

Impacto en la familia de la Pérdida Gestacional Espontánea

Beatriz Anaya Berríos

4 de febrero del 2021

Cuando hablamos de *aborto espontáneo*¹ o de *pérdida fetal*², vale la pena tomar consciencia de que esta pérdida no solamente afecta a la madre, sino que, afecta de manera especial al padre, así como a las familias de ambos y a todo su entorno.

Conviene considerar que la noticia del embarazo representa, en este caso, *“el impacto previo”* vivido por la pareja y su círculo cercano. Las condiciones en que se haya dado este embarazo son muy significativas para todos. Es una vida que llega, *“la llegada de un hijo que se recibe con una mezcla de sentimientos: ilusiones y temores, sorpresa y expectativas”*.

Tomaremos una imagen que nos permite visualizar este impacto, esto es, si tiramos una piedra en un lago tranquilo vemos como, al caer la piedra, el impacto forma ondas en el agua, así el lago no vuelve a tener la superficie tranquila que tenía antes de tirar la piedra. Somos seres sociales obviamente mientras más cercano es el vínculo, mayor será el impacto. Y así como el impacto que recibe la madre genera estas ondas, el impacto que reciben el padre, los otros hijos de la pareja y los demás miembros de la familia generan estas ondas que nos afectan mutuamente.

Con esto en mente es importante abordar esta reflexión, que pretende *“conocer y reconocer estos efectos”* y buscar que estas ondas no provoquen un caos en la medida de nuestras posibilidades. Ya que, en cada uno de nosotros está, el poder tratar de suavizar este impacto en los demás, en beneficio de todos, tratando de acompañarnos amorosamente en este movimiento de emociones y conductas, que generan el impacto de la pérdida.

Si bien, la madre del bebé es, quien físicamente sufre la pérdida, y es quien recibe el mayor *“impacto doloroso en todo su ser psico-físico-espiritual”*, y quien muchas veces requiere un acompañamiento empático, también somos conscientes de que el dolor no es exclusivamente de la madre. Esta pérdida gestacional también afecta a los miembros de su familia y a sus relaciones significativas, es decir a su pareja, hijos presentes y futuros, padres, hermanos, familia política, amigos y relaciones de trabajo. *“Cada persona lo vive de manera única e irrepetible, desde su propia historia de vida y las propias expectativas”*.

Vamos a considerar algunos factores que modifican la forma como somos impactados. Si bien ninguno de estos factores es determinante por sí mismo y no podemos decir que reducen o aumentan el dolor experimentado, es importante que reconozcamos cada dolor como único. El reconocer estos factores nos pueden ayudar a diferenciar algunas posibles respuestas frente al dolor por la pérdida:

- **Condiciones del embarazo:** El impacto de los sucesos de nuestra vida no empiezan con la pérdida, en el caso del aborto el impacto empieza con las condiciones en las que se dio el embarazo.
 - Si el embarazo sucede en un matrimonio o en una pareja estable, éste es casi siempre bienvenido y hasta deseado. Cuando ocurre la pérdida, la pareja y la familia cercana la lamentan de una manera más *“natural”*, aunque es importante destacar que no deja de ser *“un evento inesperado”* y que se percibe como *“terriblemente injusto”*, es un *“evento traumático”*, *“es la muerte de un hijo”*. ¿Qué no tenemos la idea de que los hijos sobreviven a los padres? En estos casos se suele suponer que la estabilidad de la relación de pareja los ayudará a sobrellevar la pérdida.
En muchas ocasiones notamos abuelos empáticos con los padres y frecuentemente los duelos son acompañados por varios miembros de la familia y del entorno, hasta donde la pareja lo permite.

¹ Hasta las 20 semanas de gestación.

² Desde las 20 hasta las 36 semanas de gestación.

Pero ¿qué pasa con las expectativas de los abuelos?, ¿cómo viven la pérdida al ver a sus hijos dolerse?

- Cuando es un primer embarazo o se trata de un embarazo después de otras pérdidas, la espera de un bebé suele estar cargada de muchas expectativas y quizá de duelos no trabajados *“El temor a no poder llegar a ser padres aparece con mucha frecuencia y representa un dolor profundo”*, el cual suele ser incluso un sentimiento difícil de compartir. Para la familia puede implicar también que los abuelos se planteen la imposibilidad de cumplir su sueño de convertirse en abuelos.
 - Si el embarazo ya no es el primero, quizá hay personas del entorno cercano que puedan minimizar la pérdida, suponiendo que ya la madre tiene el *“consuelo”* de sus o sus hijos, pero también duele y ... ¡Les duele a los hermanitos de ese bebé que no llegó a nacer! Ellos también son impactados primero por la noticia del embarazo y después por la pérdida. ¿cómo les explico a mis hijos pequeños que a ese bebé que esperábamos con ilusión no vamos a poderlo abrazar? ... y ¿Qué les podemos decirles a esos pequeños? ... *“¡Con mucho amor podemos explicarles, al nivel de su edad, la verdad de lo sucedido!”* ... *“Siempre de una manera amorosa y permitiendo que ellos expresen su sentir por el evento que impacta a la familia”*.
 - Cuando la mujer no cuenta con el apoyo de su pareja o las condiciones socioeconómicas no son las adecuadas, los padres pueden o no apoyar a la mujer en su embarazo. Algunos miembros de la familia pueden ser empáticos con el embarazo y con la pérdida, pero otros pueden llegar a percibir la pérdida como un alivio, por ser un hijo *“no buscado”* y hasta *“no deseado”*. Este comportamiento agudiza el dolor de la madre, puesto que no percibe el apoyo de su familia y de su círculo social.
 - En algunas ocasiones el aborto o la muerte fetal delata un embarazo que no ha sido compartido con la familia cercana, trayendo consigo un *“shock”* que hace evidente la vida sexual de la que quizá la familia no tenía conocimiento y por lo tanto el impacto por la pérdida suele ser más traumático.
- **Tiempo de gestación:** Éste es un factor muy importante que conviene tomar en cuenta, pero no en el sentido en el que muchas veces se maneja, que es que entre mayor es el tiempo de gestación es más grande el dolor por la pérdida. *“El dolor no lo podemos medir, el dolor es personal, individual y no podemos minimizar ninguna pérdida, hablamos de la pérdida de un hijo”*.
Lo que sí sucede cuando hablamos de una muerte fetal es que al avanzar el tiempo de gestación *“el tener un hijo en nuestros brazos se vuelve una realidad más presente”*, *“las expectativas son mayores”* y *“la vinculación con el bebé suele ser mayor”*, le hemos platicado, cantado, le hemos preparado una cuna, ya le compramos ropa. Al mismo tiempo la familia suele estar más involucrada con el nacimiento del bebé, tenemos muchas más señales físicas de la presencia de un nuevo miembro de la familia ... y *“su pérdida nos genera un mayor trauma”*.
En estos casos es muy importante *“ver y acompañar el dolor del papá”* que en muchas ocasiones tuvo que lidiar con *“posibles problemas de salud de su pareja”* y hasta *“la posibilidad de enfrentar su muerte”*, así como el dolor de los hermanitos de ese bebé para quienes resulta también muy doloroso procesar la pérdida.
 - **El dolor por la pérdida NO es exclusivo de la madre:** Muchas veces *“la mujer se victimiza o se apropia del dolor de la pérdida”*, pero hay un actor importante de esa pérdida, el padre. Sabemos que los padres sienten un gran dolor por la pérdida que muchas veces no saben expresar. Culturalmente se ha etiquetado las pérdidas gestacionales como *“cosas de mujeres”* de manera equivocada. Pero ¿qué pasa con las expectativas de los papás?, ¿qué pasa con su genuino anhelo de paternidad? ... y ¿Qué pasa con el amor que tiene por su hijo no nacido? El apoyo mutuo de la pareja en estos momentos será un tesoro invaluable en el vínculo, que los fortalece. *“El procesar el duelo de diferente manera NO implica que no haya dolor”*.
Los otros hijos merecen y necesitan el reconocimiento de su dolor frente a la pérdida. Esto *“les ayudará a reconocer sus sentimientos, a sentirse parte de una familia que goza y llora unida”*.
 - **El uso del lenguaje, frente a las pérdidas:** Muchas personas del entorno cercano a la pareja, incluso el personal de salud, no tienen habilidades para tocar el dolor de los otros, llegando incluso a deshumanizar la pérdida, muchos comentarios y actitudes no valoran en su verdadera dimensión la

“pérdida de un hijo”, de un ser humano. Empezando por la ya muy extendida noción de *“producto”*. Sabemos que cuando racionalizamos y somos incapaces de tocar nuestro dolor y nuestros propios sentimientos, afectamos e incluso *“generamos un choque importante en la salud mental”*, en este caso principalmente en la mujer, surgen pensamientos como: ¿Por qué me duele tanto si todos dicen que es sólo un *“producto”* y yo lo he vivido como un hijo que añoro con todo mi ser?

Hemos visto incluso que muchas personas tras una pérdida hacen este tipo de comentarios: *“no te preocupes ya vendrán otros”, “quizá el bebé no venía bien”, “ya tienes un angelito en el cielo”*. Aunque estas frases pueden ser bien intencionados, quizá son más bien motivadas por la idea de que como humanidad, *“tememos enfrentarnos al dolor y al sufrimiento”* y preferimos minimizarlo con esas frases. Como si la muerte de un hijo no doliera; como si un hijo pudiera ser sustituido por otro; o como si el mundo fuera sólo para personas sanas.

“Cambiemos nuestro lenguaje abrazando nuestra humanidad y la humanidad de nuestros hijos no nacidos.”

Es tiempo de incidir en nuestro ambiente social propiciando una mayor apertura para recibir a nuevos seres humanos con amor y respeto.

- **El silencio:** Es otra manera comunicarnos con los demás. Sabemos que muchas veces callamos cuando no sabemos qué decir, o cuando tememos lastimar a otros con nuestras palabras.

El silencio muchas veces viene de la mujer o de la pareja que se embaraza y que ha sufrido una pérdida, así como de la familia y relaciones cercanas.

Hemos visto que ahora con más frecuencia las mujeres o las parejas deciden comunicar su embarazo hasta pasado el primer trimestre, temiendo enfrentarse a las intervenciones y cuestionamientos familiares y sociales en caso de pérdida. Esto lleva a las personas a *“vivir sus pérdidas sin el acompañamiento y la empatía de quienes los quieren. Lo que tampoco incide en la salud mental.”*

Necesitamos el abrazo y la compañía de quienes amamos.

El silencio puede llevarnos a extremos como *“si no lo digo no existe.”*

Conclusión

“Busquemos comunicarnos de maneras asertivas y adecuadas para evitar que estas ondas de choque de los impactos de nuestras pérdidas se vuelvan caóticas e incontrolables”.