

Perdimos a Nuestro Bebé, Pero No Queríamos Perder Nuestro Matrimonio.

Los hombres y las mujeres tienden a vivir el duelo de forma diferente; comprender esas diferencias nos ayudó a superarlo.

Tanisha Garnier

Mi esposo y yo intentamos concebir durante un año antes de buscar ayuda médica. Me diagnosticaron síndrome de ovario poliquístico (SOP) y empezamos los tratamientos preliminares de fertilidad. Durante ese tiempo, me sentía en un pozo de desesperación. La espera sacó lo peor de mí. Me resistía a hablar de la soberanía de Dios y me negaba a abrir la boca para cantar sobre Su bondad. En lugar de eso, respondí: *No está bien. Él no es bueno. Me defraudará.*

En medio de mi desesperanza y mi ira, el Señor se mostró bondadoso conmigo. Con el tiempo, mi afecto por Él creció de nuevo a medida que derribaba las mentiras a las que me aferraba con la verdad de Su Palabra. Decidí creer que Él es bueno, incluso cuando parecía que me negaba el bien. Más tarde, Dios hizo un milagro en mi corazón, y luego en mi vientre, cuando quedé embarazada en mayo de 2016 después de mi tercera ronda de tratamiento de fertilidad.

Durante la mayor parte del embarazo mi cuerpo hizo exactamente lo que fue creado para hacer. Una vez resuelto el susto de una hemorragia a las 10 semanas, esperaba que el resto del embarazo transcurriera sin incidentes. Pero todo se vino abajo una noche, mientras preparaba la cena, cuando rompí aguas a las 21 semanas y 2 días. Dos días después, conocimos a nuestro hijo, Xavier Lawrence, que vivió diez breves y dulces minutos.

Cuando el duelo amenaza el matrimonio

Para muchas parejas que se enfrentan a la pérdida de un bebé, las primeras etapas del duelo consisten simplemente en sobrevivir. La oleada de emociones arrastra a los padres en duelo hacia dentro y hacia fuera como la marea. Mientras intentaba navegar por las aguas de la recuperación posparto y la pérdida del bebé, me asaltó otro miedo: perder mi matrimonio. Mi marido era la única persona que quería -necesitaba- que estuviera conmigo en las trincheras del dolor. Cuando empezó a parecerme que no estaba a mi lado, el miedo empezó a oprimirme la garganta. Sentía celos de su capacidad para compartimentar la pérdida; él podía guardar su dolor en una caja ordenada mientras que mi dolor estaba esparcido por todas partes y consumía cada uno de mis pensamientos. Me sentía herida, sola y tentada de creer que la única persona que me conocía mejor que nadie no comprendía mi dolor.

Por mi formación en terapia matrimonial y familiar, conozco demasiado bien la historia de la investigación que respalda este temor, con estadísticas tempranas de divorcio

entre padres en duelo de hasta el 90%. Estudios posteriores han [desacreditado esta afirmación](#); no hace falta decir que yo seguía aterrorizada. Aunque la cifra del 90% puede no ser exacta, los efectos de la pérdida de un bebé pueden tener un impacto perjudicial en los matrimonios y muchas parejas se enfrentan al riesgo de divorcio.

A la luz de esta realidad, no es de extrañar que mis emociones estuvieran en una espiral descendente. Como un tiburón que sigue el olor de la sangre, el Enemigo perseguía mis pensamientos y susurraba mentiras sobre mi maternidad, mi papel como esposa y mi feminidad en general: No estás preparada para ser madre.

Le has fallado a tu esposo. Podría encontrar una esposa mejor que tú, alguien que le diera hijos vivos. Desde entonces he aprendido a silenciar estas mentiras con la verdad, pero en los primeros días de duelo, me destrozaron el alma y la mente.

Lo que me ha sido especialmente útil para combatir el miedo a perder mi matrimonio es reconocer las formas únicas en que los hombres y las mujeres pueden afligirse y expresar su lamento. Cuando empecé a observar las formas en que mi esposo y yo procesábamos la pérdida de nuestro hijo, me di cuenta de que, después de todo, no estaba sola. Mi esposo también sufría, pero lo manifestaba de un modo completamente distinto.

Género y duelo

Los hombres y las mujeres tienden a diferir significativamente en sus experiencias y expresiones de dolor. Nos equivocamos si pensamos que las expresiones obvias de dolor, como llorar, hablar con otros sobre la tristeza y la depresión, son las únicas señales de que se está produciendo un duelo. Esta suposición puede limitar nuestra visión de los afligidos, especialmente de los padres. A menudo, sus signos de duelo pueden adoptar una naturaleza física más interiorizada. Los problemas gastrointestinales, el dolor crónico, los cambios en la tensión arterial, el insomnio, los cambios en el apetito (aumento o disminución significativos), la adicción/recaída y [otros síntomas físicos](#) pueden indicar complicaciones en la elaboración del duelo, especialmente en el caso de los hombres.

Aunque cada persona es única y estas generalizaciones no son ciertas en todos los casos, aquí hay tres formas clave en que los hombres y las mujeres tienden a afligirse de manera diferente:

Diferente sentido de la conexión con el niño. En su libro *Vací la Cuna, Roto el Corazón* ([Empty Cradle Broken Heart](#)), Deborah Davis señala que, durante el embarazo, las madres y los padres suelen sentir niveles muy diferentes de conexión con su hijo. Los padres tienden a tener una percepción más abstracta del bebé hasta después del nacimiento. Las madres, en cambio, sienten cómo el bebé crece en su

interior y experimentan todos los síntomas del embarazo (náuseas matutinas, estiramiento uterino, antojos, etc.).

Esta diferencia se acentúa aún más con la pérdida del bebé, ya que las madres en duelo experimentan tanto el dolor del duelo como los bruscos cambios hormonales que conlleva el final de su embarazo. Es habitual que las mujeres tengan que lidiar con la desgarradora lactancia continuada tras el parto, ya que sus cuerpos siguen produciendo leche para bebés que no la necesitarán. Las estrías son recordatorios diarios de los bebés que una vez albergaron en sus vientres, las hemorragias posparto parecen no acabar nunca y las fluctuaciones hormonales no hacen sino exacerbar una época ya de por sí emocionalmente tumultuosa.

En cambio, los padres en duelo no experimentan esos cambios físicos que se producen como consecuencia de la pérdida. También suelen volver al trabajo antes que sus parejas. Eso no significa que no se sientan afectados. La forma en que los hombres afrontan las emociones del duelo contrasta a veces con el comportamiento de sus parejas. En lugar de un llanto continuo, pueden obsesionarse con terminar un proyecto en casa, profundizar en sus obligaciones laborales u optar por evadirse a través de la televisión, la actividad física o, lo que es peor, mediante adicciones inadaptadas.

Expectativas culturales sobre la expresión emocional. Gran parte de lo que vemos en las diferencias entre hombres y mujeres en el duelo se debe a la socialización cultural. Davis hace hincapié en las expectativas culturales que permiten a las mujeres mostrar una amplia gama de emociones, mientras que los hombres suelen estar socializados para ser estoicos y fuertes. El terapeuta y trabajador social Thomas Bekkers va más allá y afirma: "Estos mensajes contradictorios entre los sexos pueden durar toda la vida y provocar malentendidos entre hombres y mujeres en duelo. Esto puede llevar a la frustración, la ira y el sentimiento de aislamiento en el duelo para ambos sexos".

En su libro [Coping with Infertility, Miscarriage, and Neonatal Loss](#) (Cómo afrontar la infertilidad, el aborto espontáneo y la pérdida neonatal), la psicóloga Amy Wenzel señala que, mientras que las mujeres suelen sentir una culpa de fracaso percibido ("Le he fallado a mi marido al perder este bebé"), los hombres sienten una culpa de impotencia percibida ("No pude hacer nada para ayudarla o evitar que ocurriera"). Esto refleja fielmente nuestra experiencia. Yo estaba plagada de culpa por "obligar" a mi marido a enfrentarse a esto; llegué a odiar mi cuerpo por perder a su hijo. Al mismo tiempo, él se machacaba por no haber sido capaz de mantener a nuestro bebé a salvo en mi vientre. La culpa se manifestó de forma diferente en cada una de nuestras experiencias; sin embargo, con el paso del tiempo, ambos reconocimos los errores de nuestra forma de pensar y nos volvimos mejores a la hora de identificar cuándo el Enemigo nos estaba enfrentando el uno contra el otro. Cuanto más nos apoyábamos

en la verdad de la Palabra de Dios y abrazábamos su soberanía en nuestras vidas, más fácil nos resultaba soltar la culpa.

Diferencias en la búsqueda de apoyo. Como ocurre en la mayoría de las situaciones de estrés, el apoyo social es un factor clave para afrontar la pérdida de un hijo. Wenzel está de acuerdo y afirma que el apoyo social "es crucial para gestionar la angustia e incluso puede favorecer el crecimiento y la curación". En las primeras semanas tras el parto y la muerte de Xavier, Víctor y yo contamos con el apoyo y la ayuda de nuestra familia y de muchos amigos de la zona. Aunque era difícil ir a la iglesia todos los domingos, los miembros de nuestra iglesia nos buscaban intencionadamente semana tras semana, lo que nos ayudó a mantenernos arraigados a pesar de nuestra inconsistencia. Al principio, nos cuidaban mucho. A medida que pasaba el tiempo, pude ponerme en contacto con otras "[madres de pérdidas](#)" que fueron fundamentales para mi curación; fueron una fuente de consuelo y esperanza. Me involucré más en grupos online y foros de duelo, e incluso empecé un blog en torno al aniversario del nacimiento de Xavier. Estaba decidida a tener conexiones de apoyo sanas.

Mi marido, en cambio, era más bien un llanero solitario a la hora de afrontar su dolor. Yo quería -e incluso le insté- a que encontrara su propia tribu, a que buscara apoyo como yo había hecho. Pero, una vez más, me enfrenté a las diferencias de género en la forma en que hombres y mujeres tienden a buscar apoyo. Las madres que han perdido a un ser querido tienden a conectar más [compartiendo historias](#), hablando de sus pérdidas, compartiendo fotos de sus bebés y contando sus historias de nacimiento. Los padres, en cambio, suelen ser más reservados y menos proclives a hablar de la pérdida, aunque se lo pidan. Por mucho que yo quiera que él experimente la alegría de relacionarse con otras personas que entienden, no puedo forzar el desarrollo de estas relaciones. He aprendido a darle la gracia de llorar a su manera y, poco a poco, ha empezado a abrirse más a los hombres que Dios ha puesto en su vida.

La respuesta siempre es "sí"

El año pasado viajamos a una tranquila ciudad costera el fin de semana en que Xavier cumplía un año. Metimos en la maleta una [linterna y una vela de cumpleaños](#) y compartimos una noche memorable en el balcón de nuestro hotel, con vistas al mar. Mi corazón estaba contento con mi esposo a mi lado. Mientras la vela parpadeaba en la noche, la pregunta más profunda de mi corazón roto surgió una vez más: *Señor, ¿eres realmente bueno?* Le oí responderme mientras cada ola se estrellaba contra la orilla: **Sí. Siempre. En todos los sentidos.** Un suave sí tras otro sí tras otro sí golpeaban la orilla de mi corazón. Hoy puedo cerrar los ojos, recordar esa noche, oler esa vela dulce como la vainilla, oír las olas y aferrarme a esa verdad. Como padres en duelo que aún esperan la alegría de volver a ser padres de un hijo aquí en la tierra, mi

oración es que brillemos como esa vela y mostremos al mundo cómo la luz siempre vence a la oscuridad.

La gente suele decir que se asombra de nuestra fuerza. No somos fuertes. Somos personas imperfectas. Desde que perdimos a nuestro hijo, nos hemos herido y retrocedido unos a otros, innumerables veces. En nuestros peores momentos, estamos rotos, somos temerosos y egocéntricos. Pero cuando nos inclinamos el uno hacia el otro con Cristo como nuestro centro, Él sigue manteniendo todo unido. En nuestra propia fuerza, no podemos mantener nuestro matrimonio seguro después de experimentar tal tragedia. Pero al adoptar la actitud de Cristo, al amarnos bien en estos lugares oscuros, podemos darnos la gracia de recordar a nuestro hijo de maneras significativas.

La infertilidad y la pérdida de un hijo son sólo dos fuentes de dolor a las que muchos de nosotros nos enfrentaremos en esta vida. Otros pueden sufrir la pérdida de un matrimonio, el distanciamiento entre padres e hijos, la pérdida de oportunidades laborales, el deterioro de la salud o el sufrimiento de un ser querido. Muchos hombres y mujeres se lamentan cuando pasan una larga temporada solteros, anhelando un cónyuge. Aunque cada situación es diferente, el denominador común es la sensación de estar fuera de control, de que la vida no está resultando como esperábamos o pensábamos que sería.

Del mismo modo que no hay garantía de que vaya a ser madre de un niño vivo en esta tierra, tampoco se nos promete un matrimonio feliz, hijos obedientes, ni siquiera una salud perfecta. Pero hay una promesa que Cristo ofrece en la que siempre podemos confiar: la promesa de Sí mismo. Aunque todos lloramos de alguna manera, no lloramos como los que no tienen esperanza (1 Tesalonicenses 4:13), ¡y qué esperanza tenemos en Cristo! Es esta esperanza la que recoge cada lágrima (Sal. 56:8), consuela cada corazón (Sal. 34:18) y nos sostiene a través de los valles más profundos y oscuros (Sal. 23:4). Podemos confiar y poner hasta la última gota de nuestra esperanza en un Dios cuyo amor es más grande que los océanos y que siempre -sí, siempre- es bueno.

Tanisha Garnier tiene un máster en terapia matrimonial y familiar por la Universidad de Alabama. Vive en Birmingham, Alabama, con su esposo, Víctor, y su enérgica gata Calliope. Encuéntrala en Instagram y en su blog.

© 2018 Christianity Today

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera.