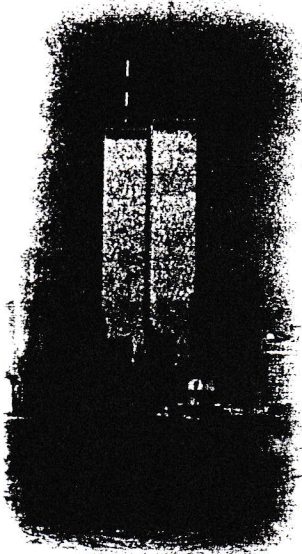


# SEPTEMBER 11th: Looking Back — Moving Forward

*El 11 de septiembre: Mirando hacia el pasado y centrándonos en el futuro*

Caroline Clauss-Eblers, Ph.D



September 11 remains a day of infamy for our nation and the world. In 2000, September 11 was just another day. This year, September 11 will be a day of remembering and of trying to forget. For some, this day marks profound tragedy, as families struggle with the reality that things are forever changed. For others, it means being grateful for having somehow escaped being in the wrong place at a fateful moment in time. Still, for many, September 11 has ushered in an era of helping oth-

ers. For all of us, it is a day of bearing witness to great courage.

As a psychologist working with families who lost loved ones that tragic morning, one story continues to haunt me. During one of our sessions, a father I'll call Juan said it was his fault his wife died. "But Juan," I said, "she was on the 100th floor. The plane hit on the 86th—how can you blame yourself?"

"I do," Juan answered. "I was at the gym when it happened. Only when I got home and turned on the TV did I realize what was going on. If I had been home all along I would've known and could've called her. I could've warned her and told her to get out. Yes, it's my fault she's gone."

I didn't know what to say at that moment. Juan's comment captured so much—his pain, the guilt, the desire to believe he could have somehow controlled events that vaporized his family life so quickly.

As we face September 11, 2002, with all its new significance, here are some thoughts for coping:

1. **Your grief is your own.** People grieve differently. There is no one reaction you're supposed to have or way you're supposed to feel. Your grief is yours—its course will take you where you need to go.

2. **Talk to your kids.** Take a moment to check in. While bringing up more graphic details associated with September 11 risks re-traumatizing children, it's always good to keep lines of communication open.

3. **Take strength from getting help.** If you or a loved one continue to experience chronic grief, know that it's OK to seek professional help. Therapy can be a safe haven that relieves sadness and provides a new perspective for the future. The Center for School Mental Health Assistance (CSMHA) is a national resource center that can help. Their toll-free number is (888) 706-0980. On September 18, they will conduct an intensive training institute entitled Developing Effective School-Based Responses to Crisis/Disaster/Trauma in Philadelphia.

It's a new time for us. A new age. As we come to terms with our humanity in the face of loss, we confront the faces of pain, love and hope in our quest to move forward. ▀

El 11 de septiembre continúa siendo un día infame para nuestro país y para el mundo. En el año 2000, el 11 de septiembre era simplemente un día más. Este año, el 11 de septiembre será un día para recordar e intentar olvidar. Para algunas personas, este día marca una tragedia profunda, ya que las familias luchan con la realidad de que las cosas cambiaron para siempre: para otras personas, este día significa dar gracias por haber evitado de alguna manera estar en el lugar equivocado en un momento inoportuno. Aun así, para muchas personas el 11 de septiembre ha marcado una era centrada en ayudar a los demás. Para todos nosotros, éste es un día en el que somos testigos de un gran coraje.

Como psicóloga trabajando con familias que perdieron a seres queridos esa trágica mañana, hay una historia que me sigue obsesionando. Durante una de nuestras sesiones, un padre, a quien llamaré Juan, comentó que se sentía culpable por la muerte de su esposa. "Pero Juan", le dije, "ella estaba en el piso 100 y el avión chocó en el piso 86. ¿Cómo es que te sientes culpable?"

"Me siento culpable", respondió Juan. "Yo estaba en el gimnasio cuando ocurrió el ataque. Sólo me di cuenta de lo que estaba pasando cuando llegué a casa y encendí el televisor. Si me hubiese quedado en casa todo el tiempo, me hubiese enterado y podría haberla llamado. Podría haberle advertido para que saliese. Sí, es mi culpa que ella no esté más con nosotros".

No sabía qué decir en ese momento, pues el comentario de Juan captaba mucho, es decir, su dolor, la culpa, el deseo de creer que de alguna manera hubiese podido controlar los acontecimientos que pulverizaron tan rápidamente su vida familiar.

A medida que nos enfrentamos al 11 de septiembre del 2002, con todo el nuevo significado que ello conlleva, aquí enumeramos algunos pensamientos para hacer frente a la situación:

1. **Su aflicción es suya propia.** La gente se lamenta de manera diferente. No se supone que usted tenga una reacción específica o que exista una manera única sobre cómo tiene que sentirse. Su aflicción es suya propia y su rumbo lo llevará a donde usted necesite ir.

2. **Hable con sus hijos.** Tome un momento para ver qué está pasando. Si bien se corre el riesgo de volver a traumatizar a los niños cuando se sacan a relucir aún más detalles asociados con el 11 de septiembre, siempre es positivo mantener abiertas las líneas de comunicación.

3. **Adquiera fuerza consiguiendo ayuda.** Si usted o un ser querido continúa experimentando aflicción crónica, es bueno saber que es apropiado buscar ayuda profesional. La terapia puede ser un amparo seguro que alivia la tristeza y proporciona una nueva perspectiva para el futuro. The Center for School Mental Health Assistance (CSMHA) es un centro de recursos nacional que puede ofrecerle ayuda. Su número gratuito es el (888) 706-0980. El 18 de septiembre van a dirigir un curso de entrenamiento intensivo llamado Crear Respuestas Eficaces en las Escuelas Contra la Crisis, la Calamidad y el Trauma en Filadelfia.

Éstos son nuevos tiempos para nosotros. Una nueva era. A medida que nos enfrentamos a nuestra humanidad ante la pérdida, confrontamos el aspecto del dolor, el amor y la esperanza en nuestra búsqueda para seguir adelante. ▀

Questions? Comments? Contact Dr. CC at [ContactDrCC@aol.com](mailto:ContactDrCC@aol.com)

¿Tiene preguntas o quisiera hacer algún comentario?  
Póngase en contacto con la Dra. CC en [ContactDrCC@aol.com](mailto:ContactDrCC@aol.com).