

El duelo como persona y cómo usted experimenta el duelo pueden depender de su cultura, sus experiencias pasadas y sus tradiciones. Es posible que experimente sentimientos, pensamientos, comportamientos e incluso problemas físicos que nunca antes había tenido. Cada uno experimenta el duelo de una manera diferente y durante diferentes períodos de tiempo. Es importante entender que lo que siente es natural. Trate de ser paciente, permita que sus sentimientos vayan y vengan, cuídese y busque el apoyo de familiares, amigos y profesionales si es necesario. Darse permiso para llorar promoverá la recuperación y el bienestar durante este tiempo.

La experiencia del duelo

Aunque el duelo es muy personal e individual, hay reacciones comunes que están relacionadas con el proceso del duelo. El destacado psiquiatra John Bowlby ha presentado la siguiente información sobre el duelo, diciendo que hay un movimiento de ida y vuelta entre estas experiencias. También puede experimentar muchos de estos sentimientos juntos en diferentes momentos.

Emociones

Sus emociones también pueden moverse en etapas similares a las que se indican a continuación:

Insensibilidad o protesta

Es posible que haya sido vencido por una sensación de insensibilidad ante la pérdida de su hijo o que haya protestado por la muerte de su hijo; esta reacción puede haberse caracterizado por signos mentales y físicos de estrés.

Búsqueda y anhelo

Es posible que se encuentre completamente angustiado por su hijo y busque todos y cada uno de los recuerdos. Durante este tiempo, puede atesorar los recuerdos, las fotografías, un mechón de cabello, el registro de nacimiento, las huellas de los pies, las mantas o la ropa de su hijo.

Desorganización y desesperación

Durante este tiempo, puede comenzar a reconocer la pérdida de su hijo. Puede sentirse desamparado y comenzar a aislarse de los demás.

Reorganización

En este momento, su dolor puede comenzar a alejarse; puede encontrar que su vida ha cambiado y que usted ha adoptado nuevos patrones de vida.

Incredulidad y negación

Nadie espera que un niño muera. Inicialmente puede haber conmoción e insensibilidad o una sensación de irrealidad. La muerte de un niño parece ir en contra del orden fundamental de la naturaleza. Su primer pensamiento puede ser “esto no está sucediendo” o “debe haber algún error”. Esta insensibilidad emocional protege la mente y permite una lenta aceptación de la realidad.

Responsabilidad y culpa propia

El profundo dolor que puede sentir puede ir acompañado de sentimientos de culpa. Algunos padres se culpan a sí mismos por las cosas que hicieron o no hicieron. La culpa también es una reacción muy normal a un evento traumático. Es una forma de procesar lo que ha sucedido, en un esfuerzo por dar sentido a algo que no tiene sentido.

Ira e impotencia

No es raro sentir ira cuando se aclara el impacto total de lo que ha sucedido. Puede sentir ira hacia el médico de su hijo, el personal del hospital, su pareja u otros familiares. La ira es frecuentemente una respuesta a sus sentimientos de impotencia ante la situación. Puede cuestionar sus creencias religiosas, su cultura y sus tradiciones. También puede encontrarse alejándose de amigos y familiares.

Envidia y resentimiento

Mientras llora a su hijo, es posible que vea recordatorios de su pérdida en todas partes. Puede sentir ira, envidia o resentimiento hacia otros padres. Estas son reacciones normales.

Soledad y anhelo

Puede experimentar una amplia gama de emociones, incluyendo una extraña sensación de soledad, incluso aunque esté rodeado de familiares y amigos. El anhelo que siente puede hacer que sueñe con su hijo e es posible que escuche su voz. Puede estar preocupado, confundido o inseguro. Aunque estos sentimientos son naturales, puede ser útil compartirllos con familiares y amigos.

Síntomas físicos

A veces, sus emociones pueden afectar cómo se siente su cuerpo, especialmente durante un momento de crisis. Su cuerpo puede experimentar una variedad de síntomas físicos, la mayoría de los cuales son respuestas perfectamente normales al duelo. Por ejemplo, sus brazos pueden doler para sostener a su hijo. Algunos otros síntomas físicos comunes incluyen:

- Alteración del sueño / sueños
- Cambios de peso y apetito
- Debilidad y fatiga
- Disminución de la resistencia a las enfermedades
- Inquietud / ansiedad
- Falta de aliento
- Latidos cardíacos rápidos
- Opresión en el pecho o la garganta
- Desorientación
- Olvidos
- Dificultad para concentrarse
- Sensibilidad al ruido
- Sequedad de boca

Las expresiones físicas y emocionales de su duelo disminuirán con el tiempo, especialmente si se permite sentir y expresar sus emociones y se toma el tiempo que necesita para experimentar el duelo. Si los síntomas físicos persisten o siente que su duelo está afectando su salud, lo alentamos a que hable con su proveedor de atención médica.

El duelo en familia

El duelo es una experiencia tanto personal como compartida con la pareja, los hijos y la familia ampliada. Cada persona tendrá su propia forma de reaccionar ante el duelo y es posible que no puedan apoyarse mutuamente por completo. A continuación se presentan algunos aspectos importantes del duelo en familia.

Comunicación abierta

Con frecuencia, las parejas quieren protegerse mutuamente, así como a sus otros hijos, de las intensas emociones del duelo. Se ha demostrado que esto aumenta y prolonga las experiencias de duelo de ambos miembros de la pareja. Se ha demostrado que hablar sobre su hijo y los sentimientos de duelo con sus parejas, hijos y otros miembros de la familia ayuda a las familias a sobrellevar su duelo.

Permitir experiencias de duelo individuales

Con frecuencia, esperamos que nuestras parejas, hijos y otras personas se sientan y actúen de cierta manera después de una muerte. El llanto, la tristeza y otras expresiones externas de dolor serán diferentes en cada miembro de la familia. Puede existir la creencia de que la forma en que otros miembros de la familia se sienten o actúan puede significar que a ellos no les importaba tanto el niño fallecido como a los demás, o que ya “superaron” la muerte. Aclarar cómo se sienten los miembros de su familia lo ayudará a evitar hacer suposiciones y entender mejor cómo cada uno está procesando el duelo.

Encontrar tiempo juntos por fuera del duelo

Si bien puede parecer cruel, la vida continúa frente a una pérdida devastadora. Encontrar tiempo juntos para disfrutar de una actividad los ayudará a mantener conexiones importantes mutuas mientras aceptan la ausencia de su hijo fallecido.