

LA AFLICCIÓN ES ÚNICA

Usted está experimentando aflicción, una de las reacciones emocionales más profundas y prolongadas que experimentan los seres humanos. Cuando un amigo, un vecino, un amante, un compañero de trabajo o una amistad no mueren por causas naturales sino que pierden la vida a causa del comportamiento prevenible y sin sentido de una persona inepta, la aflicción puede ser tan fuerte, tan intensa que va más allá de lo que puede describirse en palabras. Es importante llegar al centro de la aflicción e intentar encontrarle algún sentido. Sólo permitiéndose experimentar emocionalmente el dolor de esta muerte será posible finalmente confrontar la pérdida y comenzar el recorrido hacia la sanación.

La aflicción es una cuestión sobre todo del corazón. El duelo es la expresión externa de la aflicción y puede significar llorar con lágrimas reales, quizás incluso sollozar desde lo profundo del interior de su ser. Es cualquier expresión física o de comportamiento de su dolor. Usted tendrá que descubrir solo cuál es la mejor forma de hacer el duelo.

El duelo puede ser más difícil en el caso de que le hayan quitado la vida a una persona que a usted le importaba. La sociedad decide quién se aflige “legítimamente” y quién no. La aflicción por el cónyuge, un hijo, un hermano o cualquier familiar directo es sancionada por la sociedad como una relación para deudos legítimos. Con frecuencia,

la gente en nuestras sociedades no considera a las amistades como pérdidas “legítimas” por las cuales sufrir aflicción. Esta mentalidad puede prohibirle a la persona procurar la contención que hay disponible para los “afligidos legítimos”. Como la contención de los demás es un componente tan importante del duelo, la falta de contención social puede hacer que atravesar la aflicción resulte más difícil.

LA MUERTE TRAUMÁTICA

Una muerte repentina en general es más difícil de sobrellevar que una muerte esperada. Cuando una persona muere en forma violenta, la muerte es aún más traumática. Los familiares y amigos sobrevivientes se sienten agredidos emocionalmente, sin haber tenido tiempo para prepararse para la pérdida de manera gradual. Uno nunca podría haberse preparado para el golpe incapacitante que causó la muerte traumática del ser querido.

La violencia de la muerte

La muerte de su ser querido fue violenta. Saber esto puede resultarle más doloroso que lo que fue la experiencia para la persona a la que quitaron la vida. Cuando las personas son lesionadas gravemente en general entran en estado de conmoción y no experimentan dolor. Muchas personas que se han recuperado de traumas no recuerdan el punto de impacto, fuere de un choque automovilístico, una herida por un disparo de arma de fuego u otra forma de trauma. De hecho, la mayoría dice que pasó un tiempo hasta que sintieron dolor, aún si entraron y

salieron del estado de conciencia.

Incluso así, usted probablemente habría hecho cualquier cosa para prevenir la violación del cuerpo de su ser querido. Usted siente aflicción por la pérdida del cuerpo de su ser querido y puede resentir profundamente el hecho de que no fue respetado por quien le mató.

A lo mejor no pudo ver a su ser querido en el hospital o en la casa funeraria. Como resultado puede estar recurriendo a fantasías para formar una imagen de la forma en que estaba. Incluso puede tener dudas de que su ser querido haya muerto y puede descubrirse esperándolo entrar por la puerta o llamar por teléfono.

Muchas personas que pudieron ver el cuerpo de su ser querido están contentas de haberlo hecho. Sin embargo, hay otras formas de no tener dudas respecto de la realidad de su muerte. El organismo de aplicación de la ley que investigó el choque probablemente tomó fotografías. Estas fotografías pueden estar en la fiscalía. El forense o la casa funeraria también pueden tener fotografías si usted desea verlas. En algunos casos no se divulgarán las fotos; sin embargo, usted puede averiguar si es posible.

El sinsentido de la muerte

Otro componente difícil de la aflicción es el sinsentido de la muerte del ser querido. En general, las personas entienden que la muerte ocurre cuando

los cuerpos envejecen y ya no pueden luchar contra las enfermedades. Sin embargo, la muerte de su ser querido fue claramente la culpa de una persona. El hecho de que alguien eligiera ser tan negligente e imprudente no tiene ningún sentido. Saber que la muerte del ser querido podría haberse prevenido puede ser uno de los aspectos más dolorosos de la aflicción.

EL TRABAJO DE LA AFLICCIÓN

Como el trabajo de atravesar la aflicción es tan demandante, usted puede buscar cualquier modo de salir de ella. Ninguno de nosotros quiere enfrentar la aflicción. Ninguno de nosotros quiere sentir la soledad y la pena que trae aparejadas. Usted no superará la pérdida pasándola por alto—ni por debajo—ni hay manera de sortearla. No puede esperar a que desaparezca. Tiene que atravesarla directamente.

Aprenda a reconocer que su pérdida es digna de la aflicción. No importa cuál sea su experiencia, usted debe soportar sentimientos muy reales de tristeza y de enojo en el recorrido hacia la sanación. No debe disculparse ante amigos, familiares, compañeros de trabajo o ante Dios por estar afligido por la pérdida de una persona que usted amaba.

Reconocer la realidad y soportar la amplia gama de emociones que la acompañan están entre las tareas más difíciles del duelo. El reconocimiento implica explorar lo que la muerte significa para usted. La aflicción es un período intenso de desorganización

que puede incluir:

- tristeza, confusión, ansiedad
- horror, angustia
- impotencia, pérdida de control, desamparo
- enojo con Dios y con la injusticia en el mundo
- enojo con uno mismo o con la persona que perdió la vida
- culpa por no haber podido prevenir el choque
- síntomas fisiológicos como insomnio o indigestión
- irritabilidad

Hacerse camino a través de la aflicción con frecuencia se le conoce como “hacer el trabajo de la aflicción”. Atravesar la aflicción cuesta trabajo. Es el trabajo más difícil que alguna vez tendremos que hacer cualquiera de nosotros.

Algunas tareas simplemente no pueden ser delegadas a otra persona. Nadie puede hacer el trabajo de reconocer la muerte en lugar suyo. Ningún otro puede realizar la muy difícil tarea de decir adiós y dejar ir a esa persona y a esa relación.

Quizás necesite hablar sobre sus experiencias y sentimientos. Es tremendo el apoyo que puede haber en estar con otras personas que también han sufrido pérdidas.

LAS DIMENSIONES DE LA AFLICCIÓN

Se requiere hacer duelo, el cual es distinto de la aflicción. La aflicción es lo que usted piensa y siente en su interior después de que ha muerto alguien que usted quería. El duelo es la expresión externa de

estos pensamientos y sentimientos. Hacer el duelo consiste en ser un participante activo en el recorrido de la aflicción. Todos nos afligimos cuando muere una persona cercana, pero si queremos sanar también debemos hacer el duelo.

La primera tarea del duelo consiste en confrontar suavemente la realidad de que una persona que a usted le importaba nunca más volverá a estar físicamente en su vida. Cuando la muerte es repentina, reconocer la realidad total de la pérdida puede llevar meses y años. Para sobrevivir, usted puede intentar alejar la realidad de la muerte. Puede descubrirse reproduciendo eventos relacionados con la noticia de la muerte. Esta reproducción es una parte vital del duelo. Es como si cada vez que habla el suceso es un poco más real y un poco más manejable.

Desafortunadamente, nuestra cultura tiende a alentar la negación del dolor. Si usted expresa abiertamente sus sentimientos de aflicción, amigos y familiares mal informados puede aconsejarle que “siga adelante” o “que mantenga la frente en alto”. Por otra parte, si usted permanece “fuerte” y “en control” puede recibir felicitaciones por “estar manejando tan bien” la aflicción. En realidad, manejar bien la aflicción significa experimentar en verdad la profundidad y la intensidad del dolor y la angustia.

Es posible que algunas personas traten de quitarle los recuerdos. Intentando serle de ayuda le alientan a que saque todas las fotos y otros

recordatorios de la persona que murió. Recordar el pasado hace posible tener esperanza para el futuro. Su futuro se abrirá a nuevas experiencias sólo en tanto usted abraza su pasado.

Cuando una persona que a usted le importaba muere naturalmente usted se cuestiona el significado y el propósito de la vida. Esta búsqueda de significado puede ser aún más difícil cuando la muerte no tuvo sentido y podría haberse prevenido, como en choques causados por conductores ebrios. Puede descubrirse buscando significado en el hecho de que usted continúe viviendo preguntándose “¿Cómo?” y “¿Por qué?”.

La persona que murió era una parte importante de su vida. Esta muerte significa que usted sufre por la pérdida no sólo de alguien con quien usted pasaba tiempo físicamente, sino alguien con quien usted también estaba unido y conectaba a nivel emocional.

La muerte le requiere confrontar su propia espiritualidad. Es posible que ahora dude de su fe y tenga conflictos espirituales y preguntas que atraviesan su mente y su corazón. Esto es normal y es parte del recorrido hacia un vivir renovado.

RECIBIR AYUDA DE LOS DEMÁS

La calidad y la cantidad de contención comprensiva que usted reciba durante el recorrido de la aflicción tendrán una influencia importante sobre su capacidad de sanar. No puede—ni debería intentar—hacerlo solo. Como el duelo es un proceso que tiene lugar

a través del tiempo, quizás necesite recibir apoyo durante meses, e incluso años, después de la muerte de su ser querido.

Desafortunadamente, como la sociedad asigna tanto valor a la capacidad de “seguir adelante”, a muchas personas en duelo se les abandona poco después del funeral. Desde su propio temor e incertidumbre, amigos y familiares bien intencionados pero mal orientados pueden sugerir que “Ya pasó y está terminado” o “Debes continuar con tu vida”. Lamentablemente, estos mensajes le alientan a negar o reprimir la aflicción, en lugar de expresarla.

Cuando muere un amigo, un vecino, un amante, un compañero de trabajo, etc., muchas personas pueden no conocer el alcance de su pérdida o pueden no respaldar su necesidad de hacer el duelo abiertamente y sin ser juzgado.

Para ser de verdadera ayuda, las personas en su sistema de contención deben apreciar el impacto que esta muerte ha tenido sobre usted, aún si no pueden entender plenamente lo que la pérdida significa para usted. Deben reconocer que para sanar debe permitírsele—incluso alentársele—a hacer el duelo durante un largo tiempo después del entierro.

LOS COMPONENTES ÚNICOS DE LA AFLICCIÓN NO SANCIONADA

Las relaciones varían en intensidad e importancia a lo largo de nuestras vidas. Algunas relaciones

permanecen estables durante toda la vida y son sumamente valoradas. A medida que pasa cada año, los lazos se profundizan.

Otras relaciones pueden ser más efímeras o específicas de una situación, pero no obstante son muy valoradas durante el tiempo que se compartieron. De hecho, las amistades con frecuencia se tornan más importantes en algunos aspectos que las relaciones familiares. Se sabe que amigos y vecinos tienen una probabilidad tres veces mayor que la familia biológica de ser identificados por los adultos como fuentes de lazos emocionales y contención. La mayoría de las personas de edad que tienen amigos se ven casi todos los días e interactúan con ellos más frecuentemente que con los familiares.

Cuanto más cercana era la relación con la persona fallecida más profundamente se sentirá la pérdida. Mientras que la investigación nos dice que la aflicción es un fenómeno normal, la intensidad de la relación con el difunto no siempre es tenida en cuenta. Se asume que sólo existe una “relación estrecha” entre cónyuges y/o familiares directos. Con frecuencia, los amigos se enteran de la muerte días, semanas o incluso meses después de ocurrida la muerte.

Tenemos términos o rótulos que representan a muchos tipos de personas afligidas. Las esposas y los esposos se convierten en viudas y viudos, los hijos se convierten en huérfanos y se dice que los hermanos y hermanas experimentan la pérdida fraternal.

Sin embargo, no hay un término que describa a aquéllos de nosotros que sufrimos por amigos, amantes, vecinos, compañeros de trabajo y por otras personas que nos importan. Los títulos familiares dan lugar a la identidad y prescriben expectativas de comportamiento. El amigo que sufre no tiene identidad, ni reconocimiento de rol ni recibe la contención de los demás.

Cuando un funeral es planificado y es público, la estructura del lugar puede impedir la participación. Las instituciones educativas, en especial las facultades y universidades, con frecuencia no reconocen la muerte de una persona que no es miembro de la familia como causa legítima de ausentismo. Las políticas para el personal en la mayoría de los lugares de empleo rara vez otorgan tiempo de licencia a las personas que han perdido a alguien que no es miembro de la familia, aunque algunos dan algunas horas de licencia para asistir al funeral. Incluso las líneas aéreas tienen una definición para las personas aceptablemente afligidas en el sentido de que les otorgan tarifas reducidas y otros servicios especiales. Los miembros de la familia extendida y los amigos están excluidos.

Clive y Steve se hicieron amigos a los tres años cuando eran vecinos. Con el pasar de los años, su amistad se estrechó extremadamente. Cuando eran jóvenes solían presentarse como hermanos. Esta tradición fue continuada por la hija de cuatro años de Clive que llamaba a Steve “tío Steve”.

Esta amistad de toda la vida terminó cuando Steve perdió la vida en un choque. La única otra pérdida que Clive había experimentado antes y que lo hubiera afectado tan profundamente fue cuando su madre murió a causa de una enfermedad el año anterior. No estaba preparado para lo diferente que esta situación iba a ser en comparación con la muerte de su madre.

Los padres de Steve reconocieron la relación permitiendo a Clive sentarse con la familia en el funeral. Sin embargo, después de terminado el funeral, él se sintió olvidado. Nadie le preguntó nunca cómo estaba ni le ofreció ayuda de cualquier clase. Se sentía ansioso de expresar su aflicción, creyendo que quienes estaban cerca suyo no tomarían su dolor con seriedad. La reacción que Clive esperaba de todos en los que confiaba era “Steve no era de la familia, después de todo. ¿Por qué sigues estando así?”. Clive sentía que tenía que soportar solo su dolor.

Reacciones del compañero no relacionado

El nivel de intimidad entre amigos es mayor que en muchas otras relaciones sociales. Las demandas que la amistad hace de confianza mutua, franqueza, apertura de uno mismo, preocupación por los intereses del otro, afecto y calidez generan una intensa identificación que son tan grandes que el sentido de pérdida de uno mismo y la amenaza contra uno mismo son muy intensas. Existe tanto el temor porque “podría haber sido yo” y el alivio de que “no

fui yo”. La muerte de una persona que nos importa nos confronta con la posibilidad de nuestra propia muerte y a muchos esto les pone incómodos.

A veces, el sobreviviente siente hostilidad, remordimiento, culpa o se lamenta por actos pasados, por no haber sido amable o por sentir como si de algún modo podría haber prevenido el choque. Para la víctima/sobreviviente, no sólo hay un volver a vivir la relación, los buenos y los malos momentos, sino que a menudo hay una sobreidentificación con el difunto. Los cambios en el comportamiento y una exageración de las cualidades y valores que emulan los del difunto pueden convertirse en cuestiones importantes para la víctima/sobreviviente.

Fran y John habían sido mejores amigos de la iglesia desde la escuela primaria. Fran era una cantante muy talentosa y miembro del coro de la iglesia. Después de su muerte causada por un conductor inepto, John se obsesionó con cantar en el coro, pensando que podría mantener su recuerdo vivo si “ocupaba su lugar”. John no era un cantante talentoso y, por lo tanto, tenía que ensayar constantemente. Debido a estos interminables ensayos autoimpuestos con frecuencia rechazaba invitaciones de amigos a socializar y, a la larga, sus amigos dejaron de preguntar.

Como no hay una manera socialmente aceptable de validar estos sentimientos, la víctima/sobreviviente a menudo interrumpirá otras relaciones cercanas porque no puede manejar otras pérdidas

potenciales o bien intentará reavivar amistades anteriores. Estas personas afligidas están sujetas a las mismas reacciones de aflicción en los aniversarios, a frecuentes quejas físicas, a frecuentes visitas a médicos y comportamientos destructivos, que pueden estar dirigidos a ellas mismas o a otras personas, como los familiares pueden experimentar.

La reacción de la familia

Desde el punto de vista de la familia se dan típicamente reacciones diferentes ante las amistades. Con frecuencia, como estamos alejados geográfica, social o emocionalmente de nuestras familias, ellas no conocen nuestras relaciones cercanas. Si bien pueden haber oído mencionar sus nombres, quizás no hayan conocido a estas personas significativas en nuestras vidas.

Las familias pueden percibir a los demás como competencia de sus afectos y de su tiempo y así pueden intentar excluirlos de participar en las decisiones importantes que deben tomarse. Ejemplos de estas decisiones incluyen la planificación de un servicio de conmemoración significativo, hacer los arreglos necesarios para el funeral o incluso seleccionar la ropa para el entierro. A menudo, la familia “se ocupa de los suyos” cuando se produce una muerte. Los que están fuera del parentesco claro e inmediato pueden ser olvidados fácilmente. Aquí se incluyen los amigos, los amantes, los compañeros de trabajo, los vecinos, etc.

Michael y Bonnie habían estado viviendo juntos durante casi un año. Habían hablado de matrimonio, pero sus atareadas vidas profesionales parecían siempre obstaculizar sus planes. Cuando Michael murió de manera repentina, Bonnie recurrió a los padres de Michael por contención. Cuando Bonnie pasó a ser parte de la vida de Michael, la familia de Michael incorporó a Bonnie como parte de la familia. Pero en los días que siguieron a la muerte de Michael fue como si extraños invadieran su hogar. La familia de Michael reclamaba su cuerpo; vaciaron el hogar que Bonnie y Michael habían compartido. A los días, la familia de Michael se había ido con los muebles, los cuadros, la computadora, la ropa, el equipo de jardín; la casa había quedado desnuda. Bonnie fue invitada por la familia de Michael para asistir al funeral pero no tuvo participación en el servicio ni en el entierro.

La familia rara vez se da cuenta de que la manera en que reaccionen a las relaciones de sus seres queridos afecta tanto la relación en vida como el proceso de la aflicción. La mayoría de los clérigos creen que su tarea primordial en un funeral consiste en asistir a los vivos antes que a los muertos. Pero por costumbre la definición aceptada de quiénes son los deudos en general incluye sólo a los cónyuges, padres, hijos y hermanos. A menudo no se ofrece consuelo a la persona que emocionalmente estaba más próxima al difunto, quien es la que puede estar sufriendo el mayor dolor.

Desafortunadamente, la sociedad espera que

la familia sea la que experimente la mayor aflicción y la aflicción no sancionada de amigos, amantes, compañeros de trabajo, amistades, etc., es rara vez reconocida. La exhibición pública de respuestas emocionales, como el llanto y las expresiones de tristeza, con frecuencia son desalentadas y a menudo mal interpretadas. De hecho, la sociedad ve las reacciones de aflicción exhibidas por personas que no pertenecen a la familia como una violación del derecho que tiene la familia de afligirse, siendo incluso consideradas como una intrusión a la santidad del lazo familiar.

Las relaciones no tradicionales

El grupo que está en mayor riesgo comprende aquellas relaciones a las que la sociedad ha negado un medio social aceptable de trabajar la aflicción. Las personas en relaciones no tradicionales con frecuencia se ven inhibidas de tener ciertas conductas que son terapéuticas.

Debido a que ciertas relaciones no están sancionadas o reconocidas por la sociedad, las personas involucradas pueden experimentar sentimientos de culpa, vergüenza o embarazo. Por ejemplo, la naturaleza de la relación en general puede contribuir a los sentimientos de culpa. Puede haber un sentido moral de que la relación no tradicional estaba mal y que la muerte fue un castigo. Esto puede verse complicado por un fuerte sentido de alienación de las fuentes tradicionales de solaz, como la religión. Las víctimas/sobrevivientes que sufren de aflicción pueden ser reacias a los cultos, pueden

tener dudas de contactar a clérigos y pueden no sentirse inclinadas a participar en grupos de apoyo de orientación religiosa.

Una característica algo particular de las relaciones no tradicionales es que algunas de estas relaciones pueden ser bastante secretas. El conocimiento de la relación puede limitarse a las partes involucradas o ser conocida sólo dentro de una pequeña red social. Cuanto más abierta es la relación, mayor oportunidad hay de reconocer la aflicción y recibir el apoyo social.

Sandy y Jeff habían estado teniendo una relación personal durante más de cinco años. Nadie sabía acerca de la relación y ahora que Jeff murió en un choque causado por un conductor inepto, Sandy no sabe a dónde recurrir. Sin duda no podría contarle a su esposo ni a la familia lo que Jeff significaba para ella e incluso si pudiera confiar en alguien nunca arriesgaría herir a la esposa o los hijos de Jeff. Sandy evitó el servicio de conmemoración excusándose detrás de una enfermedad por temor de que su reacción de aflicción pudiera levantar sospechas.

Incluso cuando la relación no tradicional es conocida, la familia del difunto puede no sentir ninguna responsabilidad para con la pareja. En una relación tradicional, cuando un cónyuge muere, el que sobrevive atraviesa una transición al rol de “viuda” o “viudo”. Este rol, aunque vago, tiene una cierta condición que es reconocida por la comunidad en general. Importa derechos legales y sociales.

Por ejemplo, los cónyuges/hermanos adultos del difunto pueden solicitar licencia del trabajo, pueden ser excusados de ciertas responsabilidades sociales y puede permitírseles una gama más amplia de expresión emocional.

En una relación no tradicional, las personas pierden roles significativos cuando su pareja muere, pero no hay un rol transicional definido para que ellas asuman. No hay un reconocimiento formal de que son “deudos”, es poco el apoyo o la comprensión de las reacciones emocionales y rara vez las políticas para el personal permiten tomarse licencia.

La aflicción en las relaciones no tradicionales no es más que uno de los aspectos de la aflicción total. La pérdida de un ser querido, independientemente del rol, es dolorosa. Pero sólo cuando reconocemos y entendemos la realidad y la naturaleza única del dolor podemos comenzar a ayudar a aliviarlo.

Cómo ocuparse de uno mismo:

- Manténgase en contacto. Hable por teléfono. Pida a los demás que pasen tiempo y compartan recuerdos con usted. Hable acerca de su relación con el difunto.
- Sea usted mismo. Muestre y comparta su dolor y su aflicción en su propio modo y en sus propias palabras. Escriba una carta. Si destina un tiempo a escribir sobre la pérdida podrá expresar sus pensamientos y sentimientos en una forma libre de juicios.
- El trabajo de la aflicción no puede apurarse. Sea paciente consigo mismo y con los demás que no entienden su dolor.
- Nunca pida disculpas por su aflicción.

Recuérdese tan frecuentemente como lo necesite que la peor clase de pérdida siempre es la suya.

- Esté preparado para tener espasmos de aflicción. Para una oleada repentina de abrumadora tristeza, temor, soledad e incluso vacío. Estos espasmos pueden ocurrir cuando oye una cierta canción, huele una fragancia familiar, pasa cerca de un parque favorito, camina por su escritorio vacío o celebra días especiales. Puede agitarse o ponerse emocional algunas semanas o días antes de una fecha significativa. Tenga en cuenta que esto es común y permítase la expresión emocional y física.
- Tenga conciencia del progreso necesario para atravesar la aflicción. Si siente que no puede avanzar en la aflicción quizás quiera procurar una consulta profesional.

El enfoque en la vida

Al comienzo de la aflicción es posible que usted haya sentido que apenas existía. Cuando los demás le decían que se alegre y que continúe con la vida parecía haber cierta falta de disposición a compartir su recorrido en la aflicción.

En definitiva, usted tendrá que decidir cuándo corresponde prestar más atención a vivir. Usted puede recurrir a la aflicción y seguir arrastrándose hacia abajo o puede usarla para reconstruir su vida, probablemente con más compasión y entendimiento que antes.

Usted puede entender, de una manera que la mayoría de las personas no lo entienden, lo vulnerables que somos todos y lo importante que es hacer que cada día cuente. Es posible que nunca

se sienta tan seguro como alguna vez se sintió, ni tan confiado. Estos son cambios que ocurren a menudo después de una pérdida enorme. Son todos compatibles con la sanación.

Para algunas personas, soportar los traumas enciende una chispa de actividad para reparar algunas de las injusticias involucradas en una muerte violenta súbita. La mayoría de las víctimas/sobrevivientes quieren prevenirlo para los demás. Miles de hombres, mujeres y adolescentes se han unido a Madres en Contra de Conducir en Estado de Ebriedad (MADD) después de que mataron o lesionaron a sus seres queridos. MADD ayuda a víctimas/sobrevivientes a sobrellevar la situación emocionalmente, les ayuda a atravesar el sistema de justicia penal y trabaja para prevenir los choques causados por ebriedad al conducir.

MADD y otras organizaciones similares a MADD pueden brindarle la oportunidad de hacer lo que usted pueda para que otros no experimenten una tragedia similar. A algunas personas les resulta enormemente útil trabajar para poner un final a la ebriedad al conducir y la victimización. Puede sentirse como la única actividad que puede aportar algo constructivo a partir de la pérdida.

Involucrarse en una organización o en una actividad no es algo que debe comenzar en forma inmediata. Asegúrese de sentirse bien antes de invertir su tiempo y su energía en un proyecto. Asegúrese de estar en un lugar donde ayudar no

signifique el agotamiento emocional y físico.

Seguir adelante puede ser una manera de mostrar que la vida, tal como estaba representada en su ser querido, a usted le importa. Puede ser importante también para los demás que le quieren y que dependen de usted. Para su propio bien y el bien de quienes le necesitan y le quieren, usted tiene la responsabilidad de intentar sanar. Usted no pudo prevenir el resultado del choque causado por un conductor ebrio que mató a su ser querido. Sin embargo, usted puede controlar la forma en que elige sobrellevar la muerte y la forma en que usted elige vivir el resto de su vida.

Para más información o asistencia

visite el sitio Web de MADD en www.madd.org

o llame al 1-877-MADD-HELP (1-877-623-3435)