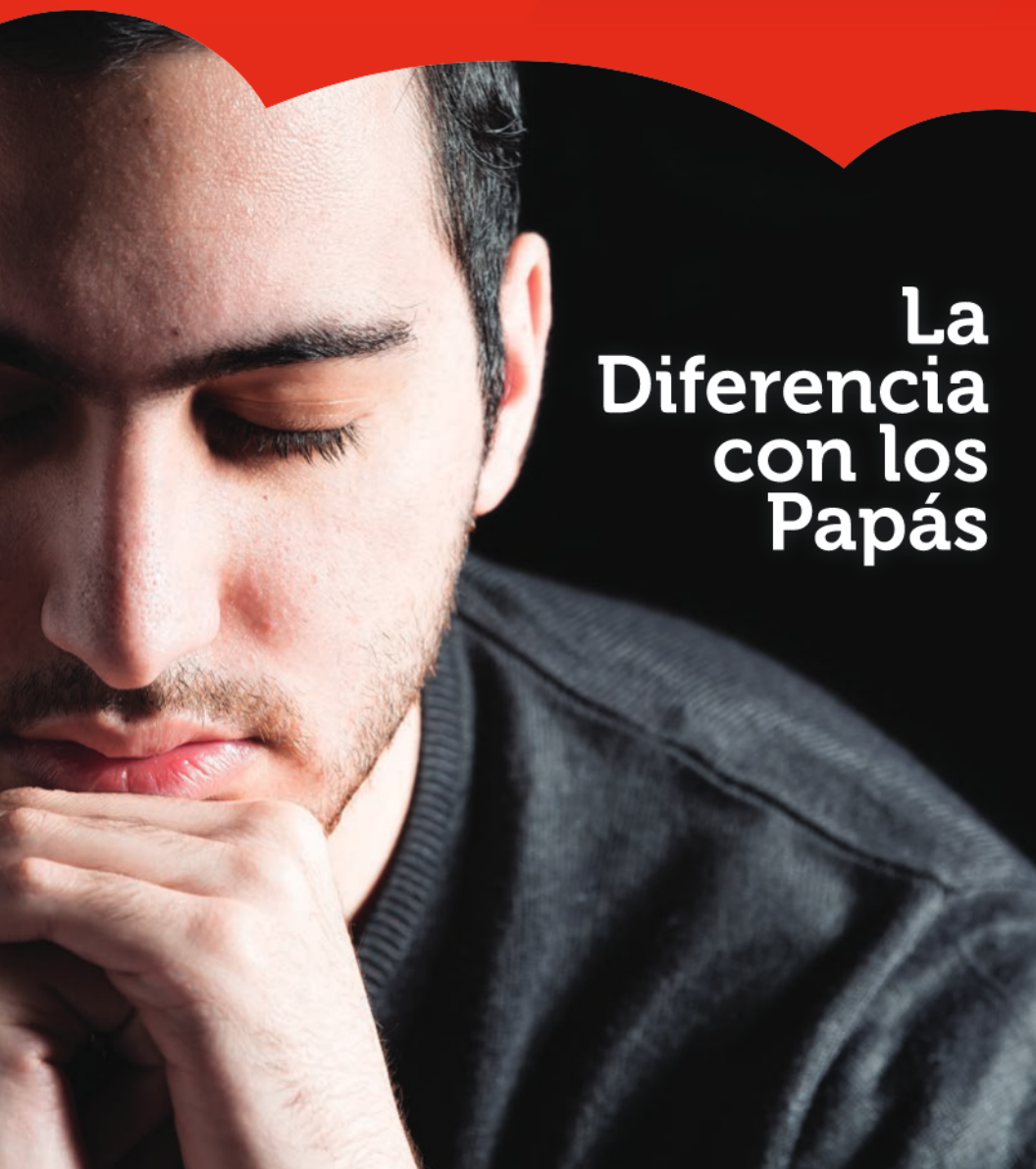




Children's National™

Servicios de Capellanía



# La Diferencia con los Papás

Los Hombres y Su Manera de Sufrir

Cuando fallece un niño, todas las personas que lo conocían y lo amaban sufren. Algunas de esas personas son mujeres y otras son hombres.

El género influye de forma significativa en la manera en que pasamos por tiempos difíciles después de una pérdida así.

Las tradiciones sociales (que incluyen a la familia, los amigos, la iglesia y el origen étnico o racial) y las expectativas, influyen en la manera en que vivimos la vida en los momentos normales y en los momentos de grandes celebraciones y de grandes crisis.

No podemos predecir con certeza cómo las personas vivirán el proceso, pero existen ciertos modos generales de comprender las diferencias entre la forma en que las mujeres y los hombres sufren, aprenden y crecen después de la trágica muerte de un hijo y en cómo integran esta experiencia en sus vidas.



*Aquéllos que no se deslicen  
por debajo de la superficie inmóvil del  
pozo del dolor,*

*volteándose hacia sus aguas oscuras,  
hacia donde no podemos respirar,*

*nunca conocerán la fuente de la que  
bebemos, las aguas secretas,  
frescas y transparentes,*

*ni encontrarán en la oscuridad,  
brillando con luz trémula, las  
pequeñas monedas redondas arrojadas  
por aquéllos que desearon otra cosa.*

*—de David Whyte*

**En las siguientes páginas, se brinda información sobre las maneras distintas en que los hombres sufren sus penas y pérdidas más profundas.**

## El Sufrimiento en los Hombres Suele Tener Cuatro Características Principales:

### Expresiones Moderadas:

Los hombres tienen sentimientos muy profundos, pero es posible que no los expresen abiertamente. En vez de dolor, el sentimiento que expresan con mayor facilidad es el enojo. Los hombres suelen hacer frente a sus sentimientos "reales" redirigiendo sus energías hacia la resolución de problemas, la actividad física o las tareas familiares, es decir, acciones que otras personas podrían considerar menos importantes en la inmediatez de la pérdida o el fallecimiento.

### Experiencia Cognitiva:

Es posible que los hombres trabajen más con las explicaciones cognitivas del proceso. Posiblemente quieran conocer los detalles médicos: qué ocurrió, cómo ocurrió y por qué ocurrió. Quizá deseen saber de qué manera cierto procedimiento dio o no dio resultado.

### Actividad orientada a los problemas:

Los hombres pueden tender a buscar problemas para resolver o a tomar los sucesos relacionados con una

enfermedad, una lesión, una muerte o un funeral, como problemas que se deben tratar, que se deben solucionar.

### Deseo de soledad:

La mayoría de los hombres no buscan apoyo de fuentes externas, como grupos de apoyo. Por lo general, quieren dominar sus sentimientos. Esto no significa que no tengan sentimientos intensos o que puedan "superar" las pérdidas rápidamente. Los hombres luchan por sobrellevar el duelo, especialmente por la muerte de un hijo, durante toda la vida. Sin embargo, suelen hacerlo de forma privada, buscando un momento para estar solos o conversar con un amigo de mucha confianza. Algunos hombres pueden comenzar un nuevo "proyecto": construir algo, empezar a practicar un nuevo deporte, etc., como forma de expresar físicamente algunos de sus sentimientos y también de hacer algo "práctico": for all of their lives. However, they may tend to do so privately - seeking alone time or conversation with a well-trusted friend.

## Otras investigaciones y comentarios proporcionados por hombres indican que, después de una pérdida importante, los hombres tienen mayores probabilidades que las mujeres de:

- Necesitar más tiempo para procesar sus pensamientos y emociones
- Sentir profundamente la pérdida pero también sentir que no hay palabras que puedan expresar sus vivencias
- Sentirse un tanto avergonzados y en ocasiones temerosos de sus propios sentimientos, ya que les preocupa pensar que si comienzan a expresarlos, quizá no puedan controlarlos
- Tener más facilidad que las mujeres para estar mejor en ciertos momentos, principalmente gracias a que se concentran en ciertas tareas;
- Sentirse más enojados que tristes durante períodos más prolongados que lo habitual en las mujeres;
- Que no les guste en absoluto sentirse impotentes frente a la pérdida y al dolor de los demás.

## Sugerencias brindadas por hombres para hombres que se enfrentan al dolor de una pérdida

De igual manera en que cuida de los demás, también debe cuidar de usted mismo adecuadamente. Coma bien, haga suficiente ejercicio, duerma lo necesario, no beba demasiado y evite los fármacos que anestesian sus sentidos.

Busque expresiones físicas para los sentimientos internos intensos, como caminar, correr, hacer deporte, cortar el césped, nadar, golpear un saco de arena, arreglar el jardín, andar en bicicleta, martillar, construir algo, etc.

Siéntese y dígales a las personas más cercanas qué necesita, por ejemplo, estar un tiempo solo o preservar la privacidad de sus sentimientos. Si esto le resulta demasiado difícil, escriba una lista con sus necesidades y muéstrselas.

Mantenga la comunicación con las personas más cercanas, escuchándolas y

hablándoles. También pregúnteles qué es lo que más necesitan para sobrellevar el dolor. Sean creativos juntos respecto a las maneras en las que pueden brindarse apoyo mutuo y respetar la forma procesar el dolor de cada uno.

Manténgase en contacto con sus amigos; hable con ellos cuando lo necesite.

Tómese un tiempo para estar en contacto con la naturaleza; observe de cerca el ciclo del nacimiento y la muerte como un proceso natural.

A algunos hombres los ayuda emprender un proyecto o hacer un ritual, como crear algo, plantar un árbol en memoria del niño, escribirle una carta al hijo fallecido, volver a leer el cuento favorito, guardar una fotografía en un bolsillo de la camisa. Dedique un momento a hacer algo que disfrute, una vez por día.

## Sugerencias para las mujeres que cuidan de un hombre después de la pérdida de un hijo

Sólo una sugerencia: comprenda que su esposo, hijo o hermano siente un dolor profundo. Respete su forma de hacer el duelo, quizá haciendo una actividad con él (con su permiso) y preguntándole qué es importante para él.

### EL FLAUTISTA

Hace mucho tiempo y en un lugar muy lejano, había un pequeño pueblo a la orilla de la selva. Era un sitio tranquilo excepto por una cosa: una boa constrictora. Esta boa era enorme, y podía tragarse a una persona con facilidad. Por desgracia, a menudo lo hacía.

Un día en el pueblo, una mujer estaba hablando sobre las pérdidas que había sufrido como consecuencia del apetito de la boa: la serpiente se había comido a dos de sus hijos. ¿Quién acabará con esta pesadilla?, se preguntó. Su esperanza era que los hombres, las mujeres y los niños del pueblo pudieran vivir en paz.

Un hombre la oyó. Era quien tocaba la flauta en el pueblo de la forma más maravillosa. Él sabía que era necesario hacer algo. Preparó un paquete de maíz y un cuchillo pequeño y se adentró en la selva, tocando la flauta mientras caminaba.

Se sentó y siguió tocando el instrumento. La boa se acercó. El hombre sabía que la boa estaba allí pero, a pesar de ello, siguió tocando una melodía dulce y triste. La boa se lo tragó de un bocado. El flautista intentó ponerse tan cómodo como le fue posible. Sacó su pequeño cuchillo y empezó a cortar el vientre de la serpiente. Frente a semejante dolor, la boa trató de hacerle al flautista todo el espacio que pudo.

El flautista sabía que demoraría mucho tiempo en matar a esta serpiente gigante. Cada vez que tenía hambre, cortaba un pequeño trozo de carne de la serpiente para comer. Siguió haciéndolo durante mucho tiempo, y la serpiente sentía un constante dolor. En un momento, el flautista llegó al corazón de la serpiente. Al hacer un corte en el corazón, la serpiente murió. El flautista regresó al pueblo y les contó a sus amigos que la boa había muerto, y les mostró un pedazo de corazón para probarlo.

**P**asar por el dolor es como ser comido por una serpiente. Algo nos aísla de nuestra vida cotidiana, sentimos que nuestra existencia está limitada y nos rodea algo peligroso y mortal, como al flautista. Nuestro mundo ha cambiado por completo. Y estamos tan restringidos por el dolor que, en ocasiones, sentimos que debemos someternos a él siempre y en todos los aspectos. Parece no haber salida.

El flautista sabía que su tarea no era un proyecto a corto plazo pero que, con el tiempo, llegaría al “corazón del asunto”. Respecto al dolor por la pérdida de un hijo, debemos estar preparados para un

esfuerzo prolongado y complicado. Como el flautista, debemos minar el dolor poco a poco.

Y, también como el flautista, en el vientre de la boa, debemos aprender una nueva forma de vivir. Nuestras conocidas destrezas y habilidades pueden no satisfacer esta necesidad: es posible que debamos apelar a diferentes aspectos de nosotros mismos.

Con el tiempo, salimos adelante, diferentes pero en pie.

*(créditos de Swallowed by a Snake [Tragado por una serpiente], de Tom Golden)*

A pesar de las diferencias entre la forma en que los hombres y las mujeres suelen pasar por el sufrimiento, las situaciones de estrés son las mismas para ambos. No hay reglas. No es una carrera ni una competencia. Sufrir de forma diferente no significa que el niño que falleció era menos amado, o que la persona pasa por esto de mejor o peor manera. La manera de sufrir es tan individual como cada ser humano.

Sin embargo, todos superamos nuestras pérdidas; todos — independientemente del género — necesitamos del respeto, la comprensión y la paciencia de los demás para sufrir a nuestro modo, sin culpa ni desaprobación, por el tiempo que necesitemos.

Simon (38), padre que perdió a un hijo.





**Para mas información, entre en contacto con  
Bereavement Coordinator  
Children's National Medical Center**

**Washington, DC  
202-476-3321  
[www.childrensnational.org](http://www.childrensnational.org)**

**Síganos en Facebook**  
[bit.ly/2e10t3K](https://bit.ly/2e10t3K) 



**Children's National™**