

FAMILIA Y ENTORNO

INTRODUCCIÓN

El entorno y las personas que rodean a los padres en los dolorosos primeros momentos tras recibir la noticia de la muerte de su hijo son parte muy importante de su experiencia vital. Durante los primeros días o semanas tras la pérdida del bebé es frecuente que el entorno quiera arropar y consolar a la madre gestante y a su pareja. Sin embargo, este apoyo es temporal y, en muchos casos, no es suficiente. Aunque el ofrecimiento y disposición sea reales, hay que tener en cuenta que **en esos momentos la persona que está en duelo no tiene voluntad ni fuerza para pedir ayuda, por lo que posiblemente necesitan que sean los demás quienes tomen la iniciativa**. Aun con todo, es lógico pensar que las personas del entorno tengan que continuar con sus rutinas y obligaciones, es decir, con sus vidas, y en consecuencia dosificando cada vez más las atenciones a quienes han sufrido la pérdida.

Muchas veces, al dolor por la pérdida se suma el sentimiento de fracaso del propio entorno por no poder proveer un apoyo continuado a los padres que sufren en primera persona la pérdida del bebé, entorpeciendo las relaciones familiares y con las personas cercanas.

Hay que tener en cuenta que adaptarse a la pérdida supone una reorganización, a corto y a largo plazo, en la que el duelo de los familiares y los duelos individuales de los padres se influyen recíprocamente. Es decir, el **cómo esté viviendo su proceso cada miembro de la familia de manera individual va a favorecer o entorpecer la relación familiar**; y a su vez, aspectos relacionados con la estructura del sistema familiar o la **calidad de la comunicación y del apoyo entre las personas que la componen, también favorecerá o entorpecerá el desarrollo del duelo individual**.

En la siguiente tabla se muestran algunas diferencias entre las características del duelo individual y el duelo familiar:

DUELO INDIVIDUAL	DUELO FAMILIAR
Asumir la realidad de la pérdida	Reconocimiento compartida de la realidad de la pérdida
Dar expresión a las emociones y al dolor	Expresión compartida de las emociones y del dolor
Adaptarse a un medio en que el bebé no está	Reorganización del sistema familiar sin el bebé
Recolocar emocionalmente al bebé fallecido y continuar viviendo	Reintegración en otras relaciones y metas e intereses en la vida

HERMANOS

En caso de que haya hermanos, estos sufren también la pérdida, y muchas veces sin quererlo quedan relegados del proceso de duelo de los adultos. Su reacción depende de la edad, el género, la personalidad, la cultura y religión familiares...

En cualquier caso, ver sufrir a un hijo ocasiona mucho dolor a los padres, e incluso puede verse agravado por el hecho de que éste busque apoyo en otras personas (otros hermanos, primos, amigos, profesores...) y eso haga sentir a los padres que son apartados.

Lo que es importante es que el niño perciba que los padres le dedican tiempo y que lo tienen en cuenta. De hecho, esta sensación es mucho más necesaria que entender lo que le están diciendo. **Sentir que se le tiene en cuenta le hace sentirse cerca y que forma parte de la familia** (él también ha perdido a su hermano y necesita despedirse). Y sobre todo es importante que los otros familiares sepan de qué manera se le ha explicado la pérdida para seguir en la misma línea, ya que la coherencia es básica para que perciba un único mensaje.

En la siguiente tabla se muestra cómo pueden verse afectadas las relaciones con los hijos que quedan tras la muerte del bebé:

DESDE LOS PADRES HACIA SUS OTROS HIJOS	DESDE LOS OTROS HIJOS HACIA LOS PADRES
Comprender que los hijos que quedan también son especiales como el que se fue	Se sienten solos y abandonados
Cada uno debe tener su lugar en sus vidas, ocupando espacios diferentes	Sienten celos del hermano muerto porque suponen que el amor de sus padres/madres se fue con él/ella o entran en competencia por ese amor
Entender que cuando secan nuestras lágrimas, muchas veces, esconden las suyas para no sumar más dolor al dolor	Aparece la culpa si no tuvieron buen comportamiento o tuvieron pensamientos negativos hacia el bebé
Dejarse proteger también por ellos y aliviarles el miedo a tener otra pérdida	Pueden sentirse responsables de la muerte. Necesitan que les reafirmen que no lo son.
Permitir que afronten el dolor a su manera	Pueden sentirse olvidados, no queridos o descuidados al ver o imaginar que no pueden contar con sus padres
Aceptar que el proyecto de vida no ha desaparecido, sino que ha cambiado	Sienten miedo a hacer preguntas en un intento por preservarse y preservar a su familiar
Evitar el distanciamiento	Están doloridos, confundidos y asustados
Hacerlos participar en los recuerdos, las conversaciones sobre el bebé fallecido y en el propio duelo	Algunos entran en un mutismo total respecto a la muerte del bebé. Otros se pasan el día llorando y hablando de lo sucedido

ABUELOS

Una pérdida perinatal hace sufrir a los abuelos doblemente: por el nieto perdido y por el hijo en duelo. Incluso en algunos casos pueden aparecer en ellos deseos de sustituir al nieto perdido, al que ven como una vida desperdiciada frente a la suya, ya vivida.

A veces la muerte del bebé puede traer recuerdos de otras personas que se hayan ido antes; hasta en ocasiones la pérdida de un nieto puede facilitar el duelo por antiguas pérdidas de embarazos propios (acercando madre e hija en este tipo de pérdida).

Es esperable que los abuelos quieran colaborar en todo lo posible en su afán por ayudar a mitigar el dolor que están sufriendo los padres, pero **no deberían tomar decisiones por sus hijos sin su autorización; sin embargo, pueden ser de gran ayuda por ejemplo en las tareas domésticas, en el cuidado de otros nietos o en cualquier otro aspecto que los padres soliciten.**

OTROS FAMILIARES Y AMIGOS

Los otros familiares y los amigos pueden constituir un pilar de apoyo importante pero también pueden ser causantes de más dolor, aunque no sea su intención. Por ejemplo, pueden intentar mitigar la pena de quien ha perdido un bebé animándole a tener otro; pero nadie reemplaza a nadie y todos estos intentos fallidos por ayudar (sin mala intención, sino más bien fruto de la ignorancia y el desconocimiento) hacen aún más difícil a quien está sufriendo encontrar el apoyo necesario en su entorno.

Y en esta misma dirección, **amigos, parientes y/o compañeros de trabajo pueden sentirse incómodos por la situación e inseguros por no saber qué decir.** Aún sin entender la magnitud del sufrimiento y con la necesidad de “tener que ayudar”, **muchas veces buscan acelerar el consuelo con frases hechas, o clichés que suelen provocar más dolor, desconcierto o indignación a los padres.** A continuación se muestran algunos ejemplos de **frases que se deben evitar decir** por causar más dolor y algunas **frases que pueden proporcionar un poco de consuelo** a los padres tras la pérdida:

- **Frases que se deben evitar:**
 - “La vida sigue...”
 - “Dios lo ha querido así...”
 - “Tienes otros hijos...”
 - “Eres joven”
 - “Tienes una vida por delante”
 - “Peor hubiera sido que pasara en casa”
 - “Tienes que ser fuerte por...”
 - “Se van los buenos...”
 - “Es un ángel en el cielo”
 - “Puedes tener otro bebé...”
 - “Es mejor que haya sido así”
 - “Si tenía que pasar, mejor que fuera pronto”
 - “El tiempo lo cura todo”
 - “Piensa que aún no había nacido”
 - “Todo ocurre por algo”
 - “Si no era de ser, mejor ahora”
 - “Para estar enfermo mejor así”
 - “Aún no era persona”
 - “Para venir mal mejor que no llegara”
 - “Ya tendrás otro”

- **Frases que expresan un poco de consuelo:**
 - “Imagino que quieres mucho a tu bebé, la pena debe ser muy grande”
 - “Imagino que el dolor debe ser inmenso”
 - “Siento mucho lo que os ha pasado”
 - “La verdad es que no sé muy bien qué decir”
 - “¿Cómo se llamaba vuestro hijo?”
 - “Me imagino cuánto querrían a ese bebé”
 - “No me molesta que lloréis”
 - “Tenéis un bebé precioso”
 - “Hubiera deseado que las cosas acabaran de forma diferente”

Otros aspectos relevantes a tener en cuenta por su posible interferencia en la relación entre el entorno y los padres son los que se explican a continuación y que tienen que ver con la **posible existencia de otros hijos en el entorno, ya sean presentes o futuros:**

- **Si se tiene un bebé o hijo pequeño** quizás se piense que no querrán veros, y de hecho, es posible que no se sientan preparados; o todo lo contrario: quizás ver a un bebé sano y vivo les puede ayudar. La solución es siempre preguntarles.
- Los padres que han perdido a su bebé pueden estar muy susceptibles y quizás no quieran escuchar **noticias del embarazo** de una amiga común o alguien cercano; si quieren saberlo preguntarán.
- En el caso de que se produzca un **nuevo embarazo en la pareja que perdió a su bebé**, es bueno estar dispuesto a ayudar y apoyar, ya que será un momento con emociones mezcladas (aunque haya alegría también puede que haya tristeza).

El entorno es uno de los factores más complejos que habrá que enfrentar y saber llevar durante el duelo, ya que interfiere en la adaptación de los padres a su nueva situación y repercute en su estado emocional. A continuación se resume cómo durante el duelo por la pérdida del bebé se ven afectadas las relaciones con familiares, amigos y/o compañeros de trabajo:

DESDE LOS PADRES/MADRES DEL BEBÉ FALLECIDO HACIA EL ENTORNO	DESDE EL ENTORNO HACIA LOS PADRES/MADRES DEL BEBÉ FALLECIDO
Se perturba la relación con los demás	La muerte del bebé también les impacta pero con una intensidad y duración diferentes
Sienten que su dolor no es comprendido	Su recuperación tras la pérdida es más rápida
No entienden las actitudes de los demás	Caen en silencios prolongados por no saber qué decir o qué hacer
Quieren volver a convivir de la mejor manera pero no saben cómo hacerlo	Se sienten incapaces de ayudar y esto les genera frustración y dolor
Les molesta recibir consejos o son presionados para una pronta mejora	A veces sienten culpa al continuar viviendo como antes de la pérdida
Todo lo sucedido les trae emociones, sentimientos y pensamientos difíciles de transmitir a quienes no han pasado por lo mismo	Les cuesta comprender el dolor que sienten la madre y/o el padre del bebé
Suelen aislarse	Omiten nombrar al bebé con la idea de mitigar el dolor

Les duele que los demás eviten mencionar al bebé y lo transformen en un tema tabú	No saben cómo abordar el tema de la muerte
Suelen pensar que se han olvidado de ellos/as	Consideran que hay un tiempo establecido para la duración del duelo y recomposición de sus vidas
Se encuentran en un estado de protagonismo, descalificando el dolor ajeno y comparándolo con el de ellos/as	Creen que la recuperación tras la pérdida de un bebé es más fácil de lo que realmente es
Presentan ambivalencia: a veces no quieren estar en familia pero se molestan si no les tienen en cuenta o no les convocan	Mortifican al dar consejos como una forma de ayuda instando al “deberías...”
Les molesta que se alejen o teman estar con ellos/as	No entienden los estados de ánimo tan cambiantes de ira, enfado, tristeza, dolor, angustia...
La culpabilidad por la muerte del bebé puede llevarlos a temer ser juzgados	Pueden sentirse incómodos cerca de los padres/madres
Comprueban que algunos amigos se convierten en extraños y algunos extraños en amigos	Tienen miedo a causar más dolor, decir o hacer algo inapropiado.