

ASOCIACION MEXICANA DE BIOETICA Y DERECHOS HUMANOS

NETEMACHILIZPAN

DIPLOMADO DE TANATOLOGIA

PSICOLOGIA Y TRABAJO DE LOS PADRES

ANALISIS DEL DUELO Y EL LUTO

EL DUELO EN LA VEJEZ

EL DUELO EN LA INFANCIA

EL DUELO EN LA JUVENTUD

TESINA DE TITULACION

"EL DUELO ANTE LA PERDIDA DE UN HIJO"

LIC. GLADYS GONZÁLEZ GALICIA
MEXICO, D.F., JUNIO 2011

INDICE

INTRODUCCION ----- Pág. 2

PATRONES DE CONDUCTA DE LOS PADRES
ANTE LA MUERTE DE UN HIJO ----- Pág. 4

EL SENTIDO DE LA MUERTE CRISTIANA ----- Pág. 7

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA
TRANSITAR POR EL DUELO ----- Pág. 10

CASO PRACTICO ----- Pág. 15

CONCLUSIONES ----- Pág. 18

ANEXOS ----- Pág. 19

BIBLIOGRAFIA ----- Pág. 20

INTRODUCCION

-Después de una noche difícil comencé a pensar que todo podría ser mejor, aunque las esperanzas fueron pocas durante la noche, al amanecer las cosas podrían tornarse favorables, mi mente no podía perder la esperanza, al fin y al cabo la operación a corazón abierto ya había concluido, consideraba que terapia intensiva solo era un pasaporte del hospital a nuestra casa,

Los amaneceres en el hospital me daban la impresión de que el sol era un compañero pasivo, pues su calor no era reconfortante, parecía sólo un simple espectador. El frío de cada noche calaba hasta los huesos, aun con sus rayos golpeando cada parte de mi cuerpo, no emitían calor.

Hacia tan poco desde que mi esposa dejó el hospital para ir a casa e intentar descansar un poco. -Es importante que descanses - le dije -Yo me ocuparé, si surge algo, te avisaré de inmediato, así que ve y trata de descansar, yo me encargo.- ...en ese momento no imaginé, cuantas veces repasarían estas palabras mi mente.

El doctor salió de la sala de terapia intensiva y más de uno, que permanecíamos en la sala de espera, saltamos como impulsados por un resorte, era curioso todos impacientes de recibir una noticia, pero de forma paradójica esperamos que la noticia no fuera en perjuicio de nuestra esperanza. En esta ocasión me nombraron... El padre de Andrea menciona el Doctor, un vuelco en mi corazón se apodero de mí, de todo mi ser, mis piernas temblaron y esperé lo peor. -Su hija esta grave- dijo el doctor. Hemos administrado un antibiótico muy agresivo, no es una garantía y si su hija no responde puede esperar lo peor, le daremos aviso tan pronto como el medicamento haga efecto, por favor no se retire. "Como si dentro de mis planes estuviera el ir a tomar un café", Si doctor conteste con un hilo de voz, creo que el doctor no logro escucharme pero con mi simple movimiento de cabeza asumo que entendió, pues se dio la media vuelta y se retiró, cerrando la puerta de cristal tras de él.

El tiempo transcurrió de forma lenta, por mi mente resonaban las palabras del médico, si su hija no responde, espere lo peor, debía de ser fuerte. El reloj marcaba un poco más de las nueve de la mañana, las señoras de la limpieza estaban en su usual trajinar, veía como hacían su labor si mirar, pues mi mente no estaba ahí, estaba con mi hija, en donde ella, en esos momentos, lidiaba una batalla a muerte con la misma muerte.

El Doctor salió nuevamente, me llamó, pero esta vez su conducta fue diferente pues me pidió que pasara, de inmediato tuve una señal de alarma, no estaba equivocado, con su vista puesta en mí, sus ojos me dijeron, lo que con su voz no logré entender. El medicamento no funcionó, fue demasiado fuerte, su hija no lo resistió, ella acaba de morir.

El shock fue impactante, un golpe tremendo a mi cerebro, no recuerdo algún otro momento en mi vida en donde mi mente se desconectara del cuerpo, pedí verla, me hicieron esperar unos minutos, cuando al fin logré verla, alcancé a sentir un poco de su calor. Cuando llegó mi esposa, aun la abrazaba pero su cuerpo ya estaba frío, lo más doloroso fue ver sufrir a mi esposa, su cara desenchajada al verme abrazando a nuestra hija. La culpa me

consumía pues yo me comprometí a quedarme a cargo.... Y le fallé.... todavía sufro con estas palabras... y siento que el perdón aun no llega y no sé si llegará."

Perder a un hijo es una de las experiencias más devastadoras a las que se enfrenta el ser humano. Los padres quedan sumidos en el dolor, la vida ya nunca volverá a ser la misma.

Un hijo es fuente de alegría, de sonrisas, de dicha, de proyección al futuro...Un hijo no puede morir. (1)

Considero que estas palabras de la periodista Susana Roccatagliata definen bien la experiencia de la pérdida de un hijo.

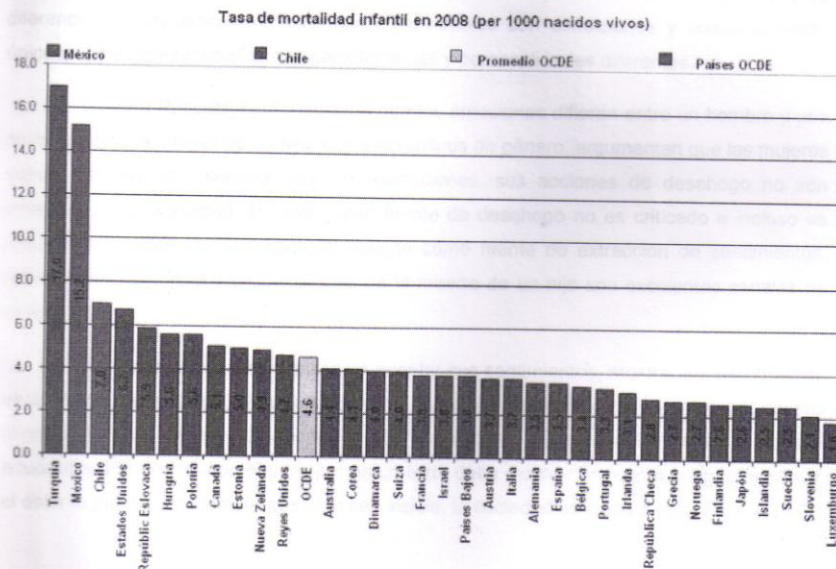
Este trabajo tiene como finalidad transitar por ese tortuoso camino de dolor, avanzando por todas las etapas de duelo, que según Elisabeth Kubler – Ross son cinco: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Y aun que será tratado de manera general tengo la ilusión de que sea de utilidad para dar un poco de consuelo a aquellos padres que han tenido que lidiar con la pérdida de un hijo.

(1) ROCCATAGLIATA SUSANA, "Un hijo...", pág.13

PATRONES DE CONDUCTA DE LOS PADRES ANTE LA MUERTE DE UN HIJO

Numerosas son las causas de muerte de un hijo, los patrones de comportamiento se presentan con regularidad aun en muertes sin similitud como la muerte infantil por enfermedad terminal, por accidente de tránsito, por inmersión e incluso por homicidio y suicidio.

La Organización de la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) publica al 15 de abril de 2011, que entre 1983 y 2008 descendió la tasa de mortalidad infantil en México en un 2.9%, ubicándose en 15.2 de cada 100 nacidos vivos en México. Sin embargo Turquía, México y Chile son los países con las tasas de mortalidad más alta en los países miembros del OCDE. La mortalidad infantil de México todavía es tres veces más alta que el promedio de los países miembros de la OCDE que es de 4.6 muertos por cada 1000 nacidos vivos.



(2) Recuperado de Organización de la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)
http://www.oecd.org/document/28/0,3746,es_36288966_36287974_38828060_1_1_1_1,00.html

Con respecto a la muerte infantil se ha empezado a duplicar desde los años 90. El incremento fue investigado por el Instituto Nacional de Salud Pública en donde constataron que la tercera parte de los homicidios que ocurren en menores de un año, y que la principal agresora es la madre, es decir que en esa proporción los asesinatos son producto de violencia familiar.(3)

La pérdida de un hijo no la podemos limitar a una etapa infantil, pues puede ocurrir en etapas posteriores, así que esta situación no es condicional y mucho menos un parámetro en el dolor. Aquellos que sostienen que la muerte de un hijo pequeño es menos dolorosa que la de uno mayor, deberían preguntarse si es menos doloroso enterrar a un hijo en este momento que hacerlo al año siguiente, de hecho, no existe un momento oportuno para la pérdida de un hijo.

Los patrones de comportamiento pueden ser de una gran variedad frente a la muerte de un hijo. Todos son válidos pues aunque son características similares, todos se diferencian al ser procedentes de seres individuales con condiciones y comportamiento únicos, como seres humanos con características y personalidades diferentes.

Susana Roccatagliata menciona que las emociones difieren entre un hombre y una mujer frente a la muerte de un hijo. Los estereotipos de género, argumentan que las mujeres deben expresar sus sentimientos sin restricciones, sus acciones de desahogo no son limitadas por la sociedad, el llanto como fuente de desahogo no es criticado e incluso es permisible y justificado, así como el diálogo como fuente de extracción de sentimientos, mencionando la forma y circunstancias de la muerte de un hijo son excelentes canales de alivio.

Los Hombres son más recios en aceptar sus sentimientos, mostrar los sentimientos es un signo de debilidad, crean una barrera, no es permisible mostrar su dolor, por causas diversas, la idea de ser el soporte, el pilar emocional, el peso social causado por una educación. El hombre, competitivo por naturaleza, debe mostrar en todo momento fortaleza, el dolor lo guarda, no permite que este sea visible, la sociedad es ciega a este dolor. (1)

(3)Recuperado de LILIANA ALCÁNTARA El Universal Lunes 19 de febrero de 2007

<http://www.eluniversal.com.mx/nacion/148563.html>

(1) ROCCATAGLIATA SUSANA, "*Un hijo...*", pág.81

El sentimiento más frecuente de los esposos se centra en la impotencia, Es importante mencionar que en la pérdida, el esposo la sufre con la misma intensidad que su pareja.

La muerte como condicional de unión o separación.

Esta diferencia en externar sus emociones por parte de las mujeres y el hecho de que los hombres tiendan a resolver sus problemas internamente antes de exteriorizar en acciones, en ocasiones es condicional de una separación. Y a pesar de que mantener a la familia unida puede ser todo un desafío, también puede ser fuente de unión en sentido directo a la comunicación que tengan.

El duelo de un hijo en los Padres es asincrónico. La palabra asincrónico por definición es "No simultánea o no coincidente", por ende la asincrónica en el dolor de los padres se establece de manera diferida en el tiempo, esto es, cuando no existe coincidencia temporal. Es que cada padre se turna el dolor, permitiéndose que sea demostrado en tiempos diferentes con el fin de evitar el desequilibrio de la relación. Los padres no son conscientes de sus mecanismos de defensa, y su dolor eclipsa sus decisiones, las consecuencias pueden culminar en un divorcio en la mayoría de los casos. Y esto es debido a que al morir el hijo se sufre de un aniquilamiento afectivo y la sensación de la pérdida de una parte central de sí mismos, como si les hubieran mutilado las perspectivas y esperanzas de futuro.(1)

(1) ROCCATAGLIATA SUSANA, "Un hijo...", pág.81

EL SENTIDO DE LA MUERTE CRISTIANA

Elegí no profundizar en el amplio espectro de creencias religiosas, siendo México un país de creencias mayoritariamente cristianas en este punto desarrollaré el sentido de la muerte cristiana encontrando el consuelo que nos puede ofrecer la tradición en el Catecismo de la Iglesia Católica y la Biblia.

Haciendo referencia a San Pablo, quien ya ha tenido un encuentro personal con Cristo Resucitado, menciona en su carta a los Filipenses: "Para mí, la vida es Cristo y morir una ganancia" (Flp 1,21). Pablo habla con la autoridad de quien experimentó estar ante la presencia de un ser que había muerto en la cruz, nadie se lo está platicando y ha visto la resurrección personificada en Cristo, este hecho le cambia la vida e inicia un peregrinar para informar a otros que es verdad que existe una vida futura que le da un sentido positivo a la muerte. En la muerte, Dios llama al hombre hacia sí. Por eso el cristiano puede experimentar hacia la muerte un deseo semejante al de San Pablo: "Deseo partir y estar con Cristo" (Flp 1,23). Ese "estar con Cristo" es vivir en el cielo; el cielo es el fin último y la realización de las aspiraciones más profundas del hombre, el estado supremo y definitivo de dicha. El cristiano que une su propia muerte a la de Jesús ve la muerte como una ida hacia Él y la entrada en la vida eterna. Cuando la Iglesia dice por última vez las palabras de perdón de la absolución de Cristo sobre el cristiano moribundo, lo sella por última vez con una unción fortificante y le da a Cristo en el viático como alimento para el viaje. Le habla entonces con una dulce seguridad: "Alma cristiana, al salir de este mundo, marcha en el nombre de Dios Padre Todopoderoso, que te creó, en el nombre de Jesucristo, Hijo de Dios vivo, que murió por ti, en el nombre del Espíritu Santo, que sobre ti descendió. Entra en el lugar de la paz y que tu morada esté junto a Dios en Sión, la ciudad santa, con Santa María Virgen, Madre de Dios, con san José y todos los ángeles y santos (...) Te entrego a Dios, y, como criatura suya, te pongo en sus manos, pues es tu Hacedor, que te formó del polvo de la tierra. Y al dejar esta vida, salgan a tu encuentro la Virgen María y todos los ángeles y santos (...) Que puedas contemplar cara a cara a tu Redentor". (4)

(4) "CATECISMO DE LA IGLESIA CATOLICA", pág.284ss

Además de los ritos cristianos, Pam Vredevelt en su obra "Brazos Vacíos", hace una reflexión del salmo 139,1-18 encontrando un consuelo para las madres que han perdido a un bebé incluso desde el vientre materno:(5)

1 Señor, tú me examinas y conoces; 2 sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; tú conoces de lejos lo que pienso; 3 tú sabes si camino o si me acuesto y tú conoces bien todos mis pasos. 4 Aún no está en mi lengua la palabra cuando ya tú, Señor, la conoces entera. 5 Me abrazas por detrás y delante, después pones tu mano sobre mí. 6 Tu ciencia es un misterio para mí, tan grande que no puedo comprenderla. 7 ¿A dónde podré ir lejos de tu espíritu? ¿A dónde podré huir lejos de tu presencia? 8 Si subo a las alturas, allí estás, si bajo a los abismos de la muerte, allí también estás. 9 Si le pido las alas a la Aurora para irme a la otra orilla de los mares, 10 también allá tu mano me conduce y me tiene tomado tu derecha. 11 Y si dijere entonces: "¡Qué me oculten, al menos, las tinieblas y la luz se haga noche en torno mío!" 12 Pero, aún las tinieblas nada tienen de oscuro para tí, y la noche ilumina como el día. 13 Pues tú, Señor, formaste mis entrañas, me tejiste en el seno de mi madre. 14 Te doy gracias por tantas maravillas que tú has ejecutado; en efecto, admirables son tus obras y mi alma bien lo sabe. 15 Mis huesos no escapaban a tu vista cuando yo era formado en el secreto, o cuando era bordado en las profundidades de la tierra. 16 Tus ojos ya veían mis acciones y ya estaban escritas en tu libro; los días de mi vida estaban ya trazados antes que ni uno de ellos existiera. 17 ¡Cuán difíciles son tus pensamientos y su suma es, oh Dios, incalculable! 18 Si me pongo a contarlos, son más que las arenas; y cuando me despierto, aún estoy contigo.

Dios sabe todo acerca de ti y tu bebé. "me examinas y conoces" (v.1).

A cada momento, Dios sabe lo que sucede contigo y con tu bebé y dónde están " tú conoces bien todos mis pasos" (v.3).

La mano de bendición de Dios está sobre de ti y tu bebé y los abraza con cariño rodeándolos de amor por todas partes "me abrazas por detrás y delante, después pones tu mano sobre mí" (v.5).

Tu bebé no quedó en la "nada", tu bebé está con Dios y no se apartará de Él. "¿A dónde podré ir lejos de tu espíritu? ¿A dónde podré huir lejos de tu presencia?" (v.7).

(5)VREDEVELT PAM, "*Brazos Vacíos*", pág.147

Cuando sientas las tinieblas de la muerte y la luz se sienta como oscuridad a tu alrededor, Dios estará junto a ti y tu bebé como lo estaba cuando todo era brillante y feliz. "aún las tinieblas nada tienen de oscuro para ti y la noche ilumina como el día" (v. 12).

Dios estaba muy consciente del bebé que se estaba formando en tu vientre y al igual que tú ya lo amaba en cada detalle, en cada rasgo que iba apareciendo poco a poco en él. "Pues tú, Señor, formaste mis entrañas, me tejiste en el seno de mi madre." (v.13). "Mis huesos no escapaban a tu vista cuando yo era formado en el secreto..." (v. 15).

Dios conocía a tu bebé, a su vida, a su existencia, antes de que siquiera un día hubiera pasado de su formación en el vientre materno. "... los días de mi vida estaban ya trazados antes que ni uno de ellos existiera." (v.16). En el misterio de la sabiduría de Dios, Él sabe cuál es el tiempo de vivir y de morir de cada persona. Tu bebé desde su concepción, es alguien muy real para Dios.

"¡Cuán difíciles son tus pensamientos.... Y cuando me despierto, aún estoy contigo" (v. 17 y v. 18) Dios está en conocimiento de tu sufrimiento y de lo que ha ocurrido con tu bebé y, no te deja ni un momento, te sostiene en tu dolor y al día siguiente continúa contigo.

Son muchas las citas bíblicas en las que podemos encontrar consuelo y es algo básico para cualquier tanatólogo entender que en la resolución de cualquier tipo de duelo, la fe del paciente y su creencia en un Ser Supremo es prioritaria.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR POR EL DUELO

Jorge Bucay en su obra "El camino de las lágrimas", hace mención de dos decálogos que nos pueden ayudar en la supervivencia emocional durante el duelo:(6)

LOS DIEZ SI:

1..Permiso

Es tener la consideración con nosotros mismos para permitirnos sentirnos mal, necesitados, vulnerables...

Es frecuente que se quiera evitar el dolor y para conseguirlo nos llenamos de distractores u ocupaciones, pero tarde o temprano el dolor llega y sale a la superficie. Lo mejor es no negarse a transitar por el dolor pues con las actividades cotidianas se experimenta una sensación de vacío. Para poder terminar con el dolor, es necesario primero, permitirse experimentarlo.

2. Confianza

Se puede tener la confianza de que contamos con los recursos necesarios para seguir adelante y recordar la forma en que hemos resuelto las situaciones difíciles que hemos tenido a lo largo de nuestra vida.

A pesar de que nada se compara con el dolor por el que estamos atravesando, la única forma de sanar la herida es dar algunos pasos difíciles para nuestra recuperación. Se debe estar consciente de que va a haber situaciones duras justo en este momento en que nos encontramos tan vulnerables. Debemos respetar nuestro propio ritmo de curación y entender que estamos en posibilidad de afrontar lo que sigue ya que si estamos en este camino es porque lo peor ya pasó. Sobre cualquier eventualidad no debemos perder la confianza en nosotros mismos ya que el pensamiento positivo nos sacará adelante de este desafío que es el duelo.

3. Nuevos ojos. Nuevas puertas

El dolor y la ira, la depresión o cualquier sentimiento que en este momento tengamos a flor de piel, puede cegarnos ante la posibilidad de que algo nuevo esté llegando a nuestra vida. Es el momento de dejar de preguntarnos ¿por qué sucedió? Y tratar de encontrar un ¿para qué sucedió?

(6)BUCAJ JORGE, "El camino de las lágrimas", pág.85ss

4. Aceptación

Puede ser lo más difícil de realizar en toda nuestra vida. Aceptar que la vida nos cambió y que nunca más volveremos a estar en contacto físico con nuestro hijo (a), que ya no volverá y que por más que tratemos de recuperar los recuerdos que nos dejó a través de fotos, videos, experiencias vividas que se nos escapan de las manos y a las que tratamos de aferrarnos con desesperación, la persona a quien tanto amamos no volverá.

Aceptar la pérdida es, por mucho, más difícil para quienes no pudieron recuperar el cadáver o no pudieron verlo.

Es conveniente, para aceptar la pérdida, poder hablar de cómo sucedió, visitar el cementerio o el lugar en donde se esparcieron los restos. Así como refugiarnos en la idea de que se encuentra en algún lugar, como el cielo, desde donde nos esta viendo. Aun que hay que tener cuidado de no caer en la tentación de pensar que entonces no requerimos elaborar el duelo.

5. Conexión con la vida

Llega el momento en el que sabemos que la vida debe de continuar y que reconocemos que existan otros que necesitan de nuestro cariño tanto como nosotros necesitamos el de los demás.

6. Gratitud

En esta situación tan devastadora, es bueno reconocer y agradecer todo aquello que nos está haciendo más soportable este trance: como los vínculos con las personas que aceptan nuestra circunstancia, ya sea familia, amistades, guías espirituales, terapeutas, etc, todo sería mucho más difícil sin ellos. Cada uno podremos agradecer diferentes cosas: seguridad, contención, presencia y hasta silencio.

7. Las tres D: mucho descanso, algo de disfrute y una pizca de diversión

A veces creemos que no tenemos ningún derecho a tener momentos de diversión, que si por un instante estamos teniendo un pensamiento de alegría, entonces estamos traicionando la memoria de nuestro hijo (a) muerto (a), o que no lo queríamos lo suficiente. Sin embargo, nada está más lejos de la realidad, ya que aún el ser amado que se fue querría para nosotros lo mejor ¿O no es así? Animados con este pensamiento, debemos buscar la construcción de buenos momentos y prestar atención a las oportunidades que surgen a nuestro alrededor, pero recordemos, que no se trata de obligarnos a hacer lo que

no queremos, pues si este fuera el caso, podemos dejar pasar esas oportunidades sin antes registrarlas con la debida atención ya que nos serán de mucha ayuda para transitar por el duelo.

8. Aprendizaje

En el duelo aprendemos a vivir de manera diferente, sin la persona querida. Hay que aprender a tomar decisiones por nosotros mismos sin que estén en función de la persona que ya partió. Hay que aprender a vivir de "nuevo", no otra vez.

9. Definiciones

Como en realidad nadie sabe lo que pasa después de la muerte, la experiencia de muerte puede ser diferente para cada quien, lo realmente importante es definir cuál es nuestra posición con respecto a esta, ya sea resurrección, reencarnación, algún tipo de vida después de la vida o incluso creer que no hay nada más.

10. Compartir lo aprendido.

Hablarles a otras personas que están experimentando una pérdida sobre nuestra propia experiencia, les ayudará a hacer más llevadero su dolor, al mismo tiempo que hará más fácil nuestro propio recorrido.

LOS DIEZ NO:

1. Escondarse

Es importante no reprimir las emociones que surgen y no cerrarnos al dolor. Debemos encontrar la forma de sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo por lo perdido. Las lágrimas son la única medicina capaz de curar el alma, son una válvula liberadora de la enorme tensión interna que produce la pérdida y podemos elegir desahogarnos en la intimidad o con aquellas personas que al transitar por esta vida junto a nosotros son capaces de darnos la contención que necesitamos.

2. Descuido

En estos momentos tan críticos en que no tenemos ganas de nada, es importante realizar una agenda diaria de actividades en las que se incluya el horario del baño y las comidas, es importante no dejar de alimentarnos bien y evitar el consumir drogas como alcohol, tabaco o algún fármaco recomendado por familiares o amigos bien intencionados.

Si fuera necesario consumir algún tipo de medicamento durante esta etapa de duelo, deberá ser siempre bajo prescripción médica.

3. No tener prisa

Atravesar por un duelo requiere tiempo aunque el tiempo por sí mismo no es lo único, sino todo lo que realicemos durante esta etapa. Hacer conciencia de que lo perdido ha muerto y no lo vamos a recuperar, para sentir intensamente y expresar ese dolor para aprender a respirar cada día y estar conscientes de que podemos tener recaídas por la visita de algún familiar, por un aniversario o por la navidad, no debemos desesperarnos con nosotros si estos acontecimientos nos vuelven aparentemente al principio de todo.

4. Olvidar la fe

Hay situaciones que simplemente no se pueden manejar por uno mismo. Incluso toda la ayuda que pudieras humanamente conseguir no acabaría de llenar ese enorme vacío que te dejó la pérdida. Y, aun que Dios haya sido el blanco favorito de tu furia durante los primeros momentos, es útil regresar a la iglesia y a charlar con el sacerdote o pastor, no para pedir que las cosas se resuelvan como quisiéramos, sino para pedirle a Dios que nos ayude a aceptar los cambios y a ver las opciones.

5. Autoexigencia

El peor enemigo del duelo es no quererse. No importa cuánto nos presionen para terminar un duelo, cada uno maneja sus propios tiempos y es importante ser paciente con nosotros mismos. No debemos maltratarnos por culpas irracionales, es mejor expresar lo que sentimos de manera coherente y tranquila para no exigirnos más de lo que nuestras fuerzas nos permitan y después castigarnos por ello.

6. El miedo de volverse loco

Es normal tener miedo a desequilibrarnos psicológicamente por la intensidad de los sentimientos que estamos manejando en el duelo. Necesitamos sentir todas las emociones de dolor, tristeza, rabia, miedo, culpa, confusión, abatimiento y hasta la fantasía de morir pues todas ellas son normales y no tenemos que hacernos "los fuertes", no debemos ser nada ni dejar de ser nada, no debemos dar explicaciones ni pedir permisos, nuestra alma se ha roto y sangra por lo que le falta.

7. Perder la paciencia

A pesar de lo anterior, no debemos ser exigentes con los demás. Algunos con buenas intenciones, intentarán distraernos de nuestro dolor, otros simplemente no soportan ver mal a los otros y tratan de interrumpir el proceso, retrasando así el paso hacia la resolución del duelo. Es mejor buscar personas que nos permitan "estar mal" y desahogarnos cuando lo necesitemos, sin perder la paciencia con aquéllos que creíamos que podían acompañarnos mejor en este trance.

8. Autosuficiencia

No dejar de pedir ayuda. Sin importar que los otros no estén recorriendo este camino, no podemos perder la conexión con ellos. Necesitamos su presencia, su apoyo, su pensamiento, su atención. Somos seres sociales, no ostras encerradas en conchas, todos los que nos quieren desearían ayudarnos, aunque la mayoría no sabe cómo hacerlo. Es por eso que nos es permitido decir lo que necesitamos, los demás no lo pueden adivinar, si requieres que te escuchen, que te ayuden en tus labores, que cuiden a tus otros hijos por un momento, que te apoyen con las compras, lo que necesites, se vale pedirlo.

9. No tomes decisiones importantes

Estás muy vulnerable, con una marea de sentimientos que convergen estrechamente en tu interior por eso, no tomes decisiones como vender la casa, dejar el trabajo, mudarte a otro lugar, iniciar una nueva relación de pareja, decidir un embarazo. Cierto es que hay cosas que no pueden esperar, pero es conveniente dejar "que las aguas se calmen" antes de iniciar con cambios drásticos en nuestra vida.

10. El olvido

No intentes querer olvidar lo que sucedió, tu ser querido merece ocupar un lugar muy especial entre los tesoros de tu corazón. Debemos llegar al punto en que al pensar en él, ya no sintamos ese latigazo de dolor, recordándolo con ternura y encontrando el sentido que tuvo el poder compartir nuestras vidas en un tiempo y un espacio que se nos ha escapado de las manos. Debemos entender que nunca volveremos a ser los mismos pero que podemos elegir que ese cambio sea positivo dándole un sentido de continuidad a ese amor que no se acaba con la muerte y encontrar la forma en que "en su nombre y en su memoria" sigamos adelante en nuestro transitar por esta vida... hasta que nos volvamos a encontrar.

CASO PRÁCTICO

Cuando conocí a la Sra. Guadalupe N. le pregunté: "¿Cuántos hijos tiene?" A lo que ella respondió: "Tengo dos". ¿Y en qué año escolar están? "Bueno, la grande está en segundo de primaria y el pequeño falleció el año pasado". Esta respuesta me hizo comprender que la Sra. Guadalupe estaba atorada en su duelo y le ofrecí las terapias de tanatología, las cuales quedaron truncadas debido a los problemas familiares que la llevaron a iniciar un proceso de separación y posible divorcio, pero de nuestras primeras sesiones podemos resumir lo siguiente:

Durante los últimos meses del embarazo la Sra. Guadalupe observó que tenía una pequeña fuga de líquido, la revisaron en el hospital y le dijeron que tenía niveles de 6.5 cuando los niveles mínimos son de 5 y los máximos son de 14 por lo que quedó hospitalizada pero al cambiar la guardia, la doctora que la atendió le dijo que no tenía por que estar ocupando una cama que no ameritaba, así que la dio de alta y no le dio ninguna indicación de reposo ni cuidados especiales, por lo cual ella aprovechó esa semana para llevar a su hija Jennifer de 4 años al parque y dedicarle más tiempo.

A la siguiente semana, al asistir a su cita, la canalizan a urgencias y el radiólogo que le practicó el ultrasonido le dice que está seca pero que el niño estaba respirando.

Una de sus hermanas le llegó a decir que probablemente le habían cambiado al bebé, pero la Sra. Guadalupe lo negó recordando el beso que le dio mientras estaba en el quirófano. Cuando estaba por terminar la cirugía, tuvo una discusión con la doctora con respecto a realizarse la salpingoclasia pues por las condiciones en que había nacido el bebé no era recomendable que se operara a lo cual la señora reaccionó molesta y le dijo a la doctora que había firmado un documento en el cual autorizaba la cirugía y que no se iba a poner a discutir en ese momento con ella. En cuanto nació el niño lo metieron a una incubadora pues no resistía la temperatura ambiente. Una enfermera le sugirió que lo bautizara en el hospital pero la señora Guadalupe le dijo que ella bautizaría al bebé cuando salieran del hospital, entonces le pidió un nombre para hacerle el letrero de su cama y al voltear vio un crucifijo por lo que le llamó Christian.

Christian fue un bebé muy valiente, que soportó muchas cosas tanto en el hospital como fuera de él, soportó 12 neumonías y que lo alimentaran por sonda. La Sra. Guadalupe recuerda los momentos en que tenía que darle de comer fuera del hogar, como en el hospital y la curiosidad que esto causaba en los niños, incluso una señora se acercó a

satisfacer su curiosidad sin importarle los sentimientos de la madre, por lo que la señora le dijo "si ya terminó de satisfacer su curiosidad váyase y deje que termine de alimentar al niño".

En otra ocasión una señorita se la quedaba viendo, Christian empezó a tener un movimiento involuntario del pie y ella le dijo "por favor dile a tu hijo que no me patee" a lo cual respondió "no te está pateando", como ella volvió a insistir en que la pateaba, la señora Guadalupe le aclaró que el niño estaba convulsionando y la respuesta de la señorita fue que entonces se cambiara de lugar. La señora Guadalupe se quedó callada llorando de coraje y después le prometió al niño que esa era la primera y última vez que no lo defendía.

En una de las últimas crisis que sufrió Christian en el hospital, la Sra. Guadalupe le decía "hijo, no te mueras, por favor, te necesito, no me dejes sola, yo no puedo vivir sin ti, lucha, se fuerte, quédate a mi lado..." cuando salió de la habitación, la mujer que visitaba la cama de al lado le dijo que si le permitía decirle algo y que no se lo tomara a mal "...y es que en ningún momento la escuché decirle: hijo, quiero que estés bien, que ya no sufras y que no te preocupes por mi", cuando le pregunté cómo había tomado ese comentario, me respondió que obviamente le había molestado bastante.

En cierta ocasión le dijo a su hija que cuando ella creciera podría ir a los bailes y que su hermano la cuidaría, después del deceso del niño, Jennifer le dijo que sí iría a los bailes pero que regresaría temprano por que ya no estaba su hermano para cuidarla.

Una de las cosas que más le preocupan es que durante el tiempo reciente en que murió Christian, su tristeza se convertía en coraje y lo descargaba todo en su hija Jennifer quien entonces tenía 6 años y quien durante los dos años que vivió Christian vivió encargada con su abuela. La agresión llegó al punto de decirle "es que por qué él ya no está y tú sí", en el mismo instante en que lo dijo se arrepintió pero la niña se alejó llorando. En otras ocasiones la golpeaba y aunque todo eso ha disminuido todavía cuando siente dolor busca un pretexto para descargar su ira en su hija, por ejemplo: si la niña le comentó que perdió los colores a la salida de la escuela, ella se los exige por la tarde como pretexto para poder sacar ese coraje en el que se transformó el dolor que no puede manejar de otra manera. La Sra. Guadalupe acepta que su hija es muy noble y que incluso trata de consolarla diciéndole que la estrella más bonita y más brillante que aparece cada noche es su hermano que las está cuidando.

Jennifer le comentó a su mamá que una compañera le había preguntado si tenía hermanos y ella se había quedado callada. La mamá se molestó un poco y le preguntó por

qué no había dicho nada, a lo que la niña le contestó que no quería negar a su hermano pero que tampoco quería que le preguntaran en dónde estaba porque no sabría qué contestar. Le dije que se tranquilizara y que tratara de quitarle culpas a su hija, que por el hecho de que dijera que no tiene hermanos no lo estaba negando y que ella sabría que Christian tiene un lugar muy importante en su corazón y que va a formar parte de su vida por siempre pero que los detalles de dónde se encuentra y cómo sucedió deben quedar en la intimidad de la familia. También le dije a la Sra. Guadalupe que era importante que reflexionara en el trato que le daba a su hija ya que en un futuro cabría la posibilidad de que la niña se viera tan disminuida en su autoestima que podría llegar a considerar el suicidio para conseguir su afecto. Ella me contestó que en ningún momento es su intención que algo así sucediera, que ama a su hija entrañablemente y que quiere enfocar su energía y su vida hacia ella.

Lo último que comentamos es que en nombre y en memoria de su hijo, la Sra. Guadalupe podría participar como voluntaria en una casa hogar para niños con capacidades diferentes que se encuentra en la Av. Tláhuac, ante esta propuesta, ella reaccionó con mucho entusiasmo. Yo pienso que una vez enfocada su energía la resolución de su duelo está a la puerta.

CONCLUSIONES

Ha sido un duro recorrido, el atravesar por el duelo que produce la pérdida de un hijo (a), es atemorizante y triste. Agradezco los testimonios de las personas que amablemente me abrieron su corazón y que además me permitieron hacer uso de su experiencia en este humilde trabajo.

A pesar de ser muchas las herramientas que se pueden utilizar para ayudar en la elaboración y resolución del duelo, es importante que entendamos que los primeros que deben desear salir delante de ese dolor, son los mismos pacientes. Me he encontrado a mucha gente bien intencionada que me pide alguna consulta terapéutica para algún conocido, pero si no es la persona que sufre, quien está solicitando la ayuda, poco o nada podremos hacer por ella.

A veces cuesta mucho trabajo encontrarle un sentido a un dolor tan inexplicable, pero sólo con el paso de los años podremos vislumbrar las cosas buenas que obtuvimos de ésta situación: quizá entre ellas, podamos reconocernos más sensibles ante el dolor ajeno, hallamos adquirido más madurez o podamos ver disminuido nuestro egoísmo. También pudimos haber obtenido fortaleza y con todo lo anterior, la capacidad de mostrarle a otras personas que están iniciando por una situación similar, la sensación de que se puede seguir viviendo con esperanza en el futuro.

