

## LA AFLICCIÓN DE LOS HERMANOS ADULTOS

---

Probablemente usted está leyendo este folleto porque su hermano o su hermana perdieron la vida en manos de un conductor inepto, o quizás fue su hermano o su hermana quienes estaban intoxicados y causaron el choque. Es posible que haya leído otros libros, folletos o artículos para aprender sobre la aflicción y para entender mejor qué le está pasando a usted y a quienes le rodean. Con pocas excepciones, la mayor parte de la bibliografía que trata temas relacionados con la aflicción de los hermanos está destinada a los niños. Este folleto se centra en la respuesta única de aflicción del adulto que enfrenta la muerte de un hermano.

La mayoría de las personas malentienden la profundidad de la aflicción que los hermanos experimentan cuando le matan a un hermano/a. Si era mayor que usted, nunca hubo un momento en su vida en que su hermano/a no existiera. Incluso si era menor, quizás no recuerde la época en que comenzó a ser parte de su vida.

Otros seres queridos pueden sentirse como hermanos biológicos, aunque no tengan relación de sangre. Los hermanastros o medios hermanos, los primos que son muy cercanos y los mejores amigos de otros hermanos pueden parecer parte de la familia. Lo mismo puede ocurrir con un cuñado/a, con alguien que vivió con la familia o con un vecino con quien usted compartió la vida diaria. Estos vínculos pueden haber comenzado en la niñez. Cuando

alguien dice “Somos como hermanos” o “Era como una hermana para mí” está describiendo una relación que difiere de la amistad, aunque la amistad puede estar involucrada.

Los hermanos son las primeras personas con quienes socializamos de manera regular. Crecemos unos alrededor de los otros, no sólo físicamente, sino mental y emocionalmente. Podemos aprender a poner a prueba, armonizar, jugar, bromear, pelear y competir por posiciones en la familia con nuestros hermanos y hermanas. Compartimos nuestra cuota de buenos momentos, pero también compartimos malas experiencias con ellos. Son familiares, aunque únicos. Son exasperantes y divertidos. A veces son amigos y a veces antagonistas. Son una parte importante de nuestras vidas porque los hemos conocido desde hace tiempo. Existe una línea de vida; una conexión.

La relación entre hermanos lleva consigo un lazo que la preferencia no puede romper. Uno puede elegir dejar a un amigo, divorciarse del cónyuge o despedir a un empleado y esta relación terminará. Pero uno no puede despedir a un hermano o divorciarse de una hermana. Es posible que no hayan sido muy cercanos, que no se hayan hablado durante años, que ni siquiera se agraden, pero no obstante sigue habiendo un lazo entre ustedes. Este lazo puede parecer especialmente fuerte ahora que su hermano o su hermana han muerto.

El contenido de este folleto proviene de muchos adultos hermanos de difuntos que compartieron

sus experiencias de aflicción con nosotros, además de varios padres de difuntos que nos contaron sobre las experiencias de sus hijos adultos sobrevivientes. Esperamos que aquí encuentre consuelo y consejos prácticos mientras hace frente a lo que puede ser lo peor que alguna vez le haya ocurrido.

## LA AFLICCIÓN

---

La aflicción no siempre es entendida plenamente. Cada persona se aflige de modo diferente y en sus propios tiempos. Si bien su aflicción será diferente de la de sus padres—e incluso de la aflicción de otros hermanos—no será tan diferente como para no poder encontrar solaz al compartir su dolor con otras personas.

Algunas personas se encierran en sí mismas durante un tiempo y encuentran que las tareas cotidianas les resultan completamente abrumadoras. Otras se arrojan a realizar actividades para evitar el dolor y crear una estructura. Y otras más vacilan entre el aturdimiento y la actividad frenética.

Hacer un duelo profundo, lo que incluye llorar y sollozar, puede drenar a la persona al punto del agotamiento. Dejarse caer por completo en esta tristeza intensa es doloroso, pero puede representar cierta clase de limpieza, que lleva al reconocimiento de la muerte y a un compromiso renovado con la vida otra vez.

## MUERTE SÚBITA Y VIOLENTA

---

Un componente único en las muertes causadas por conductores ineptos es el hecho de que alguien eligió beber y conducir; por lo tanto, la muerte de su hermano fue culpa de alguien. El hecho de que la muerte de su hermano podría haberse prevenido es espeluznante. A la persona que muere a causa de un acto criminal, como conducir en estado de ebriedad, usualmente se la llama “la víctima”. Usted también es víctima/sobreviviente de un crimen, porque se le quitó la vida sin sentido a alguien que usted amaba y ahora debe sobrellevar la angustia y la pérdida que siente.

Hay muchos otros sentimientos adicionales involucrados en la aflicción de las víctimas/sobrevivientes de choques. La elaboración de su aflicción puede durar más tiempo, ser más solitaria y más perjudicial para su estabilidad emocional duradera. La investigación ha demostrado que sanar emocionalmente lleva años, no semanas ni meses como muchos suponen.

## LA NEGACIÓN

---

Su necesidad psicológica de negación puede haber sido intensa la primera vez que fue testigo del choque o se lo contaron. La respuesta característica, “¡Oh, no!”, describe este aspecto de la negación y la conmoción. Para que el mundo continuara siendo sensato, sencillamente esta noticia no podía ser verdad. Usted puede haberse sumido en una sensación

de aturdimiento poco después de enterarse de que habían matado a su hermano/a. Sentirse aturdido o atontado es una anestesia natural que le impide experimentar el pleno dolor emocional y físico de su pérdida todo a la vez.

A veces, la conmoción está entrelazada con intensos ataques de ansiedad o pánico. Usted puede haber perdido el control y haber dicho o hecho cosas que nunca habría pensado que lo haría.

Usted puede experimentar algunos síntomas físicos prolongados de conmoción, como dificultades para dormir y comer, o puede haber notado algunas sensaciones extrañas en el pecho. Muchas víctimas/sobrevivientes hablan de tener un “corazón pesado”, como si fuera demasiado difícil respirar. Si esto es lo que usted experimenta no dude en consultar a un médico para descartar complicaciones graves, pero usualmente estos síntomas son componentes de la reacción normal de aflicción.

No es poco común que el aturdimiento continúe durante semanas, o incluso durante meses, después del choque. Usted puede recordar poco sobre los primeros días o semanas posteriores a la muerte de su hermano/a. Hay quienes han descrito a este período como sentir que uno está bajo el agua, como parecer que se está fuera de uno mismo observando lo que está sucediendo o como mirar la vida por el extremo incorrecto de un telescopio. Quizás usted tenga dificultades para recordar el funeral o quién asistió o envió flores. La conmoción es un mecanismo

útil que nos da una protección temporaria contra un dolor que probablemente no podríamos soportar si lo experimentáramos sin ayuda. La negación es algo perfectamente normal y apropiada en tanto no se extienda tanto que el funcionamiento diario esencial quede deteriorado en el tiempo.

El aturdimiento y la negación entrelazados con el pánico pueden prevalecer hasta mucho después de que familiares y amigos den un paso atrás y esperen de usted que “lo pueda manejar”. La sociedad tiende a pasar por alto la aflicción de los hermanos y a concentrarse más en la aflicción de los padres. Las políticas para el personal en el trabajo pueden ofrecer más licencia por fallecimiento a los padres que a los hermanos. Es probable que usted haya notado que la gente pregunta primero por sus padres—“¿Cómo está tu madre?” o “¿Cómo la está llevando tu padre”—y preguntan por usted y por sus hermanas y hermanos después, si es que lo hacen. Quizás haya notado que recibió pocos o ningún mensaje de condolencia de amigos o familiares, mientras que sus padres fueron bien recordados. No es de sorprender que los hermanos/as de difuntos se sientan como que necesitan subordinar sus propias necesidades a las de sus padres.

## EL ENOJO

---

El enojo puede distanciarle de los demás cuando más los necesita. Usted puede sentirse aislado debido a la intensidad de sus sentimientos. Como su enojo excede el de quienes le rodean, los demás pueden considerarle

una persona con quien no les agrada estar y pueden abandonarle hasta que se sientan más cómodos al relacionarse con usted. Es posible que usted esté enojado con otros miembros de la familia y considere que ellos también están enojados. Usted puede estar enojado porque ellos no son las mismas personas que eran antes y su familia ya no funciona del mismo modo. Usted puede sentirse enojado y resentido porque su vida ha tenido que cambiar y no hay dentro de la familia la estabilidad que le ayude a hacer estos ajustes. Usted puede culparse a sí mismo por no haber podido prevenir la muerte. También duele el no poder ayudar a sus seres queridos con su propia aflicción.

Su enojo puede estar dirigido hacia la persona que causó la muerte de su hermano/a. Éste es el lugar más realista hacia donde enfocarlo. Cuando atraviesa la fase más intensa de la aflicción quizás incluso se sienta tentado a tomar la ley en sus propias manos. Aunque éste es un sentimiento perfectamente normal, adoptar una conducta de represalia nunca resuelve el problema y pondrá en mayor peligro su seguridad y su bienestar. No importa cuán difícil pueda ser pensar racionalmente, pero debe hacerlo. La preocupación por la venganza puede estancarle en su avance por el camino de la aflicción, dejándole impedido de apoyarse en la pena y en la depresión y luego en un sentido de reconocimiento y de continuación de su vida. La preocupación prolongada por la venganza puede servir como distracción y defensa, muy similar a lo que la negación hizo en los primeros días después de la muerte de su

hermano/a. En tanto la atención permanezca centrada en la criminalidad del delincuente, algunos familiares sobrevivientes pueden evitar la agonía profundamente desgarradora de enfrentar la propia soledad, culpa y tristeza. Hablar de su deseo de venganza, e incluso describir algunas de sus fantasías de venganza con una persona segura en un lugar seguro, son maneras saludables de sobrellevar la situación.

La injusticia de su pérdida, la frustración por sus mejores esfuerzos y esperanzas para con su hermano o hermana y el profundo dolor que puede sentir pueden acumularse y convertirse en ira. Usted puede sentir un impulso irrazonable por “hacer algo”, pero raramente puede encontrar un abordaje racional que le ayude. Luego se torna fácil sentirse culpable y sin valor por no haber podido sobrellevar mejor la situación.

Encuentre una manera de liberar algo de su enojo, ira, desesperación y venganza, ya sea hablando, a través del ejercicio físico, el activismo o una expresión artística. Aunque estos sentimientos son normales, y la tragedia de la muerte de su hermano/a sin duda los justifica, la sanación sólo puede venir con trabajo. Quedarse colgado del enojo puede disparar enfermedades físicas, como un aumento de la presión arterial, dolores crónicos o el inicio de alguna de las enfermedades relacionadas con el estrés, como la artritis, el asma, las úlceras, las migrañas o incluso el cáncer.

Al buscar maneras de canalizar los muchos sentimientos que está experimentando no pase por alto el valor que tiene hablar sobre su pérdida una y otra vez. La investigación realizada en el campo de la aflicción y el dolor por la pérdida de un ser querido ha demostrado que existe un vínculo claro entre la sanación y la oportunidad de hablar acerca de lo que sucedió. Encuentre alguien que escuche tanto como usted necesite hablar. Puede ser una persona cercana, pero también puede ser alguien que no esté directamente involucrado con su pérdida. Además de hablar, algunas personas encuentran que escribir les es útil. Quizás quiera llevar un diario, componer cuentos o poemas, o incluso escribirle cartas a su hermano/a.

#### LA CULPA Y LA AFLICCIÓN COMPLICADA

---

A veces al comienzo de la aflicción, a veces más adelante, usted y otros miembros de su familia pueden caer en una profunda tristeza al tener que habérselas con todo lo que se ha perdido. Quizás quiera retraerse, aislarse de los demás. Puede tener dificultades para dormir y puede perder el apetito. Es posible que tenga dolores de cabeza, dificultad para respirar o trastornos digestivos. Puede estar apático y distraído. Puede sentirse exhausto, resultándole difícil llegar al fin del día. Es posible que desee irse a la cama, pero cuando lo hace no duerme bien.

En la mayoría de los casos de muerte súbita

y violenta, la culpa en la familia es un problema importante. En un estudio que comparó la culpa en casos de muerte anticipada y la culpa en casos de muerte súbita, los que experimentaron una muerte súbita tuvieron una probabilidad cuatro veces superior de experimentar culpa profunda. “Si yo sólo hubiera...” se afirma una y otra vez. Usted puede sentirse culpable de estar vivo cuando su hermana o hermano están muertos. Puede sentir como si podría o debería haber prevenido su muerte. Puede sentirse culpable al recordar peleas o actos poco amables a los que usted sometió a su hermano o hermana. Quizás se siente culpable por su enojo o resentimiento por la muerte. Para algunas personas, lo peor es la sensación de que podría haber sido mejor si a usted le hubieran quitado la vida y su hermano/a hubiera vivido. Esta clase de pensamiento es normal durante un tiempo después de la muerte.

Para la mayoría de las personas, la culpa se resolverá eventualmente con pensamientos racionales y compartiendo los que se piensa y siente con los demás. Lo más probable es que las peleas que tuvieron siendo niños, o incluso como adultos, fueran desacuerdos familiares normales que fueron eventualmente resueltos. Su familia se sentiría igualmente golpeada por la aflicción si hubiera sido usted a quien mataron. Usted sin duda habría tratado de prevenir la muerte de su hermano/a si hubiera sabido que iba a ocurrir, pero los seres humanos no pueden ver el futuro. Si hay algo por lo que usted es responsable y corresponde sentir algo de culpa, usted

puede sentirse inclinado a asumir toda la carga de la responsabilidad. Independientemente de lo que hizo o dejó de hacer, de qué clase de relación tenía con su hermano/a, de lo que habría hecho de modo diferente si hubiera sabido, recuerde que la muerte de su hermano/a fue causada por un conductor inepto.

Si bien la pena y la tristeza profundamente arraigadas son partes perfectamente normales del proceso de aflicción, la culpa no resuelta puede llevar a un duelo complicado y a la necesidad de intervención profesional.

La mayoría, si no todos, los familiares de personas difuntas se benefician al hablar con un profesional de la salud mental. Sin embargo, usted debe recurrir a la intervención de un profesional si se siente impulsado por pensamientos o conductas suicidas, si usa alcohol u otras drogas como mecanismo para sobrellevar la situación, si desarrolla excesivos problemas físicos o perturbaciones del sueño, o si experimenta una negación prolongada de la muerte. Otro indicador de que usted necesita ayuda es cuando su respuesta de aflicción no cambia después de un tiempo. Si bien nadie “se recupera” de la muerte súbita y violenta de un hermano o hermana, el rostro de la aflicción cambia y debería cambiar con el tiempo.

---

## EL RECONOCIMIENTO

Eventualmente, las víctimas/sobrevivientes que se han permitido a sí mismas sentir y expresar todos

sus sentimientos reconocerán el hecho de que a su hermana o hermano les fue efectivamente quitada la vida, que nada será igual como antes y que todavía es posible seguir viviendo.

Su aflicción ya no será una condición crónica. Usted recuperará la energía y reanudará un modo de vida bastante normal interrumpido por “espasmos de aflicción”. Los espasmos de aflicción son períodos cortos de aflicción intensa disparados por acontecimientos especiales, como las fechas festivas, o por episodios cotidianos, como ver a alguien que se parece a su hermano/a. Es probable que experimente espasmos de aflicción ocasionalmente durante el resto de su vida, pero no son indicación de aflicción no resuelta. Simplemente representan todo lo que su hermano/a representaba para usted.

Su vida nunca será la misma que antes de que hubieran matado a su hermana o hermano. Cuánto cambie depende de un número de variables, pero su vida será alterada por esta muerte. Usted cambia, y la forma en que se relaciona con quienes le rodean también cambia.

## LOS CAMBIOS EN LA FAMILIA

---

Tanto si se da cuenta como no, usted juega un rol único en su familia. Quizás haya sido el hijo rebelde o el bromista de la familia. A lo mejor fue el hijo responsable o al que le culpaban por todo. Nuestros roles cambian al convertirnos en adultos, pero la mayoría de los adultos conservan algunos hábitos de

relación de su niñez. Es probable que esto usted lo haya visto en su familia. Quizás nadie se sorprendió cuando su hermana “inteligente” montó una empresa, pero todos se conmovieron cuando su primo “salvaje” se graduó en la universidad ¡con honores!

Cuando mataron a su hermano/a, usted no sólo perdió a un ser querido único sino que también perdió el rol de esa persona en la familia. Si su hermano/a organizaba las fiestas familiares, algún otro deberá ahora asumir este rol. Si su hermano/a era el pacifista en las discusiones de familia, algún otro ahora debe asumir esta responsabilidad. Usted puede sentir la pérdida de su hermano/a profundamente al tomar conciencia del papel especial que él o ella desempeñaban en la familia. Es normal que usted y otros hermanos intenten “llenar” algunos de estos roles. Algunos cambios pueden tener lugar con bastante naturalidad y fácilmente, mientras que otros pueden sentirse incómodos y causar conflictos en la familia.

Parte de su rol en la familia puede estar relacionado con el orden de nacimiento. Mientras que algunas personas creen que el orden de nacimiento puede predecir todo, desde lo que uno hace para vivir hasta con qué clase de persona uno se casa, la mayoría de los investigadores no creen que su influencia sea tan grande. Pero la evidencia sí sugiere que los roles en la familia dependen hasta cierto grado de si uno es el mayor, el menor o está en el medio.

Si han matado a su hermano/a mayor, usted

puede haber perdido alguien que le cuidaba o a quien usted siempre buscaba. Si le quitaron la vida al “bebé” de la familia, usted puede haber perdido a quien más protegía. Si la diferencia de edad era lo suficientemente grande entre usted y el hermano o hermana muertos, usted puede sentir casi como si hubiera perdido a un padre o a un hijo.

Cuando un hermano muere, usted experimenta una brecha en el orden de nacimiento. Si han matado al hermano/mayor, el segundo en edad es ahora el mayor. Si eran sólo ustedes dos, usted ahora es un “hijo único”. Es difícil saber si usted debería o no intentar asumir un nuevo rol, pero usted es dolorosamente consciente del abismo que dejó la muerte de su hermano.

Si el hermano que murió era su gemelo o parte de un nacimiento múltiple, usted probablemente sienta que parte de usted también murió. Necesitará trabajar mucho el pensamiento racional para impedirle llegar a la conclusión de que murió “el equivocado”. Otro hermano puede recordarle a su hermano o hermana muertos, ya sea físicamente o de alguna otra manera. Todo esto suma características únicas a su aflicción.

A muchos hermanos de difuntos les resulta difícil responder preguntas sociales relativas a sus vidas. Cuando alguien les pregunta en forma casual “¿Cuántos hermanos tiene?” o “¿Cuántos son en su familia?”, usted puede sentirse incapaz de responder. No hay una manera “correcta” de responder estas

preguntas. Puede responder de manera distinta periódicamente dependiendo de cómo se sienta y del entorno en el que se encuentre. Algunos sienten con gran fuerza que el no mencionar a un ser querido fallecido es negar su existencia o su importancia para la familia. Otros sienten, a veces, que no quieren explicar la muerte de su hermano/a, entonces responden de maneras diferentes. Suponiendo que usted tenía tres hermanos y le mataron a uno, quizás quiera decir “Tengo tres hermanos: dos viven, uno perdió la vida a causa de un conductor ebrio”. Puede querer decir “Tengo tres hermanos” y dejarlo ahí. O quizás quiera decir “Tengo dos hermanos”. Usted tiene derecho a responder estas preguntas en cualquier manera que se sienta cómodo.

## LAS RELACIONES CON LOS PADRES

---

Para algunos hermanos de personas difuntas, el hecho de que la muerte de su hermano/a haya alterado su relación con sus padres es profundamente doloroso. Independientemente de su edad, usted y sus hermanos y hermanas siempre serán los hijos de sus padres. Es probable que, bajo el estrés de sobrellevar la muerte de su hijo, sus padres ahora reaccionen hacia usted en algunas maneras como si usted todavía fuera un niño pequeño. Esto no es tan difícil de entender a la luz del hecho de que los padres naturalmente resisten cualquier amenaza para sus hijos, sin importar la edad y la capacidad de ellos. Su familia ha sido profundamente amenazada y herida por la muerte de una hermana o un hermano. Además, sus padres están

luchando con el sinsentido y lo “antinatural” de haber sido precedidos en la muerte por uno de los hijos. La mayoría de las personas entienden que algún día tendrán que enterrar a sus padres, pero nadie espera tener que enterrar a un hijo.

Usted puede ver que sus padres intentan reconfortarle a expensas de sí mismos o intentando protegerlo de la realidad de la muerte. Es probable que ellos traten con gran esfuerzo evitarle ser testigo de las profundidades de su propia aflicción, lo cual hace que sea difícil compartir sentimientos entre ustedes. Usted puede estar luchando por encontrar sentido al hecho de que cada padre atraviesa la aflicción de un modo distinto al suyo. Sus padres pueden sentirse aterrorizados de que a otro miembro de la familia pueda quitársele la vida y hacer todo lo posible por controlar sus actividades. Si este comportamiento está creando una barrera en la familia, hable con sus padres y ofrézcales algunas maneras concretas en que ellos puedan contenerle a usted. A la vez, invítelos a que le digan qué puede hacer usted para reconfortarlos. En épocas de crisis, es muy fácil caer en los viejos hábitos de padres/hijos, pero no tiene que ser así. Ellos necesitarán ceder un poco, pero usted también.

De modo similar, usted puede verse cayendo en antiguos patrones de comportamiento en un esfuerzo por proteger a sus padres. Puede sentir que ellos sufren lo suficiente sin tener que observarle a usted en su aflicción. Es posible que haga cosas increíbles por ocultarles su dolor. Puede parecerle

correcto tomar decisiones por sus padres o asumir responsabilidades paternas en un intento por cuidarlos y facilitarles un poco la vida. En ocasiones, las personas están tan paralizadas por la aflicción inicial que no pueden tomar buenas decisiones ni cuidar de sí mismos. En estos casos, uno puede terminar “haciendo de padre de los propios padres”. En general, no obstante, los hijos adultos y los padres se cuidan unos a otros porque eso les da algo que hacer respecto de la aflicción. Pregunte a sus padres si siente que usted los está sobreprotegiendo o asfixiando. Respete su respuesta y acomódese lo mejor que pueda.

Quizás usted sienta que además de perder a su hermano/a ha perdido también a sus padres. Ellos pueden haber estado siempre para usted en épocas de crisis. Incluso si usted no tiene una relación muy cercana con sus padres puede ser increíblemente doloroso conocer de su vulnerabilidad y su debilidad. Cuando éramos niños, nuestros padres podían arreglar casi cualquier cosa, fuere un juguete roto, un problema difícil de la tarea escolar o una mascota enferma. Ésta puede ser la primera vez que usted haya recurrido a sus padres por apoyo y ellos no pueden resolver el problema y mejorar la situación para usted. Es posible que se aflija por la pérdida de sus padres, los padres que fueron siempre fuertes, que siempre tuvieron el control, que nunca fueron vulnerables. Para algunas personas, la pérdida de las figuras paternas es casi siempre tan significativa como la muerte del hermano/a.

Con el tiempo, usted probablemente forjará una nueva relación con sus padres. Hable con ellos sobre lo que observa y pídeles que compartan con usted cómo ellos le ven de manera diferente. Díales que quiere usar esta nueva manera de entenderse para construir una nueva relación más madura con ellos.

## OTRAS PÉRDIDAS

---

### *El cónyuge y los hijos de su hermano/a*

Como al mirar una piedra que se arroja a un lago, usted puede sentir que la aflicción por la muerte de su hermano/a se expande a todas las áreas de su vida. Si su hermano/a estaba casado/a, su familia puede perder contacto con el esposo o la esposa y con los hijos, si los tenían. Es fácil asumir que su cuñado/a seguirá estando cerca, pero a veces no es así. Puede temer que su presencia es demasiado dolorosa para su familia o que ya no se los considera parte de la familia. Si usted quiere continuar la relación cercana con ellos sea directo respecto de sus deseos y asuma la responsabilidad por permanecer en contacto. Eventualmente, la mayoría de las viudas y viudos se vuelven a casar, lo que puede ser en extremo doloroso para la familia del esposo o la esposa muertos. Recuerde, si puede, que nadie reemplazará a su hermano o hermana y que volverse a casar no es un acto de deslealtad. El nuevo cónyuge probablemente sentirá una gran incertidumbre respecto de su propia relación con su familia y agradecerá lo que usted pueda aclararle.

Si su hermano/a tenía hijos, ellos son preciosos recordatorios de la vida de su hermano o hermana. Descubrir rasgos y características físicas en sobrinos y sobrinas que se asemejan a los de su hermano/a es a la vez una alegría y un dolor. De modo similar, los momentos especiales en sus vidas—las graduaciones, casamientos, los nacimientos de los hijos—son agridulces porque siempre resaltarán la ausencia de su hermano/a. Los hijos, en especial aquéllos que eran pequeños cuando le quitaron la vida a su padre/madre, querrán saber sobre su padre/madre de quienes le conocían. Mantener una relación con sobrinos y sobrinas, es una forma que los hermanos de personas difuntas tienen de honrar la memoria de su hermano o hermana.

### *Su cónyuge*

Si usted está casado, su cónyuge puede sentirse como una de las víctimas/sobrevivientes olvidados. Su cónyuge puede haber tenido una relación muy especial con su hermano o hermana, pero no tiene los mismos lazos oficiales con su familia. No olvide incluir a su cónyuge y a los cónyuges de otros hermanos/as en los acontecimientos familiares posteriores a la muerte de su hermano/a. Ellos tienen el estrés de brindarles contención a usted y a su familia mientras que al mismo tiempo tienen que manejar su propia y única pérdida.

Ellos también han perdido a la persona que usted era antes de la muerte de su hermano o hermana. Su aflicción puede ser diferente, pero es

necesario reconocerla y aceptarla.

### *Amigos*

Las amistades cambian con frecuencia después de una muerte repentina. Incluso aquellas personas que no conocían a su hermano/a pueden alejarse. Quizás no sepan qué decir o qué hacer, pueden sentirse incómodas con su aflicción o simplemente no quieren enfrentar los cambios que han tenido lugar en su vida. Si eran amigos también de su hermano/a muerto, ellos tendrán también su propia aflicción. Es probable que se acerque más a quienes conocían a su hermano/a, o quizás tome distancia. Su hermano o hermana muertos pueden haber tenido un grupo de amigos a quienes usted conocía al menos socialmente. Es probable que usted pierda el contacto con ellos, a menos que se proponga mantenerse en contacto.

### LOS DÍAS FESTIVOS

---

Los días festivos serán diferentes para usted y para su familia. Para algunas personas, la ausencia del hermano/a se siente con más agudeza en los días especiales, como los cumpleaños y las fiestas. Algunas familias optan por mantener la tradición lo más posible, como forma de recordar al ser querido. Otras sienten que estas tradiciones son demasiado dolorosas y eligen en cambio crear otras nuevas. Piense por adelantado qué quiere hacer en ese día especial o en el aniversario de la muerte. Quizás quiera visitar el cementerio o algún lugar que fue especial para su hermano/a. Algunos hermanos de personas difuntas

hacen una contribución en tiempo o dinero a una entidad de bien público que era importante para el hermano/a. Quizás usted quiera hacer algo que su hermano/a disfrutaba, como ir a la playa, o quizás quiera tener un día tranquilo en soledad o con la familia. Estas ocasiones especiales pueden ser difíciles y a veces usted puede sentirse abrumado por la tristeza, pero no se sorprenda si hay algunos momentos que no son tan tristes. Dése permiso de experimentar nuevamente la alegría.

### LA SANACIÓN

---

Desafortunadamente, no existe tal cosa como el cierre de la aflicción. Como dolorosamente ya lo sabe, usted es una persona distinta de la que era antes de que mataran a su hermano o a su hermana. Su familia también ha cambiado. Puede haber aprendido algunas cosas nuevas sobre usted mismo, incluso puede haber encontrado algo de fuerza y sensibilidad inesperadas, pero lo daría todo por tener de regreso a su hermano/a. Su futuro está alterado porque ya no contiene a una de las personas con las que esperaba crecer y envejecer. Recuerde que experimentar la aflicción es recorrer un camino. Con tiempo y con esfuerzo, no obstante, usted recuperará una mayor conciencia de las risas, los momentos felices y las celebraciones de lo que la vida de su hermano/a significaba para usted.

*Para más información o asistencia  
visite el sitio Web de MADD en [www.madd.org](http://www.madd.org)  
o llame al 1-877-MADD-HELP (1-877-623-3435)*

## NOTAS

## NOTAS

## NOTAS

---