablar de tu hijo. Pronunciar su nombre en voz alta es bueno. Al principio te dolerá mucho, pero te acostumbrarás.

Recuerda a tu hijo. Habla de él o de ella y repasa los buenos momentos que pasasteis juntos.

¿Por qué?

“

Y aquella pregunta sin respuesta;
¿Por qué Diana? tan dulce, tan
pequeña, tan pronto”.

VIVIR SIN DIANA, Silvia Appel.

¿Por qué?, ¿por qué no he muerto yo primero?, ¿por qué no hice...?, ¿por qué no le dije...? Ante estas preguntas no existen respuestas convincentes, no existe respuesta satisfactoria. Sin, duda aceptar que no todas la preguntas tienen respuesta resulta difícil, pero... Párate a pensar, aún en el caso de que encontrases una respuesta ¿se aliviaría tu sufrimiento?, ¿sería menos terrible tu soledad?

Escribe tus porqués sin respuesta...

La tristeza está por todas partes. Viene y me encuentra

“

A veces la tristeza es muy grande. Está por todas partes. Me envuelve. Lo que más triste me pone es cuando pienso en mi hijo Eddie. Murió. Yo le quería muchísimo y sin embargo murió”.

EL LIBRO TRISTE, Michael Rosen y Quentin Blake.

La tristeza te acompañará durante mucho tiempo. Inicialmente no hay consuelo y, tal como lo describe Michael Rosen, la tristeza estará por todas partes. No la evites, no la escondas, no la ignores. Si lo haces, tarde o temprano aparecerá. No temas a la tristeza.

Sin duda, nada ni nadie podrá evitarte el sufrimiento, pero hay formas de hacer frente al dolor, de intentar mitigarlo.

Reflexiones...

Te mostramos diferentes formas de hacer frente al dolor... Quizás puedas valorar a dónde llevan cada una de ellas.

“

El dolor que sentía era tan insoportable que intentaba a toda costa aturdirme con el trabajo y contener la pena a cualquier costo para no derrumbarme”.

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana Roccatagliata.

“

Intento buscar soluciones para que la tristeza no me duela tanto: Me digo a mí mismo que todo el mundo tiene alguna tristeza. Que no soy el único.
Cada día trato de hacer algo de lo que pueda sentirme orgulloso. Me digo a mí mismo que estar triste no es lo mismo que ser una persona horrible.
Cada día trato de hacer algo para pasármelo bien. Cualquier cosa que no haga daño a nadie.
Y a veces escribo sobre la tristeza”.

EL LIBRO TRISTE, Michael Rosen y Quentin Blake.

Las lágrimas

“

La pena, como el río, debe tener salida para que no erosione las orillas”.

TIEMPO DE VIVIR, Claudia Chamorro.

“

Cuando quiero llorar no lloro y a veces lloro sin querer”.

TIEMPO DE VIVIR, Claudia Chamorro.

Llora, grita, expresa el dolor que sientes. Desahógate, el llanto te servirá para salir de la profunda desesperación en la que te encuentras. Llorar no te devolverá a tu hijo, pero evitará que te ahogues dentro de tu pena.

Llora solo o acompañado, pero llora. Expresa lo que sientes; permítete a ti mismo sacar tu dolor.

Puedes compartir tus lágrimas con los que tienes cerca. No pienses que añadirá más dolor a su dolor. Por el contrario, les aliviará saber que estáis juntos y sentís lo mismo.

Reflexiones...

“

Había sido educado para asumir responsabilidades y no para dejarme vencer por el dolor, incluso para contener el llanto que no servía más que para sobrecargar la aflicción de los que me rodeaban".

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana Roccatagliata.

“

Cuando los miembros de una familia, hombres y mujeres, lloran juntos, comparten el inexplicable dolor de la separación".

VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO, Earl A. Grollman.

Son dos caminos diferentes que llevan a distintos lugares. Ambos difíciles y amargos, pero en el primer caso estarás solo y en el segundo acompañado. ¿Cuál eliges?, ¿cuál será mejor para ti?, ¿cuál será mejor para los que amas?

La culpa, siempre presente



Ya tienes demasiado sufrimiento como para añadir el peso de la autoacusación, el autorreproche y la autodesaprobación”.

VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO, Earl A. Grollman

Aparecerán muchos sentimientos de culpa, ante diferentes cosas, en momentos y situaciones diversas.

Inicialmente puede ahogarte la culpa por haber sobrevivido. Tú sigues vivo y tu hijo ya no está. No importa que no existiera la posibilidad de cambiarte por él, no importa que no fuera posible.

Culpa o remordimientos por posibles errores del pasado. ¿Por qué hice...? ¿Por qué no le dije...? ¿Por qué no me di cuenta antes?... Son preguntas incesantes que te atropellan y te ciegan.

Sensación de culpa por volver a disfrutar de la vida. La alegría de hoy te parece una traición al dolor, una traición a tu hijo.

Estos sentimientos son normales y naturales. Expresarlos te ayudará a dar un paso más en tu dolor.

Reflexiones...

Todos sabemos que no había ninguna posibilidad de cambiar la situación. Tampoco se puede cambiar el pasado. Pero saberlo no es suficiente. A veces necesitamos oírlo y repetírnoslo. En los momentos en que los sentimientos de culpa aparezcan, quizás pueda ayudarte repetirte mentalmente:

- No hay culpables. Yo no tengo la culpa.
- No puedo permitir que mi hijo se convierta en mi verdugo por el resto de mi vida, ni por él ni por mí.
- Hice todo lo que pude, y al menos disfrutamos juntos durante el tiempo que la vida nos permitió hacerlo.
- Tú vas a ayudarme a reencontrar, al lado de las lágrimas, un lugar para la sonrisa.

La ira

“

Pero a pesar de mi esperanza de no caer en el rencor no podía contener la rabia de ver a la gente reír, de que los pájaros siguiesen cantando, que la vida continuara indiferente a la pérdida de mi hija”.

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana Roccatagliata.

A veces puedes sentir rabia contra todo y contra todos. No te asustes, la ira forma parte del dolor por la pérdida de tu hijo. Es normal y no significa que seas una persona horrible, sólo eres alguien que ha vivido una situación muy desgarradora como la muerte de un hijo.

“

Tu cólera no es ni justa ni injusta. Debe ser aceptada, no suprimida. Los pensamientos y sentimientos de cólera ayudan a expresar las frustraciones”.

VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO, Earl A. Grollman

Trata de canalizar tu enfado de forma que no te perjudique ni a ti ni a nadie más.

Reflexiones...

Algunas cosas que ayudan a descargar la ira

“Mateo se sentía fatal, pensaba que no podría soportarlo... en un momento de rabia Mateo corrió a su habitación y comenzó a darle puñetazos a la almohada. Le pegó y le pegó hasta que cansado se puso a llorar. Nada había cambiado pero después se sintió un poco mejor”.

“Cristina no podía soportarlo más, todo le molestaba y tenía ganas de gritar. Cristina pensó que quizá eso era lo que tenía que hacer. Fue a su habitación, puso la música muy alta y comenzó a gritar y no sabe muy bien por qué se sintió mejor”.

“Andrés se reservaba los sábados por la mañana para correr y correr hasta quedar agotado”

Planifica y busca momentos en los que descargar tu ira y exprésala...

¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Cómo?

El gran vacío

“

Te fuiste y se fue buena parte de mi alegría, te fuiste y se fue una vida llevándose un pedazo de mí, te llevaste tu intensidad y tu luz. Ahora, me encuentro profundamente dolida e inmensamente vacía”.

TIEMPO DE VIVIR, Claudia Chamorro.

Es difícil encontrar palabras para describir este sentimiento. Va más allá de la tristeza. Es una mezcla de dolor y de pérdida del sentido de las cosas que se asemeja a un gigantesco hoyo que lo llena todo.

Ya no te importa nada. No hallas satisfacción en nada ni en nadie. Has perdido todo el interés por ti, por los que te rodean y por la vida misma. Tú estás vacío y vacío está el mundo que te rodea.

Consejos que no has pedido y que todos ofrecen



Parece que todo el mundo sabe lo que es lo mejor para ti.

- Sé perfectamente lo que sientes (Quieres gritarles: ¡No, no lo sabes!)
- Otros también lo han pasado (No me importan los demás)
- Lo estás superando muy bien (¿Tú qué sabes lo que siento cuando te vas?)”.

VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO, Earl A. Grollman.

Tu corazón está destrozado y los demás ofrecen frases hechas. Palabras que no alivian y que hacen que te sientas más alejado de todos ellos. Sin duda, con sus palabras quieren ofrecerte consuelo, aunque no acierten. Para ellos tampoco es fácil, están asustados y no saben qué decir. Acepta sus palabras, diles que te duelen, aunque no olvides que intentan ayudarte.

Acepta su cariño, y luego haz lo que sea mejor para ti.

Pero también estarán los otros, tus familiares y amigos más íntimos. Los que no buscan palabras. Los que saben estar y callar. Son los que aceptan que no se puede estar en tu lugar, pero están todo lo cerca que se puede estar.

Apóyate en ellos, no les ocultes tu dolor.
Aislarte no te ayudará ni a ti ni a ellos.

Pon palabras al dolor



Dad palabras al dolor. La desgracia que no habla, murmura en el fondo del corazón hasta que lo quiebra”.

MACBETH, William Shakespeare.

Habla de lo sucedido. Comparte tus sentimientos con otros. Habla con aquellas personas con las que te sientas más próximo. Comparte la rabia, la impotencia, la frustración, la culpa que sientes.

Piensa en qué personas puedes apoyarte y acepta la fortaleza que puedes obtener de aquellos que se preocupan por ti y te escuchan.

Reflexiones...



...mi madre me dio un cuaderno para registrar lo que antes pintaba: un cuaderno para anotar la vida. Toma, desahógate escribiendo, me dijo. Así lo hice entonces y así lo hago ahora en estas páginas. ¿Qué otra cosa puedo hacer? Me sobra el tiempo. Me sobra el futuro completo. Quiero decírtelo, hija, porque has perdido el tuyo”.

PAULA, Isabel Allende.

Escribir lo que sientes puede ayudarte a mitigar el dolor. ¿Por qué no pruebas a expresar tus sentimientos por escrito?... será tu diario más íntimo, no tienes que compartirlo con nadie más. Lo único que importa es que puedas liberar la gran pena que llevas dentro.

¿Por qué no empiezas escribiendo aquí lo que has sentido hoy?

Oleadas de dolor en fechas especiales

“

Hoy, a casi un año de tu partida, casi con alegría, porque te siento dentro de mí, y con un inmenso dolor, porque tu ausencia me duele en lo más profundo”.

TIEMPO DE VIVIR, Claudia Chamorro.

El dolor es como las olas del mar. A veces, las olas son pequeñas y soportables, pero en otros momentos, cuando menos te lo esperas, puede venir una ola enorme y tirarte al suelo. En estos momentos, tú puedes elegir ser un rompeolas que les haga frente o una gran playa que las reciba y acoja serenamente.

Los aniversarios, cumpleaños y fechas importantes se anticipan con mucha angustia ante la expectativa de cómo las vas a vivir sin tu hijo. La primera navidad, el primer aniversario, su cumpleaños... no serán fáciles y es posible que sientas de nuevo intensas oleadas de dolor que te envuelven y no te dejan reaccionar.

No te asustes, son normales. Hacer frente al sufrimiento no es un camino recto, por el contrario está lleno de idas y venidas. Las oleadas no son retrocesos, son parte del camino.

Reflexiones...

Repasa el calendario y haz una señal en todos los días que te recuerdan a tu hijo. Piensa qué vas a hacer en estas fechas tan especiales:

¿Con quién quieres compartirlas?

¿Qué vas a hacer?

¿Qué puede ayudarte a sentirte mejor?

Y cuando las oleadas de dolor aparezcan, busca a alguien con quien hablar o abrazar. Seguro que encuentras a alguien que te puede abrazar cuando te sientas tan triste... También puedes abrazarte a un objeto, a un recuerdo que te haga sentir seguro.

Creencias



Lo que una oruga interpreta como el fin del mundo es lo que su dueño denomina mariposa”.

ILUSIONES, Richard Bach.

La gente tiene diversas creencias sobre lo que ocurre después de la muerte. Algunas personas creen que la vida simplemente termina. Otras, sin embargo, creen que la muerte no es el fin de la vida sino simplemente una etapa por la cual todos pasamos. Y algunas otras, creen en la reencarnación.

Las creencias pueden ayudarte a encontrar un sentido a la falta de sentido, a entender por qué tu hijo ya no está aquí.

Reflexiones...

¿Qué crees tú? ¿Cómo te han educado en este sentido? ¿Cuáles son tus creencias? ¿De qué forma te ayudan tus creencias?

Un cuento para pensar...

La más pequeña de las mariposas.

"¿Por qué hicieron una estatua de una mariposa? se preguntó Bárbara Lou.

"Los antiguos balineses la adoraban. La mariposa es un símbolo de inmortalidad", replicó torpón.

"Tenían bastante sentido del humor. Las mariposas, precisamente no viven mucho tiempo".

"Y algunas viven menos que eso. Me pregunto si habrá alguna vez una mariposa que viva para siempre", añadió la Mariposa Más Pequeña.

"Sin duda, una mariposa de piedra", replicó torpón.

"Una mariposa de piedra no puede sentir realmente nada", comentó la Mariposa Más Pequeña. Miró a su hermosa dama y pensó: "Prefiero sentir todas las emociones aunque sólo tenga un día para vivir".

"¿Sabes?", dijo torpón mientras contemplaba la mariposa de piedra, "Quizá para ellos la mariposa es el símbolo de la inmortalidad porque incluso cuando su cuerpo se ha ido, su belleza perdura para siempre".

Robert Fisher y Beth Kelly

Entre dos caminos

“

Y sin embargo, vivir es una orden.
Una orden que es difícil saber quién la da,
pero que -pese a todo- se hace oír.
¿Terminaré reconociendo esa triste realidad?
¿Aceptándola y conviviendo con ella?
Creo que sí”.

VIVIR SIN DIANA, Silvia Appel.

Es posible que te encuentres perdido entre dos caminos, uno que conduce a sobrevivir, a construir una nueva vida. Y el otro que lleva a quedarse detenido en los recuerdos.

Encontrar el equilibrio entre el ayer, lo que fue, y el mañana, lo que será, es un trabajo difícil y doloroso pero absolutamente necesario.

Aunque sea lo más difícil que has hecho en tu vida tienes que encontrar la manera de vivir sin tu hijo.

Reflexiones...

¿Cómo empezar?

- No tengas prisa. Camina, no corras. Necesitas tiempo y reflexión.
- Si puedes, aplaza las decisiones importantes, como cambiarte de casa, de ciudad o de trabajo. Alejarte del pasado sin pensar puede traerte más confusión.
- Antes de tomar cualquier decisión de cambio, por más insignificante que parezca, párate a pensar si será lo mejor para ti.
- No te conviertas en un esclavo del pasado. Los recuerdos te ayudarán a sentirte más cerca de tu hijo, y serán una fuente de apoyo inestimable, pero los recuerdos no bastan. No puedes vivir en un mundo hecho exclusivamente de recuerdos.
- Aunque te resulte difícil, empieza a fijarte en las cosas buenas que hay a tu alrededor.

El tiempo como medicina

“

En este caso el transcurrir del tiempo no es alivio, porque el tiempo lo que hace es marcar aún más esa distancia entre estar y no estar que tanto lastima; el tiempo no necesariamente es sinónimo de olvido”.

TIEMPO DE VIVIR, Claudia Chamorro.

El proceso de dolor requiere tiempo. Tiempo para llorar, para gritar, para hablar, para aceptar, para reír. ¿Cuánto? No lo sabemos. No hay un tiempo establecido. Depende principalmente de ti.

Para la mayoría de las personas el tiempo pasa rápidamente, pero en el proceso de dolor el tiempo avanza lento. Cada minuto de ese tiempo duele de verdad en el alma, y uno no sabe qué remedio existe para ese dolor. Por esa razón habrá personas que te dirán:

“...Cómo puedes seguir tan mal si ya han pasado seis meses”. Pensarás... “¿Cómo me puedes decir tal barbaridad? Hablarme de seis meses si yo voy a pasar la vida entera con este dolor”.

No hagas caso, el sufrimiento no tiene una duración fija y no debe ser comparado con el de los otros.

Reflexiones...

El paso del tiempo puede aliviar el dolor que sientes, pero no asegura que tu herida se cierre.



Lo que ayuda es lo que tú haces con el tiempo.

¿Estás utilizando el tiempo para enfrentarte al hecho de que la persona a quién querías está muerta?

¿Estás utilizando el tiempo para desahogarte de tus temores y ansiedades?

¿Estás utilizando el tiempo para crearte la capacidad de disfrutar sin sentirte culpable?

¿Estás utilizando el tiempo para construirte una vida con nuevas amistades?

¿Existe tendencia hacia una mejoría?

Tú tienes que ayudar al tiempo a curarte”.

VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO, Earl A. Grollman.

El dolor de tus otros hijos

“

El dolor por la pérdida de Luis Alexis nos dejó sin poder percatarnos de lo obvio, sin poder darnos cuenta de que todo ese amor que nos sobraba podríamos dárselo a nuestro otro hijo. Pero lo cierto es que nos olvidamos de Gabriel”.

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana Roccatagliata.

“

Mi mamá no fue nunca a verme a una representación del colegio después de la muerte de Víctor, ni siquiera se daba cuenta de cuánto me importaba”.

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana Roccatagliata.

Cuando el dolor es tan intenso que ocupa todas nuestras energías, es fácil olvidarse que los niños y los jóvenes también sufren por la pérdida de un hermano. Que ellos también sienten emociones muy parecidas a las tuyas: culpa, miedo, tristeza, soledad, abandono... Y necesitan tu apoyo, tu cariño. Necesitan sentir que ocupan un lugar en tu dolor.

Permíteles que se acerquen a ti y te quieran.

Reflexiones...

En estos momentos es posible que te encuentres tan alejado de la realidad, tan incapaz de integrarte al mundo cotidiano, que lo único que alcanzas es a preguntarte cómo puedes hacerlo.

Habla con tus hijos, abrázales y diles que les quieres. Quizás te resulte más fácil escribirles una carta donde les cuentes todo lo que sientes. ¿Por qué no?

Piensa en algunas actividades que antes hacías con tus otros hijos y que has dejado de hacer.

Sorpréndeles y elige alguna de ellas para ponerla en práctica. Aprovecha para decirles que les quieres.

Los abrazos, las caricias, los besos también curan

“

Busqué apoyarme en mi marido, pero su dolor lo imposibilitaba para consolarme. No me dejó entrar en su dolor y yo me quedé sola con el mío”.

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana Roccatagliata.

“

Me acuerdo que lloraba mucho, en el coche, en casa, aunque trataba que mis hijas no me vieran. A ellas prácticamente las olvidé, lo mismo que a mi mujer”.

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana Roccatagliata.

El dolor es universal. Pero al mismo tiempo, es extraordinariamente personal. Cada persona vive el dolor a su manera. El duelo de una madre y un padre pueden ser muy diferentes, aún cuando son los padres de un mismo hijo. Esta diferencia puede separar o unir a la pareja. Dependerá de la complicidad y la comunicación que establezcáis.

Reflexiones...

Llorar juntos, recordar los buenos momentos, abrazarse y expresar lo que se siente es una forma de demostrar que os necesitáis el uno al otro.

Respetar el dolor del otro. Evita observar el dolor de tu pareja con actitud crítica. Ninguna forma de sentir o expresar la pena es mejor que otra.

Cuéntale lo que sientes

Querido/a _____ quiero contarte

A tu pareja podría ayudarle leerla. Decide tú si quieres que conozca lo que sientes.

¿Necesitas ayuda?

“

No basta con tener buenas intenciones, con mostrarse comprensivo o con tener predisposición para escuchar mis lamentos. Desgraciadamente, la ayuda que necesito no está obligatoriamente relacionada con la generosidad o la buena fe. Es más sutil, porque una magnífica intención de alguien puede dar lugar a un destrozo emocional”.

Manuel Reyes Cotán.

Si sientes que tú solo no puedes, que estás bloqueado y no avanzas, puedes pedir ayuda a un profesional. Esto no significa debilidad. Es una demostración de tu decisión y coraje.

En algunos momentos puede ayudarte conversar con otros padres que también han perdido a un hijo. Aunque participar en un grupo de apoyo no te parezca muy “propio de ti”, puedes probar para ver si te resulta útil.

Reflexiones...

Ten previstos, por si los necesitas, algunos recursos de ayuda (psicólogos, asociaciones, grupos de ayuda mutua, etc.)

Piensa en todo lo importante que tiene la vida



He llegado al convencimiento de que tengo la obligación de hacer lo más felices posible a todos los que tienen alguna dependencia mía, naturalmente empezando por mi familia, pero ampliando al máximo esa obligación. Pero para eso, tengo que empezar por mí mismo, por la sencilla razón de que nunca seré capaz de ofrecer algo que no tengo”.

Manuel Reyes Cotán.

Cuando estás en duelo, a veces uno siente que nada tiene sentido, parece que ya nada importa. Sin embargo, en el fondo de tu corazón tú sabes que aún existen cosas importantes... algunas ya estaban antes, y otras están por descubrir.

Pensar en las personas que te quieren y en las que te hacen feliz te ayudará a tener perspectivas.

Haz una lista de las cosas buenas de tu vida. Seguro que hay muchas. Escribe las tuyas. Por ejemplo, mi pareja, mi hijo... Subraya aquellas que hacen que valga la pena vivir.

Reflexiones...

Descubre cuáles son las cosas importantes para ti. Piensa si han cambiado tus prioridades después de todo lo que has vivido. Ordena las siguientes facetas de tu vida según la importancia que ahora les concedas:

Mi pareja

Mis otros hijos

Mi salud

Mi trabajo

Ayudar a los demás

Enriquecimiento personal

Mis aficiones

Otras _____

Tú puedes seguir cultivando estas facetas para que sigan dando frutos y no se acaben marchitando. Planifica una actividad relacionada con cada una de las tres que hayas considerado más importante.

FACETA 1	FACETA 2	FACETA 3
_____	_____	_____
Actividad:	Actividad:	Actividad:
_____	_____	_____
Cuándo y con quién:	Cuándo y con quién:	Cuándo y con quién:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Y para acabar...

“

El Maestro le preguntó al discípulo:
-¿Por qué no te acercas al borde del río?
- Porque tengo miedo de caerme al agua y ahogarme - respondió.
- Nadie se ahoga por caer al agua. Lo que te ahoga es quedarte dentro - dijo el Maestro”.

Anthony de Mello

Abandonarse en el dolor hará que nuestra herida quede abierta para siempre.

Aprender a vivir con la pena y el dolor es nuestra meta, así como encontrarle un sentido al sufrimiento, lo que requiere tiempo, fortaleza y personas que nos acompañen y comprendan.

Bibliografía de interés

EL LIBRO TRISTE.

Michael Rosen y Quentin Blake. Ediciones Serres

VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO.

Earl A. Grollman, Ediciones 29

DÉJAME LLORAR.

Anji Carmelo. Tarannà Edicions

TIEMPO DE VIVIR.

Claudia Lucía Chamorro. Ed. Hispamer

UN HIJO NO PUEDE MORIR.

Susana Roccatagliata. Ed. Grijalbo

VIVIR SIN DIANA.

Silvia Appel. Nuevohacer. Grupo Editor Latinoamericano

PAULA.

Isabel Allende. Ed. Plaza y Janés