

## FECHAS Y MOMENTOS SIGNIFICATIVOS

### INTRODUCCIÓN

Tras la muerte de un hijo la vida de los padres (e incluso del entorno) pasa a tener muchos momentos difíciles. Sin duda, y por muy diferentes motivos, **hay fechas que son importantes y resultan muy difíciles de afrontar.**

El primer año es especialmente difícil y diferente de los siguientes porque se viven por primera vez fechas significativas sin que esté el hijo que ha fallecido. En realidad, **todos los días de este primer año son difíciles, pero las fechas significativas son especialmente duras** porque de una manera u otra recuerdan al hijo fallecido y, al estar marcadas por su ausencia, producen dolor. Ejemplos de estas fechas pueden ser el recuerdo del día de su nacimiento, las navidades, el día que falleció...

Tras la pérdida, uno mismo no se reconoce en la nueva circunstancia y se preocupa por cómo se va a vivir y qué va a experimentar en esas fechas. **Se produce por tanto una anticipación** que potencia el recuerdo de momentos que se tenían muy guardados, y por esta razón los sentimientos se disparan: **se pueden volver a sentir de forma más intensa emociones como rabia, ansiedad, desasosiego, miedo...** Quizá también se siente más tristeza, dolor y melancolía que en meses anteriores o incluso se pueden **experimentar episodios de llanto con mayor frecuencia, dificultades para dormir, falta de apetito, etc.** Es como si, de alguna forma, la mente pidiese dormir y despertar cuando ya hubiesen pasado estas fechas.

El temor que se siente por tener que vivir estas fechas señaladas provoca anticiparse, aunque algunas veces **los días previos pueden ser peores que el día en sí precisamente por toda la anticipación vivida.** En cambio, si en algo ayuda saber con anticipación que tal vez se tengan sentimientos dolorosos durante esos días es para prever **qué se puede hacer para vivirlo de la mejor forma.** Y en este aspecto, lo importante es que cada uno **viva esas fechas como mejor le parezca, puesto que no hay una fórmula exclusiva que posibilite el que esos días resulten menos duros.** Cada uno debe encontrar cuáles son los factores que le ayudan a enfrentar esos días de la mejor manera posible.

A continuación se explican más detalladamente algunos de los sentimientos que pueden surgir durante algunas fechas señaladas, teniendo en cuenta que algunas de ellas pueden coincidir en el mismo día haciendo aún más difícil revivirlo.

### LAS NAVIDADES

De entre las fechas más difíciles de afrontar están las celebraciones, porque duele el no poder disfrutar de ellas con el hijo y no poder verle disfrutar. Y entre las celebraciones, la Navidad ocupa un lugar destacado.

Las fiestas de Navidad son unas fechas especiales en que nos rodeamos de las tradiciones con la familia y los amigos. En estos actos, celebraciones y rituales, **el recuerdo de los que no están se vuelve más intenso.** Se puede tener la sensación de que todos los que nos rodean están de celebración mientras que

quien ha experimentado la pérdida se siente devastado por el dolor. Por esta razón, **sentirse obligado a vivir esas fechas sin más resulta muy difícil.**

También hay que tener en cuenta que las navidades son fechas en que los niños tienen un protagonismo muy marcado en nuestra sociedad. Así pues, **no hay que obligarse a nada** (especialmente durante las primeras navidades tras la pérdida) **sino estar como cada uno pueda y con quien cada uno quiera**, sabiendo que los que nos van a rodear nos quieren y estarán junto a nosotros para vivirlas como les pidamos. Por ejemplo, algunas personas pueden elegir pasar estas primeras navidades tras la pérdida haciendo un viaje familiar o de pareja.

## LOS CUMPLEAÑOS

### **Su cumpleaños**

Una fecha de celebración muy destacada es el día del nacimiento del hijo fallecido y la primera vez que se vive sin él **la fecha de su cumpleaños el dolor de la ausencia es intensísimo**. *¿Cómo vivir la celebración de su cumpleaños cuando él ya no está? ¿Tiene sentido celebrar?* son preguntas habituales cuando se acerca la fecha. Probablemente los sentimientos que se experimentan entorno a la fecha del cumpleaños son ambivalentes: aunque no es posible celebrarlo con él, recordarlo de alguna manera nos ayuda. Por esta razón, **puede ser de ayuda poner algún motivo significativo que recuerde su presencia, ya sea haciéndolo los padres solos o compartiéndolo con los más cercanos**, otros miembros de la familia o amigos.

### **El cumpleaños de los padres**

Otra celebración que puede resultar difícil de vivir es la del propio cumpleaños porque **el simple hecho de celebrar cualquier cosa** (aun siendo consciente que la vida continúa) **se hace muy costoso**. Estando abatidos, “celebrar” que se sigue viviendo y él no parece una sinrazón, algo absurdo e ilógico.

**Los días del padre y de la madre también son fechas especiales**. Si se ha perdido al único hijo la celebración social acentúa el dolor, mientras que cuando hay otros hijos el día resulta agri dulce porque junto al dolor de la ausencia, los hijos que sí están son un motivo para sentirse mejor.

## ANIVERSARIO DEL FALLECIMIENTO DEL HIJO

**El aniversario del fallecimiento del hijo es una fecha en la que el dolor se intensifica más que en ningún otro momento**. Evidentemente, no es una fecha de celebración, tal vez ni siquiera sea este un día para el recuerdo, pero la realidad es que no se puede evitar que sea un día muy difícil (posiblemente sea la fecha más dura para todos).

El día del fallecimiento se recuerda y se revive de forma muy dolorosa, especialmente en el primer aniversario, que es en el que se recuerdan más intensamente los peores momentos vividos y se hace

balance de lo difícil que ha sido el año. Puede ser que en estos días ayude **recordarle de la manera que más nos “acerque” a él, ya sea solos o acompañados de las personas queridas.**

## **LA ACTITUD Y EL TIEMPO**

Así como durante los primeros años las fechas significativas duelen mucho, con el paso del tiempo, todo aquello vivido y experimentado permite aprender qué cosas contribuyen a hacer el presente más llevadero. Y como siempre, estas cosas variarán en función de cada persona: puede ayudar el hecho de recordar con la pareja, o en cambio sentir la necesidad de estar a solas para dedicar un tiempo a la reflexión, liberar las emociones y abrirse a los demás...

**Observar y comprender los propios sentimientos ayuda a darse cuenta de cómo manejar el propio pensamiento** y a seguir caminando junto con las personas queridas, que son las que dan ese pequeño empujón para ir viviendo a pesar de la pérdida. Por eso **puede reconfortar el planificar con la familia cómo hacer cosas para que estos días especiales sean más tolerables para todos.**

En el caso de que haya hermanos, estos son especialmente importantes a la hora de compartir el recuerdo, por lo que es importante incluirlos, por ejemplo haciendo cosas con ellos (bien porque se les proponga o bien porque lo decidan ellos): hacer una tarta el día del cumpleaños, encender velas, salir a hacer una merienda especial... **Porque cada hijo lo recordará también en su intimidad, a su manera, según su propia forma de ser.** Hay que procurar tener presente que los otros hijos y todos los que nos quieren también sufren por la pérdida, por lo que hacer un esfuerzo por salir del propio dolor y disfrutar con ellos puede ser beneficioso para todos.

Con el paso del tiempo, **se busca la forma de ir cambiando algunas cosas para sentirse cada vez mejor,** por ejemplo introduciendo nuevas actividades que se puedan convertir en rutina o ir variando cada año.

En cualquier caso, es importante remarcar el hecho que **el recuerdo de los hijos acaba ayudando en estas fechas porque, aunque su recuerdo duela, no recordarlos sería mucho más doloroso.** Y de esta forma las fechas señaladas se convierten en “aliadas” para ir sanando en el duelo: sin darse cuenta, el hecho de volver a pasar por ellas hace exponerse a esa parte del dolor del recuerdo que irá ayudando, poco a poco, a ir aceptando lo ocurrido y a vivir con la ausencia.