

EL PADRE EN DUELO

INTRODUCCIÓN

La mayoría de los artículos sobre la repercusión de la pérdida perinatal colocan a la madre como la más afectada, pero el duelo de otros miembros de la familia merece igualmente consideración, especialmente el del padre. La vivencia de la pérdida y el curso del proceso de duelo suelen ser diferentes en el padre y en la madre, lo que puede dar lugar a desencuentros, incomprensiones y sentimientos de extrañeza y soledad frente a la pareja. A continuación se analizan algunas de las **diferencias entre géneros en la vivencia del duelo**.

El **apego paterno es más intelectual que emocional o físico**. Este “vínculo” diferente entre padre y madre genera diferencias en el apego con el bebé y, si éste muere, el duelo de cada uno tendrá distintos estilos y ritmos.

El padre suele mostrar menor afectación que la madre, ya que en ella el apego empieza desde que constata su embarazo. En el caso del padre, el apego se produce a un nivel más cognitivo, acercándose a los aspectos físicos a través del cuerpo de la madre y, actualmente, a través de la visibilidad que aportan las técnicas de imagen sobre el cuerpo del bebé. En este contexto, algunas de las mayores preocupaciones de los padres en duelo se encuentran no tanto depositadas en la pérdida del bebé sino en cómo consolar a la madre y sobre la posibilidad de descendencia (si podrán tener más hijos en el futuro).

Muchas veces **la reacción de los padres viene dictada por las responsabilidades que deben asumir**. Por ejemplo suele ser el padre quien asume:

- Informar a la familia y amigos
- Afrontar cuestiones burocráticas y gestiones (como por ejemplo el entierro)
- Encargarse de las necesidades familiares (encargarse de las finanzas, asumir las responsabilidades de la casa...)

Las **expectativas sociales frente a la reacción del padre** también son diferentes que las que se depositan sobre la madre. Si de ella se puede aceptar en los momentos iniciales un desmoronamiento, en el caso del padre se espera que él apoye física y emocionalmente a la madre (cuando se le presta atención es para preguntarle por su pareja, como si fuera un mero acompañante). Por esta razón **es muy frecuente que la pena por su mujer se imponga a su propio duelo**, condicionando así su propia vivencia de la pérdida y apareciendo cierto alejamiento para poner toda su atención y cuidado en la madre. Debido a esto, es fácil que el padre evite confrontaciones que puedan poner en evidencia sus emociones y que transforme su malestar en: enfado contra el personal sanitario, volcarse en su trabajo, aumento de la actividad y cambios en sus rutinas, y sentir su pena en secreto y en solitario.

Es habitual que el padre no busque ayuda aunque la necesite y sepa que debe confiar su pena a alguien (suele preferir que sea otro hombre quien le escuche). Al igual que la mujer, el padre necesita igualmente atención y apoyo, ya que también experimenta una alteración de la percepción y relación con el mundo externo a partir de la pérdida.

REACCIONES Y SENTIMIENTOS HABITUALES

Varios estudios muestran que los hombres durante el proceso de duelo tienden a:

- Estar más irritables y agresivos
- Controlar la expresión de sus emociones y reprimir sus sentimientos de tristeza y vacío, lo que probablemente hace que sean percibidos con reacciones menos intensas ante la muerte de sus hijos que aquellas que experimentan las mujeres.
- Intelectualizar su duelo, involucrándose rápidamente en actividades que los mantengan fuera de casa, como las actividades laborales.
- Encontrar alivio al hacer ejercicio, hacer tareas manuales, trabajar en el campo o realizar otras actividades.
- Aislarse; algunos hombres prefieren estar solos mientras procesan internamente el duelo. Pueden expresar ira ante la incapacidad de estar solos o evitan a los demás por temor a no poder controlar sus emociones.
- Presentar reacciones emocionales similares a las mujeres; no obstante, existen menos sentimientos de culpa y más expresión de sentimientos relacionados con su rol social y con potenciales conflictos con el duelo de sus parejas.
- Tener mayor riesgo de caer en el alcoholismo y las conductas adictivas (como el juego)

Algunos hombres, ante la muerte de su futuro hijo y frente a la imposibilidad de ser padres, pasan por los siguientes **estados emocionales tras la pérdida**:

1. **Paralización**: se caracteriza por estar "como zombi" o "en un túnel", muy distante de los demás. Es invadido por el pensamiento repetido de que lo sucedido no puede ser verdad, de que alguien puede haber cometido un error. Puede haber manifestaciones físicas, como pérdida del apetito o dificultad para concentrarse.
2. **Anhelo**: gran necesidad de concretar el deseo de ser padre, un deseo que, al no poder ser satisfecho, se anhela intensamente. Esto es reforzado por la constante exposición a artículos que ofrece el comercio, tales como ropa de bebés, coches, juguetes, etc. Además, algunos hombres constatan que sus amigos sí tienen hijos y que muchas de sus actividades giran en torno a ellos, por lo que experimentan una sensación de exclusión.
3. **Desorganización y desesperación**: es la etapa más larga, se experimenta una sensación de falta de control, se presenta mucha ansiedad y sentimientos de desesperanza.
4. **Reorganización**: tiene que ver con la aceptación y reconfiguración de la vida personal; esta etapa suele tomar varios años.

A pesar de lo explicado, es fundamental decir que **la actitud de los hombres ante la muerte perinatal depende de varios factores** (como la naturaleza de la relación de pareja, la etapa de vida en que ellos se encuentran, su situación económica y la predisposición emocional para asumir el papel de padre), por lo que sus actitudes, sentimientos y reacciones serán diferentes y únicas en cada caso.