

## DUELO PERINATAL

### INTRODUCCIÓN

La muerte de un hijo durante el embarazo o en el postparto inmediato es un acontecimiento vital para el que nunca se está preparado.

Se trata de una **crisis emocional profunda** (que puede durar más tiempo de lo que otras personas se suelen imaginar) que representa la ruptura del vínculo emocional que se ha creado y del futuro proyecto de familia (el hijo seguramente ya ocupaba un lugar en el deseo y en los planes de futuro, su imagen en las ecografías ya era conocida y existía comunicación con él, quizás por su nombre).

En este contexto, es lógico que la mente necesite encontrar motivos y explicaciones razonables a lo que ha pasado (**¿Qué hemos hecho mal? ¿Por qué nos ha pasado a nosotros?**) Es una realidad difícil de asimilar, y más aún si no hay ninguna explicación clara. Es frecuente que en el intento de comprenderlo surja el **sentimiento de responsabilidad y se atribuyan culpas que no se tienen**, especialmente las madres, por el hecho de haberlo vivido en el propio cuerpo.

### EL DUELO

El duelo, a pesar de que sí se considera que es un proceso con diferentes fases que se debe pasar para que se desarrolle adecuadamente, **no es un proceso patológico**, pero puede llegar a serlo cuando se niega o se inhibe. Concluye cuando la persona se ha dado el tiempo necesario para sentir que ya lo ha asumido, y no puede acortarse.

Las vivencias del duelo de cada madre y padre son muy personales y las circunstancias emocionales y sociales que viven también. Por ello, no existe ninguna forma adecuada o inadecuada de vivir el duelo, ni un plazo exacto en el que se debería haber superado o haber dejado de llorar y estar triste. **El proceso de cada uno es único, irrepetible y de una gran variabilidad**: cada persona lo afrontará con su propio estilo y recursos, se asienta sobre una personalidad previa y se produce en unas circunstancias determinadas, y en un entorno social concreto que condicionan el proceso y trabajo de duelo posterior.

### **¿Qué es el duelo desautorizado?**

Los duelos desautorizados no son socialmente reconocidos ni públicamente expresados, y **el duelo perinatal es un ejemplo de ello**. Las desautorizaciones se dan por varias razones:

- La relación no es reconocida socialmente (porque los lazos de vinculación no son valorados como significativos).
- La sociedad no está preparada para sostener ese sufrimiento y no acepta el duelo, por lo que no se tiene en cuenta a la persona que los sufre durante su proceso de pérdida.

Así pues, es habitual que el entorno procure dar pronto “el alta” a quienes están sufriendo con frases revictimizantes y desvalorizadoras.

## REACCIONES Y SENTIMIENTOS HABITUALES

Durante el proceso del duelo es frecuente experimentar sentimientos muy diversos, como los que se explican a continuación, aunque **no siempre se sienten todos ellos ni tampoco en el orden en que se exponen aquí:**

- **Shock:** al recibir la noticia de que el bebé ha muerto o que va morir es posible entrar en un estado de shock. Parece mentira lo que se está escuchando y se pasa de la negación a buscar razones lógicas de por qué esto está pasando.
- **Rabia:** sentir que se está enfadado con el médico, enfadarse con uno mismo o con la pareja, enfadarse con el bebé... Todo ello es normal sentirlo y no pasa nada, es un sentimiento que se puede experimentar.
- **Culpabilidad:** es habitual sentirse culpable y preguntarse una y otra vez qué se hubiera podido hacer para evitarlo, o quizás recordar cosas que pasaron durante el embarazo y pensar si eso podría ser la razón de la muerte del bebé.
- **Tristeza:** es normal llorar. Quizás no se llore hasta llegar a casa o después de su funeral. Llorar es normal y muy beneficioso, y ayuda a soltar todo lo que se tiene dentro.

A parte de estos sentimientos, también puede aparecer sensación de vacío, desconsuelo, irritabilidad, confusión, preocupación por el futuro, no encontrar sentido a la vida...

De la misma forma, es normal experimentar **sensaciones corporales o cognitivas** como:

- Dolor de cabeza
- Estómago vacío, falta de apetito
- Sensación de opresión
- Dificultad respiratoria
- Debilidad
- Fatiga
- Pesadillas
- Insomnio
- Dificultades de concentración y toma de decisiones
- Reexperimentación con ideas intrusivas (que aparecen sin poder controlarlo)
- Fenómenos perceptivos (como oír el llanto o sentir los movimientos del bebé)
- Aislamiento social
- Evitación de mujeres embarazadas y niños

A más o menos largo plazo, se pueden **experimentar reacciones** que representan aspectos naturales del proceso del duelo tras la pérdida de un hijo. Algunas de ellas son:

- Promesa de no olvidar nunca al hijo, reivindicando su existencia (frente a la presión del entorno para que se olvide)
- Deseo de morir y estar unido en la muerte con el hijo
- Revitalización de creencias religiosas, buscando un sentido a la pérdida
- Cambio de los valores en la vida cotidiana, dando mayor importancia a los pequeños detalles
- Mayor tolerancia y mejor comprensión del sufrimiento de otros

## **EL DUELO Y LA PAREJA**

Aunque no se puede generalizar sobre el duelo, siendo una cosa tan personal, existen diferencias entre el padre y la madre a la hora de vivir la pérdida del hijo, por lo que **la relación de pareja frecuentemente experimenta cambios** (tanto dificultades como fortalecimientos).

La intimidad que requiere el dolor por la muerte de un hijo cuando nace es enorme. Por ello, a nivel de pareja, quizás se necesite en un primer momento estar solos, no atender visitas ni coger el teléfono. Y a la vez, puede pasar que los miembros de la pareja se sientan solos, poco comunicativos e incomprensidos en el dolor. Este es un dolor muy difícil de compartir, si no es de una forma que se siente próxima y sincera.

**La comunicación entre ambos progenitores es imprescindible.** A veces, se puede creer que lo mejor que se puede hacer es no hablar más de lo que ha pasado. Pero cuando no existe una comunicación plena, el duelo puede estancarse y quedar bloqueado: aunque existan momentos en que cada uno necesite desahogarse con personas ajenas, es fundamental contar con la pareja, manteniendo la costumbre de hablar y expresar lo que se siente.

### **El duelo y el sexo**

El duelo afecta todos los aspectos de la vida, eso también incluye el sexo. **Es posible que la pareja se encuentre en momentos aparentemente opuestos;** quizás a uno le apetece o necesita hacer el amor y para el otro es algo inconcebible. Algunas sensaciones que pueden aparecer son: sentir que se está traicionando al bebé, rechazo hacia la pareja (que parece estar triste constantemente), necesidad de promover el contacto sexual como una búsqueda de cercanía e intimidad (hecho que a su vez puede ser interpretado por el otro miembro de la pareja como una muestra de insensibilidad y generar rechazo)...

**Todos estos sentimientos son normales y con comunicación y sinceridad se pueden superar.**