

QUÉ PUEDE AYUDAR CUANDO UN HIJO MUERE: UNA EXPERIENCIA DEL GRUPO RENACER.

Pilar Ríos ¹.

1. Miembro de Renacer y colaboradora de la Asociación Viktor E. Frankl.

Correspondencia renacervalencia2019@gmail.com

RESUMEN

En este escrito se resume la experiencia personal de la autora en relación al fallecimiento de su hija. Desde esta experiencia, nos presenta los fundamentos de Renacer, grupo de ayuda mutua para padres que han perdido a sus hijos y algunas observaciones sobre el funcionamiento y percepciones de los miembros del grupo Renacer en Valencia, que se reúnen en la Asociación Viktor Frankl. También, se ofrecen una serie de recomendaciones para la auto-ayuda de padres que han perdido a un hijo/a, así como para familiares, amigos y profesionales que acompañan este tipo de pérdida.

PALABRAS CLAVE:

Palabras clave: duelo, muerte de un hijo, Renacer, autoayuda, ayuda mutua, testimonio, logoterapia.

INTRODUCCIÓN.

“Dicen que, en la vida, quien pierde el techo, gana las estrellas; y es así. A veces pierdes lo que querías, pero conquistas lo que nunca imaginaste. No todo depende del tiempo, sino de la actitud con que se mira la vida.” (Autor desconocido)

Para ti, Pilu, que me enseñas a mirar la vida con otra actitud.

Siempre había oído y pensado que lo peor que les podía pasar a unos padres, era perder a un hijo. Este artículo describe mi experiencia vivida por la muerte de mi hija Pilu. De los primeros momentos del dolor más absoluto, hasta mi nuevo renacer. Un renacer que ha significado ser otra persona distinta a la que fui y que me ha dado una nueva vida. Un renacer que ha significado un gran aprendizaje y un estar abierta a lo que la vida espera de mí. Confío en que esta búsqueda de sentido no cese hasta el momento de mi último aliento.

Con este texto pretendo dar esperanza a otros padres que lo puedan leer y dar un mensaje al mundo de que la muerte de un hijo no es el final, sino el principio de una nueva vida. Una vida en la que el amor por nuestros hijos (que no solo no acaba con la muerte, sino que aumenta tras ella) nos puede transformar en una nueva persona, capaz de trascender el dolor para ayudar a los demás y para hacer cosas inimaginables en nuestro esquema existencial anterior. Está escrito en primera persona porque no intento más que transmitir lo que he sentido y siento, lo que he vivido y vivo, tras la muerte de mi hija.

Pertenezco a Renacer, un grupo de ayuda mutua de padres que afrontamos la pérdida de hijos, y del cual hablaré a lo largo de este artículo. Pero quiero recalcar que, si bien mucho de lo aquí escrito lo he aprendido en el grupo, la responsabilidad de este artículo es solo mía y Renacer no se hace responsable del contenido del mismo. En Renacer he aprendido que no se puede dar consejos a un padre que está transitando por una experiencia de vida tan difícil, por eso este artículo tampoco está escrito con el ánimo de aconsejar a nadie.

Ante lo que nos ha pasado es fundamental nuestra actitud. Viktor Frankl afirma que no somos lo que nos pasa, sino la actitud con que vivimos aquello que nos pasa. Nosotros no elegimos lo que nos pasó, pero sí somos libres para elegir cómo vivir aquello que nos ha pasado.

El hijo que murió da fuerzas para entender que alguien al que has dado la vida y criado, con el que has disfrutado tanto y tenido tantos desvelos, alguien que te ha hecho entender lo que es el verdadero amor -pues con él aprendiste a dar y a amar sin esperar nada a cambio- no se puede convertir, tras su muerte, en tu verdugo. Cuando te das cuenta de que la muerte de tu hijo no puede significar tu propia muerte, cuando sientes que él es el primero que quiere volver a verte sonreír, cuando te vas dando cuenta y cuando aceptas que, hagas lo que hagas, ese hijo no volverá físicamente y que lo único que te queda es aprender a vivir esta nueva vida, se va despertando en ti una serie de interrogantes y se empieza a transformar la pregunta del “por qué” en la pregunta del “para qué”. Surge la necesidad de encontrar un nuevo sentido a la vida, buscando vivir de manera que entiendas que tu vida vale la pena vivirla; ese despertar que se experimenta lo han provocado ellos, nuestros hijos, nuestros maestros.

Considero que este artículo es una oportunidad de dar a conocer algunas ideas de cómo ayudar a quienes hemos perdido a un hijo y de intentar describir desde dentro cómo es aquello que vosotros percibís desde fuera.

Quiero hablar de cómo nos gustaría que nos ayudarais, porque realmente nos resulta difícil poder transmitir lo que necesitamos de vosotros e intentar daros algunas sugerencias que os simplifiquen la dificultosa tarea de acompañarnos. Pero también veo importante escribir sobre cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos, pues, en definitiva, somos los artífices de nuestra propia vida. Finalmente, quiero hablar de los grupos Renacer, grupos de ayuda mutua de padres que enfrentamos la pérdida de hijos y que para mí han significado un pilar fundamental en este camino.

CÓMO AYUDARNOS A NOSOTROS MISMOS.

Algunos aspectos previos:

Pienso que cada uno de nosotros, si bien no al principio, somos los primeros que tenemos la posibilidad de ayudarnos. Es importante saber observarse y ver qué cosas nos ayudan o, por el contrario, qué cosas nos hacen sentir peor. Antes de nada, quiero hacer referencia a *dos elementos que, generalmente, nos acechan recurrentemente tras la muerte de un hijo: la culpabilidad y revivir el momento de su muerte.*

Casi todos los padres que hemos perdido a un hijo, en algún momento, sea cual sea el modo en que haya muerto nuestro hijo, tenemos algún *sentimiento de culpabilidad* por lo que le ha pasado. En el caso de las muertes por suicidio, este sentimiento se acrecienta en especial porque, normalmente, los padres se culpabilizan de no haber estado más atentos, de haberlo dejado solo... Se sienten responsables de lo que ha sucedido. Pero, incluso en la muerte de un hijo que fallece tras una larga enfermedad, los padres también se culpan sobre si la elección del médico fue la más adecuada, si tenían que haberlo operado antes... En fin, mil reproches con los que intentamos cambiar el curso de los acontecimientos, cuando éstos ya no tienen vuelta atrás.

La culpabilidad no aporta nada. Todo lo contrario, nos hace más difícil y dolorosa la pérdida de nuestro hijo. Es necesario aceptar lo que pasó y asumir que nosotros hicimos lo mejor que supimos y pudimos con los elementos que, en esa situación, teníamos a nuestro alcance y con la información de la que disponíamos en ese momento. Una vez producido el desenlace, aparecen muchos más elementos que refuerzan esta culpabilidad, pero son elementos que no estaban, o que no se nos ocurrieron en ese momento, y que por tanto no debemos considerar.

La vuelta recurrente al momento de su muerte es también otra atracción fatal que sentimos normalmente los padres. Hay muchos tipos de muerte: unas que, en principio, socialmente se consideran menos buenas que otras, como puede ser el suicidio, la muerte como consecuencia de un acto violento, la negligencia médica... Pero, al final, sea cual sea la forma, hemos aprendido que no podemos quedarnos en cómo murió nuestro hijo, que eso no es lo importante, sino en el hecho de que ha muerto. Centrarse en el “cómo” nos hace caer en el victimismo, incrementa el dolor y descentra la atención de la realidad que subyace detrás: que nuestro hijo ha muerto. Pilu murió por

una negligencia médica y sus hermanos, lógicamente, culparon al médico. Yo les pregunté: ¿Cambiaría algo la realidad de no tenerla, el que hubiera muerto en un accidente de moto?

Aunque ambas actitudes son prácticamente inevitables, solo aportan aún más dolor al ya existente y se corre el peligro de caer en un bucle, del que cada vez resulta más difícil salir. Por eso, cuando te das cuenta de que vas a caer en alguna de ellas, debes intentar cortar como puedas.

Comparar, es otro recurso que utilizamos instintivamente: “Por lo menos tu hijo había vivido más años, la muerte de tu hijo fue menos traumática, tú al menos tienes marido, encima mi hijo era hijo único...” Sin querer, muchas veces, comparamos. Y lo curioso es que, ‘casi siempre, lo hacemos para salir perdiendo en la comparación, no sé si con la intención de sentirnos más desgraciados aún. Esto, lógicamente, tampoco ayuda nada. Para manejar esto, solemos utilizar la imagen del juego de cartas: la vida nos ha dado unas cartas y con ellas hemos de intentar sacar el mejor juego posible. Estar lamentándonos que al otro le ha tocado mejores cartas, nos descentra de nuestro propio juego y con ello de la posibilidad de ganar nuestra propia partida.

Según nos dicen Gustavo y Alicia Berti, los padres que iniciaron Renacer, no hay ninguna receta perfecta para salir adelante. Se requiere, eso sí, mucha tolerancia y mucho amor hacia uno mismo y hacia los que nos rodean e intentar, en todo momento, no alimentar emociones negativas que nos hagan daño y nos vuelvan hacia atrás.

Aspectos cotidianos:

A continuación, he intentado recopilar algunas de las cosas que recuerdo que me fueron bien en un principio y que me siguen ayudando. Para nada pretenden ser un consejo, ni una verdad absoluta, simplemente fueron y son mi realidad y, como tal, las quiero compartir:

- **Dormir.** Desde el primer momento fui consciente de que no dormir haría aún más difícil vivir el momento que estábamos atravesando. Recurrí, por primera vez en mi vida, a un fármaco para asegurarme unas horas de sueño cada noche y poder coger fuerzas para afrontar el nuevo día.

- **No medicinas.** En este punto también fui contundente, cuando quisieron administrarme medicación para hacer más llevadero el momento. Decidí intentarlo sin esa ayuda que me ofrecían, aunque no descarté hacerlo si sentía que yo sola no podía. Tenía claro que quería salir adelante y me daba miedo que la medicación enmascarara mis avances, pues cada día valoraba qué actitudes, comportamientos, actividades, me habían ayudado; para volver a repetirlas. Y, por el contrario, cuáles me habían sentado mal, para intentar evitarlas.

- **No tener miedo a “disfrutar”.** El poder tener una sensación placentera de cualquier tipo, como por ejemplo una comida o un paseo por la playa, nunca me hizo sentir mal, sino todo lo contrario. Notaba que me ayudaba a conseguir que avanzaran un poco las horas de ese reloj que, tras la muerte de mi hija, se había quedado paralizado. A nuestros hijos también les transmitimos la idea de que, ser capaces de distraerse con algo o disfrutar de la vida, no significaba que quisieran menos a su hermana, sino que era precisamente eso lo que a ella le gustaría que hiciéramos.

- **No juzgar cualquier comportamiento extraño que podamos tener o cualquier idea rara que se nos ocurra.** Es verdad que, durante el periodo de shock e incluso más adelante, la cabeza me iba a mil. Millones de ideas y pensamientos de todo tipo pasaban por mi mente. Nuestros hijos también nos

comentaban que, a veces, llegaban a razonamientos o tenían comportamientos que antes hubiéramos calificado de extraños o raros. Llegamos a la conclusión de no darles más importancia de la que tenían, que todo estaba bien, que cualquier sentimiento tenía cabida en esos momentos y que, poco a poco, irían desapareciendo. Y así es.

- **Actividad física.** También experimenté, y sigo experimentando, la necesidad de realizar alguna actividad física. Al principio, cuando me ponía a pasear, lo hacía a tal ritmo que, si paseaba con alguien, le resultaba difícil seguirme. Mi cuerpo me pedía eso, una actividad física casi frenética. Yo misma no entendía por qué caminaba tan rápida. Más adelante, escuché un audio del doctor Mario Alonso Puig ¹ donde recomendaba el andar aceleradamente en los momentos de tensión, ya que explicaba médicamente que al hacerlo se libera oxitocina y betaendorfina y que éstas hormonas desconectan la amígdala cerebral y el hipotálamo que son las base de las reacciones de ira. Nuevamente me sorprendí de ver cómo, si somos capaces de escuchar al cuerpo, éste tiene los recursos que necesitamos.

- **Hablar mucho.** También me di cuenta de que necesitaba hablar y hablar mucho: sobre la muerte, sobre mi hija, sobre lo que iba viviendo, sobre lo que iba experimentando. Mi marido fue, y sigue siendo, quien mejor me escucha; pero también había ocasiones en las que me decía que le saturaba y haciendo una T con sus manos, reproducía el gesto de “tiempo muerto” utilizado en baloncesto, y me pedía que callara. Fuera de casa, he tenido la suerte de contar con familiares y amigos que me han escuchado, pero pronto me di cuenta de que eran pocos los que tenían la capacidad de aguantar la crudeza del momento y el tono de mis conversaciones. No les reprocho nada, yo posiblemente tampoco hubiera podido. Pero sí quiero reconocer y agradecer a aquellas personas que fueron capaces de hacerlo.

- **Avanzar aunque sea una micra cada día.** Pronto comprendí que salir adelante en este momento era cuestión de voluntad, que no podía quedarme esperando a ver qué me deparaba el día. Y decidí, cada jornada, dar un paso adelante, por pequeño que fuera, porque constaté que, tal y como me dijeron cuando salí del colegio, siempre que no se avanza, se retrocede.

- **Vivir el momento.** La cabeza me llevaba constantemente a pensar qué sería el día de mañana sin mi hija, todos los planes y expectativas que tenía y teníamos puestos en ella. Pronto entendí que no debía mirar más allá del ahora, porque cualquier horizonte más lejano me dolía mucho y me paralizaba. Además, la vida me acababa de enseñar que el futuro no existe, que lo único cierto es el momento presente que vivo. Del pasado, he aprendido a alimentarme sólo de los buenos recuerdos y convertir en aprendizajes los errores cometidos.

- **Sí a todo.** En estos momentos tan difíciles sentí que yo sola no podía salir adelante, que mis fuerzas humanas eran insuficientes para cargar con tanto dolor. Pero también vi claro que iba a recibir ayuda si estaba abierta, dispuesta y atenta a lo que la vida me pudiera ofrecer. En ese estar atenta decidí decir que sí a todo lo que me iban ofreciendo y seguí aplicando el lema que había utilizado durante toda mi vida: prefiero arrepentirme de ir, que quedarme con la duda de qué hubiera pasado si hubiera ido. Así es como, sin apenas fuerzas en mi alma ni en mi cuerpo, asistí a conferencias, cursos, médicos, charlas, congresos, peregrinaciones, bodas, comidas..., y tengo que decir que de todos ellos saqué algo: una frase, un consejo, una actitud; cosas que, poco a poco, constituyeron la base en la que me apoyé para salir adelante.

- **No poner una cruz a nada.** Cuando se muere un hijo, todo te recuerda a él. Empezando por todos y cada uno de los rincones de la casa, todos los sitios, lugares y experiencias, momentos, expresiones, frases, amigos, fotos, canciones, ropa, y cien mil cosas que has vivido junto a él. El primer instinto es huir de todo ello porque duele tanto que sientes que no eres capaz de soportarlo. Sin embargo, fui descubriendo que enfrentarme a esos recuerdos duele mucho la primera vez, pero, a medida que los vas repitiendo, poco a poco, ese dolor va perdiendo fuerza y vas sintiendo que la esencia de tu hijo sigue viva ahí y te lo hace más presente. Las primeras veces que estuve con los amigos de mi hija inevitablemente me preguntaba por qué, precisamente, tenía que haber sido Pilu la que no estuviera. Cuando empecé aceptar que esa pregunta no tenía respuesta, empecé a ver a mi hija en cada uno de ellos porque, realmente, ha dejado parte de ella entre sus amigos y, al estar con ellos, siento que Pilu sigue estando entre nosotros.

- **Agradecer.** Me di cuenta de que dar las gracias era algo más que una cuestión de educación. El agradecimiento sincero se ha convertido en una necesidad y siento que me ensancha el corazón.

- **Perdonar.** Para superar la muerte fruto tanto de un acto violento, de una negligencia o por suicidio, es necesario perdonar. Sin el perdón no se puede seguir adelante. El perdón libera porque desbloquea el corazón herido y el corazón nos hace falta para amar, y el amar y darse a los demás es un camino que sana. Enseguida sentí la necesidad de perdonar al médico que, por error, había causado la muerte de mi hija; porque comprendí que ni la rabia hacia él, ni el sentimiento de venganza me la iban a devolver y, sin embargo, a mí esos sentimientos me podían hacer mucho daño.

- **Poner el dolor de mi marido y de mis hijos por encima de mi dolor.** Cuando se muere un hijo, las personas que más quieres pasan junto a ti el momento más difícil de su vida, y eso aún te conmueve más. En el caso de tener pareja y más hijos, el intentar hacerles más llevadera la situación, te hace desviar la atención puesta sobre tu persona.

- **Recuperar la vida cotidiana respetando los ritmos personales de cada uno.** Me ayudó volver al trabajo enseguida y ni siquiera agotar los días que me habían concedido. Mi marido y mis hijos retomaron sus actividades inmediatamente y yo me sentí incapaz de no hacer lo mismo que ellos. Aunque el cuerpo me pedía quedarme en casa y seguir llorando, el ponerme el despertador, arreglarme un poquito, acudir al trabajo e intentar centrarme en algo, fue una gran terapia. Tengo que agradecer mucho el respeto que tuvieron con mi ritmo de incorporación paulatino, pues todas mis capacidades se habían quedado mermadas. Las actividades cotidianas y el resto de actividades que solíamos hacer se van recuperando poco a poco, aunque hay algunas que decides no retomar, pues ya no encajan en esta nueva vida.

- **Búsqueda de información.** Necesitaba saber, contrastar, buscar conocimientos, sabidurías, cosas que me aportaran información y que me dieran paz sobre lo que estaba viviendo. La compra de libros relacionados con estas materias se hizo un poco compulsiva, todos me parecían interesantes. Los vídeos y sobre todo los audios me ayudaban también cuando salía a caminar sola.

- **Ayudar a los demás.** Esto surge un poco más adelante y es muy normal ver cómo muchos padres se involucran en ayudas y voluntariados diversos que antes no realizaban.

Aspectos trascendentales:

En un nivel más profundo, encontré la necesidad de trascender, de encontrar algo que me dijera o hiciera sentir que esto no se había acabado. Que Pilu no se había terminado.

- **Minorar el ritmo de vida y cambiar la mirada.** Mi vida se paró de repente. Ese ritmo frenético que dominaba y del cual me sentía tan orgullosa por tener la capacidad de realizar tantas cosas a la vez, desapareció de la noche a la mañana. Dejé de hacer todo aquello que antes entendía que era imprescindible y no pasó nada, el mundo seguía girando igual. Empecé a hacer las cosas de una en una, una detrás de otra, y a ser consciente y prestar atención a lo que hacía o escuchaba. Lo primero que me llamó la atención fue que empecé a darme cuenta que me acordaba de todo. Este descubrimiento fue curioso porque, antes de morir mi hija, incluso llegué a ir al médico porque había notado que estaba perdiendo memoria. Tan solo era falta de atención o atención dispersa. Toda mi vida había sido una fanática de las listas, las tenía incluso estandarizadas en Excel, y también dejé de hacerlas. Así fue como me di cuenta de que las cosas más imprescindibles siempre volvían a mi cabeza, aunque no estuvieran escritas, y las menos importantes, aunque se me olvidaran, podían esperar. Pero lo más importante fue descubrir que al ralentizarme empecé a ver de otra manera, empecé a ver cosas que antes no veía, y fui descubriendo oportunidades y personas que la vida ponía en mi camino tanto para ayudar como para ser ayudada.

- **Silencio y escucha del yo profundo.** Aunque antes nunca me había gustado la soledad, sentí que necesitaba retirarme, estar en silencio y escuchar mi interior. Y me sorprendí de todo lo que encontré dentro de mí. Sé que todo eso estaba ya ahí, pero solo en ese momento me interesé en descubrirlo. La cabeza me iba a mil por hora y empecé a escribir para intentar recoger todo lo que había despertado dentro de mí y aclarar el aluvión de ideas y actitudes nuevas que iba descubriendo. Y, cuando lo releía, ni yo misma me reconocía, era como si lo hubiera escrito otra persona.

- **Vivir con conciencia de muerte.** Antes, la muerte era algo que me aterrorizaba, pero mi hija me ha enseñado a mirarle a la cara y ahora tiene su rostro y su sonrisa. Ha dejado de ser algo tétrico y huido para convertirse en la única realidad que, hoy en día, puedo estar segura que tendré. Pertenece a una cultura en la que se vive de espaldas a la muerte y en la que estamos muy poco preparados para afrontarla. Siento que la muerte es el mayor tabú que existe en nuestra sociedad y cuando se trata de la muerte de un niño, o de un joven, el tabú se agudiza. He tenido la suerte de conocer a Mar Cortina, doctora especializada en didáctica de la muerte, quien me ha contagiado su interés y la responsabilidad que tenemos de educar en la muerte, pues tener conciencia de esta, lejos de bloquearnos, nos permite vivir con más intensidad y mejor. Además, estoy segura de que, si la muerte estuviera más normalizada, el dolor por cualquier pérdida sería más llevadero. Pues al dolor de la ausencia del ser querido, se le añade un dolor extra, generado por la ignorancia de no habernos preparado para ese momento, también acrecentado con el desconocimiento que tienen las personas de nuestro entorno de cómo poder acompañarnos.

- **Presencia espiritual de mi hija.** Yo seguía hablando con mi hija y le repetía sin parar lo que nos habíamos dicho tantas veces: te quiero, te quiero, te quiero, como un mantra que me tranquilizaba. Y, poco a poco, me fui acostumbrando a quererla de esta nueva manera, sin su presencia física, pero con una presencia tan intensa y constante que me ha llevado a comprender que,

para amar a alguien, no hace falta su componente físico. La presencia espiritual de Pilu es tan potente que continuamente la siento conmigo.

El tiempo y el espacio son dos magnitudes que han dejado de significar para mí lo que querían decir antes y eso me permite seguir disfrutando de mi hija, ahora y siempre. Ahora compartimos dos realidades diferentes, pero a veces llego a sentir que es un sutil velo lo que nos separa. Me he dado cuenta de que el amor es más fuerte que la muerte y que éste no pasa, ni pasará nunca. También soy consciente de que nuestro amor, ahora, es lo más parecido a un amor platónico, ya que ella ya nunca me defraudará.

La eternidad y el infinito son dos palabras que me consuelan y la palabra esperanza me devuelve la paz.

- **Aceptar lo ocurrido.** La aceptación fue un antes y un después en mi proceso. Después de negar y no entender hasta lo inimaginable lo que había pasado, llegó un momento en que lo empecé a aceptar y, desde la aceptación, sentí que podía empezar a construir. La muerte de mi hija me abrió los ojos y me hizo descubrir lo poco que controlaba mi vida, aunque yo siempre hubiera creído que las cosas sucedían por el control que yo ejercía sobre ellas. Me di cuenta de mi pequeñez y empecé a ver nuevas posibilidades que no procedían de mi autosuficiencia, y a confiar en lo que la vida me iba ofreciendo. En estar atenta y no dejar pasar por mí lado personas ni oportunidades que me hicieran crecer.

- **Creencias religiosas.** Sin duda, nuestras creencias personales, sean las que sean, en este momento son fundamentales. Aquí, las ponemos a prueba. Pueden significar nuestra mayor frustración o ser una tabla de salvación que refuerce las actitudes de aceptación y confianza, que tanto necesitamos.

En mi caso, mis creencias tras la muerte de Pilu empezaron a cobrar sentido. Gracias a ella he empezado a creer de otra manera. Mi fe, era una fe heredada, reflexionada y aceptada, pero por decirlo de algún modo, me venía de la cabeza. Ahora siento que me sale del corazón, del alma, de lo más profundo de mí ser y se ha convertido en una necesidad. Mi mirada hacia lo divino ha cambiado, y me ha servido para entender que tal y como Jesús nos enseñó con su vida, venimos a este mundo para dar amor y ayudar a los más desfavorecidos. He aprendido que el sentido de una vida lo da el amor, y que como dijo la Madre Teresa de Calcuta ², *Él no nos preguntará cuántas cosas hicimos, si no cuánto amor pusimos en ellas*. He descubierto a un Dios Padre que me cuida, a un Dios Hijo que me entiende y me enseña a vivir, y un Dios Espíritu que me inspira y da la fuerza.

CÓMO NOS PUEDEN AYUDAR NUESTROS FAMILIARES Y AMIGOS, Y LOS PROFESIONALES.

Nuestros familiares y amigos:

Cuando se muere un hijo, se abre un abismo entre tu vida y la vida de quienes compartían tu existencia hasta ese momento. La situación es tan fuerte que no sabemos gestionarla desde ninguno de los dos lados. Nuestros familiares y amigos se vuelcan y lo agradeces muchísimo, pero, a la vez,

poco a poco, a medida que pasan los primeros tiempos, vas sintiendo su alejamiento pues, como es natural, su vida vuelve a su cauce, pero a la nuestra le queda mucho para volverse a encauzar.

La dureza del momento hace que se produzca un curioso cambio en la relación con tus amistades: algunos amigos clave desaparecen, porque la situación les supera, pero, sin embargo, aparecen nuevas amistades y también personas que, aunque ya estuvieran antes en nuestras vidas, nos muestran un lado diferente del que conocíamos o tal vez seamos nosotros quienes, ahora, los vemos de otra manera. Esta situación se reproduce exactamente igual con los familiares. En cualquier caso, el tiempo me ha enseñado que todas las reacciones tienen su porqué. Es muy difícil ayudarnos en estos momentos, porque ni siquiera nosotros somos capaces de intuir lo que nos hace falta y hay que ser muy valientes para acercarse a tanto dolor. Yo admiro a la gente que ha sabido hacerlo, y muchas veces me pregunto si yo hubiera sido capaz de hacer lo mismo. Ahora he aprendido que debo acercarme a las personas que sufren y no parapetarme en la recurrida excusa de no molestarles. Intentándolo, al menos, tengo la posibilidad de ayudar. He de dejar que sean ellos quienes decidan si molesto o no.

En este sentido, en las reuniones de Renacer comentamos muchas veces el dolor añadido que nos producen los comentarios y comportamientos que, sin mala intención y con el mejor ánimo de ayudarnos, recibimos de algunos familiares, amistades, compañeros de trabajo o vecinos. Sabemos que es sumamente difícil y, muchas veces, incluso incómodo ayudarnos, pero recibir actitudes de amor por nosotros y nuestros hijos, nos ayuda y reconforta.

La comprensión y el apoyo de las personas importantes para nosotros nos hace menos difícil recuperarnos y resolver positivamente la pérdida. No hay conductas estándar, ni una manera universal de acercarse a nosotros. Tampoco hay fórmulas mágicas que puedan hacer que el dolor se aleje. Es por ello que, basándome en un escrito de Daniel y Gabriela Vitolo ³ y algunos comentarios de padres de Renacer Valencia, me permito escribir esta relación de sugerencias que nos pueden ayudar. Sabemos que lo que os pedimos exige mucho esfuerzo, amor y paciencia por vuestra parte.

- *No intentes encontrar palabras mágicas que pretendan alejar o mitigar nuestro dolor.* Esas palabras no existen. Un abrazo sincero, una mano sobre el hombro, o la simple expresión “lo siento” nos confortan y apoyan. Siempre es mejor dar la mano o dar un abrazo que hablar por hablar. El acompañarnos en silencio, con la presencia, el sentir que estás, también nos ayuda.

- *No te sientas afligido si lloras.* Tus lágrimas, que salen del corazón, son un homenaje a nosotros y a nuestro hijo. Podemos llorar contigo y nuestras lágrimas pueden ser parte de un camino de recuperación. No interrumpas ese llanto.

- *Evita en lo posible decir “sé cómo te sientes...”.* Es muy difícil realmente llegar a comprender la profundidad de la pérdida cuando un hijo muere y escucharlo produce más dolor.

- *Evita decir –aunque realmente lo pienses- frases como “Es la voluntad de Dios...” o “Dios lo ha querido...”* u otras frases que intentan minimizar el conflicto del sentimiento o explicar -definitivamente- la muerte. Tampoco intentes encontrar aspectos positivos frente a la muerte del hijo, del estilo de “al menos tienes otros hijos...”.

- *Escúchanos.* Déjanos que expresemos nuestra rabia, resentimiento, dolor, dudas, sentimientos de culpa y todo lo que estamos experimentando. Eso nos ayuda. Entiende también que, frecuentemente, podemos tener la necesidad de relatar las circunstancias de la muerte de nuestro hijo, una y otra vez. Déjanos hacerlo y no nos interrumpas. Tampoco trates de cambiar bruscamente de tema.

- *Evita emitir juicios de valor de alguna naturaleza tales como “Tu deberías...” o “mejor sería que...”.* Eso no es apropiado, ni nos ayuda. Recuerda que decisiones o comportamientos relativos a colocar o retirar fotografías y objetos, revivir la muerte del hijo, idealizar al hijo muerto, o expresiones de resentimiento, depresión o culpabilidad, aparecen en formas extremas en algunos casos. Este comportamiento es absolutamente normal, particularmente durante el primer momento, y aún durante los primeros años siguientes a la muerte del hijo.

- *Ten presente que, para aquellos padres que tienen creencias religiosas, la muerte de su hijo puede producirles serios cuestionamientos sobre la participación de Dios en lo ocurrido.* No intentes darles respuestas. Si ellos sacan el tema, es mejor escucharlos, dejar que se desahoguen y dirigir tu comportamiento en el sentido de inducirlos a que ellos intenten penetrar en sus propios sentimientos y en su búsqueda de sentido. Ellos necesitan llegar a una posición o convencimiento individual respecto de lo ocurrido.

- *Trata de estar con nosotros.* Necesitamos apoyo y ayuda. No nos digas: “Llámame si hay algo que pueda hacer...”, o “cuentas conmigo para lo que quieras”. La llamada o la solicitud de ayuda probablemente nunca llegará porque no tenemos fuerza para hacerlo. Se agradecen muchísimo los ofrecimientos concretos sobre tareas o apoyos específicos sobre cosas que podemos necesitar. Siempre recordaré los guisos con los que me sorprendía una amiga.

- *Presta especial atención a nuestros otros hijos.* Ellos están heridos, confundidos y, frecuentemente, ignorados. No presupongas que ellos estén bien porque no expresan sus sentimientos. Muchas veces los hermanos suprimen sus expresiones de dolor para evitar causarnos más dolor. Háblales y descubre su dolor. No nos antepongas a ellos ni les digas “Cuida de tus padres”, les hace sentir que su dolor es menos importante.

- *No dejes de mencionar el nombre de nuestro hijo.* No tengas el temor de que hablar de él pueda causarnos dolor adicional. Todo lo contrario. Al nombrarlo nos demuestras que no estamos solos en el recuerdo de nuestro hijo. Y eso nos gratifica. Nos encanta que nos hablen de ellos y hablar de ellos. Mucha gente no quiere mencionarlos porque, como aparentemente nos ven bien, le da miedo que, al recordárnoslos, sintamos más dolor. Todo lo contrario, son pocos los segundos del día que pasamos sin pensar en ellos.

- *Saca de tus recuerdos los momentos vividos junto a nuestro hijo o anécdotas sobre él.* Eso nos demuestra que tú también lo aprecias y que estás presente en el sentido de su pérdida. No temas reír cuando cuentes las anécdotas o los recuerdos graciosos. Ello ayuda a mitigar el dolor. A través de esas anécdotas vamos conociendo aspectos de nuestros hijos que a veces ignorábamos y en cierto modo nos lo revive.

- *Déjanos saber que tú también recuerdas los días importantes, como su cumpleaños o el aniversario de su muerte.* El cumpleaños de Pilu, al ser en verano, siempre ha sido una fecha especial

entre nuestros familiares y amigos. Hoy en día lo seguimos celebrando y brindamos por ella, al igual que lo hacemos al principio de casi todas nuestras comidas.

- *En forma prudente y cariñosa anímanos a retomar nuestras actividades y costumbres.* Sugiérenos planes nuevos o invítanos a practicar actividades que antes nos gustaba realizar. Si tu invitación es declinada, respeta la decisión, pero no por ello dejes de volver a invitarnos una y otra vez. Por favor, sigue intentándolo. Alguna vez será el día en que estaremos listos para responder a tu iniciativa.

- *Ten presente que no hay tiempo predeterminado para la recuperación.* El dolor dura bastante más de lo que la gente en general cree. Ayúdanos a ser pacientes. Comentarios y consejos como “es hora de volver a vivir...” o “Ya ha pasado un tiempo prudencial para...” no sólo son antipáticos sino también faltos de realismo. Es preferible, cuando nos veas caídos, tristes o deprimidos, nos recuerdes que el trabajo para salir adelante es duro y largo y que no tenemos que presionarnos, ni esperar tanto tan pronto.

- *Sé sensible a los cambios que se producen.* Los miembros de la familia adoptamos nuevos comportamientos y roles para aprender a vivir sin nuestro hijo. Es un proceso largo y doloroso. No esperes que volvamos a ser los mismos de antes. Sin duda seremos distintos.

- *Continúa tu contacto con la familia.* El dolor no terminará el día del entierro. Ni en el primer aniversario. Permanece siempre cerca y no te olvides de mencionar el nombre de nuestro hijo en la misma forma fácil, natural y familiar con que nombras a cualquiera de los otros miembros de la familia.

- *Evita en lo posible la pregunta “¿Cómo estás?”* ¡Es tan difícil y larga de contestar!

- *Aunque te guste vernos bien y aparentemente parezca que lo estamos comparándonos con el principio, nuestro hijo nos sigue haciendo falta cada segundo de nuestra vida y esta apariencia la conseguimos a base de voluntad y un trabajo personal muy intenso.* Nunca podemos bajar la guardia, por eso, intenta ser delicado a la hora de hablar de tus hijos o de situaciones que podrían estar viviendo los nuestros. Poco a poco se va aprendiendo a escuchar todo, pero cuesta bastante conseguirlo.

- *Discúlpanos si a veces te hacemos sentir mal por nuestros comentarios.* La mayoría de las veces es porque no sabemos expresar con palabras todo lo que llevamos dentro y nos sorprendemos diciendo cosas que realmente no expresan bien lo que intentamos decir.

- *No intentes consolarnos contándonos tus desgracias o la de otros amigos.* En estos momentos no es lo que más nos ayuda. Más adelante podrás contar con nosotros para lo que necesites.

- *Y cuando consigamos poder expresar un sentimiento, no nos contestes con que a ti te pasa lo mismo.* En esta situación lo que nos ayuda es verbalizar lo que nos pasa, no nos consuela que tú puedas haber experimentado algo parecido.

Los profesionales:

La ayuda de profesionales tras la muerte de un hijo es otro tema sobre el que he ido adoptando un punto de vista totalmente personal y que, como tal, quiero que se considere. Acompañar en la muerte de un hijo no es comparable a ninguna a otra muerte que se haya podido acompañar. No hay teorías, ni pautas de comportamiento, ni tampoco considero que tenga unas fases regladas. Cada padre sigue su propio instinto que, en un principio, es de pura supervivencia.

En mi decisión de no decir que no a nada, acudí a dos psicólogos y un psiquiatra que mis hermanos me buscaron para ayudarme. Fueron grandes profesionales, pero sentí que me hablaban desde la teoría, no desde una experiencia personal que, afortunadamente para ellos, no les había tocado vivir. Su mensaje no me llegó. Más adelante, cuando conocí Renacer, leí una anécdota de un psicólogo que acudía, de vez en cuando, a alguna reunión de un grupo de padres en Argentina. Después de un tiempo se presentó de nuevo ante el grupo y pidió disculpas: había perdido un hijo y se daba cuenta de su atrevimiento al aconsejar y lo sumamente difícil que le resultaba a él ver, desde el otro lado, todo aquello sobre lo que había teorizado.

Con esto no quiero decir que el papel del psicólogo no deba tenerse en cuenta. Hablar siempre nos hace bien y un buen psicólogo es capaz de dirigir la conversación para que podamos sacar, poco a poco, todo lo que llevamos dentro. También el psicólogo será necesario siempre que la muerte de un hijo despierte o acentúe patologías existentes previas a su muerte. Son muchos los padres que llegan a Renacer agradeciendo la labor profesional de los psicólogos a los que asistieron.

En cuanto a los psiquiatras, simplemente me gustaría decir que cuando acudimos a ellos destrozados, llorando y sin ganas de vivir, no necesariamente tenemos una depresión, aunque aparentemente sí que lo parezca. Tenemos un dolor inconmensurable, tenemos destrozado el cuerpo y el alma, pero no estamos enfermos. Considero que las pastillas para dormir pueden ayudarnos, pero otro tipo de medicación puede despistarnos y anularnos, e impedir que saquemos los recursos naturales que cada uno poseemos. Creo haber observado en algunos padres que llegan a Renacer bajo un tratamiento médico de este tipo, un proceso más lento de recuperación pues, en ocasiones, lo que se consigue es posponer el problema y llevarlo, tal vez, a un momento menos adecuado en el tiempo.

CÓMO NOS PUEDEN AYUDAR OTROS PADRES: RENACER.

Me atrevería a decir que hay dos grandes grupos de padres: aquellos a quienes la muerte de su hijo acarrea irremediablemente su propia muerte, y quienes intuimos que la muerte de nuestro hijo no puede significar el final de nuestra vida.

Si bien es verdad que, en un primer momento, todos, o casi todos, sentimos que también nos morimos; y formamos parte de ese primer grupo, luego se despierta algo dentro de nosotros que nos lleva a no abandonarnos, a no rendirnos, a luchar para que nuestro hijo no se convierta en nuestro verdugo. Esta fuerza se puede despertar por un instinto personal, pero también experimentamos que

ayuda mucho el refuerzo y la esperanza de ver salir adelante a otros padres que han pasado por idéntica experiencia de vida.

La primera ocasión que oí hablar de Renacer fue a los cinco meses de haber fallecido Pilu, en una charla que dio Marta Vigo, psicóloga argentina, en la sede de la Asociación Viktor Frankl en Valencia. Con gran inquietud llegué a casa para averiguar en qué consistían esos grupos de padres que habían perdido un hijo. A través de un video colgado en la web de Renacer Argentina, en el que hablaban Gustavo y Alicia Berti ⁴ los padres que iniciaron estos grupos, por primera vez sentí que alguien hablaba el mismo lenguaje que yo.

Por primera vez alguien me devolvió la esperanza, pues ellos, que habían pasado por lo mismo que yo, eran capaces de reír y de haber transformado su vida en algo realmente precioso y con sentido. Ellos fueron los que me demostraron que, a lo que nos había pasado, se le podía dar la vuelta. Que, efectivamente, nunca volveríamos a ser los mismos, pero que era responsabilidad nuestra elegir que esa persona diferente pudiera ser mejor que la que era antes y no necesariamente peor. También me encantó el término de maestros que habían acuñado para nuestros hijos porque, realmente, gracias a ellos estábamos aprendiendo a vivir de otra manera, más llena de sentido.

En Valencia no existía ningún grupo Renacer, pero, como solemos decir entre nosotros, con la ayuda y la fuerza de nuestros hijos, todo fluyó y el 9 de mayo de 2017, a los dos meses de conocer la existencia de Renacer, tuvimos nuestra primera reunión. Nuestro más sincero agradecimiento a la Asociación Viktor Frankl que nos abrió las puertas de su sede como punto de encuentro para nuestras reuniones.

Renacer nació por la intuición de unos padres, Alicia y Gustavo Berti que, tras la muerte de su hijo Nicolás, pronto se dieron cuenta que no querían permanecer en un estado de mera supervivencia, que es como te quedas cuando se muere un hijo. Se dieron cuenta de que nadie podía ponerse en su lugar y que solo otros padres, que como ellos hubieran perdido un hijo, podían hacerlo. Necesitaban compartir su experiencia con otros padres y los buscaron. La primera reunión que tuvieron les ayudó mucho y pensaron que para que el grupo funcionara era necesario que los padres quisieran volver a reunirse. Para ello, las reuniones les tenían que aportar algo que les hiciera regresar. Descubrieron que la disposición para ir a un grupo Renacer no tenía que ser la de ir a recibir ayuda, sino la de ir a darla. Ayudar a otros padres que están pasando por una situación tan dolorosa como la propia. Aprendieron a olvidarse de ellos y de su dolor, a salir de ellos para ofrecer aquello que les ayudaba y pensaban que podía ayudar a otros padres. Y ayudando es como empezaron a sentir que se estaban ayudando a ellos mismos. Es por ello que Renacer se define como un grupo de ayuda mutua.

Sintieron la necesidad de buscar sentido a lo que les había pasado y decidieron convertir su vida en un homenaje a su hijo. Más adelante, y tras haber experimentado el camino de darse a los demás, descubrieron la obra de Viktor Frankl, que les dio el sustento filosófico antropológico necesario para fundamentar la tarea de Renacer, tal y como recoge el documento “El hombre en busca de sentido” ⁵ que transcribe la charla que presentaron Alicia y Gustavo Berti en el Encuentro Internacional de grupos Renacer de Buenos Aires en septiembre de 2016. Este documento también recoge que la experiencia de Renacer es un exponente de la ayuda mutua que se sustenta en la Logoterapia de Viktor Frankl.

En Renacer no se aconseja, se comparte. Luego, cada uno escoge aquello que, por su forma de ser o su momento de vida, le ayuda más. No a todos nos ayuda lo mismo y también, dependiendo del

momento que estés, aquello que escuchas te resuena de diferente manera. Es como si se organizara una cena entre varios amigos y cada uno aportara, con todo su cariño, el plato que mejor sabe hacer. Después, cada uno elige cenar lo que más le gusta, o lo que mejor le sienta, o lo que más le va ese día. En las reuniones se crea tal clima de confianza que incluso a veces, delante del grupo, es más fácil expresarse que con la propia pareja.

Renacer no tiene personalidad jurídica propia, es gratuito y no hay cargos entre sus miembros. Todos somos iguales. La muerte de un hijo, que es lo más parecido a la propia muerte, nos iguala a todos: no hay distinción social, cultural, académica, económica, religiosa... Algo muy por encima de todo eso nos une y en breves momentos estableces con el otro padre una conexión tan profunda, que sientes que lo conoces de toda la vida. Es muy impactante comprobar cómo personas procedentes de círculos tan distintos, expresamos nuestros sentimientos de forma tan parecida. Cómo otra persona que apenas conoces es capaz de poner palabras a aquello que tú sientes pero que eres incapaz de verbalizar... y, al final, te das cuenta de que lo que nos une es un amor incondicional, el amor por nuestros hijos.

Aunque detrás de cada padre que acude a Renacer hay una historia personal con un dolor profundísimo, también cada padre representa la más bella historia de amor jamás contada, una historia que apuesta por un amor inmortal, un amor mucho más fuerte que la muerte. En la reunión descubres la valentía de cada padre con su propio camino de superación personal y eso te contagia y te anima a seguir luchando.

En Renacer es donde sentimos que nuestros hijos están más vivos. Es un espacio que te brinda la posibilidad de hablar abiertamente de ellos, sin que nadie se incomode. Nos encanta contar cosas sobre ellos y, poco a poco, vamos conociéndolos a todos. Aquí seguimos siendo los padres de Pilu, de Guille, de Marci, o de... Nuestros hijos son los protagonistas de nuestras reuniones y también por ellos nos seguimos reuniendo.

A continuación, he recogido algunas expresiones de lo que significa Renacer para algunos de los padres que acuden a las reuniones en Valencia:

- Aquí, en Renacer, me permitisteis volver a ser feliz.
 - Es un gran apoyo, salgo renovada. Espero con ilusión la siguiente reunión.
 - He podido experimentar la magia de lo que significa la ayuda mutua; cuando me olvido de mi dolor para ayudar a otro padre, me doy cuenta que cuánto más doy mejor me siento.
 - En Renacer te das cuenta de que dar es terapéutico y que te ayuda a estar mejor.
 - Aquí te das cuenta de que la valentía de otros se contagia. Es muy gratificante ver cómo una persona a la que la tristeza le comía la expresión, comienza a sonreír.
 - Me hace sentir comprendida, hablamos el mismo idioma.
- Poder venir aquí a hablar de mis experiencias, es mi vía de escape.
- Aquí te hablan desde la experiencia y te llega más.

- Es la familia en la que me siento comprendida, apoyada, siento que me escuchan, me siento querida. Salgo con fuerzas y motivada. Estoy aquí como en mi segunda casa.
- Renacer ha significado conocer a gente que te entiende sin necesidad de hablar.
- Aquí comprendo que ayudando a otro me olvido de mi propio dolor.
- En las reuniones ves en las caras de quien participa, que la fuerza del grupo está dando resultado, que se tejen amistades, que se tejen apoyos... que hablar desde el corazón es la mejor terapia.

CONCLUSIÓN

Cuando se muere un hijo la pregunta que nos hacemos es: ¿Y ahora qué? ¿Qué es lo que yo puedo esperar de la vida? Tras el camino recorrido, he conseguido dar la vuelta a esa pregunta y, tal y como manifestó Viktor Frankl, quiero que mi vida sea una constante respuesta a la pregunta: ¿Qué es lo que la vida espera de mí?

Nuestros hijos son los que han despertado esa inquietud en nosotros y, gracias a ellos y por ellos, la vida nos ha dado una segunda oportunidad. Y la búsqueda de este nuevo sentido nos hace decir, en voz bien alta, y a pesar de todo, un: ¡SÍ A LA VIDA!

La vida de nuestros hijos fue un regalo y, por eso, agradecidos, queremos seguir disfrutando del regalo que es nuestra vida. Y con ella poder demostrar al mundo que la muerte de un hijo no es el final de una vida que habíamos imaginado maravillosa, sino el principio de otra, la cual, gracias a ellos, queremos convertir en un precioso homenaje a lo que ellos fueron, son y serán.

Gracias a todos vosotros, nuestros maestros: Pilu, Guille, Marci, Rosa, Richard, Tomi, Gustavo, Emilio José, Fátima, Marina, Adrián, Sergio, Sara, Alberto, M^a José, Carmen, Paula, Diego, Raquelita, Pedro, Andreu y Bárbara, Roxana, Pablo, Fernando, Beatriz, Andrea, Alejandro, Pablo, Luis, Pascual, Cesar, Carlota, Nicolás, Javi, Nacho, Juanito, Rafa, Ignacio, Irene, Jaime y nuestro superhéroe Enzo.

REFERENCIAS.

1. Alonso Puig M. Sonríe, es gratis [Internet]. 2017. Available from : https://www.ivoox.com/doctor-mario-alonso-puig-radio-argentina-audios-mp3_rf_21746076_1.html
2. Documento Madre Teresa de Calcuta. Available from: <https://www.facebook.com/notes/madre-teresa-de-calcuta/madre-teresa-sus-pensamientos/114295681754/>
3. Vitolo D, Vitolo G. Como puedes ayudar cuando ha muerto el hijo de un amigo o familiar | RENACER [Internet]. gruporenacer.wordpress.com. 2007. Available from: <https://gruporenacer.wordpress.com/2007/12/06/como-puedes-ayudar-cuando-ha-muerto-el-hijo-de-un-amigo-o-familiar/>
4. RENACER ESENCIA - YouTube [Internet]. 2013. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=bt157fkW1x0&feature=youtu.be>
5. Documento "El hombre en busca de sentido". Available from: <https://gruporenacer.wordpress.com/2016/09/14/el-hombre-en-busca-de-sentido/>

LINKS DE INTERÉS.

- RENACER ESPAÑA: <https://esrenacer.es>
- GRUPO RENACER: <https://gruporenacer.wordpress.com>