



ISABEL ALLENDE Y DANIELLE STEEL: EJEMPLO DE MADRES QUE DIERON SENTIDO AL DOLOR DE PERDER A UN HIJO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA DE UN LIBRO

ISABEL ALLENDE AND DANIELLE STEEL: EXAMPLE OF MOTHERS WHO GAVE MEANING TO THE PAIN OF LOSING A CHILD THROUGH THE WRITING OF A BOOK

María de los Angeles López Ortega
Universidad La Salle Morelia y Facultad de Psicología de la UMSNH
angie225@hotmail.com

Sentido de vida, Dolor, Pérdidas, Duelos, Biblioterapia
Meaning of life, Pain, Losses, Mourning, Bibliotherapy

RESUMEN:

Viktor Frankl, reconocido psiquiatra, creador de la logoterapia, habla de la importancia de dar un sentido a nuestras vidas, de dar sentido al sufrimiento. Este artículo revisa los dolorosos duelos de dos famosas escritoras quienes desafortunadamente perdieron a sus respectivos hijos y que escribieron un libro en memoria de ellos. El objetivo es que los libros de ambas puedan servir como biblioterapia a personas que hayan tenido pérdidas similares y que los ayude a desahogar su dolor a través de la lectura o bien de la escritura de su dolorosa experiencia.

Isabel Allende es una escritora chilena quien perdió a su hija Paula; ella escribió un libro del mismo nombre en donde al mismo tiempo en que narra los dolorosos momentos en los que veía como la vida de su hija se consumía poco a poco a causa de una extraña enfermedad, también cuenta parte de su vida. Es un libro triste y ameno a la vez que ayudó a su autora a dar sentido a su pérdida.

Danielle Steel es una escritora estadounidense quien perdió a su hijo Nick Traina y escribió un libro en su memoria titulado "Su luz interior". Nick sufría del trastorno bipolar, y se suicidó a la edad de los 19 años. Su madre narra toda su vida: tanto los momentos buenos, como los difíciles, y a través de este libro busca darle sentido a sufrimiento buscando ayudar e informar tanto a personas con el trastorno bipolar, así como a sus familiares y amigos.

ABSTRACT:

Viktor Frankl, recognized psychiatrist, creator of logotherapy, talks about the importance of giving meaning to our lives, giving meaning to suffering. This article reviews the painful losses of two famous writers who unfortunately lost their respective children and who wrote a book in memory of them. The objective is that the books of both authors can be useful as bibliotherapy to people who have had similar losses and that help them to ease their pain through the reading or writing of their painful experience.

Isabel Allende is a Chilean writer who lost her daughter Paula; she wrote a book of the same name where at the same time narrates the painful moments in which she saw how the life of her daughter was consuming little by little as a result of a strange illness and she also tells part of her life. It is at the same time a sad and pleasant book that helped the writer to give meaning to her loss.

Danielle Steel is an American writer who lost her son Nick Traina and who wrote a book in his memory named "His bright light, the story of Nick Traina". Nick suffered the bipolar disorder, and committed suicide when he was 19 years old. Her mother narrated all of his life: both the good moments and the difficult ones, and through this book she gives meaning to her suffering trying to help and inform people with the bipolar disorder as well as their relatives and friends.

ISABEL ALLENDE Y DANIELLE STEEL: EJEMPLO DE MADRES QUE DIERON SENTIDO AL DOLOR DE PERDER A UN HIJO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA DE UN LIBRO

Este artículo lo escribí como un homenaje a dos de mis escritoras favoritas, quienes desgraciadamente perdieron a un hijo y que escribieron un libro para honrar su memoria y compartir con sus lectores parte del dolor que sufrieron.

Obviamente quienes han tenido una terrible pena como la muerte de un hijo experimentarán el dolor de la pérdida de manera distinta y también encontrarán sentido a la vida de diferentes maneras, sin embargo siempre es reconfortante saber que hay otros seres humanos que también han sufrido y que han logrado sobreponerse. De ahí la riqueza de las obras que escribieron en honor a sus hijos de Isabel Allende y de Danielle Steel.

Viktor Frankl habla respecto del destino del ser humano lo siguiente: *"Ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre o a otro destino. Ninguna situación se repite y cada una exige una respuesta distinta; unas veces la situación en que un hombre se encuentra puede exigirle que emprenda algún tipo de acción; otras, puede resultar más ventajoso aprovecharla para meditar y sacar las consecuencias pertinentes. Y, a veces, lo que se exige al hombre puede ser simplemente aceptar su destino y cargar con su cruz. Cada situación se diferencia por su unicidad y en todo momento no hay más que una única respuesta correcta al problema que la situación plantea"*. (1)

La muerte es inevitable, tarde o temprano a todos llegará, también a lo largo de la vida se sufrirá la muerte de seres queridos, algunos tendrán la desdicha de perder a un hijo, una de las más dolorosas penas que puede haber, inadmisibles. Después de un hecho tan triste como este, cuesta trabajo volver a tener una vida con sentido, sin embargo es posible.

Viktor Frankl reflexiona lo siguiente, en su libro "Psicoanálisis y Existencialismo: De la psicoterapia a la logoterapia": *"Viviendo con la presencia de la muerte como límite infranqueable de nuestro futuro y nuestras posibilidades, nos vemos obligados a aprovechar el tiempo de la vida de que disponemos, la finitud, la temporalidad es una característica esencial de la existencia humana, un factor constitutivo del Sentido de la Vida"* (2)

Ya que la muerte es inevitable, resulta muy importante aprovechar al máximo el tiempo que se pasa con los seres queridos, principalmente con los hijos, quienes sólo estarán unos años en casa con los padres, mientras crecen, tarde o temprano partirán a hacer sus propias vidas, otros desgraciadamente morirán y su inesperado deceso traerá un dolor casi insoportable a la familia, sin embargo como ya lo dijo Viktor Frankl, la muerte da sentido a la vida.

Susana Roccatagliata, periodista italo-chilena, quien también tuvo la desgracia de perder a un hijo, dice que los lazos de amor que unen a padres e hijos son los más poderosos en las relaciones humanas. Éstos se forman desde el momento de la concepción. (3) Isabel Allende dice que un día de 1963 despertó segura que desde hacía sólo algunas horas había una hija gestándose en su vientre; la autora asegura que supo de sus embarazos antes de que la ciencia los confirmara. Soñó a Paula desde antes de que naciera y supo desde ese instante cómo sería su hija. Allende dice que los hijos condicionaron su existencia, desde que nacieron no ha vuelto a pensar en términos individuales, menciona que el tiempo en el que Paula estuvo gestándose en su vientre fue de felicidad perfecta y que no se ha vuelto a sentir tan bien acompañada como entonces. (4).

Por su parte Danielle Steel tuvo una dura labor de parto de su hijo Nick y dice que desde que ella puso sus ojos en él, a Nick le perteneció su corazón. (5) Cuando nace un hijo, la mamá recibe a su recién nacido sobre su vientre para conocerlo y para sentirlo físicamente, para olerlo, para percibir su piel, su calor. Y desde ese instante se empieza a construir un vínculo: el más satisfactorio y menos ambivalente de la vida. (3)

El amor entre la madre y el hijo es incalificable y es la recompensa a tantos sacrificios, a tantas renunciaciones que tiene que hacer una mujer. Sin embargo cuando muere un hijo, los padres sienten que perdieron una parte de sí mismos, porque en el amor que le tienen hay también una parte de ellos. Al no tenerlo más, se pierde al menos transitoriamente, esa parte que por identificación estaba en ese hijo. Además los padres sienten que pierden todo el esfuerzo y las esperanzas que habían sido invertidas en ese hijo. (3) Para que una madre vuelva a encontrarle sentido a su vida después de la irreparable pérdida de un hijo pasará mucho tiempo lleno de dolor y una forma de irle encontrando un sentido a ese sufrimiento puede ser contando la historia de su hijo para que su recuerdo quede por siempre y que más personas puedan conocer a ese ser que partió demasiado

ISABEL ALLENDE Y DANIELLE STEEL: EJEMPLO DE MADRES QUE DIERON SENTIDO AL DOLOR DE PERDER A UN HIJO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA DE UN LIBRO

pronto.

Marcelo Rittner (2008) dice que tener una pérdida no significa que olvidemos nuestros recuerdos, más bien hace falta que los abracemos. La pérdida no significa ni requiere que dejemos de amar a nuestros seres queridos, sino que encontremos nuevas formas de amarlos sin su presencia física en la tierra. (6). A través de los libros de Isabel Allende y de Danielle Steel que hicieron en memoria de sus difuntos hijos, podemos darnos cuenta de cómo estas escritoras encontraron una forma de que el recuerdo de sus seres queridos permanezca y que aunque ya no se encuentren sus hijos con ellas, los siguen amando.

Comenzaré por Isabel Allende, quien es una reconocida escritora chilena. En diciembre de 1991 su hija Paula de 28 años cayó gravemente enferma de porfiria, después entró en coma y finalmente murió el 6 de diciembre de 1992. Isabel escribió un libro de nombre "Paula" en honor a su hija. Este libro lo comenzó a escribir el 8 de enero de 1992, (la escritora empieza un libro el 8 de enero de cada año por superstición y por disciplina, ya que si iniciara en otra fecha teme que la obra no estuviera bien hecha o que no tuviera éxito).

Paula nació un 22 de octubre de 1963 (4), trajo dicha y felicidad a su madre y a toda su familia. Su muerte dejó un enorme vacío en sus seres queridos.

Suzanne Pinard (2001) dice que platicarle a la persona que se ha marchado las cosas que nos suceden, facilita mucho el trabajo de duelo. Ésta es una de las estrategias más eficaces para ordenar el caos en el que la persona que falleció nos ha dejado hundidos. Tomar la palabra, contar lo que estamos sintiendo, apaciguará el sufrimiento durante esta difícil travesía de la existencia. (7) Eso mismo fue lo que hizo Isabel Allende mientras veía a su hija enferma postrada en una cama. Comenzó a escribirle sobre su pasado y sobre lo que ella iba sintiendo, todo el dolor de ir viendo como su hija moría lentamente; el libro culmina con la muerte de Paula, sin embargo 13 años después la autora escribió otro libro llamado "La suma de los días", en el que le narra a Paula lo que ha sucedido con la familia después de su muerte.

La misma Isabel menciona el efecto terapéutico de la escritura: "La escritura es una larga introspección, es un viaje hacia las cavernas más oscuras de la conciencia, una lenta meditación. Escribo a tientas en el silencio y por el camino descubro partículas de verdad, pequeños cristales que caben en la palma de una mano y justifican mi paso por este mundo". (4)

Escribir puede ser un excelente medio para "curar". Permite esclarecer los propios pensamientos y las emociones e identificar lo que se experimenta, más allá de la sensación de tristeza y de desdicha. Es posible que no se pueda nombrar de manera muy precisa la emoción que se siente, pero el hecho de tratar de expresar algo con palabras permite distanciarse del propio estado que se vive y, así tener una visión más justa y objetiva. La manera de escribir puede adoptar muy diversas modalidades, en cuanto al momento, a la duración, al contenido y a la utilización de este valioso medio. (7)

Paula no fue el primer libro que Isabel Allende hizo para superar alguno de sus duelos, de hecho su primer libro "La casa de los espíritus" comenzó como una carta para despedirse de su abuelo y resultó tener tantas hojas que lo convirtió en libro y lo publicó (hasta se hizo una película basada en este libro). Allende dijo acerca de este libro: "Con mi primera novela me inicié en el vicio irrecuperable de contar historias. Este libro me salvó la vida". (4)

Diversos autores han hablado de las distintas etapas del proceso de duelo; quizás una de las más reconocidas escritoras del proceso de duelo es Elizabeth Kübler Ross quien en su libro "Sobre la muerte y los moribundos" habla de que toda persona que atraviesa por un proceso de duelo pasa por las siguientes 5 etapas:

1. Negación: No se puede creer lo sucedido, también hay aislamiento
2. Ira: Rabia, resentimiento.
3. Negociación: Se quisiera cambiar lo sucedido y se quieren hacer pactos.
4. Depresión: La profunda tristeza.
5. Aceptación: Después de pasar por las otras etapas se logra admitir con tranquilidad la pérdida. (8)

En el libro de Isabel Allende "La Suma de los días" se pueden apreciar cómo fue que la autora iba pasando por las distintas etapas del duelo, después de la muerte de su hija Paula:

1. Negación: Al morir Paula, Isabel siguió haciendo la promoción de uno de sus libros que había

ISABEL ALLENDE Y DANIELLE STEEL: EJEMPLO DE MADRES QUE DIERON SENTIDO AL DOLOR DE PERDER A UN HIJO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA DE UN LIBRO

tenido que interrumpir durante el año que cuidó de su hija enferma. Sin embargo al reincorporarse a sus actividades reconoce que ni recuerda a qué ciudades fue, ni a quién conoció, estuvo separada de su familia a causa del trabajo (ésta es también una de las reacciones de una persona en duelo durante la etapa de negación, suelen aislarse). *"Pasé varias semanas lejos de los míos en estado hipnótico. Por la noche me tumbaba en camas desconocidas, aturdida por los somníferos, y por la mañana me sacudía las pesadillas con café retinto... Muchos acontecimientos de entonces de perdieron; estoy segura que fue mejor así. Contaba las horas que me faltaban para regresar a mi casa y esconderme del mundo."* (9)

2. Ira: La autora reconoce que tuvo muchas peleas con su esposo durante un tiempo y hasta reconoce que tuvo ganas de divorciarse, sentía enojo por muchas cosas, sin embargo fue a terapia de pareja y en una sesión el terapeuta le dijo que había mucha tristeza en su vida y ahí reconoció que la rabia se desinfló en un momento.
3. Negociación: La escritora dirigiéndose a su difunta hija escribió, *"Muchas veces rogué morir en vez de ti, y más tarde, cuando ese trueque ya no fue posible, rogué tanto para morir que en justicia debí enfermarme en serio; pero morir es muy difícil"*. (9)
4. Depresión: En la sesión con el terapeuta se dio cuenta de cuánta tristeza había en su vida. Alguna vez Isabel le insinuó a su madre que quería morirse, aunque afortunadamente encontró en sus afectos razón para vivir.
5. Aceptación de la pérdida: Isabel menciona *"Al terminar el libro (el de "Paula") comprendí que había recorrido un camino largo y tortuoso y llegaba al final limpia y desnuda... tenía claro que mi pérdida no era excepcional, sino la de millones de madres, el sufrimiento más antiguo y común de la humanidad"*. (9)

Los rituales de despedida son importantes, ayudan en el proceso del duelo. Entre los rituales de despedida que hizo Isabel para superar la pérdida hay uno que menciona en su libro *La Suma de los días*, dice que tiró las cenizas de su hija en un lago que se encuentra en un bosque cerca de su casa tal como Paula lo pidió en una carta que dejó escrita a su familia. Años más tarde cuando su hijastra desapareció y todo parecía indicar que había muerto realizó junto a su esposo otro ritual parecido:

"En la mañana nos levantamos temprano y fuimos los dos al bosque, escribimos el nombre de Jennifer en un papel, lo quemamos y echamos las cenizas en el mismo arroyo donde habíamos esparcido antes las tuyas (refiriéndose a las cenizas de su hija Paula)". (9)

La Dra. Elizabeth Kubler Ross en su libro *"La muerte un amanecer"* habla de la importancia de que el moribundo esté acompañado hasta su último momento y reflexiona acerca de la muerte: *"Estar sentado junto a la cabecera de la cama de los moribundos es un regalo, y que el morir no es necesariamente un asunto triste y terrible. Por el contrario, se pueden vivir cosas maravillosas y encontrar muchísima ternura. Si transmitís a vuestros hijos y a vuestros nietos, así como a los vecinos, lo que habéis aprendido de los moribundos, este mundo será pronto un nuevo paraíso"*. (10)

Isabel Allende pudo estar junto con su familia cerca de su hija al momento de su muerte, de hecho Paula pudo morir en los brazos de su madre, lo cual es un regalo.

Viktor Frankl afirma que *"El sentido no puede ser dado, sino que ha de ser encontrado"*. (11). Isabel Allende encontró mucho tiempo después el sentido a la muerte de Paula: *"En ese año en que estuviste dormida me enseñaste mucho, hija; paralizada y muda seguiste siendo mi maestra, tal y como lo fuiste durante los veintiocho años de tu vida. Muy poca gente tiene la oportunidad que me diste de estar quieta y en silencio, recordando. Pude revisar mi pasado, darme cuenta de quién soy en esencia, una vez que me desprendo de la vanidad, y decidir cómo deseo ser en los años que me quedan en este mundo. Me apropié de tu lema: "Sólo se tiene lo que se da" y descubrí, sorprendida, que es la piedra fundamental de contento"*. (9)

Al final de toda esta pena, Isabel Allende encontró el sentido de la enfermedad y la muerte de Paula, eso le permitió crecer mucho a nivel personal y profesional, logró hacer dos grandes obras a partir de la muerte de su hija para honrar su memoria.

Danielle Steel es una escritora estadounidense, quien perdió a su hijo Nick Traina, músico quien se

ISABEL ALLENDE Y DANIELLE STEEL: EJEMPLO DE MADRES QUE DIERON SENTIDO AL DOLOR DE PERDER A UN HIJO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA DE UN LIBRO

suicidó el 20 de septiembre de 1997, después de ya varios intentos por quitarse la vida. Nick sufría del trastorno bipolar y su madre hizo todo lo que pudo por ayudarlo, sin embargo Nick finalmente se mató. Steel escribió un libro llamado *"His bright light. The story of Nick Traina"*, cuya edición en español se tituló *"Su luz interior"*.

Viktor Frankl afirma que incluso una persona que se suicida está buscando darle un significado a su vida: *"Lo quiera o no, lo reconozca o no, el hombre cree en un sentido desde que comienza a respirar. Incluso el suicida cree en un sentido, si no de la vida, al menos de la postvida, de la muerte. Si de veras no creyera absolutamente en ningún sentido, ni siquiera sería capaz de mover un dedo o de tomar la determinación de suicidarse."* (11)

En el caso de Nick, él probablemente atentó contra su vida en un momento de desesperación y de poner fin al sufrimiento que le traía el padecer el trastorno bipolar, decidió morir para encontrarse mejor de lo que estaba, aunque con esta decisión trajo mucho dolor a sus seres queridos.

"Cuando una persona tiene la intención de suicidio no busca el deleite sino acabar con el sufrimiento porque su visión de túnel no permite ver otras posibles salidas". (12)

Contar la propia historia en la forma como se ha vivido puede ponerte en contacto con situaciones inconclusas, promesas no cumplidas, que son también otros elementos que no hay que esconder ni dejar en la sombra, para así poder encontrar la paz contigo mismo y con el otro. La narración de esa historia que la muerte ha dejado congelada te permitirá encontrar gradualmente un sentido a ese suceso, sentido que mitigará tu sufrimiento. (7)

Danielle Steel empieza el libro diciendo que este libro se lo dedica a su hijo, tal y como le había prometido que le dedicaría otro, aunque no imaginó que sería uno acerca de su vida y su muerte.

Deborah Duda dice que un rito o celebración hace posible el proceso de duelo al permitir que familiares y amigos expresen su dolor hacia el alma viviente y entre sí. La autora dice que se puede hacer un rito tradicional o inventar uno propio. El rito tiene que estar dirigido a dejar partir el alma aunque esto sea difícil para los dolientes. (13)

Danielle Steel narra cómo fue el funeral de su hijo Nick, en una catedral junto a los familiares y amigos. Se cantaron diversas canciones significativas para los dolientes. Cuando enterraron a Nick, la escritora decidió en homenaje a su hijo llamar a ese día "El día del mal gusto" y pidió que todos se vistieran de una manera vergonzosa debido a que ese era el tipo de humor de su hijo y sabe que eso le hubiera encantando. (5). Ese ritual fue muy significativo para la familia, fue una manera de despedirse del difunto y que unió a los dolientes en ese día tan difícil.

Marcelo Rittner (2008) dice que al ayudar a otros, nos ayudamos a nosotros mismos. Nada nos hace tan fuertes como traer paz y alegría a otros corazones necesitados. (6) Esto lo entendieron ambas escritoras quienes tienen fundaciones en honor a sus hijos y ayudan a personas necesitadas.

Danielle Steel logró hacer un concierto en memoria de su hijo con las bandas que a él más le gustaban, para preservar su memoria y para ayudar a todos aquellos que tengan el trastorno bipolar o que tengan algún familiar o amigo que sufra de este padecimiento.

Danielle sigue recordando a Nick, dice que lo siente cerca de ella; él permanece en partes de las conversaciones que sostiene con otros, es el centro de las historias divertidas. Aunque también reconoce que la primera navidad sin él fue agonizante, aunque la segunda fue un poco mejor. (5).

Eduardo Greco dice que "La muerte de un ser amado no debe vaciar sino llenar de sentido nuestra existencia. Hacernos ver aspectos que antes no veíamos, aristas que antes no sentíamos, trazar proyectos que antes no soñábamos. En esta búsqueda de sentido que permite decir adiós sin olvidar, uno percibe que la muerte es una fuerza poderosa y creativa". (14)

Viktor Frankl reflexiona acerca del sentido de vida: *"Vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo. Dichas tareas y, consecuentemente, el significado de la vida, difieren de un hombre a otro, de un momento a otro, de modo que resulta completamente imposible definir el significado de la vida en términos generales."* (1)

En el caso de Danielle Steel, ella se dio cuenta que una forma de responder al problema de su fallecido hijo era haciendo un libro y una fundación que ayude a prevenir el suicidio en personas con el trastorno bipolar y también para compartir su experiencia a personas que hayan tenido una tragedia similar en su vida para que encuentren consuelo. Esto dio significado a su vida y obviamente cada persona que tenga un problema en la vida deberá encontrar su propia solución y la forma de volver a encontrarle significado a la vida.

ISABEL ALLENDE Y DANIELLE STEEL: EJEMPLO DE MADRES QUE DIERON SENTIDO AL DOLOR DE PERDER A UN HIJO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA DE UN LIBRO

Danielle Steel afirma que difícilmente podrá llenar el gran hueco que ha dejado Nick en su vida, ella cree que habrá un hoyo en su corazón por siempre, sin embargo ha trabajado duro consigo misma para que la alegría regresara a su vida, recuerda que aún tiene ocho hijos por quienes vivir y además ha buscado la manera de ayudar a aquellos que pasan o ha pasado por una experiencia triste similar a la suya (5)

Steel ha continuado siendo una escritora muy productiva que sigue sacando buenas obras año tras año y llega al corazón de sus miles de lectores en diversas partes del mundo. A pesar de su dolorosa pérdida su vida tiene sentido.

Viktor Frankl dice: *"La plenitud de dolor no significa el vacío de la vida, pues el hombre madura en el dolor y crece en él y da más de lo que pueden dar los éxitos."* (2) Estas dos exitosas escritoras a pesar de su enorme dolor no quedaron vacías, al contrario la experiencia les sirvió para madurar, crecieron en él y esto les dio mayor crecimiento que todo el éxito profesional que ya tenían.

"Si el sufrimiento y la muerte de alguien muy próximo a nosotros nos hace explorar los límites de nuestra capacidad de fortaleza, amor y alegría, si nos lleva a descubrir fuentes de consuelo que no sabíamos que existían, entonces nosotros convertimos a esa persona en un testigo de la reafirmación de la vida". (15) Isabel Allende convirtió a su hija Paula y Danielle Steel convirtió a su hijo Nick en testigos de la reafirmación de la vida, el sufrimiento las hizo explorar los límites de su capacidad de fortaleza, amor y alegría, se dieron cuenta de que eran afortunadas en tener un círculo de amistades tan fiel que no las abandonó en el momento más doloroso de sus vidas y se dieron cuenta de la gran familia que tenían quienes compartieron la tristeza con ellas.

Viktor Frankl escribió que ni un médico ni un profesor pueden dar significados a sus pacientes ni a sus alumnos. Ni Isabel Allende ni Danielle Steel pueden dar significados a la vida de sus lectores. Sin embargo Frankl afirmó: *"Lo que sí pueden dar, sin embargo, es ejemplo, el ejemplo existencial del compromiso personal con esta búsqueda de la verdad. De hecho, la respuesta a la pregunta "¿Cuál es el sentido de la vida?" sólo puede darse desde el ser total: la vida de cada uno es en sí misma la respuesta a la búsqueda de este sentido. En otras palabras, no sólo se debe ontologizar la moral sino que además hay que existencializarla".* (16)

Tanto Isabel Allende como Danielle Steel sí han dado ejemplo existencial a través de sus obras de la búsqueda de la verdad, encontraron sentido a sus vidas aun después de la tragedia y han compartido sus dolorosas experiencias con sus lectores. Ellas no sólo han escrito libros de ficción sino han compartido hechos de la vida real, de sus propias vidas.

"Dios ha creado un mundo en el cual suceden muchas cosas buenas que cosas malas. Los desastres de la vida nos perturban no sólo porque son dolorosos, sino porque son excepcionales... Cuando una tragedia nos golpea, sólo podemos ver y sentir la tragedia. Sólo con el correr del tiempo y tomando distancia, podemos ver la tragedia en el contexto de una vida y un mundo completo". (15)

Cuando recientemente se acaba de pasar por una tragedia no se piensa más que en lo que se perdió, la vida pareciera no tener sentido, pareciera que el sufrimiento fuera eterno, sin embargo el tiempo cura las heridas, poco a poco se puede ir tomando distancia de lo sucedido y se encuentra que ese acontecimiento tan perturbador ayuda a madurar y es posible volver a tener una vida alegre.

Para concluir una cita del libro "El hombre en busca de sentido" de Viktor Frankl: *"Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues ésa es su sola y única tarea. Ha de reconocer el hecho de que, incluso sufriendo, él es único y está solo en el universo. Nadie puede redimirle de su sufrimiento ni sufrir en su lugar. Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga."* (1).

Se necesita aceptar el sufrimiento, una vez que ha llegado a la vida, se tiene que afrontar, aprovechar la oportunidad que da de crecer y hacer más fuerte a la persona, después se le busca un sentido y poco a poco desaparecerá y sólo quedará un triste recuerdo de ese amargo evento. El sufrimiento permite a la persona conocerse mejor, descubrir cualidades y fortalezas insospechadas.

ISABEL ALLENDE Y DANIELLE STEEL: EJEMPLO DE MADRES QUE DIERON SENTIDO AL DOLOR DE PERDER A UN HIJO A TRAVÉS DE LA ESCRITURA DE UN LIBRO

La actitud que se tiene ante el sufrimiento es importantísima, en cada uno de nosotros está el decidir si ante la tragedia nos volveremos amargados, resentidos, intolerantes o si por el contrario seremos personas que buscaremos la felicidad de nuevo, nos volveremos agradecidos con lo que la vida nos da, valientes y generosos. Isabel Allende y Danielle Steel decidieron ser generosas y compartir con sus lectores sus experiencias.

Referencias:

1. Frankl V. El hombre en busca de sentido. Duodécima edición. Barcelona: Herder; 1991.
2. Frankl V. Psicoanálisis y existencialismo: De la psicoterapia a la logoterapia. México: Fondo de Cultura Económica; 1997.
3. Roccatagliata S. La otra cara del dolor. Hijos que pierden hermanos. México: Debolsillo; 2007.
4. Allende I. Paula. México: Plaza y Janés; 2009.
5. Steel D. His bright light. The story of Nick Traina. United States of America: Random House Mondadori; 2000.
6. Rittner M. Aprendiendo a decir adiós. México: De bolsillo; 2008.
7. Pinard S. Del otro lado de las lágrimas. Guía para superar el dolor de la muerte. México: Grijalbo; 2001.
8. Kübler Ross E. *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grupo Editorial Random House Mondadori; 2004.
9. Allende I. La suma de los días. México: Random House Mondadori; 2007.
10. Kübler Ross E. La muerte un amanecer. España: Luciérnaga; 2008.
11. Frankl V. La presencia ignorada de dios: psicoterapia y religión. Décimo primera edición. Barcelona: Herder; 2002.
12. Quintanar F. Comportamiento Suicida. Perfil psicológico y posibilidades de tratamiento. México: Pax; 2007.
13. Duda D. Guía para cuidar en casa a un enfermo terminal. México: Pax; 1987.
14. Greco E. Muertes inesperadas. Manual de autoayuda para los que quedamos vivos. Argentina: Ediciones Continente; 2000.
15. Kushner H. Cuando las cosas malas le pasan a la gente buena. México: Diana; 2008.
16. Frankl V. El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano. México: Paidós; 2008.