

# ¿SOBREVIVIRÉ A ESTE DOLOR?

**Por: Doug Manning**



## LIBRO 1



### **¿Quiénes somos?**

**Somos una organización no gubernamental, sin fines de lucro conformada por padres que hemos experimentado el doloroso trance de perder un hijo, preocupados por aminorar los estragos traumáticos del ciclo de vida a seguir en el proceso de sanación y fe de vida, acompañados por familiares y amigos.**

**Para ello, sumamos esfuerzos y recursos, canalizándolos a programas y actividades que ayuden a padres en duelo a enfrentar y superar el dolor y a niños en situación vulnerable de enfermedad o maltrato.**

## PARA ACOMPAÑAR EL LIBRO 1

Estimado Sr. \_\_\_\_\_:

Fundación Karime Ángel de Coatzacoalcos comprende que la aflicción no termina con el funeral y estamos aquí para ayudarle a través de su proceso de aflicción.

Como parte de nuestro cuidado continuo, contamos con una serie de libros que justamente se llaman Serie de Cuidados Continuos. Estos libros fueron diseñados para satisfacer las necesidades que surgen durante la primera parte de la jornada a través de la aflicción. Tenemos la esperanza de que estos libros le allanarán un poco el camino.

Nuestros cuidados continuos incluyen también muchos servicios personales. Le rogamos nos haga saber de qué manera podemos ayudarle.

Sinceramente,

Fundación Karime Ángel de Coatzacoalcos

*La aflicción es como una cebolla.  
Se quita una capa a la vez, y se llora mucho.*

*Mario Balster*

*Amigos Compasivos*

La aflicción es como pelar una cebolla; se quita una capa a la vez y se llora mucho. Me gusta la analogía de la cebolla porque permite que todos pasen por la aflicción a su propia y singular manera. Si yo repartiera cebollas entre un público, todos ahí tendrían una cebolla distinta. No habría dos cebollas iguales y no habría dos personas que pelaran las cebollas de la misma manera. La aflicción es tan singular como una huella digital. Su aflicción será similar a la aflicción de otros, y sin embargo, en muchos sentidos será singularmente suya. Algunas veces la aflicción se presenta en un nítido cuadro de pasos que debemos experimentar, y se espera que todo el mundo tenga las mismas reacciones. Usted pasará por su aflicción a su propia manera. Usted se afligirá igual que como hace cualquier otra cosa en su vida.

La analogía de la cebolla también da lugar a diferencias en las experiencias de aflicción. Cada tipo de aflicción tiene énfasis y dimensiones que difieren de otras experiencias.

Frecuentemente se me pregunta quién tiene la peor clase de aflicción. ¿Es peor que se muera un hijo o un compañero? ¿Es peor la muerte repentina que la muerte como consecuencia de una enfermedad larga? Mi respuesta es que la aflicción viene en un solo tamaño –extra grande. Duele tanto como puede doler.

No hay manera de comparar las experiencias o medirlas de acuerdo con el dolor.

La intensidad del dolor puede ser similar, pero cada experiencia aflictiva tiene dimensiones o características singulares. Ciertas dimensiones aumentan y se intensifican en cada experiencia dolorosa. Algunos ejemplos: La muerte de un infante tiene una dimensión de soledad. La madre que ha sufrido un contratiempo o de un bebé que ha nacido muerto es la única persona que realmente conoce a la criatura. Tiene que adivinar la personalidad, pero sí lo hace y acierta. Su aflicción se intensifica con la necesidad de explicar la importancia de una criatura que nadie más conoce.

El suicidio tiene una dimensión destrozada. La cebolla se destroza con el suicidio, y la familia parece necesitar reconstruir la cebolla antes de que pueda empezar a quitar las capas. Necesitan comprender cada diminuto detalle en un esfuerzo por armar el rompecabezas de la historia. El suicidio también tiene un sentido de culpabilidad intensificado. Los seres queridos buscan cosas que debían haber hecho o errores que podrían haber cometido. Al parecer, siempre se enfocan en la última gota. Cito un poema a los sobrevivientes de un suicidio:

Era la última gota que rebasó el vaso

Entonces los hombres notaron el enorme volumen

Pero ¿quién entre ellos supo advertir cuál era la penúltima gota?

En el suicidio notamos la última cosa que sucedió y olvidamos todas las demás gotas que se fueron acumulando a través de toda una vida para ocasionar esa última gota que rebasó el vaso. Entonces sentimos que nosotros ocasionamos la muerte del suicida.

La muerte de una criatura conlleva la búsqueda de importancia. Hay la necesidad de asegurarse de que esa criatura no sea olvidada. Es por ello que una persona que ha sufrido la muerte de una criatura casi nos besa si decimos el nombre del bebé. Quieren que la criatura sea recordada.

Frecuentemente nos resistimos a mencionar el nombre por temor de abrir viejas heridas o recordarle a la madre su criatura. Las heridas no son viejas ni están cerradas, y los recuerdos están ahí constantemente.

## **PARA PELAR LA CEBOLLA**

### **LA PRIMERA CAPA**

La analogía de la cebolla ilustra el proceso de aflicción. Cualquiera que lea este libro podría escribir esta sección. Usted está pelando la primera capa en este momento. La primera parte de la aflicción es el shock. Es real y sin embargo es irreal. La mente nos protege de la locura, así que cuando la aflicción llega a la mente, ésta entra en shock. Una dama dijo, “Sé que estamos planeando el funeral de mi hijo, pero espero que la puerta se abra en cualquier momento y él entre”. Es como ver una película triste. Lloramos, pero sabemos que la película terminará, aparecerán los créditos, y habrá concluido la fantasía. Esperamos que la aflicción termine y no termina, pero aun así nos parece irreal.

La primera capa de la cebolla es dura y quebradiza. Se destroza y se convierte en hojuelas cuando la separamos de la cebolla. Si las hojuelas se arrojan al viento, se convierten en remolino. El remolino es una buena palabra para la primera capa de aflicción. Miles de preguntas vuelan a través de nuestras mentes, pero como las hojuelas, están ahí y se han ido antes de que podamos buscar una respuesta. El escuchar y concentrarse se hacen casi imposibles. Si tenemos una conversación con alguien, hacemos preguntas y tenemos otra en mente antes de que la primera haya sido contestada.



Vislumbramos brevemente la realidad. Pasa por nuestra mente el pensamiento de que ya no veremos a esta persona otra vez, pero no permanece por mucho tiempo. Lloramos, claro, pero nos sigue pareciendo irreal.

No necesitamos darnos prisa. Todo mundo establece su propio horario. A su tiempo, usted empezará a ver que las hojuelas se asientan y las preguntas permanecen el tiempo suficiente para recibir una respuesta. La realidad no le pasará volando –sino que vendrá y se asentará en usted intensamente sobre su pecho.

No hay itinerario para su aflicción. No debería usted permitir que otra persona programe su aflicción. Usted llegará ahí a su tiempo. Una de mis declaraciones favoritas del libro NO ME ARREBATEN MI AFLICCIÓN, es: “Me pregunto, ¿será chismoso Dios? ¿Habla Él con otros acerca de mí? Si no, ¿cómo es que siempre piensan que conocen Su voluntad para mi vida? Si Él es chismoso, quisiera que no lo fuera”.

Nadie puede decirle cómo hacer su trabajo de aflicción. No hay expertos. Usted es el experto en su aflicción. Déjela fluir cuando esté listo. Durante esta capa de aflicción las preguntas son un remolino. Necesitamos darnos cuenta de que no hay respuestas establecidas a estas preguntas, y aún si hubiera respuestas, el dolor no desaparecerá con las respuestas a las preguntas.

La falta de respuestas no fue lo que ocasionó el dolor, y la presencia de las respuestas no hará que termine el dolor. Sí nos ayuda hacer preguntas y saber que somos normales en nuestro preguntar. Algunas de las preguntas que yo escucho son:

### *¿SOBREVIVIRÉ?*

La primera pregunta y la más importante es “¿Sobreviviré?” Esta pregunta se presenta de muchas maneras.

“¿Alguna vez volveré a estar bien?”

“¿Cuánto tiempo me dolerá así?”

“¿Cuándo dejará de empeorarse?”

“¿Podré soportar el dolor?”

“¿Me volveré loco?”

“¿Disfrutaré de la vida?”

“¿Reiré nuevamente?”

“¿Qué cosas cambiarán? ¿Cuáles permanecerán igual?”

No importa cómo se haga, la verdadera pregunta es “¿Sobreviviré?”.

En las primeras semanas de la aflicción, esta pregunta domina nuestro pensamiento.

Ahorita nadie podría convencerle de que sobrevivirá, mucho menos de que será una persona saludable otra vez. Yo estoy pasando el primer año de aflicción por la pérdida de un hermano que también era un gran amigo. Intelectualmente, yo sé que sobreviviré. Emocionalmente, no siento que pueda volver a ser una persona completa otra vez. Puedo decirle a mi cabeza que caminaré otra vez, pero decirle a mi corazón que crea lo que dice mi cabeza no siempre me funciona.

Podemos saber muchas cosas en nuestras cabezas, pero no las sentimos en nuestros corazones.

Todo lo que podemos hacer es aferrarnos a la esperanza. Podemos aferrarnos de la punta de los dedos, pero nos aferrarnos. Se ha abierto un agujero en su corazón. El agujero no sanará, pero podemos coser alrededor de ese lugar y evitar que se siga rompiendo más. Tardaremos tiempo en coser alrededor del agujero. El agujero dejará una cicatriz, pero evitaremos que se siga rompiendo.

Vamos a sobrevivir. Aférrese a la esperanza.

## *¿CUÁNTO TIEMPO DOLERÁ?*

Nadie puede decirle cuánto tiempo durará su aflicción. Nadie puede decirle cuánto tiempo debería durar. Usted andará a través del proceso a su manera y en su tiempo. En términos generales, necesitamos disponer cuando menos dos años para pasar por todo el proceso de aflicción. Podría tardar más de dos años.

Si tarda más ello no significa que usted sea débil o que usted esté sumido en su aflicción. Usted se moverá a su propia velocidad.

En este momento decir dos años parece imposible. El pensar que este dolor tan terrible pueda acompañarle por dos años no le ayuda en nada. No tendrá usted dolor continuo durante todo el tiempo. El dolor cambia en intensidad casi de un momento a otro. Sube y baja como la marea en el océano. Algunas veces estará usted casi calmado y en otras ocasiones será como una tormenta voraz, con olas de dolor que se estrellan contra sus costas. Este subir y bajar impredecible del dolor generalmente tarda como dos años en calmarse.

Es importante que las personas sepan cuánto tiempo dura la aflicción. La mayoría de nuestros amigos pensarán que dura como tres meses. Si ellos han pasado por una aflicción, entonces sabrán, pero los que no han experimentado la aflicción pueden empezar a presionarnos, tratando de que olvidemos nuestro dolor. Después de unos tres meses usted empezará a escuchar:

“Es hora de dejar a un lado el pasado”.

“Es hora de seguir adelante con tu vida”.

“Es hora que dejes de hablar de tu ser querido”.

Dése permiso a sí mismo para recorrer todo el proceso. No piense que es usted débil o que le falta fe si tarda mucho tiempo. Es difícil obtener permiso de los demás. Darnos permiso a nosotros mismos es aún más difícil.

No permita que nadie le diga que “ya es hora”.

No se diga usted a sí mismo que “ya es hora”.

¿Cuánto tiempo? Tanto como sea necesario.

### *¿QUÉ DEBO ESPERAR?*

Durante este periodo de dos años habrá cumbres y valles. Habrá ocasiones cuando el dolor sea tan intenso que usted pensará que no lo puede soportar.

Habrá ocasiones cuando el dolor no sea tan intenso y habrá esperanza de sobrevivencia.

En general, las cumbres aparecen aproximadamente cada tres meses. No sabemos por qué, pero al parecer se trata de un ciclo. Parece acumularse la presión y alcanza niveles explosivos en un periodo aproximado de tres meses, así que tenemos una cumbre. Hasta podría haber una cumbre poco antes del final del segundo año. Es casi como si la aflicción quisiera darnos una última revocada antes de que concluyamos la manera en que le hacemos frente.

También habrá cumbres justo antes de cualquier aniversario: el aniversario del nacimiento, el aniversario de la muerte, el aniversario del matrimonio u otros eventos significativos. La cumbre sucederá como un mes antes del aniversario. El anticipar ese día por lo general es peor que el día en sí.

También tendremos cumbres alrededor de los días festivos más importantes. En Navidad o Hanukkah es especialmente difícil en muchos hogares porque la familia querrá que las tradiciones permanezcan como estaban. La familia quiere que la vida vuelva a lo normal, y las tradiciones son un símbolo de que las cosas son normales. La persona afligida sabe que las tradiciones deben cambiar para ajustarse a la nueva realidad. La lucha con la familia puede intensificar aún más el intenso temor ante toda la temporada.

Frecuentemente habrá una pequeña cumbre casi todos los domingos. Los domingos nos traen recuerdos de la familia y de tiempos felices.

Estos recuerdos pueden lastimarnos al ir pasando por nuestra aflicción.

La mayoría de las cumbres nos sorprenden. Cuando llegan, frecuentemente luchamos contra ellas en lugar de entenderlas y aceptarlas como parte normal del proceso de aflicción. Frecuentemente nos decimos a nosotros mismo que ya deberíamos estar del otro lado de la etapa donde nos desmoronamos.

Frecuentemente una cumbre nos hace pensar que no estamos progresando para nada.

El no aceptar la cumbre como cosa normal tiende a hacerla más intensa y aumenta el dolor.

Si no aceptamos, dedicamos buena parte de nuestra energía a luchar contra nosotros mismos. Esta es energía que necesitamos usar en nuestro recorrido a través de esa cumbre.

Las cumbres son temporadas de crecimiento. Creemos más cuando nos duele. Entre una cumbre y otra alcanzamos una planicie, pero no hay mucho crecimiento. Experimentar una cumbre no es una señal de debilidad, sino una señal de crecimiento.

## ESPERE UN APAGÓN MENTAL

La ciudad de Nueva York inventó el término “apagón”. Llegó el día en que la demanda de electricidad fue mayor que lo que el sistema podía proporcionar y toda la ciudad se obscureció. Habrá ocasiones cuando usted experimente un “apagón” mental. Su mente se rebelará de la carga excesiva, y usted pensará que se está volviendo loco o que está sufriendo de las etapas más avanzadas de la demencia.

Una dama se perdió en una vuelta a la tienda. Había vivido en la misma ciudad y había comprado en la misma tienda durante veinte años, pero este día no podía recordar cómo regresar a casa. Se sentó en el coche hasta que se aclaró su mente, y volvió a la normalidad. Tenía miedo de contarle a alguien del incidente por temor a que la encerraran.

Otra dama platicó lo absurda que se sintió cuando compartió la pérdida de una lámpara con una amiga. Dijo, “Le estaba diciendo a mi amiga que había extraviado una de mis lámparas de bronce. Una estaba en mi recámara, pero no tenía ni idea de qué le había pasado a la otra. Le dije que la había buscado en todas partes y no podía entender cómo una lámpara podía desaparecer así.

Mi amiga me vió de la manera más extraña y apuntó hacia la lámpara. Estaba en la estancia donde estábamos sentadas. Yo la había llevado ahí para leer hacía varias semanas. La estaba prendiendo y apagando



todos los días y sin embargo pensé que estaba perdida. Ya estoy lista para que me encierren”.

Estas dos damas estaban en sus primeros meses de aflicción tras la muerte de sus maridos. Las dos compartieron sus historias con temor y temblor. Ellas estaban convencidas de que tenían una enfermedad mental. Tenían una sobrecarga mental.

Cuando usted está en aflicción, su mente está tratando con demasiados pensamientos y sentimientos como para que el cerebro los pueda manejar bien.

Periódicamente usted sufrirá de apagón. Habrá lapsos mentales. Puede olvidársele dónde está. Perderá su tren de pensamiento a media oración. Colocará las cosas en otras partes en donde no corresponden o simplemente se irá caminando y dejará atrás las cosas de valor.

Un apagón no significa que usted esté enloqueciendo. Un apagón significa que usted está temporalmente sobrecargado. La palabra clave es temporal. Esto pasará más sutilmente y más rápidamente si usted puede reconocerlo como una situación temporal, normal, decírselo a alguien, y soltar una buena carcajada. El apagón le llegó. Los apagones los ocasiona la aflicción, y no la demencia.

## ¿CUÁNDO ESTOY HACIÉNDOLO BIEN?

La primera vez que las personas vienen por asesoría después de una muerte quieren saber si son normales. Por lo general preguntan, “¿Estoy haciéndolo bien?”. Frecuentemente están seguros de que no lo están haciendo bien o no lo están manejando correctamente. Al parecer piensan que hay una forma correcta de llevar a cabo la aflicción. La única forma correcta de manejar la aflicción es hacerlo a su propia manera. Su manera será la misma forma en que hace todas las otras cosas que usted hace.

Nadie es un experto en aflicción. Esa es la razón por la que una persona que sufre la muerte de una criatura casi le besa si menciona el nombre de la criatura. Quieren que la criatura sea recordada. Frecuentemente nos negamos a decir el nombre de la criatura por temor de abrir viejas heridas o recordarle a la madre su criatura. Las heridas no son viejas ni están cerradas, y los recuerdos están ahí constantemente. Si usted ha pasado por la aflicción, usted es un experto en su aflicción. Todo el mundo pasa su aflicción con diferentes programas y con diferentes sentimientos, así que nadie podrá decir cuál es la forma correcta de afligirse. Habrá quienes piensen que saben cómo debería suceder su aflicción y desafortunadamente, le dirán a usted lo que piensan. Sea amable y déjelos hablar, pero sea saludable y no escuche. Usted debe hacerlo a su propia manera.

Hace unos días me llamó una viuda y me dijo, “No lo estoy haciendo bien. Duele más ahora que antes, y yo creo que debería estar manejándolo mejor”.

Traté de hacerle saber que ahora duele más porque ella se está desplazando más profundamente en su aflicción, y el dolor será más intenso por un tiempo. El hecho de que duela más no significa que ella no lo esté haciendo bien.

Otra persona se me acercó en el funeral de mi hermano e hizo el comentario de que yo parecía estar tomándolo bastante bien. Le dije, “No, de hecho lo estoy haciendo bastante mal. No estoy llorando. Si estuviera haciéndolo bien estaría en el rincón agotando mis lágrimas. El estar aquí de pie actuando como que nadie ha muerto no significa estar llevando bien mi aflicción.

“Lo estamos haciendo bien cuando estamos afligidos, no cuando estamos reprimiendo los sentimientos. No necesitamos la presión adicional que representa tratar de aparentar que estamos manejando bien nuestra aflicción porque estamos evitando las lágrimas. Usted estará haciéndolo bien cuando lo deje salir de la manera que mejor le acomode.

## *¿CÓMO DEBO SENTIRME?*

Lo más saludable que puedo decirle a los compañeros en aflicción es, “Sienta usted lo que siente”. Usted no puede cambiar cómo se siente, así que relájese y siéntalo. Lo que tratamos de evitar en la aflicción es el síndrome de “sentirse mal porque nos sentimos mal”. Eso que sucede cuando tenemos un pensamiento y creemos que no deberíamos sentirnos así o tener estos pensamientos.

Entonces decidimos que algo anda mal en nosotros, o de lo contrario no deberíamos sentirnos así; poco tiempo después la idea de que algo anda mal con nosotros empieza a abrumarnos.

Inclusive existe un síndrome que se llama “sentirse mal porque no nos sentimos mal”. Eso que sucede cuando tenemos un pensamiento y creemos que no deberíamos sentirnos así o tener estos pensamientos. Entonces decidimos que algo anda mal en nosotros, o de lo contrario no deberíamos sentirnos así; poco tiempo después la idea de que algo anda mal con nosotros empieza a abrumarnos.

Algunas personas creen que deberían sentirse peor de lo que se sienten. En este momento no podemos controlar nuestros sentimientos. Estaremos más en control a futuro. Ahorita debemos sentir lo que sentimos y decirnos a nosotros mismos que merecemos sentirnos como nos sentimos.

Deberíamos actuar como nos sentimos. Si le invitan a la casa de alguien y usted siente ganas de ir, entonces vaya. Si no tiene ganas del compromiso, entonces no vaya, y no se sienta culpable, aunque hayan sido sus hijos quienes lo invitaron. Ahorita, la forma en que usted se siente es el tema más importante.

Posteriormente usted podrá ser una persona maravillosa otra vez, pero no ahorita.

### *¿NO PODRÉ SIMPLEMENTE IGNORAR MI AFLICCIÓN?*

La aflicción parece ser tan difícil y exige tanto esfuerzo, que tal vez pueda sólo ignorarla y pasará. Muchas personas han tratado de hacer justamente eso.

Todos nosotros hemos estado tentados a hacerlo. Si tan sólo pudiéramos ir a dormir algunos años tal vez todo desaparecería.

La aflicción es uno de los más importantes problemas sociales de nuestros tiempos. Rara vez hacemos la conexión entre la aflicción y los problemas sociales, pero muchas de las cosas que llamamos problemas sociales tuvieron sus inicios en un trauma o aflicción no resueltos. La aflicción no resuelta no desaparece. Si se la deja sola degenerará hasta salir en algunas de las cosas que llamamos problemas sociales.

No tenemos manera de saber cuántos divorcios son ocasionados por el impacto de la aflicción sobre el matrimonio. Sí sabemos que el índice de divorcio entre las personas que han sufrido la muerte de una criatura es más elevado que el promedio. Cuando se ignora la aflicción, puede tener un efecto devastador en el matrimonio.

No tenemos manera de determinar qué tanto abuso de sustancias empieza en un esfuerzo por evitar el dolor de la aflicción. Cuando el abuso de sustancias ha llegado a su máximo punto, rara vez recordamos el principio y vemos la conexión con la aflicción.

La aflicción no debe ignorarse. Los sentimientos saldrán en alguna forma.

Lástima andar a través de los valles de la aflicción, pero a la larga rinde dividendos masivos.

### ¿POR QUÉ DIOS NO HACE QUE TODO ESTO DESAPAREZCA?

Al parecer Dios podría hacer desaparecer nuestra aflicción si Él así lo decidiera. ¿Por qué no podremos simplemente orar, permanecer cerca de Dios y de alguna manera permitir que Él quite el dolor? Dios ha integrado dentro de nosotros un proceso para caminar a través de la aflicción. Esa es Su manera de sanar un corazón quebrantado. El camino de Dios incluye el hecho de enfrentar la aflicción, y uno

esperaría que esto fuera cierto ya que Él siempre parece querer que enfrentemos las cosas en vez de huir de ellas.

Cuando alguien muere, perdemos más que la presencia y la relación con esa persona. Perdemos una parte de nuestro sistema de convicciones también.

En una conferencia reciente, una dama lo dijo muy profundamente.

Ella dijo, “Perdí la parte mágica de mi religión. Perdí la parte que me hacía pensar que yo podía orar y Dios haría cosas maravillosas y Él haría solo finales felices. Perdí la parte que decía que Dios nunca me dejaría sentirme sola. Perdí la parte que decía que Dios nunca me dejaría experimentar dolor.

Perdí la parte que decía que yo nunca tendría necesidades insatisfechas. Perdí la parte que decía que Dios no me mandaría más de lo que yo pudiera soportar”. “Yo sufrí la pérdida de la magia. Por un tiempo pensé que no podría vivir sin encontrar la manera de recuperarla. Renuncié a la magia con gran reticencia y temor. Ahora la magia ha sido reemplazada por la realidad. Me gusta mucho más la realidad”.

Frente a nosotros se encuentra un proceso de confrontamiento y crecimiento que durará dos años. Tendremos que enfrentarnos a la tarea de pelar la cebolla. No tenemos que pelarla solos. No hemos quedado sin fortaleza ni tampoco sin apoyo.

Caminaremos nuevamente. Tal vez necesitemos pegar un recordatorio en el espejo del baño. El recordatorio podría decir, “Volveré a caminar. Cojearé y maldeciré, pero caminaré”.



## **PELANDO LA CEBOLLA**

### **LA SEGUNDA CAPA – LA REALIDAD**

La primera capa de la cebolla es un remolino. La siguiente capa es la realidad, y es la difícil. Despierta usted en la noche con la horrible realidad de que nunca jamás volverá a ver a su ser querido. Le duele el pecho. Siente usted que no puede respirar. Llama a sus amigos y no tiene ni idea de por qué llamó ni qué decir. Es el periodo más difícil en el proceso de aflicción. No hay ningún atajo.

Tiene usted que recorrerlo; no puede sacarle la vuelta. Afortunadamente esta etapa no dura mucho. No podríamos soportar el dolor en esta etapa por mucho tiempo. A su tiempo usted avanzará, pero ahorita lo único que conoce es este dolor cegador.

No hay una fórmula establecida para caminar a través de la realidad, pero tal vez haya algunas pistas que le ayudarán.

- **NO SE ASUSTE**

No está usted perdiendo la cabeza. La mayoría de las personas que buscan mi consejo lo hacen porque están convencidas de que se están volviendo locas.

Piensan que deberían estar manejando sus sentimientos mejor de lo que lo están haciendo, o que no deberían estar pensando cómo piensan. Yo trato de que sepan que son normales y están en curso.

Los sentimientos extraños y los pensamientos fuera de lo común son parte del proceso de aflicción. Están ahí porque su mundo ha sido volteado al revés. Los pensamientos y los sentimientos pasarán y dejarán muy poco daño si no nos asustamos. El pánico nos obliga a luchar contra los pensamientos y los sentimientos. La lucha los intensifica, y hasta podríamos tener pensamientos y sentimientos aún más extraños. El mejor consejo que yo puedo darle es que sienta lo que siente y piense lo que piensa.

Relájese y compórtese un poquito raro por un tiempo.

- NO SE ESCONDA

Con demasiada frecuencia no nos sentimos en libertad para afligirnos. Frecuentemente sentimos la presión de nuestros amigos o de nuestras familias.

Estas personas quieren lo mejor para nosotros, pero no comprenden que la aflicción no desaparece por el solo hecho de ignorarse.

Tengo un amigo que dirige grupos de recuperación de la aflicción.

Recientemente anunció la creación de un grupo para tratar con los mortinatos (bebés que nacen muertos). Cuando llegó al lugar de reunión, estaba esperándolo una dama de setenta y cinco años de edad. Él preguntó si podía ayudarle en algo.

Al principio ella titubeaba, ya que su caso era tan antiguo que ella pensaba que era absurdo que ella estuviera ahí. Cuando ella empezó a hablar, le platicó que había dado a luz a un hijo sin vida hacía cincuenta años. Su marido tomó al bebé para enterrarlo, y nunca le permitió hablar sobre la criatura. Su familia jamás mencionó al niño.

Ella le dijo que su esposo y su familia ya no estaban, y ella quería hablar.

Había llamado al niño Tommy, aún cuando nunca nadie jamás se enteró de que ése era su nombre. Durante cincuenta años ella había observado a los niños de otras personas convertirse en hombres y se preguntaba cómo hubiera sido con el pequeño Tommy. Esa noche ella desahogó sus sentimientos acumulados en cincuenta años. Mi amigo fue lo suficientemente sabio para dejarla hablar y entonces fue lo suficientemente sensible para llevar a cabo un servicio de oración con ella. Finalmente logró ella tener un servicio para el hijo que nadie pensó que importara, pero quien importaba mucho a su madre.

La gente se cansa de escucharle a usted hablar de lo mismo, pero hable como quiera. Si se cansan, pueden irse a otra habitación, pero usted debe hablar.

Si le dicen que está usted sumiéndose en su aflicción, dícales que pasen, que se siente bien. Dígalo, y luego dígalo otra vez. Hablamos de nuestra aflicción hasta que se muera.

- NO SE DÉ PRISA

De alguna manera pensamos que debemos ser lo suficientemente fuertes para vencer la aflicción rápidamente. Pensamos que si nos afligimos durante mucho tiempo somos personas débiles o pensamos que no tenemos suficiente fe.

Si usted se quebrara la pierna iría al doctor. No vería el hecho de ir al doctor como una debilidad de su parte. Si el médico le pone la pierna en un yeso, usted lo usaría durante aproximadamente ocho semanas y nunca pensaría que es débil.

Si el doctor dijera que la pierna no se había sanado totalmente después de ocho semanas y que debería usar el yeso ocho semanas más, usted no pensaría que es una persona débil o una persona que no tiene fe.

Podemos obtener el permiso para que sane una pierna, peor creemos que un corazón roto debería sanar rápidamente o que no somos lo que deberíamos ser. Este proceso toma tiempo.

Dese así mismo permiso de tomarse tanto tiempo como sea necesario para sanar.

- NO SE LO GUARDE

Una dama me llamó desde otro estado. Me dijo que estaba recostada en el suelo y no podía levantarse. Había leído mi libro y no podía

pesar en nadie más a quién llamar. Le pregunté qué tenía ganas de hacer. Ella me dijo que en realidad tenía ganas de gritar. Le dije que lo hiciera. Dijo que no podía gritar conmigo en el teléfono. Seguí animándola a olvidar que estaba yo en el teléfono y se relajara.

Finalmente ella empezó a gritar. Gritó y gritó durante lo que parecía ser mucho tiempo, pero lo cual era realmente sólo unos cuantos momentos. Al terminar me dijo que se había sentido mejor, y colgó el teléfono.

Hay ocasiones cuando usted sólo quiere o necesita gritar. Cuando sienta ganas de gritar. Cuando sienta ganas de gritar, hágalo. Puede parecer absurdo y puede parecer que está usted fuera de control, pero nada puede lograr tanto como un buen grito cuando lo necesitamos.

Todos necesitamos contar con nuestra historia. El contar la historia una y otra vez es la clave para sanar. Tal vez usted no necesite gritar muy seguido, pero sí necesitará contar la historia varias veces al día durante algún tiempo y luego varias veces a la semana otro poco de tiempo más. Necesitamos a alguien que nos preste sus oídos. Frecuentemente ayuda el hecho de encontrar oídos nuevos.

Necesitamos dejar salir nuestros sentimientos, y solamente funciona si hay alguien que nos escuche.

Les digo a las personas en todo el país que la gente con aflicción necesita tres cosas.

Necesitan alguien que les acompañe, que los abrace, y que tenga la boca cerrada. Básicamente necesitamos la presencia, necesitamos el tacto y necesitamos silencio. No puedo exagerar la frecuencia con que la gente me ha dicho que las personas más reconfortantes eran las que hablaban menos.

Todos necesitamos un sistema de apoyo que nos ayude a caminar a través de la segunda capa de nuestra aflicción. Necesitamos encontrar amigos que nos dejen hablar. Tal vez necesitemos encontrar un grupo de apoyo que trate con la aflicción. Por todo el país hay grupos de apoyo para personas que han sufrido una pérdida. Si usted vive en un pequeño poblado tal vez necesite manejar hasta la ciudad más cercana para unirse a un grupo. En muchos casos bien vale el tiempo y la molestia de la manejada.

La primera visita a un grupo de apoyo es difícil. Por lo general las primeras veces que usted asista serán difíciles. Frecuentemente se sentirá peor al día siguiente de una de las reuniones. Cuando esto sucede, es fácil decidir que las reuniones no están haciendo ningún bien. Las reuniones pueden estar haciendo el mayor bien cuando nosotros nos sentimos peor. El sentirse peor puede significar que estamos tratando con nuestra aflicción. Necesitamos darnos cuenta de que el sentirse bien no siempre es saludable, y el sentirse mal no siempre es enfermizo.

Crecemos en el dolor. Después de que crecemos quedamos adoloridos. Si reventamos un absceso nos libramos de la infección, pero el absceso está adolorido al día siguiente. Algunos de sus momentos más saludables le dejarán tan adolorido como un absceso al día siguiente.

Más allá de la ayuda de los grupos de apoyo, necesitamos encontrar el apoyo de los amigos. Comprenda que sus amigos se sienten fuera de lugar alrededor de usted porque no saben qué decir y no se pueden imaginar que no necesitan decir nada. Usted puede ayudar si directamente les dice que no quiere respuestas; que solamente quiere oídos. Paulatinamente ellos se sentirán más cómodos simplemente escuchándole hablar. Cuando esto suceda habrá desarrollado usted un sistema de apoyo.

## EL FUTURO

Hay dos capas más antes de que lleguemos al corazón de la cebolla. La siguiente capa será la etapa de la reacción. Aquí es cuando empezamos a tocar fondo y empezamos a subir nuevamente. Después de la etapa de la reacción estaremos encaminados hacia el periodo de la reconstrucción. Daremos vuelta a la página en cuanto a la manera de que nos desenvolvemos. Tomaremos una decisión consciente de vivir nuevamente. No nos aliviaremos de la misma

manera como nos aliviamos cuando tenemos una enfermedad y la superamos.

Cojcaremos, pero caminaremos.

El siguiente libro tendrá mucho que compartir acerca de las siguientes capas. Por el momento necesitamos pasar a través de la segunda que es la más difícil de todas. Si usted escucha algo de este libro, escuche que usted necesita sentir lo que siente. Escúchelo y luego siéntalo.



Enséñame...

Enséñame a colocar mis cargas a tus pies una por una y no volver a recogerlas. Instrúyeme en el arte de emplear provechosamente el universo de potencia y energía que está a mis órdenes y que puedo activar si me esfuerzo en oración. Ayúdame a aminorar la marcha, aguardar pacientemente y darte tiempo de comunicarme las respuestas que te solicito. Hazme crecer espiritualmente, de manera que la oración sea mi amparo, mi seguridad, mi descanso, mi alegría y mi quehacer.

Enséñame a orar, Señor. Algunos confían en su inteligencia y fortaleza; otros trabajan con las manos y se afanan por alcanzar grandeza; mas yo dependeré de Ti, mi Dios y Señor. En respuesta a mis ruegos, Tú cambiarás lo que haya que cambiar.

# LA REACCIÓN DE AFLICCIÓN

Por: Doug Manning



LIBRO 2

## PARA ACOMPAÑAR EL LIBRO 2

Estimado \_\_\_\_\_:

Los tres meses transcurridos desde que falleció su ser querido, le parecerán tanto una eternidad como abrir y cerrar de ojos. El tiempo de alguna manera nos pasa volando y también se hace interminable cuando estamos caminando a través de los valles.

Adjunto estoy poniendo en sus manos el segundo libro LA REACCIÓN DE AFLICCIÓN. Este libro trata de los sentimientos creados por la muerte de un ser querido.

Espero que estas palabras le ayuden a comprender lo que usted siente, y que usted es normal, aún cuando tal vez no sienta normal.

Siéntase en entera libertad de llamarnos. Aún cuando no siempre podamos proporcionar el tipo de ayuda que usted necesite, frecuentemente sabemos en dónde encontrar esa ayuda. Continuamos a su cuidado.

## **PREFACIO**

Han pasado varias semanas desde que usted recibió su primer libro de esta serie. Habrá notado algunos cambios en su forma de sentir y de reaccionar. Estos cambios son de esperarse, y este libro está diseñado para ayudarlo a comprender estos cambios y empezar a trabajar con algunos de los sentimientos.

Todos los libros en esta serie se basan en la esperanza que tenemos de que usted sabrá que usted es una persona natural. Esperamos que le ayude el saberlo.

*Permiteme decirte del amor que perdí.*

*Nada que puedas hacer cambiará eso.*

*Nada que puedas decir hará que el dolor  
desaparezca.*

*Así que sólo escúchame decirte la importancia de  
un amor que dejó un hueco en mi corazón.*

*Anónimo*

## LA BÚSQUEDA DE IMPORTANCIA

Una mujer que había sufrido la pérdida de un marido y de un hijo me dio una palabra que yo creo es la llave escondida para el proceso de aflicción. Su marido había muerto, y después de volver a casarse y tener hijos, uno de sus hijos murió. Ella me estaba explicando la diferencia en la aflicción después de cada pérdida.

Me dijo “No pude distinguir ninguna diferencia en el dolor, pues en ambos casos dolía tan profundamente que pensé que me quedaría ciega. La aflicción tras la pérdida de mi esposo fue un proceso de soltar, de decir adiós. La aflicción tras la pérdida de mi hijo fue un proceso de aferrarse, de tratar de no decir adiós. Parecía como si mi hijo no hubiera vivido el tiempo suficiente para establecer su importancia, y yo necesitaba establecerla por él”.

La palabra “importancia” se me grabó. Empecé a comprender que una de las primeras necesidades que tenemos después de una muerte, es establecer la importancia de la persona que hemos perdido. Tal vez no estemos conscientes del proceso, pero desde el momento de la muerte, o desde el momento del diagnóstico, en caso de una enfermedad larga, ha existido la necesidad subyacente de expresar el valor de la persona. Al parecer hay dos pasos para establecer la importancia. Primero, necesitamos establecer la importancia que tenía la persona para nosotros, o sea la importancia personal.

Segundo, necesitamos saber qué tan importante era la persona para los demás, lo cual es importancia social.

La necesidad de importancia tiene un impacto en el proceso aflictivo. Las personas que logran descubrir y evaluar el valor de la persona que ha fallecido parecen desplazarse en su aflicción mucho más rápidamente que quienes sienten que tiene que probar cuánto significaba aquella persona.

La importancia es un inventario de la pérdida. Al parecer necesitamos descubrir lo que hemos perdido antes de que podamos determinar cómo afligirnos por la pérdida. Hay varias razones para esta necesidad de inventario:

***Primero: No sabemos el valor hasta que la persona ha partido.***

Tendemos a darlo todo por sentado. El valor está ahí, pero como pensamos que siempre estará ahí, no nos detenemos a pensar en lo mucho que una persona significa.

He amado a mi esposa durante casi cuarenta años. He sabido que ella es una parte valiosa de mi vida. Hace algunos meses ella tuvo una cirugía urgente del corazón y me enfrenté al hecho de que podía perderla. Durante esos días descubrí más de lo que ella significaba para mí que lo que alcancé a saber antes. Aún esa experiencia no es igual que el inventario después de una muerte. Cuando la persona muere empezamos a enfrentar la verdadera pérdida. Este

descubrimiento de todo lo que hemos perdido es una parte vital para establecer la importancia.

***Segundo: las emociones pueden ocultar el valor.***

Es posible que los sentimientos amorosos más grandes del mundo estén enterrados en una avalancha de emociones poco antes de una muerte. Esto es especialmente predominante después de una enfermedad larga. La persona que brinda sus cuidados atraviesa por muchas emociones contradictorias. Aman a la persona que está enferma, pero también se cansan, y se enojan, y se frustran. Frecuentemente desearían que ya hubiera pasado. No tienen manera de saber que la mayor parte de las personas que brindan cuidados tienen sentimientos como éstos, y tienden a decidir que hay algo de malo en sus sentimientos. Para cuando llega la muerte, la persona que brinda sus cuidados no sabe cuánto amor había allí.

Las personas en esta situación, tienden a sobrecompensar y necesitan desesperadamente probar su amor. Al parecer no pueden arreglar las cosas en el interior, así que se esfuerzan demasiado por hacerlas perfectas en el exterior. Cuando ocurre el fallecimiento, se quedan con una necesidad de trabajar a través de todos los sentimientos de culpabilidad y vuelven a descubrir que sí amaban, después de todo. Esto ocurre cuando empiezan a contar lo mucho que la persona significaba para ellos, y en el proceso, establecen la importancia.



Aún en los hogares más fuertes y en las mejores relaciones, hay algunas malas experiencias y algunos viejos resentimientos. Cuando acontece la muerte, estos sentimientos surgen junto con todos los sentimientos de amor y de pérdida. Establecer la importancia significa que levantamos un inventario honesto. Frecuentemente este proceso nos permite ver el panorama completo y perdonar algunas de las viejas heridas y encontrar la paz.

***Tercero: Frecuentemente el valor se ha perdido.***

Tengo una amiga cuyo rechazo por parte de su esposo era casi más de lo que podía soportar. Ella escogió permanecer casada, pero le resultó necesario utilizarme como caja de resonancia. Periódicamente me llamaba y descargaba toda la ira que podía. Cuando él murió, ella me dijo que se sintió aliviada y que estaba contenta de sentirse libre para ser honesta respecto de sus sentimientos. Algunos meses después vino a verme y dijo “Lo extraño. Me siento como una hipócrita diciéndole esto pero lo extraño.”

Le aseguré que ella no era ninguna hipócrita. En todo matrimonio hay necesidades que se satisfacen y necesidades que no satisfacen. En su caso, al parecer dominaban las necesidades insatisfechas, pero algunas sí se habían satisfecho, o de lo contrario no hubiera seguido casada. Su búsqueda de importancia descubrió las necesidades que

él satisfizo en la vida de ella, y reveló su necesidad de afligirse por la pérdida de esas necesidades.

Ese es el proceso de inventario y de importancia.

La búsqueda de importancia se puede convertir en causa de conflicto. Es posible que los amigos y la familia no comprendan lo que estamos haciendo. Tal vez piensen que estamos convirtiendo a la persona en una deidad. Tal vez decidan que no somos realistas. “Realista” puede ser una palabra muy atractiva. Tal vez usted se canse de oír a alguien decirle que necesita ser “realista”. La mayor parte de las personas no comprenderán la necesidad de importancia.

Esto será especialmente predominante durante los días festivos. La familia querrá que todo vuelva a ser como era, sin permitir tristeza alguna. Usted podrá querer que el día festivo sea un momento para recordar el valor de la persona y para afligirse por la pérdida. El resultado puede ser un conflicto.

Las relaciones parecen tener cosas buenas, malas e indiferentes. La importancia significa que usted descubre lo bueno y le rinde honores. Usted descubre lo indiferente y sabe que es normal.

Una vez logrado esto, puede desplazarse hacia la siguiente capa de la cebolla. A esta capa le llamo la reacción de aflicción.

## LA REACCIÓN DE AFLICCIÓN

Usted habrá notado que ha aumentado la irritabilidad. Empiezan a molestarle las cosas que no le molestaban antes. No hay un patrón para la irritación, y usted no tiene manera de saber qué es lo que la desencadena. Algunas veces le hacen enojar cosas que el día anterior ni siquiera había notado. Cuando esto sucede, se pregunta usted si se estará volviendo loco o si se estará convirtiendo usted en un cascarrabias. Su mente está en buena condición y el cascarrabias en usted no será permanente. Usted ha empezado a pelar otra capa de la cebolla conocida como aflicción. A esta capa yo le llamo el período de la reacción.

Usted ha estado en la capa de la realidad de la aflicción, y ahora se está desplazando hacia la capa de la reacción. Este nuevo período es cuando usted empieza a salir del hoyo lentamente. Este periodo le permitirá tener breves momentos de alivio dentro del dolor constante y la desesperación que ha estado sintiendo. Será difícil para su familia y sus amigos comprender este período. Usted está mejor, pero alguna gente pensará que está usted peor. Siempre supe cuando uno de los miembros de mi iglesia llegaba a la capa de la reacción en su aflicción, porque alguien pensaba que no les estaba yendo bien y me pedía que le llamara.

Lo que nos lleva de la capa de la realidad a la capa de la reacción en la aflicción es una palabrita impecable llamada “ira”. Hay ira en la

aflicción. No debería sorprendernos encontrar ira ahí porque la ira es una respuesta natural al daño. Donde haya daño hay ira.

Si alguien en este momento le da una bofetada, usted tendría una reacción que se llama ira. Tal vez no le llame así. Podría usted decir que no está enojado – que está solamente herido, o apenado o frustrado, o algunas de las otras palabras que utilizamos para no tener que decir que estamos enojados. No nos sentimos conformes con la palabra “ira”. Durante toda nuestra vida se nos ha dicho que es malo sentir ira.

Visualizamos la ira como estar acostado en el suelo y no respirar hasta ponernos morados. Pensamos que ira es sinónimo de odio como nos sentimos incómodos, tenemos muchas otras palabras más bonitas que podemos usar en vez de ira. Usamos palabras como frustración o daño o (mi favorita) malestar. “No estoy enojado, solamente molesto”. Todas estas palabras provienen de la misma emoción básica que la ira, así que podemos llamarles ira a todas.

Muchas veces las personas que han pasado por una experiencia aflictiva me dicen que no recuerdan haber sentido ira. Yo les pregunto si recuerdan haberse sentido frustrados, lastimados o molestos.

Por lo general dicen que pueden recordar esos sentimientos. Aún cuando no reconocemos que estamos enojados o no sabemos porqué sentimos ira, el daño produce sentimientos de ira.

La ira puede ser muy saludable. Es la motivación que nos lleva de la realidad a la capa de la reacción. Básicamente, tocamos fondo y nos enojamos. No tiene absolutamente nada de malo estar enojado. Usted lo necesita.

Aún cuando la ira es saludable, como quiera tenemos que tratar con ella aunque sea saludable. La ira sin atención se manifiesta en otras formas, por lo general como depresión.

Conocí a una dama que ha encontrado un método valiente y brillante para manejar su ira. Ella se va a las ventas de garaje y compra todos los platos baratos.

Cuando la ira necesita una salida, ella sale y quiebra los platos arrojándolos al depósito de la basura. La parte brillante de su solución es que sale afuera para quebrar los platos, yo lo haría en la casa y luego tendría que limpiarlos. La parte valiente es que ella lo hace a plena luz del día y no le importa lo que digan los vecinos. Casi podemos escuchar a algún vecino gritándole a su mujer, “Ya lo está haciendo otra vez, Esther”.

Todos nosotros necesitamos encontrar una manera segura de desahogar algo de nuestra ira. El quebrar cosas tal vez no le ayude a usted. El subirnos al coche a dar la vuelta con un amigo para despotricar y desvariar sobre nuestros sentimientos podría serle más útil en su caso. Tal vez algún otro método le acomode mejor. El ejercicio físico parece ayudar a algunas personas a liberar su ira.

Usted necesita una manera que encaje con usted. Conozco un grupo de apoyo en aflicción que se dedica a desbaratar directorios telefónicos. Cada persona trae un directorio viejo a las sesiones. Cuando necesitan una salida pasan momentos alegres rompiendo y arrojando el papel.

El problema con la ira es que no flota bien. Necesita dirigirse a alguna parte. No es suficiente estar enojados con alguien o con algo. Es importante a dónde se dirige la ira. Algunos de los objetos parecen ser saludables y cuáles hay que observar.

## **ENFOQUE IRRACIONAL**

Frecuentemente la ira se enfoca irracionalmente. No es poco común que una viuda se enoje con su marido por haberse muerto. Eso parece irracional, y cuando sucede la viuda puede dudar de su buen sentido. El marido no habrá podido decidir el momento de su muerte, pero muchas viudas de pie en la estancia le dicen, “¿Cómo pudiste dejarme así?”. Frecuentemente ella cree que es la única persona que alguna vez se enojó con su marido por morir, pero no lo es.

Tengo una amiga cuyo marido falleció poco tiempo antes del Día de Dar Gracias. Era demasiado pronto para que ella estuviera lista para una reunión familiar. Sus hijos no podían soportar la idea de que ella estuviera sola ese día, así que insistieron en que viniera a cenar. Las

familias quieren que las tradiciones de los días festivos permanezcan igual y nos van a presionar para que los celebremos. Ella asistió a la cena y pasó un rato perfectamente miserable. Después de la cena recogió algunos platos y los llevó a la cocina. Se le olvidó que la ventana frente al fregadero en la casa de su hija tenía vista al cementerio donde estaba enterrado su marido. Sin poderlo evitar, gritó, “¡Cómo pudiste abandonarme así, tal por cual!”

Su hija entró justo a tiempo para escuchar el exabrupto y se asustó tanto que dejó caer los platos en el suelo. Los nietos corrían alrededor de la casa, diciendo, “Güelita está en la cocina maldiciendo a Güelito porque se murió.”

Todos ellos pensaron que se había vuelto loca. En realidad estaba experimentando un enfoque saludable para su ira. La familia tal vez nunca se dio cuenta de lo saludable que fue ese momento traumático. Estos podrán ser enfoques irracionales para la ira, pero son saludables. Le he dicho a usted que será difícil para la familia manejar esta capa de la cebolla.

## **LA IRA Y DIOS**

Alguna gente se enoja con Dios. Eso asusta a la mayoría de los sacerdotes, pero es un buen lugar en dónde poner el enfoque de

nuestra ira. Dios es lo suficientemente grande para manejar nuestra ira. No se puede tener una relación saludable con una persona hasta que se ha tenido el derecho de enojarse. El temor es que nos enojemos con Dios y nunca lo superemos. Quienes se enojan con Dios y no lo superan son quienes se ven atacados cuando están enojados. Cuando se les ataca, levantan sus defensas y luego pasan el resto de sus vidas defendiendo sus defensas. La verdad es que lo superamos si la gente sencillamente nos deja en paz. Cuando esté tratando con una persona que esté enojada con Dios, recuerde aquel cuento infantil que dice, “Déjalos solos y volverán a casa meneando sus colitas como si nada.”

## **LA IRA Y EL CLERO**

Yo no tenía idea de que tanta gente en su aflicción se enojara con el clero, hasta que dejé de ser clérigo, y la gente se sentía con la libertad de decírmelo. Es posible que usted esté enojado con su pastor o su iglesia. Tenemos ciertas expectativas. Como resultado sentimos ira. Algunas veces la ira se enfoca allí, aún cuando ellos están cumpliendo bien con nuestras necesidades. La ira no tiene que ser lógica. Yo podría darles un gran discursito de cómo no deberíamos enojarnos con el clero. Yo podría tratar de justificar sus acciones o su falta de acción, y tratar de que usted se sintiera mal por estar enojado. La verdad es que usted bien pudiera tener razón para estar enojado. Con



razón o sin ella, la ira necesita dirigirse a algún lado, así que simplemente déjela enfocarse y disfrute de un buen ataque de ira. Esto podrá ocasionar algunos problemas, pero no es un mal lugar para poner la ira. Esto también, gradualmente pasará. El sitio donde nos encontramos hoy no es donde nos encontraremos mañana, así que no se asuste.

## **LA IRA Y NUESTRO (A) COMPAÑERO (A)**

Yo me enteré de que mi hermano estaba desahuciado un martes. Lloré todo el miércoles. Cuando desperté el jueves, estaba enojado con mi esposa. Mi esposa no tenía nada que ver con la enfermedad de mi hermano, pero la ira tenía que ir a alguna parte, y ella estaba a la mano.

Algunas veces el enojo se dirige hacia nuestros compañeros.

Conozco a una maravillosa pareja que experimentó el fallecimiento de una criatura. Han hecho una gran labor trabajando juntos a través de su aflicción. Cuando los vi por primera vez recuerdo haber pensado cómo se apoyaban el uno al otro. Recuerdo haber seguido su progreso durante unos tres años y he llegado a quererlos profundamente. Hace como un año. Sentí que perdían su cercanía. La esposa se estaba alejando y se estaba enterrando en proyectos fuera del hogar y estaba excluyendo a su marido. Ella me confió que

repentinamente se sentía enojada con su esposo por la forma en que se comportó la noche en que murió la criatura. Ella ni siquiera había pensado en este incidente al momento de la muerte, pero ahora estaba furiosa y no quería que su esposo la tocara. La ira había encontrado un enfoque.

El siguiente libro en esta serie tratará de los efectos de esta ira en el matrimonio y le proporcionará métodos para manejar el enojo. Por el momento, sólo comprenda que el enojo es normal y el enojo no significa que no ame a su compañero.

## **LA IRA Y LOS AMIGOS**

La gente dirá cosas erróneas y usted se enojará. Una abuelita cuyo nieto de 16 años de edad murió en un accidente automovilístico oyó decir que era afortunada porque ella solamente era la abuela.

A un amigo mío cuya hija falleció se le dijo que quizás su hija hubiera crecido para convertirse en una mala persona, y Dios la recogió antes de que pudiera ser mala.

Cientos de personas me han dicho cómo les enojaba que la gente les dijera justamente cómo se sentían. No puedo ni contar la cantidad de personas que han dicho, “Si uno más me dice que Dios no nos dará más de lo que podamos soportar, lo ahorco”. La gente le hará enojar. La gente que dice estas cosas no es mala. Simplemente piensan que

tienen que decir algo y no se les ocurre otra cosa que decir. Quieren mejorarlo todo, pero en sus esfuerzos tratan de arrebatarnos nuestra aflicción.

**Algunas veces tenemos que entrenar a nuestros amigos. Hay que decirles que no necesitamos que alguien nos arregle; todo lo que uno necesita es alguien que escuche. Dígales que hay tres cosas que usted necesita: alguien que le acompañe, alguien que le abraze y alguien que sepa guardar silencio.**

## **LA IRA DIRIGIDA HACIA EL INTERIOR**

La ira que se dirige hacia el interior es del tipo peligroso. No queremos que la ira se interiorice y se enfoque en nosotros. Sabremos cuando se está enfocando en nosotros porque empezaremos obsesivamente a jugar el juego de “Si Tan Solo”. La palabra clave es obsesiva. Todos jugaremos a “Si Tan Solo” hasta cierto punto. La ira dirigida hacia el interior tiene por resultado el “Si Tan Solo” obsesivamente. Cuando ello ocurre, construimos elaborados cadalsos de lógica para probar que la muerte fue nuestra culpa. Lo que parece ser culpabilidad en la aflicción, en realidad puede ser interiorizada.

Me ha sorprendido la frecuencia con que la gente interioriza su ira. También me ha sorprendido cómo puede suceder a cualquier edad. Un director funeral que es amigo mío, me llamó para preguntar si

podía llegar a una reunión suficientemente temprano para hablar con una joven mujer cuyo esposo había fallecido en un accidente automovilístico. La dama había leído mi libro y quería platicar. Sí llegué temprano y tuvimos una visita productiva.

Durante mi visita con la dama, noté que su hija de nueve años de edad andaba lo suficientemente cerca como si quisiera escuchar lo que estábamos diciendo. Le pregunté a la madre si no le molestaba que yo hablara con su hija. Dio el permiso y la muchachita y yo caminamos por un rato.

Le pregunté con quién había hablado acerca de la muerte de su papi. Dijo, “con nadie”. Le pregunté porqué y me dijo, “a papi le gustaría que yo fuera fuerte, si hablo con mamá la hago llorar. A papi no le gustaría que yo hiciera llorar a mi mamá, así que no hablo con ella”. Le pregunté por sus maestros y sus amigos, y me dijo que no hablaba con nadie. Pregunté si quería hablar conmigo y dijo que sí. Las primeras palabras en salir de sus labios fueron, “Yo debí haber estado con él.” Ahora, ¿que puede hacer una niñita de 9 años de edad por un accidente automovilístico?

Una pareja me pidió que les visitara en su hogar. Su hijo se había casado con una muchacha adorable y se acababan de inscribir en la universidad. A los tres meses de casados el hijo llegó a casa un día para encontrar que alguien había irrumpido el departamento y asesinado a su esposa. Los padres estaban destrozados. El padre dijo

que tenía que hablar conmigo porque estaba tan enojado que creía que quería asesinar a la persona que había cometido el crimen. La madre dijo, “La ira no es mi problema. Mi problema es que yo acompañé a los chicos cuando estaban buscando departamento. Yo encontré ese departamento y los llevé a verlo. Ahora, si yo no hubiera encontrado ese departamento. Si no hubieran estado en ese departamento, la persona no la hubiera encontrado y ella aún estaría viva; por lo tanto es mi culpa”. Ese es un ejemplo de los elaborados cadalsos de lógica que se usan para interiorizar la ira.

Le dije que me daba gusto que ella no estuviera enojada.

Me preguntó qué quería decir. Le dije, “usted está tan enojada como su esposo, pero no se siente en libertad de estar enojada con la persona que hizo esto, así que está interiorizando la ira, y usted se enojará consigo misma”. La ira interiorizada es devastadora.

El problema es que no podemos re-dirigir la ira tratando de re-dirigir la ira. Es una paradoja difícil de entender, pero el decirnos a nosotros mismos que no deberíamos estar enojados no nos ayuda a re-dirigir la ira.

El método más común para re-dirigir la ira es que alguien discuta con nosotros mismos. Habrá mucha gente a nuestro alrededor para decirnos cómo es que no deberíamos pensar como pensamos. Habrá muchas ocasiones cuando nos diremos a nosotros mismos cuán locos estamos para pensar como pensamos. Ninguno de estos esfuerzos

funciona. La forma de re-dirigir la ira es enterarnos de que estamos tratando con ira y enfocarnos en la ira en vez de en el objeto de la ira.

Mi madre tuvo que pasar tres meses en una institución para recuperarse de una cadera fracturada. Ella sabía que estaba ahí solamente por tres meses. Ella sabía que era necesario que estuviera ahí. Discutía conmigo cada vez que la visitaba. Usaba pequeñas pistas para hacerme saber lo malo que era para ella estar ahí. “No me bañaron hasta la una y media”. Pero no me decía que ella no quería su baño hasta la una y media.

Utilizaba indirectas acerca de la comida o del tratamiento que estaba recibiendo. Yo mordía su anzuelo cada vez que la visitaba. Me sentía culpable y empezaba a explicarlo todo otra vez. Si pudiéramos eliminar la frase “Mamá, tú sabes” de nuestro vocabulario, la vida sería mucho mejor. Cualquier cosa que digamos después de esa frase no va salir muy bien. Yo usaba la frase todos los días, y nuevamente le explicaba que permanecería allí solamente tres meses y que era necesario que estuviera ahí. Ella sabía todas las cosas que yo iba a decir antes de que las dijera. No sirvió de nada.

Un día acerqué mi silla y le dije, “Mamá, estás enojada por estar aquí ¿verdad?” Me dijo, “Sí y estoy avergonzada. Sé que es solamente por tres meses y sé que es necesario, pero simplemente estoy enojada”. Repentinamente empezamos a tratar con la ira en vez del objeto de esa ira.

Hablé en un seminario en una ciudad a una hora y media de Dallas. Una pareja de Dallas cuya hija se había suicidado vino al seminario. Preguntaron si me podían llevar de regreso al aeropuerto en Dallas. Estuve de acuerdo, pensando que usaríamos el tiempo para hablar acerca de la hija y de su aflicción. Durante la primera hora del recorrido despotricaban y desvariaban acerca de su pastor, su iglesia y sus amigos. Todo mundo les había fallado miserablemente. Los dejé hablar. La ira tiene su manera de llegar al punto más alto si dejamos que la gente hable. Aproximadamente al cabo de una hora empezaron a debilitarse. Entonces pronuncié mis palabras porque no son amenazantes, y acentúan el hecho de que he estado escuchando. Dijeron que podía decirles.

Dije, “Lo que les estoy escuchando decir es que están ustedes enojados. Está bien estar enojados, ustedes deberían estar enojados.” Yo no hago milagros, pero en los últimos 30 minutos del recorrido su ira se re-dirigió. Empezaron a hablar acerca de la ira en sí en vez del objeto de la ira. Al llegar al aeropuerto la señora me dijo, “¿Sabe usted porqué he estado tan enojada con toda esa gente?”

Le dije, “No, ¿por qué?”

Me dijo, “porque no quería enojarme con mi hija”.

Sucede que yo conozco a su pastor y su iglesia, así que estuve al tanto de ellos durante los dos años siguientes. Jamás volvieron a sentir ira hacia su pastor o la iglesia.

La ira de la muchachita se resolvió de la misma manera. Cuando ella dijo que debería haber estado con su padre, yo pude haber contestado, “No, querida, tú sabes que no hay nada que tú pudieras hacer”, o, “Habrías salido lastimada y tu padre no querría que tú estuvieras lastimada”. En otras palabras, yo podía haber tratado de cambiar el objeto de la ira discutiendo con la niña, pero simplemente le dije, “A mí me parece que tienes fuertes sentimientos acerca de la muerte de tu papi”. A manera de una niña de 9 años de edad y durante el tiempo que puede hablar una niña de 9 años, ella empezó a decirme lo enojada que estaba porque su papi se había muerto.

Tengo la esperanza de que usted podrá ver a través del objeto de la ira y podrá empezar a tratar con la ira en sí en vez de con el objeto. La ira es traicionera. Se dirigirá hacia adentro sin que usted se dé cuenta y le parecerá muy lógico. Cuando se haya enfocado, usted construirá elaborados cadalsos para probar su culpabilidad. De alguna manera espero que usted pueda descubrir su ira y manejarla en vez de usar su energía para jugar el juego de “Si Tan Solo”.

## **CAMINANDO A TRAVÉS DE LA IRA**

Al parecer el caminar a través de nuestra ira requiere cuando menos tres etapas: Necesitamos reconocer que estamos enojados, necesitamos encontrar personas que aceptan y comprendan nuestra



ira, y necesitamos encontrar maneras apropiadas para expresar la ira que sentimos.

## **LA IRA RECONOCIDA**

El primer paso es que usted esté enojado y sepa que lo está. No podemos manejar la ira mientras que la estamos negando. Puede ser difícil descubrir y reconocer la ira. Es fácil relacionar estos sentimientos con vergüenza y tratar de suprimirlos para que no existan. Para manejar la ira de manera saludable, es necesario que usted la reconozca y acepte como la forma lógica de sentirse. Cuando usted pueda decir, “Estoy enojado y tengo derecho a estar enojado” entonces estará en vías de recuperación.

## **LA IRA ACEPTADA**

Cuando nos tragamos la ira, ésta tiende a interiorizarse. Si usted puede encontrar a alguien que pueda aceptar su ira y dejarle que lo diga en voz alta, usted es sumamente afortunado. Usted necesita un amigo que pueda comprender. La comprensión significa aceptar cómo nos sentimos y no tratar de cambiar nuestros sentimientos.

La mayor parte del tiempo eso es todo lo que necesitamos. Lo opuesto de la comprensión no es la incomprensión, sino es la trivialización.

Hay personas con las mejores intenciones que tratarán de que usted se sienta mejor poniendo su mejor cara ante su dolor. Sus esfuerzos parecen decir que nuestro dolor no significa nada. Buenas intenciones o no, nos duele cuando se trivializa nuestro dolor. Eso no es comprensión, y eso no hace que la ira desaparezca. De ser posible, encuentre a alguien que simplemente le escuche mientras usted comparte cómo se siente.

## **LA IRA EXPRESADA**

La cosa más importante que tengo que decir acerca de la aflicción es que no debemos tratar de arrebatarnos su aflicción a las personas. Las personas afligidas necesitan afligirse. Las personas enojadas necesitan estar enojadas. Estamos llevando bien nuestra aflicción cuando estamos afligidos. Estamos llevando bien nuestra ira cuando estamos enojados. La mejor manera de sacar nuestra ira es decirle cómo nos sentimos a un amigo comprensivo o a un grupo de recuperación de la aflicción. Si no hay amigos y grupos disponibles, es bueno anotar cómo nos sentimos. Tome unos minutos para responder y meditar en estas preguntas. Pueden ayudarle a reconocer y expresar algo de la ira que usted siente.

- ESTAS SON LAS COSAS QUE ME HACEN ENOJAR:
- ESTAS SON LAS COSAS POR LAS QUE ME SIENTO MÁS CULPABLE:

- LA PERSONA CON LA QUE ESTOY MÁS ENOJADO ES:
- SI ESTOY ENOJADO CONMIGO MISMO, ¿QUÉ SE NECESITA PARA QUE ME PERDONE?
- ¿CUÁNTO TIEMPO ME HE SENTENCIADO A SUFRIR?

## **CÓMO LLEVAR UN DIARIO**

Usted ha escrito algunos de sus sentimientos al responder a estas preguntas. Tal vez le sería útil si éste fuera el principio de un diario. Anote sus sentimientos cada día o, de ser posible, varias veces al día. Esto saca sus sentimientos cada día a la superficie en vez de dejarlos enterrados. Un diario nos conduce a un conocimiento más profundo de uno mismo y de nuestra aflicción. También puede darle una imagen de su progreso a través de la aflicción. Si usted decide escribir un libro acerca de sus experiencias, el diario será una fuente muy valiosa.

## **CÓMO ROMPER EL DOMINIO DE LA IRA**

Frecuentemente la gente se queda estancada en el proceso de aflicción. Progresan a través de las primeras capas, y entonces se detiene el progreso. En la mayoría de los casos el progreso se detiene porque ha dominado la ira. Algunas personas se estancan en la ira y

ésta se convierte en una obsesión. La obsesión empieza a dominar y todo el proceso se detiene.

Una dama me llamó para relatarme una muerte que aparentemente había sido ocasionada por un error del médico. Estaba casi histérica tratando de decidir si demandarlo o no. Yo no tenía manera de determinar los méritos del caso, pero ella parecía estar involucrada con la decisión que no tenía tiempo ni energías para tratar con ninguna otra cosa. El médico había sido el objeto de su ira y estaba dominando todos sus pensamientos. Le pedí que considerara algunos conceptos.

Concepto I. El primer año de la aflicción no es buen momento para tomar decisiones importantes. Nuestras emociones están en una montaña rusa un día y en un remolino al día siguiente. Cuando sea posible, necesitaremos tener suficiente tiempo para sanar antes de poder tomar decisiones tales como: la venta de una casa, mudarse a otra ciudad, volverse a casar, o demandas legales. Hay excepciones y circunstancias atenuantes, claro, pero este concepto ha demostrado ser sensato.

Concepto II. La forma más sencilla de hacer a un lado los pensamientos o las decisiones que están dominando nuestras mentes, es fijar una fecha para tomar la decisión. Sí sirve si nos decimos, “No estoy listo para tomar esa decisión en este momento. Decidiré esto después.”

Luego necesitaremos establecer una fecha específica y anotarle en el calendario. Cuando empezamos a preocuparnos por el asunto podemos decirnos, “Este asunto no es para hoy, sino para decidirse en una fecha establecida”. Esto frecuentemente puede sacar el tema de nuestras mentes.

Concepto III. No hay tantas urgencias como nosotros pensamos. Las decisiones seguirán estando ahí. La dama que me llamó tenía bastante tiempo para decidir en ese momento. Cuando se dio cuenta de que la decisión no debería tomarse bajo presión o en las primeras etapas de la aflicción, ella pudo relajarse y dejar que la decisión viniera en el momento adecuado. Cuando se relajó acabó con el dominio que tenía su ira y empezó nuevamente a progresar a través de su aflicción.

### **¿A DÓNDE SE HAN IDO TODOS LOS SENTIMIENTOS?**

La ira no resuelta frecuentemente se convierte en depresión. Ya que es casi imposible deshacerse de todo la ira en la aflicción, podemos esperar que haya bastante depresión.

Frecuentemente no reconocemos la depresión porque pensamos que es un sentimiento de melancolía.

Hay una forma de depresión que no tiene por resultado un sentimiento de melancolía; el resultado es que no hay sentimientos en absoluto. Esta depresión es más común en las mujeres que en los hombres.

Muchas mujeres despiertan un día y sus sentimientos ya no están. Cuando una mujer viene a mi oficina y me dice que simplemente ya no ama a su esposo, o que simplemente ya no le importa, casi siempre está experimentando esta forma de depresión sin sentimientos.

Esta falta de sentimientos es especialmente difícil para las mujeres. Las mujeres hacen la mayoría de las cosas que hacen por sentimientos. Por ejemplo, yo me divierto con mi esposa comparando la forma en que compramos. Si yo quiero un par de zapatos, simplemente voy y me compro un par. Si mi esposa quiere un par de zapatos, ella puede buscar por toda la ciudad un cierto tipo de zapato. Ella está buscando un par que le sirva para algo. Yo no sé para qué le sirvan los zapatos a ella, ya que yo no he tenido un par de zapatos que me sirvan para algo en especial. Los hombres podemos estar tan al margen de los sentimientos que no podemos estar identificados con los zapatos y a lo mejor nos estamos perdiendo de algo grande. Ya que las mujeres sí se identifican con los sentimientos y los sentimientos motivan todo lo que ellas hacen, cuando no hay sentimientos los extrañan – los extrañan seriamente.

Conocí a una pareja cuyo hijo falleció en uno de esos extraños accidentes que no solamente producen aflicción, sino también nos hacen preguntar quién diseñó el mundo y quién, si es que hay alguien, lo está manejando. La esposa había llamado a mi oficina y había

hablado mucho con mi gerente. El hijo de mi gerente se había suicidado hacía tres años, y ella simpatiza con otras personas afligidas. La gerente sugirió a la pareja que asistieran a uno de los seminarios y que pasaran tiempo conmigo. Al ir saliendo me dijo mi gerente, “La señora dice que simplemente no quiere seguir adelante. Le dije todas las razones que tiene para vivir, pero no sirvió”.

Cuando la pareja llegó, cenamos juntos y luego la esposa siguió diciendo que no quería seguir adelante. Cuando alguien hace ese comentario, lo primero en lo que pensamos es en el suicidio. Pregunté acerca del suicidio y ella contestó que nunca le haría algo así a su familia. Antes de que yo le dijera todas las razones que tenía ella para seguir adelante, me dijo que sabía que tenía otro hijo y un marido por los cuales vivir y que viviría, pero que no quería hacerlo. Entonces quedó claro. Ella sabía que iba a vivir y a funcionar, pero se sentía culpable porque no sentía que quería hacerlo. Ella pensaba que debería sentir algo de alegría por vivir. Le expliqué esta forma de depresión, y le dije que no era fuera de lo común que ella no sintiera el deseo de seguir adelante. Le dije que podía prometerle tres cosas.

Primera, que ella era normal. La falta de sentimientos sucede en muchas, si no es que en la mayoría de las personas, después de una tragedia. La falta de sentimientos no significaba que ella no amaba a su marido o a su otro hijo. La falta de sentimientos sólo significaba que todos los sentimientos habían sido ahogados por la ira y la frustración

de la pérdida. Yo quería que ella supiera que está bien no sentir el deseo de vivir o de funcionar.

Segunda, pude prometerle que sus sentimientos volverían. Cuando hayamos hecho nuestro trabajo de aflicción, habremos retirado el bloqueo que evita nuestros sentimientos. Ahora nos sentimos adormecidos o desconectados – casi como estuviésemos fuera de nuestros cuerpos viéndonos pasar a través de la vida. Como que no nos importa. No hay emoción alguna. Al trabajar a través de la aflicción, el bloqueo gradualmente se derrite y empezamos a sentir nuevamente.

Tercera, hasta que volvamos a sentir nuevamente, la vida es sólo un proceso que consiste en poner un pie delante del otro. El vivir sin sentimientos es difícil, pero es posible. Es más sencillo si podemos aceptar la falta de sentimientos como parte normal de la aflicción. Era importante para esta señora dejar de presionarse a sí misma tratando de fabricar sentimientos que no estaban ahí. Ella dedicaba mucha de su energía a luchar consigo misma porque no quería seguir adelante. Esta era energía que ella necesitaba para arreglárselas y para cuidar de sí misma y de su familia. Acordamos que si podía aceptar su falta de sentimientos, podía poner un pie delante del otro hasta que regresaran los sentimientos.



Lo mejor que puedo decirle a alguien afligido es, “Sienta lo que siente”. Usted no puede cambiar sus sentimientos, así que simplemente siéntalos.

Tal vez deba agregar que no deberíamos tratar de sentir lo que no sentimos. Si no hay sentimientos, ello no significa que no amemos. Si no hay sentimientos, ello no significa que no los habrá en el futuro. Sienta lo que siente.

Le dije que esta capa de la cebolla sería difícil. Los amigos y las familias por lo general no comprenden las reacciones que sentimos. Usted quizás tampoco las entienda, pero en medio de toda la ira y el caos hay restauración. A su propia manera y en su propio horario siga pelando la cebolla.

Quiero que me oigas sin juzgarme.  
Quiero que opines sin aconsejarme.  
Quiero que confíes en mí sin exigirme.  
Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.  
Quiero que me cuides sin anularme.  
Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.  
Quiero que me abracés sin asfixiarme.  
Quiero que me animes sin empujarme.  
Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.  
Quiero que me protejas sin mentiras.  
Quiero que te acerques sin invadirme.  
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten.  
Que las aceptes y no pretendas cambiarlas.  
Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo... sin condiciones.

Jorge Bucay

# LA AFLICCIÓN ES UN ASUNTO FAMILIAR

Por: Doug Manning



## LIBRO 3

## PARA ACOMPAÑAR EL LIBRO 3

Estimado \_\_\_\_\_:

Cuando Doug Manning escribió la Serie de Cuidados Continuos, estaba ansioso por hablar acerca de los efectos de la aflicción en las familias. Él pensaba que por lo general los estudios sobre la aflicción no abordaban este aspecto. Él sentía que este libro no debería enviarse hasta el sexto mes después de un fallecimiento. Él sentía que las personas necesitaban concentrarse en su propio dolor cuando menos durante seis meses, antes de empezar a preocuparse por cualquier cosa.

Este tercer libro explora el impacto que el hecho tiene en la familia.

Abarca mucho más que el impacto sobre el matrimonio. Tiene algunas palabras de restauración para todos los que son parte de la familia.

Espero que usted encuentre oportunidad de restauración en estas palabras.

Sinceramente,

Fundación Karime Ángel de Coatzacoalcos

## PREFACIO

En una conferencia de la aflicción, una dama me dijo, “El día de hoy no me voy a decir ni un “debería”. Cuando pensamos en la familia y en la aflicción, el peligro es que nos digamos muchos “deberías”.

Este libro está diseñado para eliminar los “deberías”.

Espero que le ayude.

*Cuando el círculo se rompe,  
a todos afecta  
y todos son necesarios  
para volver a cerrarlo.*

*Anónimo*

## LA FAMILIA EN AFLICCIÓN

La aflicción es una tarea de tiempo completo. Domina cada momento del día. Agota toda nuestra energía y exige toda nuestra atención. Nos hace sobrevivir, más que vivir. El problema es que no podemos dedicar tiempo completo ni atención a nuestra aflicción. Puesto que la aflicción abarca a toda la familia y la vida debe continuar a nuestro alrededor, debemos compartir de nosotros mismos en momentos en los cuales tenemos muy poco que compartir. Nos encontramos, entonces, en la necesidad de compartir nuestro tiempo, energía y atención con el resto de la familia. La familia necesita de toda su energía, su tiempo y su atención, pero deben ponernos atención. La experiencia aflicción se convierte en unos heridos ayudando a otros heridos – los enojados calmando a los enojados – quienes no encuentran respuestas tratando de darlas a otro, quien a su vez está tratando de darnos respuestas a nosotros. El milagro es que, frente a la imposibilidad, el proceso funciona. De alguna manera podemos sanar y ayudar a sanar.

No siempre se da esta restauración interior en la familia, por supuesto. Existen demasiadas estadísticas en relación al alto índice de divorcio en las familias que han sufrido aflicción, como para suponer que la restauración siempre sucederá o que sucederá automáticamente. Si sucede, sucede porque nosotros hacemos que suceda. La aflicción tiene el potencial para el crecimiento. También tiene el potencial para la destrucción. Por eso este libro pretende observar la aflicción de

manera realista, cómo afecta el matrimonio, a los hijos, y la estructura familiar. Esta observación podría ayudarle a descubrir dos cosas muy importantes:

El descubrimiento de lo que es normal. Que lo que nosotros experimentamos ya lo experimentaron otras personas.

El descubrimiento de formas para desarrollar nuevos patrones de comunicación para caminar juntos a través del dolor.

## I. LA AFLICCIÓN Y EL MATRIMONIO

*Lo más decepcionante sobre la aflicción por la muerte de mi hijo es que no tengo nada que dar a mi esposo, y él no tiene nada que darme. Nuestro dolor es tan profundo y exigente que no nos queda energía que ofrecernos uno al otro. Algunas veces ni siquiera quiero estar cerca de él.*

*Una madre llamada María.*



## LAS EXPECTATIVAS

Un psicólogo que conozco dice que el problema básico del matrimonio son las expectativas no satisfechas. Entramos al matrimonio con ciertas expectativas sobre cómo será, cómo se comportará nuestra pareja, cómo seremos tratados, y qué tanto romance y alegría tendremos por el resto de nuestras vidas. Después del matrimonio nos damos cuenta de que existe una diferencia entre la realidad y las expectativas. Quienes lo logran no son los que de alguna manera estructuran el matrimonio para que se adapte al sueño. Los que lo logran son los que pueden adaptarse a la realidad y viven con esa adaptación.

Esto es especialmente cierto cuando llega la aflicción. Estamos programados para pensar que durante la aflicción las personas se unen en la crisis y que su amor será “templado al fuego”. Salen del otro lado con una fuerza y un amor renovados. Algunas veces el amor se fortalece, por supuesto, pero muchas parejas se encuentran a sí mismas diciendo las mismas cosas que decía la madre al principio de este capítulo. Esto no sucede porque seamos malos o porque amemos de la misma manera en que otros parecen amar. Esto sucede porque es difícil apoyarse en alguien que está ya doblado bajo el peso de su propio dolor.

Luchamos con las expectativas no satisfechas porque nadie nos dice qué es lo verdadero. No sabemos qué esperar. Nadie nos dice que

habrá momentos en que lucharemos por continuar amando. Cuando esos momentos llegan, no estamos preparados, y algunas veces decidimos que nunca amamos en realidad. Nadie nos dice que habrá momentos en que tendremos muy poco que darnos el uno del otro. Nadie nos dice que la aflicción afectará nuestra vida sexual. Nadie nos habla sobre realidades o las causas. Si pudiéramos ver las causas de la lucha, quizás podríamos entender y aceptar el proceso. El entendimiento y la aceptación nos pueden ayudar a soportar hasta que vuelvan sentimientos mejores.

Algunas de las causas de la lucha son:

## **EL HORARIO**

Las parejas tienden a atravesar por sus períodos de aflicción en diferentes horarios. La mujer tiende más a sumergirse en su aflicción casi inmediatamente, mientras que el hombre tiende a demorarse y negarla.

Comúnmente la mujer se siente más cómoda expresando sus sentimientos y no piensa que debe probar su fortaleza, así que acepta la aflicción sin tratar de esconder sus sentimientos. Con frecuencia, el hombre está menos acostumbrado a expresar sus sentimientos y tiene la necesidad de probar su fortaleza, y tiende a reprimirse.

Si la pareja ha sufrido la muerte de una criatura, por ejemplo, la esposa puede estar ya profundamente envuelta en su aflicción mientras que el esposo aún no ha empezado. Él la ve y puede pensar que está siendo tonta. Ella lo ve a él y se pregunta si en verdad amó al niño. Esto puede producir vacíos en la relación, que pueden ser difíciles de llenar. Por eso el índice de divorcio entre las parejas que han sufrido la muerte de un hijo es muy elevado.

Ayuda mucho el saber que todos atraviesan por la aflicción dentro sus propios horarios. El hecho de que las parejas no estén en el mismo itinerario no significa que no estén afligidos, ni tampoco que no vayan a afligirse. La perspectiva sana consiste en reconocer y dar lugar a los diferentes horarios. Usted no necesita afligirse en el horario de otro. Nadie más necesita afligirse en el de usted.

## **SOBREVIVENCIA**

Cuando estamos dolidos, tendemos a vivir en un nivel de sobrevivencia. Esto no significa que seamos egoístas. Existe una diferencia entre la sobrevivencia y el egoísmo. La sobrevivencia es un instinto natural. Si estoy atrapado en un edificio en llamas, mi primera reacción será tratar de salvarme a mí mismo. Quizás, más tarde, piense en salvar a otras personas, pero mi primer instinto es salvarme a mí mismo. Cuando el dolor de la aflicción nos agobia, nuestro instinto natural es sobrevivir a toda costa. El resultado son dos

personas que viven en la misma casa, comparten la misma cama, y casi la misma vida, ambos tratando desesperadamente de sobrevivir. Ambos piensan que el otro debe aliviar el dolor. Ambos piensan que no están recibiendo toda la ayuda que deberían recibir. Cuando esto sucede, estamos de nuevo en las expectativas no satisfechas.

Es importante darnos cuenta de que esta vida a nivel de sobrevivencia sucede porque estamos dolidos. No sucede porque seamos egoístas o insensibles. Es importante darnos cuenta de que esto no significa que no nos amemos uno al otro. Significa que ambos estamos lastimados. También es importante darnos cuenta de que no permaneceremos en este nivel de sobrevivencia.

Lograremos dar vuelta a la página en nuestra manera de hacer frente al dolor y en la medida en que podamos poner los ojos fuera de nosotros mismos de nuevo.

## **LA IRA**

En el libro anterior hablamos del papel que juega la ira. La ira es uno de los resultados naturales de la aflicción. La ira sucede cuando hemos sido lastimados. La ira es una parte saludable del proceso de aflicción. Es el motivador que nos impulsa a pelar la siguiente capa de la cebolla. Llegamos hasta el fondo y nos enojamos antes de comenzar la lucha de regreso hacia la reconstrucción. El problema con

la ira es que no flota muy bien. La ira necesita un objeto. La ira se enfoca. No es suficiente estar enojado, necesitamos estar enojados con algo o con alguien. Algunas veces la ira se puede dirigir hacia nuestra pareja. Aun cuando la ira puede ser inmerecida, y su enfoque irracional, los resultados pueden afectar el matrimonio.

Es importante reconocer que la ira se enfoca y que podría no tener sentido cuando se está enfocando. La tendencia es tratar de discutir, uno con el otro, sobre cómo nos sentimos. Esto empeora el enojo, y acabamos con todavía más cosas que pueden ser el objeto de la ira.

Si su pareja está enojada con usted, permítale hablar sin interrumpirle para defenderse. Si esa es la forma en que su pareja se siente, entonces todas las defensas del mundo no lograrán cambiar sus sentimientos. Permítale desahogarse y trate de comprender. El escuchar y comprender hace maravillas con la ira.

También ayuda saber que el enojo no durará para siempre. Si la persona no se siente atacada por estar enojada y tiene la oportunidad de que se le escuche, entonces el enojo generalmente se disipará. La tormenta pasará.

## **EL PASADO**

La mayoría de nosotros esperamos que un evento como la muerte cambie profundamente nuestras relaciones. Podríamos haber estado

peleando por años, pero ahora que una criatura ha muerto todo eso debe olvidarse, y debemos de repente tener un gran matrimonio. Podríamos haber sido fríos el uno con el otro en el pasado, pero ahora que nuestra madre ha muerto, debemos de pronto ser más cálidos. Cuando esto no sucede, quedamos decepcionados y desilusionados. La aflicción no hace que el pasado desaparezca. La aflicción no produce relaciones ni restaura matrimonios súbitamente. La aflicción impone mayor presión sobre la relación. Cuando la aflicción llega nos relacionaremos el uno con otro más o menos igual que como nos relacionábamos antes de que llegara.

Si agregamos expectativas a la relación, podríamos destruir el matrimonio. La mujer que dijo que no tenía nada que dar a su esposo y que él no tenía nada que darle a ella se enfrentaba a la realidad de la relación que había existido mucho antes de que su hijo muriera. En su caso, yo sugerí que se dieran cuenta de que no tenían el tipo de relación que puede proporcionar mucho apoyo, y que éste no era el momento para construir esa relación. Estuvieron mutuamente de acuerdo en que tenían necesidades que debían satisfacer con amigos o en grupos, y que ambos querían tratar de construir una relación más fuerte una vez que salieran de la crisis.

Esta es sólo la realidad básica en medio del dolor. Cuando estamos tan dolidos como esta pareja no tenemos la energía necesaria para construir una relación. O ya existe la relación, o necesitamos esperar hasta salir de la crisis antes de tratar de construirla. El tratar de

construir mientras tenemos poco que dar, es casi imposible. Si no está ahí, debemos dejarlo en paz hasta que haya fuerzas para construir.

## **EL CAMBIO DE PAPELES**

Otra de las expectativas ilusorias del matrimonio es que una vez que hayamos establecido la comunicación, podremos comunicarnos de manera efectiva por el resto de nuestras vidas. La realidad es que cada vez que pasamos por un cambio de papeles en nuestras vidas debemos detenernos y restablecer la comunicación.

Cuando las personas no saben esto, no logran restablecer la comunicación, y después de fallar en algunos cambios de papeles, ya no pueden hablar en absoluto. Un buen ejemplo del cambio de papeles que nos obliga a buscar una nueva forma de comunicarnos es nuestra noche de bodas. La noche anterior a nuestra boda podíamos sentarnos a un lado de la carretera y platicar toda la noche. La noche de nuestra boda nos fuimos a la cama con un perfecto extraño. La siguiente mañana no teníamos ni idea de cómo hablar.

Con frecuencia una muerte en la familia nos obliga a cambiar de papeles. Cuando esto sucede debemos restablecer la comunicación. La incapacidad para hablar no significa que seamos malas personas. Significa simplemente que nos hemos topado con otro de los cambios de papeles que nos obliga a detenernos y a comenzar de nuevo.

Ayuda mucho el saber que esto es normal y que puede ser temporal. Podemos aprender a comunicarnos de nuevo.

## **LAS NECESIDADES**

Queremos sobrevivir a esta aflicción. Queremos salir con nuevos métodos de comunicación y una relación aún más fuerte. Estos son algunos de los consejos necesarios para atravesar estos tiempos, los más difíciles de todos.

### ***EVITE PONER A PRUEBA EL AMOR***

Necesitamos tener cuidado de no tomar todo en forma personal. Todo lo que he tratado de decir en este libro es que vamos a reaccionar a nuestra manera ante la tensión y el dolor de nuestra aflicción. Cuando reaccionamos aislándonos, no significa que no amemos a nuestro compañero. Podría sólo significar que nuestra forma de resolver problemas es aislarnos y pensar en ellos. Si vemos todo desde una perspectiva personal, entonces todo se convierte en una prueba de amor. La prueba de amor nos lleva a decir, “Si mi pareja me amara; esta es la forma en que reaccionaría ante mis necesidades., Puesto que no reacciona así, mi compañero no me ama”. Como resultado de este razonamiento, el amor se pone constantemente a prueba con pruebas que no puede pasar.



## **LOS GRUPOS**

Algunos amigos míos han hecho encuestas con parejas que han sufrido la muerte de un hijo. La encuesta se inició como un esfuerzo por investigar el índice de divorcio entre estas personas. Los únicos nombres que pudieron encontrar para la encuesta fueron los de parejas que estaban en los diversos grupos de apoyo. Lo que los hallazgos revelaron fue que las parejas que acuden juntas a estos grupos de apoyo no sufren de un índice de divorcio más alto que el promedio. Estas son noticias buenas y malas. La buena noticia es que, si ambos buscan ayuda juntos, el matrimonio tiene mayores probabilidades de mantenerse unido, y quizá aún de fortalecerse. La mala noticia es que casi todos los grupos en los que he hablado tienen una asistencia de un 85 a 90 % de mujeres. Los hombres con frecuencia se niegan a ir.

El mejor consejo que les puedo dar a los hombres es decirles que, de alguna manera, se armen de valor para ir a los grupos. Esto no será fácil para algunos. Muchos hombres fueron educados en un mundo que no permitía la intimidad o la expresión de los sentimientos. Yo fui criado en esa forma, y he luchado contra ello la mayor parte de mi vida. De alguna manera he aprendido a sentirme cómodo en situaciones donde los sentimientos y los pensamientos se expresan abiertamente. Basándome en mi experiencia, creo que es una habilidad que debe aprenderse. Las primeras veces que uno va, podría no gustarle en absoluto. Entre más vaya, más cómodo se

sentirá, y más recibirá de la experiencia. Creo que aprender a manejar los sentimientos es una de las mejores cosas que me han sucedido.

A las mujeres quisiera decirles que si su esposo simplemente no puede soportar asistir al grupo de apoyo, intenten comprender que no se niega a ir por falta de amor. Él es producto de la forma en que fue criado. Vayan a los grupos de apoyo, obtengan todo lo que puedan de la experiencia, y acepten a sus parejas tal y como son.

## **LOS OÍDOS**

La mayoría de nosotros necesitaremos encontrar ayuda fuera del hogar. En la aflicción se necesita hablar mucho. Puede ser que agotemos varios pares de oídos en el proceso de nuestra aflicción. Es demasiado pedir a nuestra pareja que nos proporcione todos los oídos que necesitamos. Necesitamos un sistema de apoyo adicional. El hecho de que lo necesitemos no significa que no nos amemos el uno al otro. Dos personas que se están ahogando no pueden siempre salvarse una a la otra, y ello no significa que no se amen.

Construimos este sistema de apoyo adicional mediante “un par de oídos a la vez”. Muchos de sus amigos no serán buenos para escuchar. Puede que piensen que deben hablar si han de ayudarle. Algunas personas bien intencionadas irrumpirán en su vida como voluntarios para darle consejos. Usted necesitará averiguar cómo decir

“Gracias, pero no”. Algunas personas serán obstaculizantes y groseras. La persona obstaculizante y grosera no merece un rechazo cortés.

Habrán personas que puedan escuchar, y que de hecho lo hagan. La mayoría de éstas serán personas que usted encontró por casualidad. Muchas serán amistades nuevas. Algunas vendrán de los grupos a los que usted asista. Algunas serán personas que estén atravesando por un período de aflicción, y que sean capaces de comprender sus necesidades. Mantenga sus ojos y sus oídos abiertos y encontrará un sistema de apoyo lleno de buenos oídos reunidos uno por uno. Cuando los encuentre, dése a usted mismo permiso para agotarlos.

## **LA COMPRENSIÓN**

Mientras más tiempo vivo, más veo el poder de la comprensión. Básicamente, todos queremos que nos comprendan. Queremos que vean nuestros sentimientos como legítimos. Queremos decir cómo nos sentimos y que alguien nos diga, “Comprendo”, en lugar de “No debes sentirte así”.

He pasado años escuchando a mujeres que esperaron durante todo su matrimonio sólo para oír a su esposo decir que comprendía.

Después de años como consejero en la aflicción, creo que hemos sanado cuando hemos llegado a ser comprendidos. Cuando hablo de no arrebatarse a una persona su aflicción, estoy diciendo que la gente

necesita a alguien que comprenda y acepte sus sentimientos como son. No necesitan a alguien que cambie lo que sienten. Sólo necesitan a alguien que los escuche, que los comprenda, y que los acepte como válidos.

En su aflicción, puede que usted no tenga mucho que dar. Puede que apenas sea capaz de sobrevivir, pero aún puede dar un poderoso regalo a su pareja. Usted puede dar el regalo de la comprensión. Créame, ese regalo será aceptado. Créame, ese regalo se agradecerá. Créame, ese regalo será poco común. Créame, ese regalo restaurará.

## **II. LOS NIÑOS Y LA AFLICCIÓN**

Si hay niños en su hogar, usted tiene ya un sentido de responsabilidad por ayudarles a superar su aflicción. Es posible que usted ya sienta una cantidad de culpa y quizás una buena dosis de pánico. La mayoría de los padres se preguntan qué necesitarán los niños en aflicción, y dónde encontrarán la energía para satisfacer estas necesidades. En este momento, tan sólo realizar las tareas diarias requiere de toda su destreza para resistir. Lo último que necesita escuchar es qué tan desesperadamente sus niños necesitan de usted, o qué tanto daño se les está haciendo a causa de su falta de atención en este momento. Este volumen es un esfuerzo por aminorar parte de esta presión. Espero que pueda ayudarlo a liberarlo de la culpa. Espero que lea esta

sección, suspire de alivio, y se relaje. Espero que encuentre algunas verdades básicas sobre los niños y la aflicción.

## **NO LES ARREBATEN SU AFLICCIÓN**

Una pareja me contó que la esposa había sufrido un aborto involuntario, y que nunca les habían contado a los otros niños. La esposa se preguntaba si se les debía de decir, y ya había decidido decirles. Me preguntó si los niños se afligirían. Yo le contesté que esperaba que así fuera.

Lo que intentaba decir era que las personas, aún los niños, necesitan afligirse por sus pérdidas. Nosotros tratamos de protegerlos de la aflicción. Cuando hacemos eso, no les estamos haciendo ningún favor. La aflicción es una reacción natural ante la pérdida. Ellos necesitan afligirse. Necesitan hacerlo en la forma natural de un niño. Lo mejor que podemos hacer por nuestros niños es comprender cómo es que se afligen, y luego permitirles recorrer el proceso.

## **CÓMO SE AFLIGEN LOS NIÑOS**

Hemos utilizado la analogía de pelar una cebolla para describir la experiencia aflictiva adulta. Esta analogía describe también la aflicción de un niño. Si diésemos a un niño de cuatro años una cebolla y le

pidiésemos que la pelara, ¿qué haría el niño con la cebolla? La primera cosa que haría es examinarla. Más que examinarla, la experimentaría. La mordería, la golpearía en el suelo, la aventaría al otro lado de la habitación como si fuera una pelota, y después se iría corriendo con la cebolla. Unos días después usted encontraría la cebolla en el guardarropa o en el fondo del juguetero. La cebolla no estaría pelada, estaría magullada y golpeada.

Cuando uno termina de describir la forma en que un niño pelaría una cebolla, ha descrito las diferencias entre la aflicción adulta y la infantil. La analogía es válida para todas las edades. Una persona de 14 años se afligirá del mismo modo en que pelaría una cebolla- con una gran cantidad de quejas y demora.

## **EL NIÑO EXPERIMENTA**

El niño experimentará su aflicción por sentimientos. Puede que se le dificulte reaccionar de manera obvia o en la forma en que nosotros esperamos. Se le dificulta reaccionar emocionalmente porque funciona cognitivamente.

Reaccionará ante la pérdida según como le afecte esta pérdida. Si el abuelo muere el niño podría decir que el abuelo debía llevarlo a pescar. Nos preguntamos como el niño puede pensar en pescar en un momento como este, pero eso es lo que el niño ha perdido.

## **EL NIÑO JUGARÁ**

Jugar es lo que el niño hace. Quiere saber qué cosas van a cambiar y qué cosas van a permanecer iguales. Lo primero que quieren saber es si aún puede jugar. Cuando un niño le contamos sobre la muerte, no pasará mucho tiempo antes de que salga a jugar. Los adultos tienden a pensar que la muerte no ha significado nada para el niño. Pensamos que el niño no es lo suficientemente maduro como para comprender. La muerte significa mucho, y el niño entiende más de lo que pensamos. Sólo está probando para cuáles son los cambios.

## **EL NIÑO USA EL JUEGO PARA DESAHOGARSE**

Con frecuencia el niño camina en el jardín, viviendo en ese maravilloso mundo de fantasía que sólo conocen los niños. Hablará con sus maravillosos amigos fantásticos. Aprenderá, a través del juego, actuando hasta llegar al entendimiento.

## **AL NIÑO LE DURA POCO**

Si le pedimos a un niño que pele una cebolla, la va a pisotear durante poco tiempo y después perderá interés. En la aflicción sucede lo mismo. No toleran largos períodos de aflicción. Parecen saber

instintivamente cuando basta ya de aflicción. En medio de una plática pueden decir, “Creo que ahora voy a ir a andar en bicicleta”.

## **EL NIÑO FIJARÁ EL MOMENTO**

El niño no responde a nuestro horario. Con frecuencia, las familias me expresan su preocupación porque el niño no está afligido, cuando el resto de la familia piensa que debería estarlo. Un niño se aflige mucho más lentamente que un adulto. Un niño tiene una habilidad maravillosa para negar las cosas. Puede que responda en los momentos más inadecuados. Puede que escuchemos algo como, “Vamos a comprar un helado, pero Susy no puede ir porque murió”. Esa es la forma y el momento en que el niño se aflige.

## **LOS NIÑOS USAN PREGUNTAS**

¿Hay algo más inquisitivo que un niño? Utilizan preguntas para ver la forma en que respondemos. Usted escuchará:

¿Por qué?

¿Cómo?

¿Quién me va a cuidar ahora?



¿Me sucederá a mí o a alguien que conozco?

## **LOS NIÑOS PELAN LA CEBOLLA DURANTE LA INFANCIA**

Al parecer la aflicción en un niño no se termina en un sólo período de vida. Parecen afligirse en forma apropiada a su edad, y después un poco más a una edad posterior.

El padre de una niña murió cuando ella tenía ocho años de edad. Ella pasó por la aflicción de una persona de ocho años de edad. A los 14 iba con su madre a que le quitaran los frenos de la dentadura. Estaba llorando. Cuando su madre le preguntó porqué, le dijo, “Nadie me dijo que nunca más volverán”. Estaba retornando a la aflicción en otro nivel del proceso.

## **LO QUE LOS NIÑOS EN AFLICCIÓN NECESITAN**

### **LA HONESTIDAD**

Usted estará tentado a mentir. Quizá la palabra mentira sea demasiado fuerte. La tentación es proteger a los niños, y en ese esfuerzo tendemos a no decirles toda la verdad. En lugar de utilizar palabras como “muerte” o “murió”, utilizamos palabras como “se fue a dormir” o “se fue con Jesús”. Estas palabras envían mensajes cruzados. Si el ser amado se fue a dormir, entonces el dormir es peligroso. Si el ser amado se fue, entonces el irse es algo

atemorizante. Si el ser amado se fue con Jesús, entonces ¿por qué hizo Jesús eso? La mejor forma es contestar con simple honestidad a las preguntas que nos hagan. No hay necesidad de dar discursos largos. Lo que funciona mejor es sólo contestar lo que se nos pregunta, y hacerles saber que pueden preguntar sobre cualquier cosa que quieran saber.

## **LA APERTURA**

Cuando hay una muerte en la familia los niños tienden a perderse en el alboroto. Queremos protegerlos, así que no les permitimos participar en el proceso fúnebre. Con frecuencia los dejamos llegar a sus propias conclusiones sobre el funeral y el porqué de la muerte de esta persona. Después del funeral queremos protegerlos, así que no les dejamos ver nuestra aflicción. Nos escondemos para llorar. Tratamos de no hablar fuerte a ellos. Por supuesto que podemos ir demasiado lejos al incluirlos en nuestra aflicción, pero la mayoría de las veces no los incluimos lo suficiente.

No los incluimos para nada por temor al daño que podría sobrevenir. Ellos saben que estamos molestos. Si no los incluimos, les será difícil comprender porqué estamos molestos, y los dejaremos a sus propias conclusiones. Con frecuencia saltan a la conclusión de que la muerte fue su culpa. “Esto sucedió porque secretamente deseé que esta persona muriera”. O, “Esto sucedió porque mojé la cama”. El ser

abierto y honesto con los niños les ayuda a comprender que la muerte no fue su culpa.

## LOS OÍDOS

Una vez que se sienta mejor, recuerde que la mayor parte de la ayuda que recibió vino de los oídos de alguien que escuchó. Aquellos que le escucharon, le consolaron más. Una vez que haya recobrado algo de fuerza y que encuentre el momento oportuno, sus niños necesitarán que usted les dé las tres cosas que más le ayudaron: su presencia, su tacto y sus oídos.

## ¿QUÉ NECESITAN LOS PADRES?

La primera cosa que todo padre necesita escuchar es, “Relájate; hay tiempo”. Los niños se afligen en un horario diferente al de los adultos. No comienzan tan temprano como los adultos, y no se desplazan a través de la aflicción a un paso fijo. Los niños pequeños tienen una convicción natural en el pensamiento mágico que les permite durar en el período de la negación mucho más tiempo que los adultos. Aún los niños mayores parecen demorar la aflicción más tiempo que los adultos.

Conozco a una persona que se especializa en grupos de apoyo para niños afligidos. Su recomendación es que un niño no participe en los grupos hasta que hayan pasado cuando menos seis meses desde la pérdida. Ella no considera que un año sea demasiado tarde para comenzar dicha participación.

Esta aflicción demorada en los niños puede diseñarse para que los padres puedan recorrer algunas de las etapas tempranas de la aflicción antes de que llegue el momento aflictivo serio para los niños. Esto les da a los padres tiempo para recuperarse antes de involucrarse a profundidad en la aflicción de sus hijos.

En este momento usted no tiene mucho que dar. Su propia aflicción le está agotando. Tendrá mucho más que dar, más tarde. Lo que tendrá para dar, será más necesario entonces de lo que es ahora. Una de las cosas más opresivas que puede hacer en este momento es sentirse culpable por no tener mucho que dar. Más adelante tendrá fuerzas, y éstas vendrán con el tiempo.

## **NO SE ASUSTE**

Los texanos dicen, “Si no está descompuesto, no lo arregle”. Los padres de los niños que atraviesan por un período aflictivo necesitan esas palabras impresas por toda la casa. A causa del énfasis nuevo y sano en relación al proceso aflictivo, con frecuencia damos la

impresión de que toda persona que sufre necesita acudir a un consejero profesional. Esto es especialmente cierto si hay niños de por medio. En muchos casos, se necesita un consejero, pero no todos los niños necesitan uno. Advierto a los padres que esperen antes de decidir si su hijo necesita ayuda. Con frecuencia los padres deciden que la necesidad existe porque el niño no está afligido. Si la muerte ha sido reciente, sugiero que esperen y que vean cómo reacciona el niño en los próximos meses.

Si un niño necesita de ayuda profesional, habrá señales de advertencia. Yo llamo a esas señales, banderas rojas. Algunas de las banderas rojas que debemos buscar son:

- *Un cambio drástico de la personalidad.*
- *El niño de repente se esconde en su recámara.*
- *Comienzan a hacer berrinches y pelearse en la escuela.*
- *Sus calificaciones bajan repentina y drásticamente.*

Si se presentan estas banderas rojas, entonces necesitamos pensar en términos de ayuda externa. Esto puede significar que se necesita ayuda profesional.

Los niños son muy resistentes. Tienen capacidad de recuperación y habilidades para enfrentar problemas muy notables.

Casi todos los padres que yo conozco y que están atravesando por un período de aflicción necesitan escuchar y creer en la resistencia de los niños.

### **ESTRUCTURE LO QUE PUEDE DAR**

Usted no puede hacer todo lo que quisiera por sus hijos. Con frecuencia nos sirve estructurar todo lo que podemos hacer. Si usted cree que puede llevar a los niños a tomar un helado en los próximos días, es una buena idea el estructurar este evento. Ponga fecha y hora. “Estoy planeando llevar a los niños por un helado la tarde del martes, a las cuatro”. Esto nos ayuda a mantenernos de pie, en lugar de estar sentados y preocupados por no haber hecho nada por los niños. Si yo sé que voy a hacerlo el próximo martes, puedo relajarme y no preocuparme por ello hasta el martes. Si no puedo hacerlo el martes, puedo fijar otra fecha puesto que yo soy el único que sabe sobre el horario. El estructurar lo que podemos dar disminuye el castigo que nos imponemos por no hacer nada, hasta que hacemos algo, y eso es agradable.

### III. LA AFLICCIÓN Y LA FAMILIA

La aflicción no acaba con los problemas. Puede que la aflicción ciertamente no le agregue problemas, pero sí intensifica los problemas que ya existen. Si la unidad familiar siempre ha tenido conflictos, los conflictos no desaparecerán ahora que ha ocurrido una muerte. Si siempre ha habido rivalidad entre hermanos, entonces debemos esperar que esta rivalidad vuelva a aparecer justo antes o justo después del funeral. Podríamos esperar que estas cosas desaparecieran como por arte de magia, ahora que un ser amado ha muerto, pero ese no es el caso. Es sorprendente cómo muchas familias tienen sus peores desacuerdos durante este tiempo. Hay mucha tensión y los sentimientos se recrudecen.

Necesitamos recordar que lo que se dice a consecuencia de estas tensiones no representa los verdaderos sentimientos de nuestros seres queridos ni los nuestros. Debemos tomar las cosas con reservas, y esperar que la familia se pueda enmendar a sí misma a medida que se trabaja con la aflicción.

Es común para la familia el atravesar por períodos de tensión en los meses justo después de la muerte y el funeral. Una mujer me dijo que ella se había alejado de su casa lo más posible en los meses que siguieron a la muerte de su madre. Me dijo que no podía ver a sus hermanas conspirando unas con otras. Me dijo que se aliaban unas con otras para hablar de una de las hermanas un día, para después

hablar con otra de las hermanas el siguiente día, hablando siempre de la hermana con la que estaban aliadas el día anterior. Ella no podía entender porqué sucedía esto. Pensaba que éste debía ser un momento en que se necesitaran una a la otra, y se apoyaran una en la otra. En lugar de eso, parecían estar luchando para alcanzar una posición.

El hecho es que sí estaban luchando para alcanzar una posición. Los papeles habían sido alterados, y la tendencia natural es de luchar por un lugar en el nuevo orden. “¿Cuál es mi lugar ahora?” se convierte en la pregunta. Tan pronto como los papeles se definen nuevamente, se termina la lucha y las hermanas están juntas de nuevo.

La aflicción afecta a toda la familia. No tiene que destruir a la familia...si podemos evitar los niveles de expectativas que no se pueden satisfacer...si podemos evitar el echarnos cargas a costas, imposibles de cargar...si podemos comprendernos a nosotros mismos y a los demás, podemos atravesar esta tormenta, pelar nuestra cebolla, ver a nuestras parejas y a nuestros hijos pelar las suyas, y vivir de nuevo.



No somos responsables de las emociones,  
pero sí de lo que hacemos con las  
emociones.

Jorge Bucay

# PERMISO PARA AFLIGIRSE

**Por: Doug Manning**



LIBRO 4

## PARA ACOMPAÑAR EL LIBRO 4

Estimado \_\_\_\_\_:

Cada aniversario es difícil durante la aflicción. Algunas personas dicen que la Navidad es de lo más difícil. Otros piensan que son los cumpleaños y el Aniversario Matrimonial los más difíciles. Todo el mundo está de acuerdo en que el aniversario del fallecimiento se encuentra entre las cosas más difíciles. Usted llegará al primer aniversario en un mes, aproximadamente. Estaremos pensando en usted durante este tiempo.

El cuarto libro de la Serie de Cuidados Continuos explora el aniversario. La buena nueva es que los días anteriores a ese día, por lo general, son peores que el día mismo.

Una de las cosas difíciles acerca del aniversario es que algunas personas pensarán que su aflicción ya debería haber pasado, y ciertamente nos es así. Nosotros reconocemos que el proceso es continuo. Aún cuando ya le hemos enviado todos los libros de la serie, nuestro interés y nuestro cuidado está lejos de terminar. Continuamos nuestros cuidados.

Sinceramente,

Fundación Karime Ángel de Coatzacoalcos

## PREFACIO

Este es el cuarto y último libro de esta serie. He disfrutado de este proyecto como ningún otro. La oportunidad de caminar con usted más allá de los primeros días de la aflicción ha sido muy emocionante para mí.

Si hemos podido serle útil, tanto Fundación Karime como yo nos sentimos satisfechos.

*La aflicción no es una montaña que subir,  
donde los fuertes alcanzan la cumbre mucho  
antes que los débiles.*

*La aflicción no es un evento atlético, con  
relojes contadores que miden nuestro  
progreso.*

*La aflicción es una caminata a través de la  
pérdida y el dolor sin competencia y sin  
pruebas de tiempo.*

## PERMISO PARA AFLIGIRSE

Ha pasado casi un año desde que usted inició el proceso de aflicción. De alguna manera ha sido el año más rápido de su vida, y en cierto sentido este año ha tenido una duración de siete años. El primer aniversario por lo general produce uno de los más altos picos de la aflicción del cual hablamos en el primer libro. El pico puede haber empezado ya. Frecuentemente, la cercanía del aniversario es peor que el día en sí. Para cuando llega el día, es posible que usted ya haya recorrido la mayor parte de la intensidad.

Al acercarse el aniversario usted descubrirá que siente algo de presentimiento. Tendemos a pensar que el primer aniversario debería señalar alguna finalidad a nuestra aflicción. No sé de dónde salió la idea de que tenemos un año de aflicción y luego se supone que debemos estar listos para decir adiós a nuestro ser querido y seguir adelante con la vida. Aquí está usted un año después, y no está listo.

Empezamos esta serie de libros tratando con el tema de hallar amigos que nos dieran permiso para la aflicción después de casi un año.

Empezamos preguntando “¿Qué?” ¿Qué va a suceder? ¿Qué voy a hacer? ¿Alguna vez mejoraré nuevamente? Terminamos la serie preguntando “¿Cuándo?” ¿Cuándo dejaré de llorar? ¿Cuándo dejarán los recuerdos de inundarnos en los momentos más inoportunos (cuando el llorar es tan penoso)? ¿Cuándo reiré nuevamente? ¿Cuándo viviré nuevamente? ¿Cuándo?

El sentimiento que deberíamos estar haciéndolo mejor a estas alturas nos hace preguntar “cuándo”. El sentimiento de que deberíamos estar haciéndolo mejor a estas alturas nos hace pensar que somos débiles y que no podemos manejar los golpes de la vida.

Una buena amiga me compartió cómo ella detiene su automóvil a un lado de la carretera para llorar por la muerte de su madre. Me dijo, “¡Después de cuatro meses sigo haciendo esto! No estoy manejando esto nada bien”.

Los amigos nos darán aproximadamente tres meses y luego empezarán a decir que estamos hundiéndonos en nuestra aflicción. Nos daremos a nosotros mismos aproximadamente cuatro meses y entonces decidiremos que somos débiles o que de alguna manera no somos normales. Cuatro meses parece ser una eternidad cuando estamos afligidos. Estamos cansados de nuestra aflicción, así que pensamos que todos los demás deberán lamentar nuestra compañía. Después de cuatro meses estamos listos para salir de nuestras profundidades. Ahora ya han pasado once meses y usted sigue dolido y llorando. Se pregunta si alguna vez volverá a tener control de sí mismo. Se siente avergonzado de que le duela todo este tiempo.

La verdad es que usted está donde debería estar en la jornada de la aflicción. Usted no se ha atrasado irremediabilmente en comparación con los demás.

La aflicción no es una montaña que subir, donde los fuertes alcanzan la cumbre mucho antes que los débiles.

La aflicción no es un evento atlético, con relojes contadores que miden nuestro progreso.

La aflicción es una caminata a través de la pérdida y el dolor, sin competencia y sin pruebas de tiempo.

La aflicción es pelar una cebolla a su propia y singular manera. Ante usted se encuentra más cebolla que pelar y más estrecho que recorrer hasta que llegue el día en que usted esté listo para reconstruir su vida y volver a vivir.

Créame, habrá un día cuando esto va a suceder.

La aflicción duele y se tarda mucho tiempo porque afecta cada parte de nuestras vidas. Hay mucho más aquí que la muerte de un ser querido. Afecta todo nuestro ser.

## **TODO NUESTRO MUNDO SE HA VOLTEADO AL REVÉS**

Mi cuñada fue quien mejor lo dijo. Me expresó, “Has perdido un hermano y sé que duele, pero todo mi mundo ha quedado al revés”,

Todo se ha visto afectado.



Todos los sistemas han sido alterados. Las cosas que parecían de mayor importancia ya no lo son. La pérdida de los valores altera nuestro equilibrio y sacude todo nuestro mundo.

Nuestras prioridades han cambiado. Repentinamente, muchas cosas parecen insignificantes. Ya no sabe usted lo que es importante. Nota que los amigos se preocupan por pequeñeces, y quiere decirles que piensen en las cosas que son importantes.

Las tareas han cambiado. Repentinamente, el hombre que siempre ha permanecido fuera de la cocina, necesita cocinar y limpiar. Repentinamente, la mujer necesita preocuparse por cambiar el aceite del coche.

## **NUESTRO MUNDO SOCIAL HA CAMBIADO RADICALMENTE**

Casi todo el que sufre una muerte sufrirá también la pérdida de los amigos. Muchos amigos se sienten tan incómodos con la intimidad de la aflicción que huyen. Algunos sienten que no saben qué decir y se sienten incómodos de no saber, así que tratan de sacarle la vuelta.

También nosotros nos alejamos de algunos de nuestros amigos. Encontramos personas nuevas que están en las mismas circunstancias, y por lo tanto tenemos más en común. Algunas veces nos molesta estar cerca de la gente que no puede saber cómo nos sentimos.

Algunas veces nos sentimos fuera de lugar cuando estamos con la pandilla. Frecuentemente una viuda siente que ya no confían en ella sus amigas casadas. Si un compañero muere, al parecer todos los demás en el mundo entero están felizmente casados. Si una criatura muere, al parecer todas las personas que usted conoce tienen una criatura de la misma edad.

## **NUESTRA IDENTIDAD HA CAMBIADO**

Frecuentemente una mujer dedica toda su existencia a su matrimonio y al hogar. Deja de ser María Gómez y se convierte en la Señora de Juan González. Cuando Juan muere ella pasa por una crisis de identidad. “Crisis” tal vez sea un término muy fuerte, pero sí pasamos por momentos en los cuales debemos identificar quienes somos.

Esta identificación va más allá de los sentimientos internos que tenemos. Frecuentemente debe establecerse la identidad en el mundo financiero. Muchas esposas han descubierto que no han establecido una identidad que les otorgue crédito o credibilidad.

## **NUESTROS SISTEMAS DE CONVICCIONES SE VEN DESAFIADOS**

Una muerte tiene un efecto profundo en la manera en que recibimos la vida, la fe, la oración y al Creador.

Repentinamente nuestros supuestos enfrentan desafíos y debemos evitar y negar o enfrentar la realidad y reconstruir un sistema nuevo y más fuerte. Durante el tiempo que dura el desafío quedamos con interrogantes y dudas.

Todos estos efectos significan que la aflicción duele, y duele durante mucho tiempo. No vamos a terminar el proceso en poco tiempo. Yo creo que la parte emocional de la batalla dura cuando menos dos años. Después de que la parte emocional ya se ha superado, entonces tenemos la reconstrucción del mundo social, el proceso de volver a identificarnos, y la renovación de la capacidad para vivir. Estos deben reconstruirse un paso a la vez, y tardan tiempo.

## **LA RECONSTRUCCIÓN**

A su tiempo usted llegará a la última capa de la cebolla. Yo le llamo a esta capa el período de reconstrucción de la aflicción. Cuando me referí a los períodos de la aflicción como etapas, nombré a la etapa final “recuperación”. Recuperación no es precisamente lo que quise decir. La recuperación se oye como si sanáramos y ya no nos duele nada. La aflicción no es lo mismo que una enfermedad que pueda curarse. La aflicción es la amputación de una parte de usted que debe volver a sanar, pero que nunca podrá reemplazarse. A este período de aflicción le he puesto el nuevo nombre de capa de reconstrucción de la cebolla.

El período de reconstrucción es cuando damos vuelta a la esquina en la forma de manejarlo. Hemos decidido vivir nuevamente. La mayor parte del tiempo ésta decisión será más bien dramática. Por lo general sabemos cuándo damos vuelta a la esquina. Frecuentemente lo sabremos porque habrá algo que podremos manejar que ahorita no podemos manejar. Puede ser alguna silla en la cual no nos podemos sentar, o alguna prenda de la cual no nos podemos deshacer.

Le dije a una señora que a su tiempo y en su momento, ella decidiría vivir nuevamente, y cuando lo hiciera, habría algo que ella podría enfrentar, cosa que anteriormente no podía manejar. Me dijo que se trataba del escritorio en su estancia. Ella tenía un escritorio cuya tapa se enrollaba para arriba, y todas las fotos familiares estaban dentro. Dijo que lo había cerrado con llave. Cuando pudiera abrirlo y limpiarlo, ella sabría que había decidido sentirse mejor. Pasaron los meses y me llamó una noche ya tarde para decirme que viniera rápido. Yo había olvidado nuestra conversación y pensé que algo andaba mal. Cuando llegué estaba de pie frente al escritorio, estaba limpio. Ella había decidido sentirse mejor.

Las personas al parecer llegan al punto de decidir varias veces antes de que se tome la decisión. Frecuentemente sus amigos y su familia deciden que se están hundiendo en su aflicción. No sé por qué la gente insiste en utilizar la palabra “hundirse”. La gente no se hunde en su aflicción. Se requiere tiempo y frecuentemente varios viajes hasta el punto de la decisión antes de que podamos decidir sentirnos mejor. No

tiene nada que ver con hundirse. Tiene mucho que ver con la intensidad de la aflicción.

Su decisión vendrá a su tiempo y en su sitio. Es demasiado pronto para que usted sienta presión por el cuándo. Ahorita sepa que está usted en curso y que es usted normal.

No tengo una fórmula para andar a través de la aflicción. Ya que la aflicción es tan singular como una huella digital, no hay una fórmula que pueda encajar. Hay tres áreas o conceptos que necesitamos explorar en nuestro caminar hacia la reconstrucción:

## **I. RECONOCER LO NORMAL**

### **NORMAL ES UNA PALABRA MARAVILLOSA**

Si yo tengo una misión en la vida, es hacer que las personas comprendan que son normales. Muy pocas cosas en la vida se sienten tan bien como el descubrimiento de que somos normales. La mayoría de nosotros pensamos que tenemos sentimientos o pensamientos que son distintos a los de los demás. No nos sentimos normales. La razón por la que no nos sentimos normales es porque las otras personas no nos dicen la versión completa de cómo se sienten ellos cuando están pasando por su aflicción. Escuchamos sólo aquello que es seguro decir. No escuchamos los pensamientos que tal vez no serían socialmente aceptables. No escuchamos lo enojada que puede estar

una persona en contra de la persona que falleció. No escuchamos los pensamientos más internos de las personas que están sufriendo su dolor.

Cuando tenemos pensamientos que no son socialmente aceptables, pensamos que nosotros somos los únicos que alguna vez nos hemos sentido así. El resultado es que pensamos que no somos normales.

Paso la mayor parte de mi tiempo en consejería para la aflicción diciéndoles a las personas que son normales. Entran con temor y temblor a decirme que están sintiendo cosas raras y que están teniendo pensamientos extraños. Están convencidos de que se están volviendo locos. Mi papel consiste en escucharles y luego asegurarles que están en el rumbo correcto. Hay momentos en el proceso de aflicción cuando estamos un poquito locos, y está bien estar loco en esos momentos. Lo más importante es no luchar consigo mismo. Nos da pánico cuando no nos sentimos normales, y empezamos a tratar de forzar nuestros sentimientos. Los sentimientos no pueden forzarse, y nos sentimos aún más raros y locos. El primer libro en esta serie decía, “Sienta lo que siente.” Ese sigue siendo un buen consejo.

## **LAS LÁGRIMAS NO SON SEÑAL DE DEBILIDAD**

Ciertamente aún debería haber momentos de lágrimas. Mi amiga, la que tuvo que detener el automóvil por la muerte de su madre, pensó

que ya debería de estar más allá del tener que llorar. Cuatro meses era demasiado tiempo de lágrimas. Imagine cómo se sentirá a los once meses de seguir llorando. Seguirá llorando y tendrá muy buena compañía; casi todos nosotros estaremos ahí con ella. En la aflicción, “normal” no es un estado fijo para que todos lo experimenten. “Normal” es la libertad de sentir lo que usted siente y de reaccionar como usted reacciona. “Normal” es hacerlo a su manera.

## II. EL PERMISO

La parte más difícil de la aflicción es aprender a dejar que suceda. Las demás personas no son las únicas que tratan de negarnos el derecho de afligirnos. Si no tenemos cuidado, nos negamos a nosotros mismos el derecho de afligirnos. Quienes no se dan el derecho de afligirse acaban disculpándose por su dolor.

Me sorprende la frecuencia con que la gente se disculpa por estar afligidos. Una dama me dijo, “Me siento tan apenada de decirle esto, pero es que necesito decirle a alguien. Hace veintiséis años mi esposo y uno de mis hijos murieron a tres meses uno del otro. Yo aún pienso en ellos con frecuencia, y cuando lo hago me sigue doliendo. Es especialmente malo en el aniversario de las muertes. No interfiere con mi vida. Me he vuelto a casar y soy muy feliz, pero ¿no debería haberlo superado ya?”

El problema no es que aún le duela. El problema es que ella no encuentra el permiso para afligirse. La presencia del dolor después de veintiséis años significa que ella aún recuerda una parte querida de su vida. ¿Qué podría tener eso de malo?

Si no encontramos el permiso, nos podemos convertir casi en afligidos crónicos. Hay una verdadera tentación de enojarse con las personas y apartar nuestra aflicción, y reaccionar por coraje. A lo mejor tenemos la urgencia que nos conduce a despotricar constantemente tratando de justificar ante el mundo entero que tenemos el derecho de afligirnos. El mundo entero jamás comprenderá. Si nosotros comprendemos y nos damos permiso, podemos relajarnos, y no preocuparnos por lo que piensen los demás.

## **PERMISO PARA TOMAR EL TIEMPO NECESARIO**

Pelar la cebolla de la aflicción toma mucho tiempo. Toma aún más tiempo sobreponerse a los efectos de la cebolla. Primero pelamos la cebolla, y luego sobrevivimos el dolor de estómago que causa el comer muchas cebollas. A algunas personas el dolor de estómago les dura más que a otras, desde luego, pero por lo general, el proceso de pelar y sobrevivir toma dos años. Cuando usted llegue al final del primer año, es importante que usted sepa que no hay prisa. No permita que nadie lo apure y, lo que es aún más importante, no se apure usted a sí mismo.



El tiempo que dura la aflicción no guarda relación con lo mucho que amábamos a la persona que murió. No existe correlación que permita comparar el tiempo que dura nuestra aflicción con lo mucho que quisimos a la persona muerta. Tampoco hay base para afirmar que si sentimos aflicción por largo tiempo es porque nuestro dolor fue más profundo que el de los que sintieron aflicción por menos tiempo. No debemos sentirnos obligados a afligirnos por un tiempo determinado a fin de demostrar algo. Pasamos por la aflicción de la misma manera que pasamos por la vida. Algunos hacen las cosas rápidamente y otros más lentamente. Lo rápido no es superior a lo lento, y la lentitud no significa que algo se hizo mejor. No es más que la manera en que hacemos las cosas.

El tiempo que dura la aflicción está relacionado asimismo con el apoyo que recibimos. Si tenemos a nuestra disposición un buen par de orejas y hacemos uso de ellas, entonces completaremos el proceso más rápidamente que si tuviéramos que caminar solos, llorando en la oscuridad.

## **PERMISO PARA PELAR A SU PROPIO PASO**

Parece haber una gran prisa por limpiar las pertenencias de quienes han fallecido. Al día siguiente del funeral alguien empezará a deshacerse de la ropa y de los objetos personales que nos recuerdan a la persona. Es como si un guardarropa vacío no doliera tanto como

un guardarropa lleno. Al parecer pensamos que un guardarropa limpio evitará que la persona recuerde. Recordarán, no importa cuánto limpiemos la casa. No estamos tratando de olvidar a esta persona. Estamos aprendiendo a vivir sin tenerlos a ellos ahí. Me pregunto si no nos apuramos por limpiar con el fin de evitar enfrentar nuestra propia mortalidad. Si no enfrentamos el recuerdo de quien ha fallecido, podemos estar a salvo de nuestra propia lucha contra la muerte.

Es asunto de preferencia personal, y la preferencia debe acoplarse a la forma en que la persona funciona. Mi gerente limpió la recámara de su hijo dentro de las tres semanas siguientes a su muerte. Ella tiene una amiga cuyo hijo se suicidó casi al mismo tiempo que su hijo. Después de tres años, esta amiga no ha cambiado de lugar nada en la recámara de su hijo. Las dos señoras lo están haciendo bien. Mi gerente toma decisiones súbitas casi en todo. Ella decidió comprar una casa en cinco minutos y sabía cómo la iba a remodelar y de qué color pintaría cada habitación. Su amiga toma decisiones muy lentamente, y el tomarse mucho tiempo para decidir sobre la recámara de su hijo es congruente con su manera de ser.

Puede haber extremos en este campo. La gente que no ha limpiado la recámara o no ha permitido que algo se cambie de lugar en cinco años, probablemente necesita ayuda en su aflicción. Es probable que se estancara en algún punto y necesitan un tierno empujón para volver a iniciar. El deshacerse de las pertenencias es parte de la manera en que pelamos la cebolla. El ir enfrentando y decidiendo gradualmente lo

de la ropa y los efectos personales nos proporciona un método para desplazarnos a través de las capas.

Un joven amigo mío murió en un accidente automovilístico. El día antes del funeral, su padre y su suegro estaban en el jardín de enfrente planeando una subasta. Me preguntaron qué pensaba, y les insistí a esperar un poco antes de llevar a cabo la venta. Me reclamaron diciendo que había demasiadas cosas, y que necesitaban ayudar a su esposa deshaciéndose de la mayoría de ellas. Empezaron a hacer una lista de todas las cosas que ellos pensaban que deberían venderse cuanto antes. El barco estaba al principio de la lista. Les rogué que no se deshicieran del barco. Dijeron que nunca usarían el barco, y yo dije, "Si, ella lo usará. Tal vez nunca ponga el barco en el agua, pero lo usará. Llegará el día cuando tirará del barco y lo sacará de la cochera, y ese será un gran día para ella. Entonces habrá un día cuando ella decidirá vender el barco. Ese será de hecho un muy gran día. Ese será el mejor uso que el barco jamás haya tenido. Déjalo en paz".

La observé cuidadosamente. Tardó como un año, pero llegó el día en que sacó el barco de la cochera y lo puso en una bodega. Pasaron más de dos años antes de que ella estuviera lista para vender el barco. El hecho de vender el barco era símbolo de que ella había decidido vivir nuevamente. Eso es pelar la cebolla.

Una dama en California me escuchó contar la historia del barco, y me dijo que yo había explicado el viejo auto Packard de su esposo. Dijo que su esposo tenía un Packard cincuenta y cinco que era la niña de sus ojos. Cuando él falleció, la mayor parte de la gente le dijo que vendiera el automóvil, pero ella no se quería deshacer de él. Dice que se deshizo de mucha ira lavando y encerando ese viejo coche. Dijo que tenía suficientes molduras cromadas para deshacerse de buena parte de su ira. Después de ocho meses despertó un día y quería vender el auto. Dijo, “La primera persona que llamó, compró el coche. Cuando se lo llevó, tenía en la cara la misma sonrisita ridícula que mi marido tenía el día que compró el coche, y todo estaba bien.”

## **PERMISO PARA REÍR NUEVAMENTE**

Una hermosa muchachita falleció repentinamente. Los padres estaban destrozados, naturalmente, y el dolor dominaba sus vidas. Durante una sesión en grupo empezaron a contar cómo tenían miedo de reír. La primera vez que se dijo algo chistoso o sucedió algo gracioso ellos rieron brevemente e inmediatamente después se pusieron tensos y se sintieron culpables. Sentían que el reír de alguna manera era una falta de respeto para su muchachita. No se suponía que deberían reír nuevamente. Lo mejor que recibieron del grupo fue el permiso para reír nuevamente. La risa sirve para sanar.

Tal vez se sienta fuera de lugar o inadecuado, pero ríase de todos modos siempre que pueda. Otros podrán no comprender cómo es que pueda usted hacerlo, pero ríase de todos modos, siempre que pueda. Tal vez piensen que usted no amó como debería, pero ríase de todos modos, siempre que pueda. La risa sana y usted necesita sanar aún cuando ellos no comprendan. Ríase de todos modos, siempre que pueda.

## **PERMISO PARA AMAR NUEVAMENTE**

Yo inicié grupos de recuperación de la aflicción antes de que hubiera material disponible para orientarme. No sabía nada de cómo dirigir un grupo como ése, así que reuní a algunas personas y los dejé hablar. Varias cosas me sorprendieron en ese primer grupo. Lo más sorprendente fue que la pregunta subyacente en la mayoría de sus mentes era, “¿Cómo debo de actuar ahora?” Una dama cuyo marido había muerto dijo que no compraría un automóvil en un año. Dijo, “Casi los estoy oyendo decir: Todavía no se enfría y ya está ella gastando todo su dinero”. Parece haber gran cantidad de presión sobre nosotros para desempeñarnos de alguna manera apropiada. El problema es que nadie sabe cuál es la manera apropiada. Tenemos algunas reglas no escritas, pero son tan imprecisas que no tenemos una manera real de saber cómo debemos comportarnos. Si el compañero fallece, usted debería salir nuevamente cuando se sienta

listo para hacerlo. Algunas personas jamás sentirán el deseo de entablar otra relación, y eso está bien para ellos. Otros sí querrán hacerlo, y tal vez querrán hacerlo poco tiempo después del fallecimiento de su compañero. Ello no significa que no hayan amado a su compañero, ni tampoco demuestra una falta de respeto. Puede significar que sí amaron, y encontraron que la vida en el matrimonio es tan maravillosa que no pueden funcionar sin un compañero.

Algunas personas pueden batallar con el sexo después de la muerte de una criatura. El sexo puede ser un recordatorio de la criatura, y puede haber el sentimiento de que está mal que nos disfrutemos nuevamente. Algunas veces puede resentir que el otro siquiera piense acerca del sexo en un momento como éste. Es muy difícil darnos permiso de vivir y de amar nuevamente. Si a usted le parece difícil, entonces debe saber que usted es normal.

## **PERMISO PARA VIVIR NUEVAMENTE**

Puede ser un pretexto que usamos para escaparnos de alguna actividad que tenemos que hacer, pero me sorprende la frecuencia con la que escucho acerca de alguien revolcándose en su tumba. La semana pasada una dama me dijo que quería hacer un cambio en su vida, pero si lo hacía, el marido se revolcaría en su tumba. Ella está procurando vivir su vida como ella cree que él querría que ella la viviera si él estuviera ahí.

Otra familia mantiene la recámara del hijo tal y como estaba hace siete años cuando el hijo falleció. Ellos suponen que eso es lo que el querría. “Si tu Madre, descanse en paz, estuviera aquí, su corazón se destrozaría de ver la forma en que estás viviendo.” Esa declaración es el prólogo a una larga sesión sobre cómo debería alguien cambiar la forma en que vive.

No sé nada acerca de usted, pero no quiero que mi mujer ni mi familia traten de vivir sus vidas para complacerme a mí una vez que yo haya muerto. Esa es una responsabilidad demasiado grande para mí y no le permite a la familia la libertad de vivir nuevamente. La mejor manera de echar a perder los recuerdos que yo espero dejar, es usar esos recuerdos para controlar a los que amo. No quiero que mi esposa se sienta como que la están observando con un ojo de censura. No quiero que los recuerdos que mis hijos tienen de mí se basen en la culpabilidad.

Espero que cuando yo muera, mi familia me deje seguir adelante en el negocio de conocer las maravillas del siguiente mundo, mientras que ellos siguen adelante en el negocio de vivir sus días en libertad. Si alguna vez oigo decir que me estoy revolcando en mi tumba, me revolcaré así que ayúdeme.

## **PERMISO PARA CAMBIAR LAS TRADICIONES**

El hijo de mi gerente se suicidó en abril, hace tres años. Cuando llegó la Navidad ese año la familia decidió llevar a los dos niños sobrevivientes a Disney World. El resto de la familia reaccionó con tremenda presión.

“Siempre han venido a nuestra casa para pasar la Navidad. Necesitamos que este año vengan más que nunca.” Afortunadamente mi gerente y su marido se mantuvieron firmes. Comprendieron que las tradiciones festivas no pueden permanecer iguales. Las familias tratarán de que todo sea igual. Las tradiciones son una forma de establecer y mantener lo normal, así que lucharán por tener las tradiciones intactas.

Las tradiciones deben cambiar después de una muerte. Si su familia siempre cuelga las botas para los niños, ¿Qué sucede con las botitas a la siguiente navidad? ¿Cuelga todas las botitas menos una? ¿Cuelga todas las botitas y actúa como si nadie se hubiera muerto? Le guste o no, las tradiciones deben cambiar.

Está en su perfecto derecho de decidir cómo es que la primera Navidad o Hanukkah u otros días especiales pueden sobrevivirse mejor. Usted no celebra la primera Navidad, sino que la sobrevive. Cuando usted decida cómo se puede sobrevivir, entonces sosténgase en su decisión. Habrá otras Navidades, y habrá algunas que usted podrá celebrar. Cuando vengan las Navidades que usted podrá



celebrar, podrán iniciarse nuevas tradiciones y serán tan sagradas como las anteriores lo eran.

La Navidad puede ser la temporada festiva más difícil, pero cualquier festejo que tenga tradiciones familiares a largo plazo representará un problema. Si la familia siempre se reúne para prender fuegos artificiales en el día de Independencia, entonces ese día le obligará a tomar una decisión. Si se siente usted de humor para asistir, entonces vaya. Si no lo está, entonces definitivamente no vaya.

La primera Pascua, los días Santos, o la tradición Judía, el primer Día del Padre, el primer Día de la Madre, pueden ser días difíciles. Si la persona que falleció era padre o madre, los días especiales hacen que la realidad de la muerte sea más dolorosa.

Cuando una criatura fallece, usted deberá contender con las ocasiones especiales tales como los cumpleaños, los eventos escolares; aún los eventos de la iglesia producen una nueva dosis de dolor.

Ayuda si antes del evento usted puede estructurar lo que se siente capaz de hacer. Si sabe que no puede manejar la cocina para el Día de Dar Gracias, entonces deje que se sepa con anticipación al evento. Esto eliminará a las personas que dan por sentada su participación y que están ejerciendo presión porque están contando con usted. Es fácil para la familia pensar que usted siempre ha cocinado el pavo. Cuando usted descubre este hecho es demasiado tarde para hacerse

para atrás. La única manera de evitar los malos entendidos es llegar a un entendimiento. En estos momentos el entendimiento sirve.

En otras palabras, dése a sí mismo permiso para sobrevivir los días festivos e iniciar nuevas tradiciones.

## **PERMISO PARA CUESTIONAR**

No sé qué será peor, los que le dicen que no debería cuestionar a Dios o los que le explican exactamente por qué Dios permitió que esto sucediera. Nadie debería arrebatarse su derecho a cuestionar. Nadie tiene las respuestas a las preguntas.

La fe no es aceptar sin cuestionarse.

La fe es saber que llegará el momento cuando las preguntas tendrán respuestas y es estar dispuesto a esperar las respuestas. Tenemos el perfecto derecho de cuestionar. El cuestionar es saludable. Inclusive es saludable para nuestra religión.

El único problema con el cuestionamiento es que a veces nos enredamos tanto en el cuestionamiento que decidimos que la respuesta es todo lo que necesitamos.

Pocos meses después de un accidente automovilístico que acabó con la vida de su hijo, una pareja pasó el día conmigo. Toda la mañana la

madre seguía diciendo, “Si alguien tan sólo me explicara por qué sucedió esto.” No importa lo que se le dijera, ella volvería al mismo refrán. Después de la comida le dije, “Yo no quisiera arrebatarle su derecho de cuestionar cualquier cosa en el mundo. Usted tiene el derecho, y me da gusto verla ejerciendo ese derecho. Ya habiendo entendido eso, ¿Puedo decirle lo que estoy escuchando?” Me dio permiso y dije, “Lo que le estoy escuchando decir es que si alguien tan solo le dijera porqué sucedió esto, usted ya no tendría dolor.” Dijo que probablemente yo tenía razón – ella no había pensado en eso así, pero sí, eso era lo que ella estaba pensando.

Le dije, “No tengo respuesta para su pregunta, pero si la tuviera, y si la respuesta fuera innegable – si viniera directamente de Dios, y usted pudiera aceptarla sin reservas, aún así tendría dolor. Su dolor no proviene de la falta de una respuesta, sino que proviene del hecho de que su hijo ha muerto”. Siga cuestionando, pero tenga presente que las respuestas no eliminan el dolor.

No sé por qué Dios permite que estas cosas sucedan. Tengo algunas ideas filosóficas, pero no explican gran cosa.

El problema con la “cuestión de Dios” en la aflicción es que nadie quiere hablar de eso. En los grupos de auto-ayuda hay reticencia, porque estos grupos quieren y necesitan mantenerse al margen de la religión. Necesitan hablar con personas de diferentes religiones. Yo tengo la misma reticencia. La fe de cada uno es sagrada para mí, así

que no quiero decir algo que pudiera ofender. Como consecuencia – nadie dice nada. Tal vez necesitamos que alguien diga, “Esto es lo que me ayuda a mí. Así es como lo veo yo”.

Si sé algunas cosas en las cuales no creo. No creo que esto haya sucedido para darle una lección. No puedo creer que Dios cambie una vida por otra. No puedo creer que Dios tome una vida para mejorar, o educar, o moldear a otra. Si la muerte da alguna lección, eso ya es una ventaja, pero no es la razón por la que sucedió.

No creo que una muerte suceda para castigarnos. Nuevamente no puedo creer que una vida se sacrifique por causa de otra. Pensar así es ser arrogante.

Sé que si las cosas malas les sucedieran solamente a las personas malas, todos seríamos buenos pero por la razón equivocada.

Parte de nuestro cuestionamiento y nuestra lucha proviene de nuestro concepto del papel del Creador. Una analogía que me ha ayudado es que la vida es como un juego de barajas, y el destino reparte las cartas. Debido a mis antecedentes, me era difícil dejar que el destino fuera el repartidor. Yo quería que fuera Dios, y quería tener alguna manera de incitarle a darme solamente cartas buenas. Si Dios reparte las cartas. ¿A quién voy a culpar por las malas? La mayor parte del tiempo encuentro la manera de culparme a mí mismo. Ya me siento en paz con que sea el destino o la vida misma repartiendo las cartas. Veo

que el papel de Dios es estar a mi lado y ayudarme a jugar cualesquier cartas que me toquen.

La vida nos reparte a todos cartas buenas y malas. La vida no es justa a la hora del reparto. He conocido personas que han recibido más dolor del que les correspondía. A gente buena y a gente mala le da cáncer. Hay buenos y malos que mueren demasiado pronto. Lo único que puedo decir es que si hay tiempo para preguntas y respuestas en la otra vida, yo estaré en primera fila con la mano levantada. Tengo mil preguntas, y quiero respuestas. Tengo fe en que sí habrá un día para las respuestas, y seguiré cuestionándome. Sí ayuda el sentirse en libertad de preguntar.

### **III. RECUERDOS**

Recordar es un arma de doble filo que corta a medida que sana. En los primeros meses de la aflicción, cualquier recuerdo trae dolor y lágrimas. Nos duele recordar los tiempos más felices tanto como duele recordar las experiencias tristes. Recordar duele, punto. Los recuerdos restauran a medida que nos causan dolor. Creemos en nuestro dolor. Hacemos nuestro mejor trabajo en el dolor mientras recordamos y lloramos.

El patrón usual es sufrir períodos de recuerdos que trajeron más dolor comenzarán a ser los que traen más felicidad. Progresamos gradualmente desde el momento en que la persona estaba viva y con nosotros, hasta el momento en que la persona tiene una nueva vida en nuestros recuerdos y está junto a nosotros, hasta el momento en que la persona tiene una nueva vida en nuestros recuerdos y está junto a nosotros a pesar de todo.

Es necesario poner en marcha este proceso de recordar. Si nadie lo pone en marcha, podemos caer en la costumbre de simplemente no hablarles a nuestros familiares y amigos de nuestro ser querido.

La noche anterior al entierro de mi abuela, mi padre dijo: “Vayamos a visitar a Mamá Hoyle”. Nos reunimos alrededor de su cadáver en la funeraria y comenzamos a contar cuentos de su vida. Hicimos el inventario de la pérdida y dejamos sentado lo que ella significó para cada uno de nosotros.

Esa noche cayeron barreras. A las familias les cuesta hablar hasta que alguien rompe la barrera. No queremos hablar del tema hasta que sabemos cómo se sentirá el resto de la familia al hablar. Con frecuencia, el resultado es que seguimos actuando como si nadie hubiese muerto. A partir de aquella noche, nosotros hablamos de nuestra abuela con tanta naturalidad como lo hacíamos antes de su muerte. Aquella noche nos dejó en libertad para recordar.

Comience a hablar sobre la persona. No se preocupe de la reacción de los demás. Si quisieron a la persona, tienen tantos deseos de hablar como usted. Si no se sienten cómodos, se apartarán del proceso, y el resto de ustedes podrán seguir adelante y descubrir el poder restaurador de los recuerdos.

También puede ayudarle si usted empieza a escribir sus recuerdos. Muchos autores sugieren a las personas afligidas que lleven un diario. En uno de los libros de esta serie sugerí que usted pusiera en un papel sus sentimientos de ira. Para algunas personas, un diario puede resultar natural y útil; para otras, les resultará casi imposible.

Ya sea que tenga un diario o no, escribir la historia de la vida de quien murió podría ser una actividad restauradora. Si le es difícil expresarse por escrito, tal vez pueda usar una grabadora. Es posible que ni escribir ni grabar se acople a su estilo y tal vez necesite pedirle a alguien que escriba para que usted le dicte.

Estoy empezando la historia de la vida de mi hermano. No requiere un estilo formal. Estoy tratando de escribir su vida, no una biografía. Estoy evitando las fechas y lugares de residencia. Quiere empezar su historia con todas las historias que pueda recordar de los momentos que pasamos juntos – la vez que le explotó un cohete a un pollo y las ocasiones cuando nos metimos en líos juntos. Quiero incluir historias que le oí contar. Era bueno para contar historias de otras personas. Mi hermano era un piloto militar de carrera, y estoy pidiéndoles historias a

sus amigos. Luego quiero escribir los sentimientos que tengo por mi hermano. Quiero que sus nietos sepan quién era y lo importante que fue en mi vida. Quiero que la historia se cuente y que recuerden a mi hermano.

Una de las verdaderas ventajas de escribir la historia de la vida es que nos ayuda a ver nuestros seres queridos bajo una luz realista. La tendencia es convertirlos en santos. La importancia no exige santidad. Pueden ser personas importantes en nuestras vidas y aún así tener faltas. Necesitamos verlos, con lunares y todo. Una dama decía, “Tengo que recordarme que Carlos y yo no teníamos un matrimonio perfecto. Peleábamos como todo mundo. Si no recuerdo los malos ratos, empiezo a pensar que él era perfecto, y se me hace aún más difícil haberlo perdido”.

## **DÉJELOS SEGUIR VIVIENDO**

Seguimos viviendo de dos maneras: vivimos en la eternidad, y vivimos en las vidas de quienes tocamos. Me dijeron que mi Abuelita murió en 1960. La enterramos ese año. Ella no murió. Sigue viva en mí y en la familia. Cada vez que la familia se reúne contamos historias de Mamá Hoyle. No sólo sé las historias que contaremos; sino que sé el orden en que se contarán. El proceso de contar historias hace que ella viva



en mí hoy. Cuente las historias de la vida. Cuéntelas una y otra vez. Nunca permita que alguien lo detenga. Nunca se detenga. Nadie está muerto hasta que lo olvidan. Y usted nunca olvidará.

Aun cuando todavía queden momentos difíciles, cuando llegas a aceptar el dolor encuentras fuerza en tí mismo y puedes mirar al futuro con esperanza

Anónimo