



Libertad para
expresar su
Dolor

*Cómo encontrar restauración y esperanza
después de
un aborto espontáneo*

Índice

Página

Cómo encontrar restauración y esperanza después de un aborto espontáneo	1
Reacciones comunes después de un aborto espontáneo	4
Lo que hiere a los padres del niño perdido en el aborto espontáneo	5
No diga ...	6
¿Qué es lo que ayuda?	7
Restauración después de un aborto espontáneo	10
Lo que los maridos pueden hacer para ayudar	12
No olvide a los papás y a los hermanos	14
Formas sanas de recordar a su bebé	15
Poema: “Precioso bebé”	16
Esperanza y consuelo extraídos de la Biblia (NVI)	17
Material de ayuda	19
Notas	19

*Dedicado a la memoria de Andrew Timothy House y
a todos los otros preciosos bebés perdidos en un aborto*



Libertad para Expresar Su Dolor


*Cómo encontrar restauración y esperanza
después de un aborto espontáneo*

Él fue nuestro quinto bebé y el embarazo había sido tranquilo. A los tres meses, el latido del corazón era fuerte y claro. Y a los tres meses y medio, ya estaba usando ropa de maternidad. Sin embargo, una semana antes del chequeo de los cuatro meses, me sentía rara, extraordinariamente cansada e inexplicablemente deprimida. En el chequeo, la partera no podía encontrar el latido del corazón. "Puede ser que el bebé esté solamente en mala posición", dijo ella. "Pero quiero que se haga un sonograma enseguida". Dos horas más tarde, estaba tendida sobre una mesa de examinar, observando el cuerpo de mi bebé que se veía en la pantalla del aparato de ultrasonido. Se veía perfecto ... e increíblemente quieto. Sin ningún latido del corazón. Me quedé petrificada en estado de choque... hasta que diez minutos más tarde salí del consultorio.

Al salir observé uno de los días de mayo más hermosos que jamás había visto. El cielo tenía un azul brillante, las nubes blancas como de algodón, la luz del sol resplandecía y por todos lados las plantas estaban florecidas. Y exactamente a la salida de la puerta, había un árbol de magnolia lleno de flores, de un color rosado intenso que rebosaba de vida. Una ola de ira hirviente surgió dentro de mí. ¿Cómo se atreve hoy el mundo a lucir tan hermoso? ¡¿Acaso, no sabe ... es que a Dios no le importa que mi bebé está muerto?!

Más tarde esa noche, después de hacerme un parto inducido, sostuve en mis manos, el cuerpo de trece centímetros de largo de Andrew. Me maravillé de ver los increíbles detalles de sus rasgos faciales, la definición de sus músculos, sus delicadas y pequeñas manos y pies, ya formados; me tambaleé de la intensidad del dolor, de una pena que yo había conocido sólo con la muerte de mi madre.





A pesar de mi ferviente convicción de que la vida humana es a “imagen y semejanza de Dios” desde el momento de la concepción, para mí había algo que nunca antes había sido obvio: el vínculo de mi espíritu con el de mi bebé no nacido. A pesar de su tamaño físico y de la brevedad del tiempo que él vivió dentro de mí, ya yo le tenía gran cariño y su muerte fue un golpe muy grande para mí.

— Carolina

Cuando se pierde un bebé por un aborto espontáneo, la mayor parte de las madres y de los padres, necesitan que se les dé “libertad para expresar su dolor”. Frecuentemente, personas con buenas intenciones tratan de minimizar la pérdida, como si el hecho de no haber llegado a término, hiciera al bebé menos importante. Sin embargo, la aflicción y la sensación de pérdida pueden ser tan fuertes y prolongarse tanto como con la muerte de un niño ya grande o la muerte de otro pariente.

Ya sea que usted ha tenido un aborto, o conoce a alguien que lo ha tenido, oramos porque esta información le ayude en su viaje hacia la restauración y la esperanza.

Salmo 22:10
Desde el
vientre de mi
madre mi
Dios eres tú.

Salmo 139:13
Tú creaste mis
entrañas; me
formaste en el
vientre de mi
madre.

Reacciones comunes después de un aborto espontáneo

Ya sea que se experimenten inmediatamente o más tarde, las reacciones emocionales y psicológicas de un aborto espontáneo, típicamente se asemejan a las de cualquier otra pérdida significativa. En particular, el ciclo normal de aflicción debe ser aceptado y completado, ya que sólo así puede tener curso la restauración. Muchos que han estudiado el proceso de aflicción indican que consta de cinco etapas diferentes: estado de choque y negación de la realidad; enojo; depresión y separación; diálogo y negociación; y, finalmente, aceptación. Es importante notar que estas “etapas”, raras veces son experimentadas en una progresión lineal, y más bien tienden a ocurrir en ciclos que progresan en espiral hasta que se resuelve la pérdida.

La libertad para expresar el dolor y la admisión de la pérdida son cruciales. De otra manera, la persona desconsolada puede quedarse “atrapada” negando la realidad, con emociones reprimidas o depresión, que pueden afectar enormemente su salud espiritual, emocional y física.

Las mujeres que han perdido a un bebé, a veces se sienten culpables y tratan de vivir el embarazo de nuevo, tratando de recordar las cosas que podrían haber hecho (o no haber hecho) y que podrían haber causado el aborto espontáneo. Con raras excepciones, tales como las drogas, el abuso del alcohol o un estado de extrema desnutrición, esa culpa es infundada y es simplemente una reacción maternal normal.



Lo que hiere a los padres del niño perdido en el aborto

Muy frecuentemente, gente bien intencionada hace más daño diciendo o haciendo cosas inapropiadas (o, a la inversa, indiferencia en demostrar preocupación y compasión). Ministrar de forma que restaure y ayude a alguien que ha experimentado un aborto espontáneo es lo mismo que con cualquier otra clase de muerte.

Nadie dijo mucho. Quizás ellos no sabían que decir, pero yo estaba en medio de mi dolor y solamente me interesaba saber de la gente a quien yo le importaba.

— Laura

[Algunas personas] ... dijeron palabras muy hirientes, aunque con las mejores intenciones, tales como: “Usted está joven; ya tendrá tiempo para tener [más] niños” y “tal vez, ésta es la forma de Dios decir que su bebé no era sano”.

— Emilia¹

En el cuarto de ultrasonido el doctor me dijo: “Usted está todavía joven y saludable y puede tener más niños”. Puede ser que sí, o tal vez ya no pueda tenerlos. Cómo se habría sentido él, si su esposa acabara de morir y alguien le dijera: “Qué mala suerte. De todas maneras, hay muchas otras mujeres y usted indudablemente se casará otra vez”.

— Carolina

No diga ...

Caramba, yo también estoy pasando una mala racha, ahora mismo. Lo último que la persona afligida quiere oír, en estos momentos es sobre sus problemas, a no ser que alguno de sus seres queridos se haya muerto también.

Me imagino como se siente. Si usted no ha perdido a un hijo, no puede.

Es una bendición. Su bebé probablemente no era normal. No importa cuáles son sus motivos, decir eso, no es alentador; esto perpetúa la idea errónea de que la vida humana es sólo valiosa cuando es “perfecta”.

Bueno en realidad sólo era un bebé que no llegó a término. El espíritu humano no tiene ningún “tamaño”. La persona creada a imagen y semejanza de Dios, lo es integralmente desde el momento de la concepción, independientemente del tamaño o las capacidades del cuerpo y la mente.

Si hay algo que pueda hacer por ti, por favor, avísame.

Aparentemente esto suena bonito, pero sólo añade una carga más a la persona afligida, que ahora tiene que pensar en algo, para luego pedir ayuda.

Dios tenía un propósito. No importa si esto es bíblico o no; convierte la muerte del bebé en un simple movimiento de una pieza, en un tablero de ajedrez. De hecho, esto convierte a Dios “en el malo” de la situación, y Él no lo es.



¿Qué es lo que ayuda?

Orar por los padres afligidos. Pregúnteles: “¿Cómo puedo orar por ustedes ahora?” (Acuérdese de orar por ellos. Idealmente, manténgase en contacto con las necesidades de oración de ellos, durante los primeros meses.)

Envíe una nota personal o una tarjeta, pero evite la tentación de “predicar” o encontrar una razón para la pérdida. Si usted ha experimentado un aborto espontáneo; el compartir ese hecho puede comunicar el mensaje: “Yo entiendo, no pienses que estás sola”. Unas pocas palabras que validen la pérdida de los padres pueden ser de gran consuelo.

Nuestro vecino trajo una cesta con frutas, una novela inspiradora y divertida, con una nota que simplemente decía: "Sinceramente lo siento mucho".

— Julia

Tengo una colección de los recuerdos de Andrés. Principalmente, tengo mensajes y tarjetas que la gente me envió, que incluso hoy en día, casi diez años más tarde, tienen gran significado para mí.

— Carolina



Mateo 18:10, 14

[Jesús dijo:]

“Miren que no menosprecien a uno de estos pequeños. Porque les digo que en el cielo los ángeles de ellos contemplan siempre el rostro de mi Padre celestial (...). El Padre de ustedes que está en el cielo no quiere que se pierda ninguno de estos pequeños”.

Piense en una o dos cosas específicas que usted podría hacer, por ejemplo: traer una comida, cuidar los niños durante varias horas, lavar la ropa, hacer recados, encargarse de trabajo del patio; entonces llame y pregunte si está bien que usted haga algunas de estas cosas. Incluso pequeños gestos de ayuda práctica pueden ser muy consoladores.

Justo antes de que yo perdiera al bebé, habíamos hecho mucho trabajo durante la primavera en nuestro patio y teníamos varias bolsas con hojas amontonadas en el porche de entrada. Nuestro vecino vino un par de días más tarde y sin mucho ruido las sacó todas de allí y las puso en la acera.

— Carolina

Se debe promover en las iglesias y entre los pastores que la muerte de un bebé por nacer tiene la misma importancia que cualquier otra muerte, ya sea, a través de un anuncio en un boletín de la iglesia o en los anuncios del servicio del domingo; a través del envío de flores o cualquier otra forma. Cuando la iglesia tiene un ministerio sobre la “santidad de la vida humana” e imparte activamente estas enseñanzas en su comunidad, es imperativo que no presente una postura dual ignorando o minimizando la muerte de los bebés ¡que nacieron muertos!



En mi iglesia me obsequiaron una rosa roja de tallo largo.

— Laura

Ofrézcase para escuchar. No cometa el error de pensar que usted tiene que decir algo apropiado o profundo. La mayoría de las veces prestar oído, junto con sus lágrimas y un abrazo sincero pueden ayudar más que cualquier cosa que usted pudiera decir.

Haga un donativo en memoria del bebé, a una organización benéfica conocida por usted. En caso de que se realizara un entierro, usted puede donar para los costos del funeral, como por ejemplo el costo de la lápida.

Envíe una nota o flores en la fecha en que se esperaba el nacimiento del bebé. (Rara vez se piensa en esto, pero puede ser de gran consuelo, meses más tarde, cuando por lo general resurge la aflicción.)

Restauración después de un aborto espontáneo

Lea las partes de la Biblia que hablan del cielo (donde su bebé está ahora) y del amor de Dios y su fidelidad.

Todo su cuerpo, las emociones, su mente y su espíritu han pasado por un estado de choque tan dramático que debe darse tiempo para recuperarse y restablecerse. Trate de cuidarse al máximo en los primeros meses después del aborto.

“La duración del proceso de aflicción varía de persona a persona ... Aunque a veces puede ser muy doloroso, no se puede apresurar. Es importante que tenga paciencia consigo misma a medida que va experimentando sentimientos y reacciones muy propias de su pérdida. Con el tiempo y con apoyo, las cosas generalmente mejoran. Sin embargo, es normal que en fechas significativas, como los días festivos y otras celebraciones se despierten sentimientos relacionados con la pérdida.

“Cuidarse, buscar apoyo y reconocer y aceptar sus sentimientos durante esta época puede ayudar a superar esta situación”.²

Hable con personas que han pasado por su misma situación.
Ayuda a la restauración saber que no se está sola.

— Laura





Aun cuando el género del bebé que murió en el aborto espontáneo era desconocido, podría ser de gran ayuda (y hasta apropiado) darle un nombre y tener un recuerdo de él, ya sea como niño o como niña.

Cuando la gente pregunte sobre su familia, de usted dependerá si desea incluir al bebé que perdió, con el resto de los otros hijos que pueda tener. Si decide hacerlo así, puede decir: “Tengo tres niños, dos aquí y uno en el cielo”. Por otra parte, no quiere decir que usted es desleal al bebé que murió, si decidiera no hacer alusión a él o ella. En esta situación no existe una norma.

[Lo que] me ayudó en mi experiencia del aborto fue mi fe en Dios como Padre, Creador, Proveedor y Protector. Sí, sentí el dolor físico y la pérdida emocional que acompaña cualquier aborto, pero ... yo sabía que Dios tenía sus ojos puestos en mí ... También me aferré al hecho de que desde el momento de la concepción, mi bebé ya tenía un destello de vida y un alma dada por Dios ...

—Laura

Isaías 65:17, 19b, 20
[Dios dijo:] “Presten atención, que estoy por crear un cielo nuevo y una tierra nueva. No volverán a mencionarse las cosas pasadas, ni se traerán a la memoria. (...) no volverán a oírse en ella voces de llanto ni gritos de clamor. Nunca más habrá en ella niños que vivan pocos días”.


Lo que los maridos pueden hacer para ayudar

Lo más difícil para mí cuando mi esposa abortó, fue mi sensación de impotencia. Quise “arreglar” la situación, pero nada de lo que dije servía de ningún consuelo. Al final, tuve que confiar en que todo esto estaba en las manos de Dios.

— Carlos

Lamentaciones 3:33 El padre del bebé abortado espontáneamente, a menudo se siente incapaz de entender la aflicción de su esposa y las otras reacciones que puedan acompañarla. A no ser que haya sido un aborto muy tardío, el bebé probablemente no era tan “real” para él, como lo fue para su esposa, y de ninguna manera él pudo haber experimentado el mismo vínculo emocional, que su esposa tuvo con el bebé que ella tenía dentro de sí. Así que a veces, él tiene problemas identificándose con el dolor de su esposa y ese sentido de pérdida.

El Señor
nos hiere y
nos aflige, pero
no porque sea
de su agrado.



Con nuestro primer aborto, ésta era la actitud que yo tenía: “Esto no es realmente un bebé”. No entendí la magnitud de la aflicción de mi esposa; yo esperaba que ella se recuperaría en dos o tres meses. Así que cuando ella volvió a experimentar ese dolor, en el primer aniversario del aborto, yo no la apoyé.

— Juan

Sin embargo, el padre tiene un papel profundo y muy importante que desempeñar en el proceso de la recuperación de la esposa en este momento. Él puede darle validez a la aflicción de su esposa y protegerla de dolor innecesario.

[Después del aborto], me tomé un tiempo libre para tratar de hacer frente a la pérdida, antes de volver a trabajar.

— Carlos

La mejor cosa que usted puede hacer [como marido] en este momento es proteger a su esposa de la gente insensible y de los comentarios insensatos.

— Juan

No olvide a los papás y hermanos

Mientras que un aborto naturalmente afecta más a la madre, no se debe olvidar al padre del bebé y a los otros niños en la familia (si los hay). Ellos pueden estar luchando con sus propios sentimientos, sufriendo el choque, la confusión y la pérdida. Preguntas simples como: “¿Cómo estás? ¿Quieres hablar?” pueden hacerles saber que ellos no han sido olvidados. Una llamada telefónica, una nota, una invitación para salir a tomar un café o comer un helado expresa la idea de: “Sé que tú también tuviste una pérdida y sinceramente ¡estoy preocupada por ti!”

El aborto espontáneo de nuestro primer hijo ocurrió alrededor de las Navidades y no teníamos familia en el área donde vivíamos. Compañeros de trabajo vinieron todos los días con comidas y flores.

— Carlos

Nuestra médico de familia es una mujer maravillosa, que sabe lo importante que es tratar a la persona con una visión integral. Incluso aunque un obstetra ginecólogo se encargó de hacer el aborto inducido y la subsecuente dilatación y curetaje, la doctora “Jan” se tomó el tiempo de pasar por el hospital, al día siguiente y decirme simplemente: “Lo siento”. Dos semanas más tarde, durante mi chequeo, ella se aseguró de preguntarle a mi esposo cómo estaba yo y luego le dio un abrazo a mi esposo.

— Carolina





Formas sanas de recordar a su bebé

Las funerarias generalmente proveen una tumba y un pequeño ataúd forrado para los niños abortados espontáneamente o para los que nacen muertos; lo hacen a un costo tan bajo, que es más bien un acto de compasión, que un negocio. Incluso la compra de una pequeña lápida, aunque algo costosa, puede tener mucho valor en cuanto al consuelo que produce tener un recuerdo duradero.

Haga “una caja de recuerdos” especial, con objetos de su bebé: las fotografías de ultrasonido (si las tiene), las notas de condolencia, flores secas y notas de su diario.

Haga un regalo, a un centro de recursos para embarazo u otra organización benéfica que usted conozca, en memoria de su bebé.

La fecha de nacimiento de mi bebé fue en julio, y todos los meses de julio, celebro (en privado) la creación de esa hermosa vida, sabiendo que un día yo la veré en el cielo.

Marcos 10:14

Jesús (...)
les dijo: “Dejen
que los niños
vengan a mí, y
no se lo impidan,
porque el
reino de Dios
es de quienes
son como
ellos”.

— Laura

Precioso bebé

Precioso bebé
Siempre serás para mí
Tan perfecto, puro e inocente,
Parte de la familia del cielo.

Soñamos contigo y tu vida
Y todo lo que podrías haber sido.
Esperamos y tuvimos muchas ganas de que vinieras
Y te unieras a nuestra familia.

Nunca tuvimos la oportunidad de jugar,
Hacerte reír y mecerte.
Deseamos mucho sostenerte, tocarte ahora
Y oír tus risitas.

Siempre seré tu mamá,
Él siempre será tu papá.
Siempre serás nuestro bebé,
El bebé que tuvimos.

Pero ahora te has ido ... sin embargo, estás aquí
Sentimos que estás en todas partes.
Eres nuestro dolor y nuestra alegría,
Cada lágrima está llena de amor.

Queremos que sepas que nuestro amor es profundo y fuerte,
No te olvidaremos nunca,
El bebé que tuvimos y no tuvimos,
Y sin embargo, serás nuestro para siempre.³

Esperanza y consuelo extraídos de la Biblia (NVI)

Salmo 22:10 ... Desde el vientre de mi madre mi Dios eres tú.

Salmo 139:13 Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre.

Jeremías 1:5 Antes de formarte en el vientre, ya te había elegido.

Salmo 145:9 El Señor es bueno con todos; él se complace de toda su creación.

Lamentaciones 3:33 El Señor nos hiere y nos aflige, pero no porque sea de su agrado.

Isaías 49:15 [Dios dijo:] ¿Puede una madre olvidar a su niño de pecho, y dejar de amar al hijo que ha dado a luz? Aun cuando ella lo olvidara, ¡yo no te olvidaré!

2 Corintios 1:3 Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación.

Isaías 65:17, 19b, 20 [Dios dijo:] “Presten atención, que estoy por crear un cielo nuevo y una tierra nueva. No volverán a mencionarse las cosas pasadas, ni se traerán a la memoria. (...) no volverán a oírse en ella voces de llanto ni gritos de clamor. Nunca más habrá en ella niños que vivan pocos días”.

Marcos 10:14, 16 Jesús (...) les dijo: “Dejen que los niños vengan a mí, y no se lo impidan, porque el reino de Dios es de quienes son como ellos”. (...) Y después de abrazarlos, los bendecía poniendo las manos sobre ellos.

Mateo 18:10, 14 [Jesús dijo:] “Miren que no menosprecien a uno de estos pequeños. Porque les digo que en el cielo los ángeles de ellos contemplan siempre el rostro de mi Padre celestial. (...) el Padre de ustedes que está en el cielo no quiere que se pierda ninguno de estos pequeños”.

2 Corintios 5:1 De hecho, sabemos que si esta tienda de campaña en que vivimos se deshace, tenemos de Dios un edificio, una casa eterna en el cielo, no construida por manos humanas.

Apocalipsis 21:1-4 Después vi un cielo nuevo y una tierra nueva (...) Oí una potente voz que provenía del trono y decía: “¡Aquí, entre los seres humanos, está la morada de Dios! Él acampará en medio de ellos, y ellos serán su pueblo; Dios mismo estará con ellos y será su Dios. Él les enjugará toda lágrima de los ojos. Ya no habrá muerte, ni llanto, ni lamento ni dolor, porque las primeras cosas han dejado de existir”.

Material de ayuda

Pregunte en los hospitales locales y en los centros de salud mental, si existen grupos de apoyo y programas de ayuda para casos de pérdida de embarazo.

Notas

¹ Mensaje de la Mesa Directiva de Christian Miscarriage Support Group.

² “Life After Loss: Dealing With Grief” (The University of Texas at Austin. The Counseling & Mental Health Center 1999).

³ Adaptación de un poema con el mismo nombre, autor desconocido, Christian Miscarriage Support Group (utilizado con autorización).

Los nombres de las historias son seudónimos utilizados para proteger la privacidad de las personas.



Reacciones comunes después de un aborto espontáneo

Culpa (“A lo mejor hice algo malo”.)

Negación (“A lo mejor hay un error. Quizá todavía estoy embarazada”.)

Depresión

Cambios de humor

Ira (La ira enmascara el dolor)

Envidia (de mujeres embarazadas o que tienen bebés)

Aislamiento (de actividades sociales)

El ciclo de aflicción (estado de choque y negación, enojo, depresión y separación, diálogo y negociación, y aceptación).



www.enfoquealafamilia.com

© 2004 Enfoque a la Familia

SL104