



algo no está bien. En la institución donde laboraba me acompañó el padre espiritual. En casa, los familiares de la madre de mi hija iban todos los días y, en la medida de lo posible, le llevaban alivio: sólo con estar ahí y escucharla, verla acompañada me animaba. Así es, hubo muchos factores internos y externos que me lo permitieron. El vacío era eminente, la tristeza era profunda. En ocasiones, sólo nos veíamos, el silencio era nuestra conversación y, desde ese entonces, comprendí que el diálogo es de dos y el silencio uno. Con las miradas se decía todo. Inclusive si se rompía el silencio era desagradable. Hay algo que estaba ahí, su sentido del humor sólo se apaciguó unos meses, estaba atenta en todo. El desaliento fue disminuyendo con los días, ya que las actividades laborales y el invernadero que se tenía en aquel tiempo, nos servía como terapia, de eso sí éramos conscientes. Se nos iba la tarde con las plántulas y con la siembra de nuevas semillas y todo lo conlleva esta actividad. Alguna que otra vez aparecían las lágrimas, y en otras, las risas, sobre todo cuando una vez nos llenamos de agua con el aspersor con que regábamos. En esa época, se habló sobre lo que se deparaba. Cuánto tiempo se iba a esperar para volver a encargar. Qué cuidados físicos, emocionales, espirituales e intelectuales íbamos a tener que integrar a nuestras vidas.

Esto ya era un buen inicio, porque se empezaba a ver la vida como es, esto es lo que hay. Y desde aquí, considerar otras maneras de ser y estar en el mundo. Y en este momento, pasamos a la siguiente etapa. Etapa Integración y proyecto de vida. De los aspectos internos de los que te hablé, quiero señalarte tres: Espiritualidad, ejercicio y proyecto de vida. En el primero, por la formación espiritual que ambos teníamos, con algunas diferencias de conceptualización, pero al fin y al cabo espiritualidad. Nos aferramos a ella. En cada momento y cada día. El ejercicio físico, acompañado de la comida y las horas de sueño, empezaron a ser más. Al inicio fue complejo y lento. Pero la fuerza de voluntad se incrementó. Yo era muy perezoso, tenía que luchar contra un pasado de mucho ejercicio y sólo quería estar tranquilo, pero me fui adaptando y puse empeño para lograrlo. En cuanto el proyecto de vida se dialogó y se establecieron metas, acciones y compromisos. Los pusimos en papel, lo firmamos. Y a los tres meses, se empezaron a cristalizar las metas. Se superaron las expectativas y obtuvimos mejor ingreso y desempeño. Sabíamos que otro hijo no la iba a suplir ni estar en su lugar. Pero dentro de ese proyecto de vida, nos preparamos y después de un año, tuvimos el milagro de volver hacer papás.

Por último, te propongo un ejercicio de respiración abdominal. Busca un lugar de quietud, en comodidad y seguridad. Toma asiento en una silla y con los pies en el suelo. Pon tu mano derecha sobre tu corazón y tu mano izquierda hacia el frente con la palma hacia arriba, como si estuvieras recibiendo algo, de hecho, recibirás mucho. Toma tres respiraciones lentas y profundas, cuando respires te dices: Me amo y me apruebo. Con los ojos del amor me veo a mí misma(o) y todo lo que hago. Estoy a salvo. Al exhalar te dices: Con amor perdono y libero toda culpa aquí y ahora. Recuerda observar tu respiración y, después, escribe en tu cuaderno especial lo primero que se te venga a la mente. Al terminar las respiraciones necesarias, agradece a tu hija(o) que ha trascendido: Gracias, gracias, gracias. Gracias, hija(o) (dale nombre) por haberme llenado de esperanza con tu venida al mundo. Me dolió tu partida, pero me sostengo en la vida aquí y ahora.

A manera de conclusión. ¿Te ha resonado algo? Las etapas de Impacto, de esperanza vs desesperanza y de

integración y proyecto de vida son mi experiencia, acepté que ella había muerto, después asumí mi vida de manera responsable. Y decidí trabajar en mí, así como en pareja, en aquel entonces. Ahora, recuerdo a mi hija con amor y sin juicios, porque ella me hizo papá por primera vez. Decidí seguir adelante, al principio fue difícil, con las tristezas y ánimo decaído, hoy es hoy. Y sólo tengo este día para disfrutar todo lo que se me ofrece. Pasaron muchos años para poder hablar de esto, es una señal que he integrado su partida y transformado mi vida, gracias, gracias, gracias, Hija Sarahí, honro tu memoria. Recuerda que es una reflexión y que no suple al médico o la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Esto, te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

