

Ayuda para Parejas en Duelo

—por Darla Harmon

Quería gritarle a mi esposo, “¿A ti no te duele tanto como a mí!” Parecía que él no sufría porque reprimía sus emociones. Yo estaba enojada y quería decirle algo ofensivo, para que pudiera ver el dolor en su mirada como el dolor que había en mi corazón. Afortunadamente, no dije nada.

Hay pocas cosas que amenazan el bienestar de un matrimonio más que la pérdida de un hijo. La profunda tristeza, duda, ira y descontrol fueron difíciles de sobrellevar, y obstaculizaron nuestra relación de pareja. Todo el mundo sabe que los hombres y las mujeres demuestran sus emociones de diferente manera, pero también debemos considerar que cada persona sufre de acuerdo a su personalidad. La gente callada sufre en silencio, mientras que la gente extrovertida encuentra consuelo al hablar. Sin embargo, una personalidad es mucho más que sólo hablar o no hablar, y todas esas cosas tomarán parte durante el duelo. Recuerdo que me sentí muy cerca de mi esposo poco tiempo después de la muerte de nuestra hija Rachel, pero luego de unos meses parecía que ambos íbamos en diferente dirección. Mi esposo tenía que mantenerse ocupado para poder sobrellevar su sufrimiento y yo estaba física y emocionalmente cansada, y el dormir parecía mi único escape. Ambos tuvimos que encontrar la manera de ayudarnos a nosotros mismos y comunicarnos acerca de lo que cada uno necesitaba.

¿Cómo mantener a salvo su matrimonio durante estos momentos tan difíciles y mantenerse sensible a su pareja? A continuación encontrará algunas sugerencias que le pueden ayudar:

- Permita que cada uno encuentre y haga lo que le sirva de consuelo. Usted no tiene que demostrar su sufrimiento de la misma forma.
- Reconozca que ambos están sufriendo profundamente aunque sea difícil demostrarlo.
- Dese cuenta que usted no puede quitar el sufrimiento de su pareja o arreglar todos los problemas. Es un proceso en el cual ambos tienen que contribuir.
- Platiquen ambos, con amigos y familia sobre lo que les sirve de consuelo. La gente no sabe automáticamente cómo ayudarle. Es bueno pedir ayuda o consuelo.
- Invente una “palabra secreta” para indicar a su pareja que usted está teniendo un mal día y tiene dificultad en controlar su sufrimiento. Le servirá de ayuda a su pareja el saber que usted está susceptible para llorar o enojarse por la mínima cosa debido a su sufrimiento. Trate de reconocer cuándo esto está ocurriendo y use su palabra secreta. Por ejemplo, si se siente muy enojada o irritada, dígame a su pareja, “Estoy teniendo un día de bebé”. Eso le hará saber que se siente mal y hará lo mejor para hacer las cosas más llevaderas. Esto también ayuda cuando salen juntos y uno necesita urgentemente salir de una situación para no desmoronarse. Trabajar en equipo les ayudará a ambos.
- Expresé sus limitaciones. Si no quiere ser sólo oyente, o no quiere asistir a la iglesia o reunión familiar, sea honesta pero tierna.
- Recuerde que su familia también está de duelo. Puede que no lo demuestren de la forma que usted esperaba o que hagan algo hiriente, pero ellos también están sufriendo y no están seguros de qué hacer.
- Busquen apoyo juntos e individualmente. Busquen amigos, familiares o alguien nuevo que pueda ayudarlos. Asistan a un grupo de apoyo. El escuchar los relatos de otros padres ayudará a aplacar su dolor. No se sentirán tan solos y otros padres desearán conocerlos y de servirles de apoyo.
- Dese cuenta que no está mal sentirse enojado. Es un sentimiento común. No entendemos cómo esto nos pudo ocurrir y nos parece injusto.
- Recuerde que ustedes son una pareja, y el tierno bebé que perdieron fue fruto de ese amor. Asegúrese de alimentar su relación y el uno al otro. Ambos lo necesitan ahora más que nunca.



Distribuido por California SIDS Program bajo fondos de
California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch

California SIDS Program • 3164 Gold Camp Drive, Suite 220 • Rancho Cordova, CA 95670-6052
916-266-SIDS (7437) • 800-369-SIDS (7437) • FAX 916-266-7439
info@californiasids.com • www.californiasids.com