

Lazos – La autotrascendencia

Noviembre 3/25

Soy el papá de Sebastián y Simón. Sebastián falleció en un accidente en el abril de 2022 mientras hacía trabajo de campo de investigación en Africa. El era biólogo. Quisiera compartir con ustedes mi experiencia acerca de la autotrascendencia como mecanismo de recuperación.

Creo que hubo una primera forma de autotrascendencia que se dio de manera inmediata cuando nuestro hijo falleció. Fue mi decisión y necesidad de hacer todo en mi alcance para ayudar a Mariana, mi esposa, y Simón, nuestro hijo, a afrontar la pérdida, el dolor y el duelo. En este nivel, es el amor que siento por ellos el que da sentido y valor a mi propio proceso de duelo. Esta es una vivencia que permanece y me alimenta espiritualmente. Aún ahora, después de tres años y medio, ellos siguen siendo mi principal fuente de valor y significado para manejar el dolor. Los momentos de dolor agudo aún vienen y se van. Por momentos la tristeza me invade, no avisa. En esos momentos, el amor hacia ellos me hace capaz de auto distanciarme de mi dolor para seguir adelante.

La autotrascendencia también tiene otra forma de retribución. Se refleja en la alegría que siento cuando veo en ellos pequeños logros hacia la recuperación. Por ejemplo, cuando Mariana volvió a tocar piano y volvió a escuchar música, o cuando Simón volvió a invitar a sus amigos a su casa. Entonces, en esos momentos, a pesar de mi dolor, mi atención está en ellos y en los logros que juntos vamos alcanzando.

La segunda forma de autotrascendencia la experimenté al poco tiempo de unirnos a Lazos. Aunque en las primeras reuniones apenas podíamos sobrevivir a la tragedia de la pérdida de Sebastián, muy pronto me di cuenta de que nuestro testimonio y participación podría ayudar a otros padres que estaban empezando a enfrentar la pérdida de un hijo o una hija. Como lo he dicho en otras ocasiones, esa es la magia de Lazos. Cuando hacemos el esfuerzo de participar en las reuniones, no es solo porque nos ayuda en nuestra recuperación sino también porque nos da la oportunidad de ayudar a otros padres. Nuevamente, es una forma de autodistanciamiento a través de la cual nos motivamos a actuar sin limitarnos por nuestras necesidades y prioridades. Cuando veo las noticias de conflicto armado en el mundo (incluido nuestro país) pienso en los miles de papás y mamás que están perdiendo hijos e hijas y desearía que existieran otros Lazos en esos países para ayudarles.

Es muy difícil resumir en pocas palabras como cambio para mí el sentido de la vida después de la pérdida de Sebastián. Al hacerme consciente de nuestra fragilidad y vulnerabilidad, cambió la perspectiva de futuro y con ello las prioridades. Mi solidaridad y empatía con otros padres en duelo es muy grande ahora. Saber que puedo ayudarlos me motiva. Sé que en los años que vienen, ello seguirá siendo una prioridad.

Un abrazo para todos,

Fernando