

Los Papás También Sufren



LOMA LINDA
UNIVERSITY
HEALTH



Hay muchos otros padres en su misma situación, que crecieron en la misma sociedad, se enfrentaron a los mismos problemas y obstáculos que tiene usted para recuperarse, que han perdido un hijo, y que han logrado recorrer con éxito el camino hacia la recuperación.

PADRES

Su hijo ha fallecido. El mundo que usted planificó con tanto afán y para el que trabajó a fin de brindar seguridad a su familia fue destrozado por esta desoladora pérdida, un acontecimiento que usted, el padre, no pudo impedir.

Este es un momento en el que afloran muchos sentimientos, pero que, lamentablemente, no los podrá expresar para aliviar su dolor o aflicción. La sociedad en la que creció lo educó para no llorar, no compartir sentimientos, ser un “hombre de acción y no de palabras”, ser el sostén y protector de la familia, el que resuelve los problemas, un hombre autosuficiente a cargo de su propia vida y del mundo en el que vive su familia. La muerte de su hijo no es algo para lo que lo prepararon los condicionamientos de la sociedad. Ahora, frente a una de las situaciones más desoladoras, puede sentirse “reprimido”, sin poder expresar los numerosos sentimientos que padece a medida que intenta avanzar por el desconocido camino que viene por delante, el camino para aliviar su dolor y resolver su aflicción. La tarea que lo espera parece tediosa y la sociedad en la que vive ofrece escasas herramientas para ayudarlo.

Puede resultarle útil saber que existen cuatro fases de duelo, para lo cual usted puede familiarizarse con algunos sentimientos y comportamientos que se esperan durante cada una de estas fases. Si bien no existe un período establecido para cada fase o para todo el proceso de recuperación, puede tener la certeza de lo siguiente: hay muchos otros padres en su misma situación, que crecieron en la misma sociedad, que han perdido a un hijo y han logrado recorrer con éxito el camino hacia la recuperación. Debido a que nuestra sociedad impone criterios tan rigurosos en cuanto a las formas aceptables en las que un hombre puede expresar sus sentimientos y emociones, al principio puede sentirse limitado en cuanto al modo de expresarse. Pero a medida que se vaya sintiendo más cómodo con lo que aprenda en el camino, se dará cuenta de que existen muchas maneras de expresar sus más profundas emociones y de aprender a sobrellevar su aflicción.

Impacto y parálisis emocional

Puede haber momentos en los que simplemente no pueda creer que su hijo haya fallecido. La vida puede parecer surrealista o irreal mientras intenta atravesar los primeros días de su pérdida. Además de sus propios sentimientos, también es posible que esté pendiente de los sentimientos y necesidades de su esposa y quizás de los demás hijos. Puede sentirse incapaz de ayudarlos, o molestarle que dependan de usted en un momento en que nada parece tener sentido. Este puede ser un momento muy frustrante para usted. La sociedad le exige que sea fuerte, que se proteja a sí mismo y a su familia; pero no puede ser fuerte por usted y mucho menos para los demás. Puede ser de ayuda saber que todos sus familiares están sufriendo el mismo impacto que usted. Tan sólo el hecho de reconocer que están experimentando sentimientos similares será reconfortante. Puede resultarle difícil reconocer esto ante su esposa e hijos, pero su sinceridad puede unirlos en este momento, sabiendo que todos están pasando por lo mismo y que pueden superar juntos este momento.

Anhelo y búsqueda

Durante este período, es posible que visite la habitación de su hijo, tome u observe objetos queridos por su hijo y recuerde los momentos de felicidad que compartieron. También puede repasar una y otra vez los acontecimientos que llevaron a la muerte de su hijo en busca de respuestas a cómo y por qué ocurrió. Puede sentir enojo, mucho enojo, al revivir esos acontecimientos, preguntándose si la situación podría haber sido diferente si usted hubiese tomado otras decisiones, si el médico hubiese indicado otro tratamiento, si su esposa hubiese hecho algo diferente, si su hijo hubiese vivido su vida de la manera en que usted la planificó. El enojo es una emoción muy común en este momento, ya sea hacia usted mismo, hacia alguien cercano o hacia alguien encargado de la atención de su hijo.

Es importante comprender que usted no se encuentra solo y que hay muchas personas en su vida que se preocupan por usted y lo quieren

Es normal sentir este enojo, pero es importante canalizarlo de la mejor manera. Dirigirlo hacia usted mismo sólo aumentará sus sentimientos negativos. Dirigirlo hacia sus seres queridos sólo agravará los sentimientos de aflicción y pérdida de éstos. Dirigirlo hacia las personas encargadas de la atención de su hijo no logrará que recupere a su hijo. Este es un buen momento para buscar la ayuda de otros padres que han sufrido pérdidas similares. También puede ser de ayuda hablar con un pastor o un amigo sobre su enojo. Puede anotar sus sentimientos en un diario. Compartir sus sentimientos con su esposa puede resultar de mucha ayuda para ambos. Es importante comprender que aunque ella esté sufriendo la misma aflicción que usted, y que en el pasado hayan constituido una fuente de fortaleza el uno para el otro, es posible que en este momento usted no pueda asumir ese rol de apoyo. Los hombres y las mujeres experimentan el duelo de manera diferente, y es posible que su esposa no se encuentre en la misma fase que usted. También es probable que ella no afronte su aflicción de la misma manera. Independientemente de su elección, es importante que tenga en cuenta que usted no se encuentra solo y que hay muchas personas en su vida que se preocupan por usted y lo quieren, especialmente aquellos con quienes comparte su vida cotidiana. Compartir abrazos, tomarse de la mano y simplemente sentarse en silencio a reflexionar puede ser muy reconfortante durante este período de anhelo por el hijo que ha perdido.

Desorientación y desorganización

Este puede ser un momento sumamente difícil. Debido a la imagen que le impone la sociedad, es posible que el hecho de tomarse un tiempo para poner las cosas en orden o apartarse de las actividades habituales no se considere aceptable. Como el hombre de la casa, el “fuerte”, se espera que deje sus sentimientos de lado y continúe con su vida personal y profesional. Sin embargo, lo acechan preguntas tales como por qué murió su hijo, por qué le sucedió esta tragedia a su familia y por qué debe afrontar esta terrible pérdida. Es posible que experimente una variedad de reacciones tales como cansancio extremo, pérdida de apetito, dificultad para pensar con claridad y falta de motivación en su hogar o en el trabajo. Por otro lado, puede sentirse motivado a trabajar más de lo normal o tener dificultades para conciliar el sueño. Puede sentir que su vida está fuera de control y tal vez busque maneras de permanecer lejos de su hogar, donde la aflicción de sus familiares y los recuerdos físicos de su difunto hijo le recuerdan constantemente su pérdida. Tal vez le resulte más fácil hablar con extraños en lugar de hacerlo con personas de su entorno. Todos estos comportamientos y sentimientos

son normales. Es importante tener prudencia durante este período. Usted está muy vulnerable y es posible que le sea difícil tomar buenas decisiones en cuanto a cómo pasar el tiempo y con quién. Si bien esta es una fase pasajera, se trata de una fase muy riesgosa, en especial para los hombres, y la búsqueda del apoyo de su pareja o de otros integrantes de su familia puede ser de gran ayuda. Es posible que su esposa se sienta aliviada al escuchar su preocupación sobre los mismos problemas con que ella ha estado lidiando. De esta manera, este puede transformarse en un momento de cercanía que usted no podría experimentar si decide no expresar sus sentimientos.

Resolución y reorganización

Durante este período, gran parte de la nube bajo la que estuvo viviendo desaparecerá. Sentirá que su vida regresa a un lugar que reconoce como normal. Esto no significa que ya no sufrirá la ausencia de su hijo o que no sentirá tristeza en algunas ocasiones. Simplemente significa que ha comenzado a encontrarle significado a la vida cotidiana nuevamente. Comenzará a disfrutar algunas de las cosas que pensó que no volvería a disfrutar, como el canto de las aves, la sonrisa de un compañero de trabajo, los pequeños detalles que elevan el corazón y renuevan el espíritu. El dolor de su pérdida ya no será tan punzante e intenso, y podrá recordar y hablar sobre su hijo sin un abrumador sentimiento de enojo y pérdida. Podrá hablar con otros padres sobre la pérdida y podrá brindar consuelo además de recibirlo. Podrá compartir tiempo con su esposa e hijos y disfrutar de ese tiempo en vez de pensar solamente en el hijo que no está presente para disfrutarlo con ustedes. Comprenderá que aunque ha perdido un hijo, y sus esperanzas y sueños para ese niño nunca podrán hacerse realidad, seguirá adelante y continuará haciendo lo mejor para usted y su familia, tal como lo hacía antes de enfrentar esta tragedia.

No es posible enfrentar la pérdida que ha experimentado y no sufrir ningún cambio. Usted nunca volverá a ser exactamente la misma persona que era antes. Habrá aprendido y experimentado la vida a través de la pérdida de su hijo de una manera única. Las personas no atraviesan el duelo de la misma manera ni durante la misma cantidad de tiempo. El legado que puede ofrecerle a su hijo que murió demasiado pronto puede ser la resolución de su aflicción, lo cual lo lleve a lograr mayor comprensión, una espiritualidad más profunda y un sentido mucho más maduro de lo que tiene mayor importancia en la vida terrenal.

Por Eileen Langford, RN



Usted comprenderá que aunque ha perdido un hijo, y que los sueños y anhelos que tenía para ese niño nunca podrán hacerse realidad, usted saldrá adelante y continuará haciendo lo mejor para usted y su familia.



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Bereavement Services | 909-558-7261

MANY STRENGTHS. ONE MISSION.

A Seventh-day Adventist Organization | [LLUHEALTH.ORG](https://www.lluhealth.org)