

# La pérdida que no tiene nombre...

— GABRIELA BECERRIL —  
ESPEJEL.

### **La muerte de los hijos**

Comprender la muerte de un hijo, es muy difícil, porque va en contra de la naturaleza. El fin de una vida que aún se está formando es una crueldad casi inconcebible, pero sucede.

Algunas veces los padres deben presenciar el sufrimiento y la muerte de sus hijos, y deben seguir viviendo,. Tal vez tengan otros hijos a quienes cuidar; para la madre y el padre la vida sigue su marcha, aun cuando nada llenará el lugar vacío del hijo fallecido. Aunque el hijo se haya ido los padres tienen un futuro, no obstante, lo gris e inútil que parezca al principio.

Independientemente de la edad del hijo, cuando mueren los hijos los sentimientos son devastadores. El papel del padre es amar, proteger, enseñar y cuidar a su hijo. Los padres esperan morir antes que sus hijos, es el orden natural de la vida. Cuando la situación se revierte y el hijo muere primero, parecería que algo está equivocado.

Sin embargo, nunca sabremos por qué muere una persona y otra vive. Sabemos que los afligidos sobrevivientes deben seguir viviendo, recuperarse de la pérdida y continuar su vida. Aunque la muerte se lleve a tu hijo, el amor nunca desaparece. El duelo ante la muerte de un hijo es uno de los más prolongados y una de las pérdidas más difíciles de vivir. Es necesario lidiar con tus propias emociones y las de otros miembros de la familia.

### **Muerte de un hijo por Accidente**

Cuando la muerte del hijo irrumpe de manera inesperada, súbita, es casi imposible aceptarla: un día estaba riendo, jugando o conversando con nosotros, llenando con su energía el espacio vital, y al día siguiente, tras la noticia... el apagón afectivo de su muerte y ya no está. El choque, la resistencia a admitirlo, la parálisis que nos deja como

atornillados a la silla, atontados por el golpe nos roban la energía para reaccionar y actuar. La pijama doblada, la cama sin deshacer, la casa tan vacía como el corazón de los padres... vivirlo y aceptarlo es una tarea titánica que todos sienten superior a sus mermadas fuerzas. El dolor es indescriptible; es soledad, es el silencio.

El hecho de no haberse podido despedir, de haber sido asaltados por la noticia del accidente lentifica el inicio del duelo porque el estado de choque es más largo. Además, si hay legales que demoran la entrega del cadáver y por tanto el funeral, la situación se hace más crítica y dolorosa. Tanto que la ausencia de reacción, causada por el choque, es confundida con una entereza y autocontrol “admirables” de unos padres que no tienen cabeza hasta organizar el entorno familiar y social.

### **Y Dios... ¿Dónde estaba?**

¿Por qué? ¿Dónde estaba Dios en ese momento?, se preguntan los padres creyentes. ¿Cómo pudo permitir que ocurriera esta desgracia si El más que nadie sabía de la felicidad y el amor que la presencia de ese hijo aportaba a nuestras vidas? ¿Por qué? Ese porqué atormenta a los padres las 24 hrs del día, sin encontrar respuesta satisfactoria, y lleva a muchos al escepticismo, a la amargura y a levantar los hombros en un gesto de impotencia y desengaño. La búsqueda de respuesta explica que algunos padres desesperados por saber dónde y cómo está su hijo recurran a la magia, a lo improbable, al consuelo que ofrecen las especulaciones sobre el más allá, las regresiones a otras vidas, que ofrecen reconfortantes respuestas y que más que todo hacen eco a lo que los dolientes desean oír. Son alternativas que intentan mitigar de alguna manera la dura realidad de que el hijo se fue sin retorno, y que ahora sólo vive en el corazón de los recuerdos. Se trata de una solución peligrosa porque en el fondo no se está avanzando en el duelo y la aceptación de la realidad, sino que se instaura una forma de negar la muerte, de hacer

cuenta que la separación no es final y definitiva sino temporal y que en algún plano, la relación subsiste.

Para aquellas personas con creencias espirituales sólidas la relación con Dios es una fuente de fortaleza, un valioso recurso al cual recurrir para encontrar, en medio del caos que suscita la muerte de un hijo, un significado, un sentido, una prueba, un designio divino. La esperanza de volverse a reunir en la vida eterna reconforta y anima al doliente religioso a seguir viviendo.

### **Las seis R**

- **Reconocer** la pérdida: admitir y entender la muerte.
- **Reaccionar** ante la separación: permitirse sentir, esto es, identificar, aceptar y expresar emociones y sentimientos.
- **Recordar** y re experimentar la relación: admitir y revivir los sentimientos, los buenos recuerdos y los momentos compartidos, ya sean buenos o malos en forma realista.
- **Replantear** los papeles: estar dispuesto a replantear la identidad previa, el estilo, los valores y las prioridades de la anterior forma de vida, aceptando que el mundo presuntivo cambió irremediablemente.
- **Reacomodar**: adaptarse a un nuevo mundo, diferente e incompleto, si se le compara con el anterior; sustituir la relación presencial por una de nostalgia y recuerdos.
- **Reinvertir** la energía psicológica: orientar el amor, el interés y la dedicación que ligaba al doliente con quien murió hacia la búsqueda de nuevos proyectos, ilusiones, afectos y motivos para vivir.

## **Qué Ayuda**

- Reconocer la vulnerabilidad y las limitaciones temporales que implica vivir un duelo y eximirse en lo posible de responsabilidades mayores.
- Tenerse mucha paciencia y ser benévolo con uno mismo.
- Hablar de lo que pasó; compartir los estados de ánimo, los recuerdos y las necesidades con personas afectivamente cercanas y comprensivas que sepan tolerar y consolar sin descalificar.
- Consentirse, es decir, buscar experiencias, compañías y momentos gratificantes, que le produzcan paz y respeten su proceso.
- Disponer de un tiempo para llorar, pensar y recordar.
- Darle un sentido a lo que ocurrió. Esto puede lograrse abriendo un espacio espiritual en su vida, que le permita recogerse, reflexionar y trascender a partir de la pena,
- Comer bien y descansar mucho.

## **Qué No Ayuda**

- Imponerse actitudes de falsa fortaleza, ignorando los mensajes no verbales del cuerpo y la parte emocional, que reclama tolerancia.
- Tomar decisiones importantes en momentos de duelo, cuando no es fácil pensar con cabeza fría.
- Viajar, mudarse de residencia, deshacerse de fotos o cartas, y todo aquello que implique evadir recuerdos.
- Remplazar rápidamente a la persona muerta involucrándose en una relación amorosa, casándose, teniendo otro hijo o adoptando uno.

- No tocar, dejar intactos los objetos y las posesiones de quien murió. Tras esta conducta llamada momificación, se esconde una sutil negación de la pérdida, puesto que al dejar todo como estaba se espera que regrese. Tampoco ayuda el deshacerse de todo el primer día.
- Idealizar al muerto, hacerle altares, convertirlo en ídolo o en santo, rezarle y tan sólo recordar los aspectos positivos de la relación.
- Recurrir a tranquilizantes, sustancias psicoactivas o alcohol para ahogar la pena.
- Aislarse emocionalmente, rechazar la ayuda y cercanía de familiares y amigos.
- Victimizarse, favorecer la autocompasión, sentir que la vida jamás podrá reparar tan injusta pérdida.
- Comparar las propias penas o duelos con otros.
- Aceptar mandatos o imposiciones familiares, culturales y sociales en lo referente al tiempo que debe durar la pena. Es mejor ir descubriendo, con flexibilidad, un camino personal para asumirla.
- Sentirse desleal con quien murió por sonreír, por pasar momentos alegres, distraerse a ratos o divertirse.

### **Bibliografía**

- Fonnegra de Jaramillo, I. (2001). *De cara a la muerte* (2.ª ed.). México: Ed. Andrés Bello
- O'Connor, N. (2019). *Déjalos ir con Amor* (3.ª ed.). México: Trillas.