Tu hijo murió, y ahora te toca a ti aprender a vivir

Dr. Manuel Francisco Cervantes Mijares - PRODEHUM

28 de Mayo de 2013

Que tus futuras alegrías no maten mi recuerdo..... pero que mi recuerdo no mate tampoco tus futuras alegrías.

La Muerte de un Hijo, nos enfrenta a la terminación de una ilusión, nos enfrenta a nuestra fragilidad y destino final nuestra propia muerte.

Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo. Lo importante es crecer a través del duelo, y seguir permaneciendo vulnerables al amor.

El duelo es la reacción normal después de la muerte de un ser querido. Supone un proceso más o menos largo de adaptación a la nueva situación, elaborarlo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que conlleva.

La muerte de un hijo, representa uno de los momentos más desgarradores e impactantes en la vida de una pareja, y de un padre. Los padres se sienten responsables de la protección de sus hijos, y la pérdida, suele ser vivida como un fracaso y con una gran culpabilidad. Ante esto las reacciones pueden variar, cada duelo es único al igual que cada persona, las más comunes son: negación, incredulidad, insensibilidad, enojo, rabia, impotencia, resentimiento, tristeza, miedo, angustia, auto reproches, soledad, alivio, (gracias a dios que todo ha terminado, ahora esta descansando), cambios de humor, ambivalencia, tener la sensación de ver u oír al fallecido. Generalmente habrá síntomas físicos como: pérdida del apetito, dolor de cabeza, náuseas, palpitaciones, sudoración, ansiedad generalizada, insomnio, fatiga, opresión en la garganta y el pecho, dificultad para tragar, sensación de falta de aire, dolor de espalda y cuello, nudo en el estomago, visión borrosa, hipersensibilidad al ruido y a los cambios de temperatura, entre muchos otros.

La conducta también tendrá cambios muy importantes y entre estos podemos mencionar: distracciones frecuentes, llorar, falta de concentración, no parar de hacer cosas o mantenerse muy ocupado, suspirar, falta de interés por el sexo, pesadillas frecuentes, querer estar solo, evitar a la gente,

hablar con el fallecido, buscarlo o llamarlo. Todos estos cambios son maneras de enfrentar el dolor y activar el proceso de duelo normal, cuando estas conductas permanecen por años y no se mejoran y provocan un deterioro en la salud física y emocional se requiere la intervención de un experto para ayudar a la elaboración del duelo, de lo contrario este podrá mantenerse por años con el dolor y todas sus manifestaciones.

La presencia prolongada de alguno o varios de estos síntomas pueden indicar la presencia de una depresión o duelo no elaborado, estas dos situaciones necesitaran de la intervención de un profesional experto para resolverse, ninguna de ellas las borrara el paso del tiempo, ni el pretender olvidar la situación resolverá en forma mágica este proceso no terminado. El paso del tiempo por si solo no cura, lo que cura o mantiene el dolor, es lo que hacemos con el tiempo que nos es dado.

Es frecuente que la muerte de un hijo produzca tensiones y conflictos en la relación de pareja, cada uno tienen un tiempo y necesidades diferentes para sobreponerse a la pérdida al elaborar su propio proceso de duelo. Alguno podrá ser más expresivo que el otro y parecer que no le importa o se muestra demasiado distante o insensible, uno podrá necesitar contacto y afecto y talvez el otro no. El proceso requiere del apoyo y acompañamiento de ambos, la comprensión y la comunicación son fundamentales. Desgraciadamente el número de separaciones o divorcios se aumenta después de la muerte de un hijo en una gran cantidad de parejas.

En la mente inconsciente el tiempo no pasa, las situaciones no terminadas o elaboradas en donde el cierre de un ciclo no se completo, quedaran como necesidades no satisfechas y la mente buscara por medio de síntomas o conductas repetitivas cerrar y concluir el duelo, sin embargo al no procesarse en forma natural, como debió de ocurrir en el momento de la muerte y después de esta al involucrarse en el ritual de despedida (funeral) y simbólicamente cerrar el ciclo con los pasos de la elaboración del duelo en los siguientes meses, en algunas personas un poco mas de un año, al Aceptar la Perdida, Sentir el Dolor, Despedirse Simbólicamente soltando los resentimientos, aprendiendo de el pasado y de la interacción con el ser querido, que nos enseñó , que esperaríamos de nosotros ante esta situación.

Apreciando los momentos mas agradables que pasamos juntos y sus emociones que los acompañaron y perdonando lo que no se logro, el abandono, la separación el que no estará mas con nosotros, y finalmente aprendiendo a vivir sin esa persona. Al mismo tiempo se recuperara el interés por la vida y por los vivos. Finalizar el duelo no es olvidar, cada interacción y cada relación significativa sobre todo la de un hijo formara parte de nuestra existencia, formara parte de nuestra mente y cuerpo, es parte de nosotros.

Solo que al experimentar este difícil proceso y vivir el cierre del proceso, estaremos en paz y podremos mirar hacia la distancia, ver nuestro pasado, sentir nuestro presente en compañía de quienes están aquí, y podremos ver el futuro con una nueva ilusión con un recuerdo de ternura y agradecimiento, podremos entender que el amor no se acaba con la muerte.