

Los Abuelos También Sufren



LOMA LINDA
UNIVERSITY
HEALTH



Ahora su hijo debe enfrentar la pérdida de su propio hijo, su nieto, y usted sólo puede estar a su lado, impotente de aliviar el profundo dolor que observa.

ABUELOS

El peso del sufrimiento que sienten los abuelos después de la muerte de un nieto no tiene comparación. La pérdida del niño es desoladora, pero el dolor es aún mayor porque su propio hijo está sufriendo por algo que usted no puede cambiar.

Como padre o madre, usted ha acompañado a su hijo a través de muchas dificultades, y quizás ha asumido la responsabilidad de resolver problemas en la vida adulta de éste. Ahora su hijo debe enfrentar la pérdida de su propio hijo, es decir, su nieto, y usted sólo puede estar a su lado, sin poder hacer nada para aliviar el profundo dolor que observa. De ser la persona con mayor experiencia y sabiduría, ahora pasa a sentirse impotente para aliviar el sufrimiento al cual se enfrenta su hijo. Además, usted sufre el dolor de su propia pérdida, su propio nieto, para quien sus sueños y esperanzas nunca se harán realidad.

Este puede ser un momento muy difícil para usted. Poner en orden sus propios sentimientos de aflicción e intentar encontrar la manera de apoyar y ayudar a su hijo puede resultar abrumador. Si bien su hijo ya es adulto, sus sentimientos de cuidarlo y apoyarlo no han cambiado y usted puede renunciar a sobrellevar su propia aflicción para concentrarse en la aflicción de su hijo. Puede experimentar muchos sentimientos confusos usted mismo y con respecto a su hijo. Puede sentirse enojado, engañado, frustrado, impotente o abrumado. Es posible que observe cambios en su hijo que lo hagan sentir excluido, no querido o desubicado, cuando lo que usted realmente desea es ayudar y brindar apoyo. Es importante recordar que este también es un momento muy confuso para su hijo. Su hijo puede atacarlo cuando usted haga sugerencias sobre temas como los preparativos para el funeral, el cuidado de los otros hijos en la casa, o al sugerir ideas sobre las formas de ayudar en el proceso de recuperación. Por otro lado, es posible que su hijo simplemente abandone su estilo de vida diario, se torne indiferente y caiga en una profunda depresión por la pérdida de su hijo. No es posible predecir de qué manera responderá ante una pérdida de este tipo.

Su hijo puede transformarse en un extraño para usted, lo cual se suma a la pérdida que ya siente como abuelo. No existe ningún reglamento que permita ayudar a todos a volver a encontrar una vida “normal”.

Puede ser de ayuda saber que existen cuatro fases de duelo. No hay una duración establecida para cada una de estas fases y muchas personas avanzan y retroceden entre dichas fases.

Impacto y parálisis emocional

La primera fase se caracteriza por el impacto y la perturbación. Durante este período, los sentimientos pueden cambiar muy rápidamente. En un momento, su hijo puede atravesar un estado de negación, y al momento siguiente puede estar furioso con el médico o abrumado por sentimientos de pánico. Durante este período, su presencia puede ser lo único que ayude; tomarle la mano, colocarle una mano en el hombro, o simplemente dejar que su hijo se desahogue sin tratar de “hablarle racionalmente”. Este no es un momento racional para su hijo, y tratar de lidiar de manera racional con el caos que rodea una pérdida como la muerte de un hijo puede ocasionar hostilidad y retraimiento. El simple hecho de “estar presente” para su hijo le demostrará su amor, y en la medida en que su hijo comience a aceptar la realidad de lo sucedido, es posible que éste pueda expresar de qué manera usted puede ayudar. Durante esta primera fase, usted también experimentará sentimientos confusos y variables. Las cuatro etapas de duelo se aplican tanto a padres como a abuelos. Usted también tiene necesidades y debe comprender que otras personas que lo quieren desean ayudarlo de la misma manera en que usted desea ayudar a su hijo. Mientras usted trata de estar presente para su hijo, otros también “estarán presentes” para usted. Este no es un momento para ser fuerte y resistir por el bien de su hijo. El hecho de reconocer que necesita apoyo y que está desolado y herido constituye un paso positivo hacia la recuperación. Usted también será un buen ejemplo para su hijo si sigue los pasos para aliviar su dolor.

Acuda a otras personas que hayan sufrido pérdidas similares para no sentirse solo. Recibirá apoyo durante los momentos de dolor para volver a encontrarle significado a la vida, incluso cuando lleva los recuerdos de su nieto cerca de su corazón.

Anhelo y búsqueda

La segunda fase del proceso de duelo es el anhelo y la búsqueda. Durante esta fase, tanto los padres como los abuelos experimentan un gran sentimiento de anhelo por el niño que ha fallecido y buscan algún motivo para la pérdida. Es posible que su hijo repase una y otra vez una lista de cosas que “podría haber hecho” o “debería haber hecho” en busca de un sentido para su desoladora pérdida. Esta forma de pensar puede conducir a un enorme sentimiento de culpa que profundiza el dolor que ya siente. Por lo general, los abuelos sienten culpa porque deberían haber evitado la tragedia de alguna manera. Quizás usted se encuentre a una gran distancia de sus seres queridos y siente que si hubiese estado presente, las cosas habrían sido diferentes. O bien, es posible que sienta culpa porque aún se encuentra con vida mientras que su amado nieto ha muerto. Puede sentirse enojado por vivir tanto tiempo y que una vida que recién comenzaba llegó a su fin. Todos estos sentimientos son normales. Busque a otras personas que hayan sufrido pérdidas similares para no sentirse solo. Recibirá apoyo durante su duelo para volver a encontrarle significado a la vida, incluso cuando lleva los recuerdos de su nieto cerca de su corazón.

Desorientación y desorganización

La tercera fase del proceso de duelo es la desorientación y la desorganización. Es posible que observe muchos cambios de comportamiento en su hijo durante este período. También puede experimentar cambios en su propia vida. Por lo general, los sentimientos de vacío y desesperanza son abrumadores. Las tareas rutinarias se tornan imposibles. Las actividades sociales, especialmente aquellas que involucran niños de la edad del niño que ha fallecido, se tornan insoportables y puede haber un retraimiento general de la vida cotidiana “normal”. Algunas de las maneras de ayudar a su hijo pueden ser prepararle una cena, compartir fotos y recuerdos felices del niño que ha fallecido, salir a caminar juntos, o simplemente sentarse juntos y llorar. Al consolar a su hijo de esta manera, también se estará consolando usted mismo. Los cambios que observa en el comportamiento no tienen importancia; este no es el momento indicado para criticar ni juzgar. Aunque existen fases de duelo definidas, no hay una duración establecida para cada fase. Su amor y apoyo son el mejor regalo que puede ofrecer en este momento. También es un regalo que usted puede recibir de quienes lo aman.

Resolución y reorganización

La fase final del proceso de duelo es la resolución y la reorganización. Durante esta etapa, observará cambios en su hijo que reconocerá como una recuperación. Usted también sentirá una especie de recuperación en su vida. Regresarán la energía, el apetito, el interés en los que lo rodean y en las actividades cotidianas. Esto no significa que ha olvidado su pérdida o que ya no extrañará al niño que murió. Simplemente significa que ha llegado a una altura en el proceso de recuperación en la que el dolor ya no constituye el único y mayor impulso de su vida. Ahora su hijo podrá compartir con usted recuerdos de su nieto con una sonrisa, y se restablecerán los fuertes vínculos que los unían como familia. Este es un momento de esperanza; un renacimiento, porque después de una pérdida como esta, usted no volverá a ser la misma persona. Verá la vida de manera diferente, tendrá prioridades diferentes y quizás adquiera una comprensión espiritual más profunda del significado de la vida. Entenderá mejor que la muerte forma parte de la vida y el final del ciclo terrenal.

Nada puede erradicar por completo el dolor que causa la pérdida de un nieto. El vacío en su vida siempre estará presente. Sin embargo, lo que sí cambiará es el profundo y abrumador dolor que ocupa una gran parte de su vida poco tiempo después de la pérdida. Podrá hablar de su nieto con una sonrisa, ir a lugares familiares y sentir la alegría de los recuerdos felices en vez del dolor causado por la idea de que nunca volverán a visitar juntos ese lugar. Acudirá a otras personas de la misma manera en que otras personas acudieron a usted para acompañarlo en su aflicción. Usted brindará consuelo además de recibirlo. Nadie sabe con certeza cuándo, pero vendrán días más felices, sentirá el calor curativo del sol sobre su espalda y pensará que es un buen día para estar vivo. Pensará en el nieto que perdió y se sentirá bendecido por la presencia de ese niño en su vida, sin importar la brevedad de esa presencia. Se habrá convertido en un viajero experimentado en el camino hacia la recuperación ante la aflicción y, aunque nunca hubiese elegido el camino que se vio forzado a tomar, conocerá la satisfacción de haber tenido el coraje de enfrentar su pérdida y la perseverancia para superar su aflicción.

Por Eileen Langford, RN



Usted brindará consuelo además de recibirlo. Nadie sabe con certeza cuándo, pero vendrán días más felices, y sentirá el calor curativo del sol sobre su espalda y se dará cuenta que es un buen día para estar vivo.



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Bereavement Services | 909-558-7261

MANY STRENGTHS. ONE MISSION.

A Seventh-day Adventist Organization | [LLUHEALTH.ORG](https://www.lluhealth.org)