

Simple Acciones que Ayudan Aliviar el Dolor

Escrito por Joel Feldman D.

Mi querida hija de 21 años de edad, Casey, murió hace unos ocho meses en un hermoso día de verano en Ocean City, Nueva Jersey. Ella fue atropellada por un carro en un paso de peatones cuando se dirigía a un restaurante cerca al mar donde ella trabajaba. ¿Cómo murió y, más importante, como vivió su corta vida fue reportado en varios periódicos.

La muerte de Casey es la cosa más difícil que he enfrentado, y lo que voy a vivir sin ella es la cosa más difícil que voy a enfrentar.

Pero el periodo inmediatamente posterior al accidente, yo no pude haber esperado estar tan bien como yo estoy ahora. Mi progreso ha sido posible gracias a familiares, amigos, conocidos, e incluso extraños.

Pero he encontrado que muchas personas, incluso con buena intención, simplemente no saben qué decir o hacer para consolar el dolor. Torpeza, ansiedad e ignorancia rodean la muerte y el duelo. Así, aunque el duelo es diferente para cada persona, yo quiero ofrecer mis ideas sobre lo que ha y no me ha ayudado.

"¿Cómo estás?" Mucha gente me hizo esta pregunta y rápidamente trataron de retractarse, diciendo algo como: "Qué estúpido soy de preguntar! Sé que debes estar sufriendo terriblemente."

Incluso antes de la muerte de Casey, yo estaba ambivalente sobre esta expresión, la cual a menudo no indica un verdadero interés en la condición del otro. Es mejor preguntar a alguien que está de duelo: "¿Cómo estás hoy?" Esto comunica un genuino deseo de saber cómo alguien le esta yendo en este momento. Una persona puede responder en su totalidad o brevemente como él/ella quiera, cómoda por el conocimiento de que alguien está dispuesto a escuchar.

"¿Qué puedo decir?" Realmente usted no puede disminuir mi pena, desde luego no con una frase. Usted puede consolar, pero no curar. Simplemente estar presente. "Yo estaba pensando en usted y su familia" es el tipo de sentimiento que ayuda.

"Sé cómo te sientes." Por favor, no digas eso. Muchos de nosotros hemos perdido a seres queridos, y algunos incluso han perdido a un hijo, pero su pérdida no le dice cómo yo siento la mía. (Es de suponer que usted no está tan perdido como la persona que me dijo que sabía cómo me sentía, porque había perdido recientemente a su gato de 18 años de edad.)

Escucha, no se sienten obligados a hablar. Casey fue una periodista ganadora-reconocida y editora de su periódico de la universidad, y uno de sus colegas me dijo que Casey le había enseñado que todo el mundo tiene una historia - que sólo hay que escuchar. Ese es el consejo perfecto para cualquiera que trata de consolar a alguien de luto. Todo lo que quiero es ser escuchado - sentir que usted está tratando de aprender lo que se siente al estar en mis zapatos y que está ahí cuando tengo que hablar.

"Yo no quería recordar." Muchas personas dijeron que tenían miedo de hablar conmigo acerca de Casey por temor a recordarme a ella. Pero yo pienso en Casey casi todo el tiempo, independientemente de lo que otros me dicen a mí. Yo tengo miedo que las personas olviden a Casey. Yo siempre voy a agradecer cuando las personas hablen de o la recuerden a ella.

No juzgues mi duelo. Yo sufrí y todavía sufro, estoy sufriendo bastante por Casey. Sé que mi dolor no es una medida de mi amor, pero cuando yo quiera reír o encontrar placer en algo, a menudo me reprendo por ser feliz antes de tiempo.

Tan pronto yo regrese a mis actividades normales, la gente decía cosas como: "No sé cómo usted puede seguir con su vida como lo está haciendo. Yo nunca saldría de la cama." Esto fue pensado probablemente como un cumplido, pero eso me hizo preguntarme si yo estaba sufriendo bastante. Nadie puede saber lo que estoy pasando, así que nadie debe tratar de caracterizar o juzgar mi progreso.

"Yo no quería entrometerme en su dolor." A menudo he escuchado esto de amigos tratando de explicar por qué no me contactaron a mí antes. Pero si ellos no hicieron nada porque no querían inmiscuirse, no sabían cómo ofrecer apoyo, o simplemente no les importaba, pero al fin al cabo no hicieron nada. Yo no tuve manera de saber la diferencia.

No hubo una sola persona que se acercó a mí, a quien yo vi como intrusos. Sobrevivir a una pérdida trágica es una lucha. Me siento diferente como resultado de mi pérdida; no lo agravo por el hecho de hacerme sentir aislado. Haga algo, no sea que su inacción se interprete como falta de sensibilidad.

¿Cuándo es demasiado tarde para enviar una tarjeta? La respuesta para mí, es nunca. La mayor parte del apoyo que recibí fue en el primer mes después de que Casey murió. Conforme pasó el tiempo, hubo cada vez menos y menos tarjetas, llamadas telefónicas, y envíos.

Algunos estudios muestran que los síntomas de la pena de muerte pueden actualmente empeorar varios meses después de que un ser querido ha muerto como resultado de la disminución gradual del apoyo con el tiempo. Ponga un recordatorio en su calendario para hacer una llamada, enviar un e-mail, o un planear un almuerzo. Será muy apreciado.

Mis expectativas –Casey se graduaría de la universidad, encontraría una carrera profesional satisfactoria, se casaría, tendría hijos, viviría una vida plena, y un día lloraría mi muerte - han sido destrozadas. En la lucha de poner juntas las piezas, he aprendido que una muerte trágica puede paralizar gente amable y cariñosa. Y yo he sido ayudado por esos quienes, estaban cómodos haciéndolo o no, tratando de ofrecer apoyo.

[Joel D. Feldman](http://www.caseyfeldman.com) es un abogado en Filadelfia. Él puede ser contactado en jfeldman@anapolschwartz.com. Para obtener más información acerca de Casey Feldman y de lo que su familia está haciendo en su memoria, consulte <http://www.caseyfeldman.com>
