

SUFRIENDO SOLA

LA EXPERIENCIA DE UNA MADRE SOLTERA

por Kelly Osmont

Cuando los padres solteros, ya sea padre o madre, sufren la muerte de un hijo, enfrentan algunos problemas y dilemas diferentes de aquéllos que enfrentan los padres que no están solos. La autora ofrece algunas sugerencias que pueden servir de ayuda.

Un gran sentido de aislamiento

Cuando su hijo muere, el mundo parece derrumbarse a su alrededor. Es atemorizante especialmente para un padre o madre soltero/a, ya que no tiene una pareja que pueda ayudarlo a cruzar el abismo del aislamiento. Necesitamos la ayuda de los demás para ayudarnos a balancear nuestro mundo, para animarnos cuando parece que ya no podemos más.

A menudo, el aislamiento se vuelve realidad después del paso de algunas semanas de luto. Los amigos que nos apoyaron se alejan, asumiendo que alguien más se está preocupando de nuestro bienestar. El tomar constantemente la iniciativa de buscar apoyo es fatigante y agotador, especialmente cuando se lo hace tres veces a la semana, todas las semanas por meses, y el dolor y la necesidad no parecen disminuir.

El establecer una “comunicación de padres” por teléfono con personas que estén dispuestas a hablar o escuchar, puede ser de gran ayuda. Solamente el saber que alguien está disponible, ayuda a aliviar ese sentido de aislamiento.

Inconstancia

Mientras que cada hora que pasa se convierte en un reto de “sobrepasar” el día, la única persona con la que yo sabía que podía contar era yo misma. El necesitar ser fuerte por mí misma a veces era demasiado difícil.

Deseaba tener a alguien en quien poder depender para que me anime cuando me sentía emocionalmente confundida. A pesar de lo elocuente que soy, se me hizo imposible pedir lo que más deseaba, una persona que pueda venir a mi casa una vez a la semana solamente para pasar tiempo conmigo. Podríamos ir al supermercado para hacer la cena y cocinar juntas, comer juntas, mirar televisión o leer, simplemente compartir tiempo y espacio regularmente.

Pero esto no ocurrió. Supe que para tener compañía debía hacer algo, ir a un restaurante o a un concierto, ir al cine, porque mis amigas decían que yo necesitaba “salir de la casa”. Sin embargo, ser sociable y divertida cuando se está enfrentando una pérdida reciente es muy duro. Es difícil poder pensar en algo más que el hijo que murió.

Aquellas personas que tienen familiares comprensivos que viven cerca, pueden y deberían acudir a ellos para encontrar estabilidad durante los primeros meses de luto. Con la familia, se puede ser uno mismo. Amistades cercanas también pueden tomar este papel.

Compartir las emociones

Estudios realizados demuestran que el 25 por ciento de la tensión causada por la pérdida de un ser querido, puede ser descargada simplemente compartiendo los pensamientos, sentimientos e ideas con otra persona. Pero como solteros, cada vez que sentimos la necesidad de expresar lo que está en nuestra mente y cuerpo, debemos buscar a alguien fuera del hogar para hacerlo. Algunas veces, ni siquiera tenemos la fuerza emocional como para marcar el teléfono. Nos aterroriza que todos nuestros amigos pudieran estar ocupados o fuera de casa, y que terminemos sintiéndonos más rechazados que ante

Sin embargo, necesitamos ayuda para resolver asuntos importantes. Por ejemplo, yo me sentía culpable aún después de ocho meses de la muerte de Aarón, por no haberme quedado con él la primera noche que estuvo en el hospital. Pensaba que él pudiera estar vivo hoy si me hubiera quedado con él esa noche. Compartí esto con una amiga y ella me dijo que creía que esa era la responsabilidad de las enfermeras y doctores. Nunca lo había visto de esa forma antes, y esto hizo desvanecer mi sentido de culpabilidad. Alguien me había ayudado a ver la situación de manera diferente. Necesitamos a los demás, y no es fácil encontrar a personas dispuestas a escuchar.

Compartir las tareas

Un padre o madre soltero/a con otros hijos en casa tiene una preocupación especial. No solamente es el padre o madre en luto por la pérdida de uno de sus hijos, pero también debe regresar a trabajar para vivir, tratar de mantener estabilidad en la familia para el resto de los hijos, y resolver los problemas familiares diarios. Además, el padre o madre debe darle su atención al resto de los hijos para que no sean afectados emocionalmente por esta tragedia. Esto parece pedir demasiado de una persona, pero muchos padres solteros lo hacen día tras día. Me preocupa mucho los efectos a largo plazo creados por este aumento de tensión. Estos padres solteros necesitan sistemas especiales de apoyo. Los amigos, si pueden, podrían ofrecerse a ir a la casa o llevarse a los niños de vez en cuando para alivianar esta carga.

Compartir recuerdos especiales

Nadie sabe las cualidades especiales que hacían de su hijo un ser único, excepto usted. Como padre o madre soltero/a, no tiene a nadie más para recordar al niño/a de la misma manera que usted, y con quien pueda compartir esos recuerdos. Si tiene otros hijos, usted puede recordar con ellos aquellos momentos especiales que todos guardan en su memoria. Yo continúo compartiendo con los demás las cualidades de mi hijo para que ellas ni él sean olvidados. Sin embargo, requiere tanta explicación para aquéllos que no lo conocían, que muchas veces se pierde el gozo de compartir esos recuerdos.

Para que esto no suceda muy a menudo, lo cual tiende a molestar a los demás, utilizo mi habilidad de escribir para no dejar que mi hijo sea olvidado. El poner mis recuerdos en blanco y negro sobre el humor de Aarón, su presencia silenciosa y otras características suyas, me ayuda a llenar mi necesidad de continuidad.

Apoyo del sexo opuesto

Como todos hemos aprendido, es difícil conseguir apoyo emocional de una persona que no esté en luto, cuánto más se añade a la tensión al salir con alguien del sexo opuesto y a la vez buscar apoyo emocional. Las citas con el sexo opuesto deberían ser divertidas. Como yo estaba en luto, le explicaba a mi pareja desde el principio que no esperara una cita llena de demasiada alegría. Pocas veces estaba de buen humor, pero sí quería salir con el sexo opuesto ocasionalmente.

Al principio eran muy comprensivos. Pero después de varias citas, pensaban que “ya debía haberlo sobrepasado” (esto es durante mi primer año de luto), y luego nos separábamos. Entonces, otra vez me sentí abandonada, aumentando mi sentido de pérdida. Necesitaba sentir que le importaba a alguien, pero después de algunas separaciones, decidí que no estaba lista para empezar una relación romántica. Frente al dolor de mi sufrimiento, no tenía energía para comenzar una nueva relación en ese primer año.

Hacer decisiones y pasar fechas especiales solo/a

Después de la ceremonia funeral de Aarón, me encontré sola con todas las decisiones. Ordené todas sus pertenencias, toda su ropa, cartas y papeles. Fui yo quien decidió cómo y dónde enterrar sus cenizas. Fue muy difícil enfrentar estas decisiones sola. Quería compartir la responsabilidad con alguien más.

Cada vez que una fecha especial venía, como el Día de la Madre, el cumpleaños de Aarón y Navidad, tenía nuevamente que ver mi agenda de teléfonos para encontrar a alguien que pueda hablar conmigo y ayudarme a enfrentar esos momentos difíciles.

La necesidad de una caricia

Es mi opinión personal que la gente en luto tiene mayor necesidad de caricias y abrazos. El contacto no sólo se siente bien pero puede tener una facultad medicinal.

Ser soltero/a significa que no hay un/a esposo/a cerca que provea esa suave caricia en la espalda o ese abrazo de consuelo cuando el dolor estalla. Cuando se es soltero/a, uno necesita encontrar otras fuentes como amigos o familiares que sepan cómo abrazar y puedan hacerlo. Búsquenlos a menudo durante su luto. Algunos de mis amigos eran “abrazadores” y un amigo, un masajista terapéutico, me daba un masaje gratis una vez a la semana durante ese primer año.

Si tienen hijos que aún viven, abrácenlos a menudo también. Todos se beneficiarán al hacerlo.

Sufrir a su propio paso

El único beneficio de sufrir solo es que el padre o madre soltero/a no tiene que tomar en cuenta las necesidades y sentimientos de su pareja. No tenemos que preocuparnos si estamos interrumpiendo el sueño de él/ella cuando lloramos en la noche, o tragarnos las lágrimas cuando nuestro/a esposo/a está de buen humor.

Fortaleza especial

Una de nuestras ventajas es la fortaleza que hemos adquirido por medio de nuestros problemas como padres solteros. Quizás no hubiéramos nunca descubierto esa fortaleza interior si no hubiéramos estado solos.

Su fortaleza especial sumada a la habilidad de adaptarse que ha adquirido como padre o madre soltero/a son sumamente valiosas. Si era lo suficientemente fuerte como para hacer su tarea de padre o madre solo/a; ese mismo conocimiento ahora puede darle el valor que necesita para sufrir solo/a. El buscar el apoyo de los demás algunas veces toma más valor que cualquier otra cosa.

—Kelly Osmont es miembro de Portland, Oregon Chapter of The Compassionate Friends.
Ella es una de las autoras del libro *Parting is Not Goodbye*.



Distributo 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