

Duelo perinatal, el duelo no reconocido

Elena Crespi Asensio

4-5 minutos

Cuando una pareja decide tener un **bebé** son muchas las expectativas y las ilusiones que rodean esta etapa. Ilusiones que crecen cuando el **test de embarazo** da un positivo.

Silencio. Miradas de complicidad. Alegría. Miedo. Un remolino de sensaciones y contradicciones especialmente humanas. Y a partir de ahí... muchos planes y expectativas. Mucha prudencia pero también una felicidad inmensa que nace de lo más profundo y que cuesta definir con palabras.

En la historia de cualquier ideario de una **pareja**, un **embarazo** sigue su curso, va bien y nada tiene porque romperse. Y la mayoría de embarazos así siguen. Pero hay un porcentaje que no consigue prosperar. Hoy hablaremos de ese porcentaje. Y de su dolor.

¿Qué sucede cuando se pierde un bebé?

Sucede todo. No sucede nada. Parece que el mundo se para y que nada puede seguir avanzando pero, a la vez, todo alrededor de la persona o la pareja que ha vivido la pérdida sigue en movimiento. "Yo estoy aquí, sin mi bebé y el mundo sigue, injustamente" piensan algunas de las mujeres que han pasado por mi consulta. Injustamente para ellas, justamente

para el resto, el mundo sigue avanzando, no se para. Pero hay algo dentro de las parejas que han vivido un duelo durante el embarazo o después del nacimiento que se para y parece que no se puede volver a activar.

Y no, no hay diferencia entre lo que siente una mujer que ha perdido un bebé dentro de los 3 primeros meses de gestación y lo que siente una mujer que pierde un bebé a término. “Sienten lo mismo que yo” me decía una amiga que había perdido a su bebé en el parto. Y se refería a mujeres que habían perdido un embarazo a las pocas semanas de gestación y que lo escribían en foros especializados de pérdida perinatal.

Una pérdida es igual de grande en un momento u otro porque las ilusiones ya son enormes en el momento del positivo, para la mayoría de parejas.

Y a este duelo se le llama el “no reconocido” porque llega un momento en el que aparecen las frases típicas:

“Eres muy joven, ya tendrás otro bebé” “Déjala embarazada de nuevo” “Estabas de muy poco, no tiene importancia” “Es como si hubieras tenido una regla muy fuerte” “Yo no lo contaría como un aborto” “Si no la conocías, no puedes estar tan mal” “Venga, ánimo, ya se te pasará”... y así, recitaría una letanía de frases insoportables para las orejas de la mayoría de personas que han vivido una situación así. Y es que, a menudo, quienes son testigos de una situación así, no saben qué decir ni como actuar y acaban pronunciando palabras que causan más dolor que comfort.

Una pareja que pierde un bebé, esté en la semana que esté de gestación, vive un terremoto que les parte. Y en

momentos así, no son necesarias muchas palabras. Si alguien desea ayudar a quien sufre una situación de esta magnitud, el silencio es mejor acompañante que según qué palabras.

Hacía mucho tiempo que deseaba dar una pequeña pincelada a este tema... no es de sexo y quizás esto le restará interés... pero hay tantos bebés estrella que no están aquí y tantas madres y padres valientes que superan situaciones que son imaginables... que no podía dejar pasar más tiempo para escribirlo.

Y os invito a tener un recuerdo por los duelos perinatales que hay a vuestro alrededor (muchos más de los que creemos). Por Jana, María, Aureli, Marina, Gerard, la "coqueta", Sílvia, Lluís, Roger, Martina, Ginesta, Irene, Isa, Montse, las setembreras del 2014 que sufrieron una pérdida y que están a mi alrededor, Laia, Jordi, Judith, Cristina, Cristian, Roser... y tantos y tantos nombres...