



## el duelo de los padres

Doris Zagdanski, licenciada en educación

El duelo de los padres es complejo y doloroso. Es difícil de sobrellevar cuando es un duelo propio y es difícil de observar cuando le ocurre a algún conocido. Entre las muchas reacciones posibles, se incluyen:

- **Culpa:** independientemente de qué haya ocasionado la muerte, muchos padres se culpan a sí mismos, puesto que se supone que ellos tienen que cuidar a su hijo y que son responsables de resguardar su seguridad frente a la posibilidad de que se hagan daño.
- **Incredulidad:** uno nunca espera que le ocurra algo así; solo se ve en las noticias, siempre le pasa a otra persona.
- **Enfado:** debido a lo injusto de la situación. Los hijos no deberían morir antes que sus padres, esto va en contra del orden natural de la vida y puede provocar indignación por lo injusto que es.
- **Cuestionamiento:** ¿Cómo puede haber ocurrido esto? ¿Cómo es posible que Dios permita estas cosas? ¿Hicimos lo suficiente? ¿Los médicos hicieron todo lo que estaba a su alcance? ¿Debería haberme dado cuenta antes de que algo no estaba bien? ¿Por qué a nosotros? ¿Por qué a nuestro hijo? Las preguntas son infinitas.
- **Culpabilización:** debido a que no podemos encontrarle sentido a la muerte de un hijo, buscamos culpabilizar a alguien: uno mismo, el personal médico, el esposo o la pareja, el sistema de salud, el grupo de amigos de nuestro hijo, Dios, la ley... La lista es infinita.
- **Arrepentimientos:** por las discusiones, las quejas contra nuestro hijo, por haber sido muy estricto, por no apoyar sus ideas, por no pasar suficiente tiempo con él, criticar sus notas o incluso su corte de cabello.
- **Añoranza y vacío:** al ver crecer y disfrutar la vida a los hijos de los amigos, cuando las reuniones familiares ponen de manifiesto el hueco en el que debería estar nuestro hijo, cuando otros niños alcanzan logros que nuestro hijo no alcanzará, cuando otros padres platican sobre sus hijos y sus avances.
- **Aislamiento:** la persona puede sentir que ya no encaja: en las funciones familiares, clubes sociales, grupos de madres y lugares a los que antes acompañaba a su hijo. Los padres pueden sentir que se quedaron sin apoyo: los amigos probablemente pregunten cómo está su esposa, pero se olviden de preguntar por el padre.
- **Decepción o irritación:** ante la torpeza de los amigos que no saben qué decir y creen que su papel es el de animarlo a uno. Se sienten incómodos estando con uno y la conversación puede tornarse difícil. Algunos amigos evitan platicar del hijo fallecido y de lo que ocurrió. Piensan que lo entristecerán y que empeorarán la situación. Otros creen que tienen que decir algo que aliviane el dolor y se les ocurren comentarios compensatorios como: *“por lo menos tienes a tus otros hijos”, “Dios solo se lleva a los mejores”, “todo ocurre por algún motivo”*.
- **Frustración:** con uno mismo y con otros. No poder pensar claramente, estar angustiado por la pérdida, estar desinteresado en las charlas banales y quejas por cuestiones insignificantes de otras personas, tener la “mecha corta”, no ser o pensar como uno mismo.
- **Amor incondicional mezclado con tristeza:** el corazón está lleno de amor por nuestro hijo, pero no hay a quién dárselo. Se puede experimentar una fuerte sensación de gratitud por todo lo que significó para uno, pero no está aquí para decírselo. No hay a quién abrazar. Uno puede temer olvidarse de cómo era físicamente o cómo sonaba su voz. Hay una dolorosa toma de conciencia de que por el resto de la vida habrá que “vivir con su ausencia” y hay que virar las velas: reestructurar las esperanzas, los planes y sueños, para ajustarlos a esta realidad.

---

Doris Zagdanski es la coordinadora del sitio web MyGriefAssist. Es referente en educación sobre duelo y pérdidas en la actualidad. Lleva a cabo seminarios educativos tanto para públicos profesionales como para la comunidad. Escribió varios libros sobre la materia, que están disponibles en [www.allaboutgrief.com](http://www.allaboutgrief.com)