

VUELTA AL DÍA A DÍA

INTRODUCCIÓN

No es nada fácil seguir adelante después de la muerte de un hijo; es más, parece imposible. Sin embargo, es necesario seguir adelante aunque el dolor de la pérdida haga que todo lo cotidiano resulte más difícil y pesado. Tras la pérdida hay un tiempo en que uno se mantiene paralizado por la pena y poco a poco, pasados unos días, empieza el sufrimiento al ver que la vida continúa.

Algunas personas, a pesar del dolor y de no tener fuerzas físicas para afrontar el día a día, pueden sentir como si su propio cuerpo les pidiera distracción para poder sobrellevar el dolor, pudiendo llegar a sentir cierta hiperactividad. Aunque mantener una cierta actividad ayude a sobrellevar la angustia, hay que ser prudente porque existe el riesgo de ocultar el duelo con excesivas tareas.

La incorporación de nuevo al día a día supone un esfuerzo sobrehumano pero **volver a las ocupaciones diarias (ir a la compra, hacer gestiones de la casa, llevar a los otros hermanos al colegio...)** es algo necesario que puede ayudar a tolerar mejor el dolor.

En cuanto al cuándo y cómo hay que volver a retomar el día a día, **no hay unos tiempos predeterminados**, sino que **cada persona debe marcarse los suyos** poniéndonos metas cercanas. Es bueno tener en cuenta que:

- La mejor manera de seguir adelante es dejar que la vida continúe y permitirse, al mismo tiempo, sentir la tristeza natural debido a las circunstancias.
- El día a día ha cambiado radicalmente con la pérdida del hijo, por lo que hay muchas cosas que no volverán a ser iguales, incluso harán que las rutinas se modifiquen por completo.

TOMARSE UN TIEMPO Y EMPEZAR POCO A POCO

Antes de reincorporarse es importante **tener un tiempo para reponerse del golpe emocional sufrido**, aunque se crea que no es necesario. Durante este tiempo, puede ser útil permitir que **nos acompañen las personas que nos quieren y nos rodean**: la pareja y los otros hijos (si los hay), los padres, los amigos más íntimos o conocidos del entorno...

Tras lo vivido, es difícil pretender volver a la vida habitual de un día para otro, ya que el camino a recorrer en el propio duelo necesariamente lleva su tiempo. Así pues, es más recomendable **no volver de “golpe” a todas las actividades y adaptar la vuelta al día a día según las circunstancias de cada persona** (puede ser que según haya transcurrido el fallecimiento del hijo se haya estado más o menos tiempo de baja, se haya vivido lejos de casa durante un tiempo largo...).

Otro aspecto a tener en cuenta, es que cuando se sufre la pérdida de un hijo, **la vida de los padres se transforma** y puede cobrar otro sentido. Este hecho condiciona la toma de decisiones a partir de ese momento.

Algunos padres que han vivido la pérdida de su hijo manifiestan sobre la importancia de tomarse un tiempo y empezar poco a poco: “Cuando nos damos un tiempo para vivir en el dolor, **todos hemos llegado**

a la conclusión de que algo automáticamente en nosotros ha hecho que tomemos la decisión de seguir en la vida. No como autómatas, con el dolor presionándonos como al principio sobreviviendo únicamente, sino **viviendo activamente y decidiendo enfrentar lo ocurrido.** Haciendo del tiempo algo con sentido, que no sea sólo “pasar” el tiempo. Por eso, **suele ayudar encontrar ocupaciones que nos gusten,** algunas físicas o deportivas que descargan nuestra energía o que nos ayudan a estar activos en la vida. **La satisfacción de hacer las cosas que nos proponemos y comprobar que, aunque cuesten, hemos logrado afrontarlas y superarlas.”**

SENSACIÓN DE RETROCESO

Es posible que después de que hayan transcurrido algunas semanas (o incluso meses) puede parecer que se está algo mejor, y sin embargo **de pronto sentir que se retrocede en el estado de ánimo.** Cuando esto ocurre, si se puede, sería bueno permitirse reponerse, es decir, **tomarse un espacio y descansar en la propia intimidad;** ayuda en este momento encontrar un espacio íntimo para llorar y desahogarse (dar una salida a la ira). **Otras estrategias para gestionar estos momentos** pueden ser: concentrarse en la respiración para que la angustia de la ausencia no aumente más, buscar estímulos en la realidad que nos rodea en ese instante, tener un pensamiento de deseo y de recuerdo para que pase la sensación de vértigo y de vacío que tanto duele, compartir esos momentos con alguien que realmente nos comprenda...

Existen momentos intensos, punzadas de dolor cuando el recuerdo llega sin llamarlo e irrumpe produciendo un duro golpe que paraliza. **Aunque parezca imposible, dejar que esos momentos ocurran es necesario para transitar correctamente en el proceso de duelo.**

LUGARES IMPORTANTES Y RECUERDOS INTENSOS

La vuelta al día a día está llena de recuerdos (que surgen a la vista de ciertos objetos, al pasar por determinados lugares...) y que de una manera u otra remarcan la ausencia, porque cada momento de la rutina recuerda que no está y eso duele intensamente. Sobre todo **durante el primer año el dolor es más punzante, y se va suavizando con el paso del tiempo:** en los primeros meses existen muchos recuerdos relacionados con los últimos días (es como si de alguna forma la propia mente quisiera recordar constantemente lo que sucedió para que el corazón pueda entenderlo).

El hospital, por haber sido uno de los lugares donde se ha vivido mayor dolor en relación a la pérdida, **resulta un lugar muy difícil de enfrentar.** Además, es un entorno en el que se han vivido momentos intensos y cercanos a los hijos. Sin embargo, el hospital es un lugar al que probablemente haya que volver, ya sea por razones relacionadas con la propia pérdida o por otros motivos. Por otro lado, tanto del hospital como de otros lugares, se tienen **recuerdos positivos (como el haber podido conocer al hijo) y estos son los que no se deben olvidar.**

Otras veces no es un lugar concreto el que produce dolor, sino una situación que puede producirse en cualquier lugar; y el temor a encontrarla puede llevar al aislamiento. Hay que tener en cuenta que **el dolor es inevitable y a veces es necesario ponerse de cara a los recuerdos para dejar que el desahogo nos ayude a seguir.**