

Vínculos continuos



Objetivos de la guía

Después de leer esta Guía, usted:

- Comprenderá el concepto de bonos continuos
- Reconocerá o empezará a considerar las posibilidades de crear vínculos continuos con su hijo/a después de su muerte

¿Qué son los Vínculos Continuos?

La teoría de la continuidad de los vínculos es la idea de que el duelo es un proceso de modificación de nuestra relación con la persona que ha muerto en lugar de renunciar o eliminar el vínculo por completo. Así, la muerte no rompe el vínculo entre un padre y su hijo/a, sino que lo modifica.

Esta teoría es contraria a lo que a muchos nos enseñaron o aprendimos en años pasados, cuando se decía que debíamos “superar” nuestro duelo, incluso volver a la “normalidad”. Sabemos por los padres que esto no es realista y que esas expresiones de personas bien intencionadas pueden dar lugar a un mayor aislamiento. El dolor y el duelo incluyen la añoranza de la presencia física de su hijo/a, su tacto, su voz y el significado que su hijo/a aportó a esta vida; cómo su hijo/a interactuaba con los demás, disfrutaba de las actividades familiares y le enseñó a usted cuan valiosa es la vida. La teoría de los vínculos continuos reconoce que los seres queridos pueden continuar de forma natural su vínculo con su hijo/a a través de los recuerdos, las posesiones y el deseo de crear un legado para ellos.

“Conocemos la narrativa dominante sobre el duelo, que es algo que hay que “superar” en un esfuerzo por buscar el “cierre”. Pero nosotros lo sentimos de otra manera. No hay una distancia segura cuando se trata de amar. La vida y la muerte de Havi tienen que formar parte de nuestras vidas, ahora y siempre, y nos aferramos a los regalos de perspectiva y posibilidad que ella nos dio. Ella existe en cada momento: nuestra relación con ella es celular”. - Myra Sack, madre de Havi

(continua)



¿Cómo Continúan los Vínculos las Familias?

Los padres en duelo encuentran naturalmente formas de continuar su relación con el hijo/a que ha muerto. La mayoría considera que los rituales que crean, o las formas de recordar intencionadamente, forman parte de la curación. También es cierto que estos vínculos o formas de seguir conectados probablemente cambien con el tiempo, como cambia cualquier relación.

He aquí algunos ejemplos, algunos pequeños y otros grandes. No hay una forma correcta o incorrecta.

- Buscando lugares y situaciones en las que se sienta la presencia de su hijo/a
- Celebrando el cumpleaños de su hijo/a u otros días importantes en su vida
- Manteniendo conversaciones imaginarias con su hijo/a; pediéndole orientación
- Incluyendo fotos de su hijo/a en las tarjetas navideñas
- Acordándose de los recuerdos y las memorias importantes
- Pensando en lo que su hijo/a querría que hiciera al tomar decisiones importantes
- Haciendo tangible lo intangible mediante rituales como el soltar globos al aire
- Reservando tiempo para escribir un diario, para la introspección, etc.
- Realizando trabajos de voluntario en lugares que tienen significado
- Recaudando dinero para una causa especial o creando una fundación en honor de su hijo/a
- Cambiando las aspiraciones profesionales como resultado de su experiencia en el cuidado de su hijo/a
- Conservando los juguetes, la ropa y los libros de su hijo/a

Sobre este tema, las familias que participaron en el evento In The Room de CPN “Continuando los Lazos Familiares y Honrando el legado del Niño/a” (abril de 2022) compartieron las maravillosas formas en las que han continuado el vínculo con su hijo/a:

- Jennifer colecciona piezas de joyería que llevan el nombre de su hijo o que le recuerdan a él. Se pone una pieza cada día para recordar a su hijo.
- Aunque Rachael perdió a su hijo, Henry, a los 9 meses, sigue trayéndolo al mundo y comparte su vida con el mundo tanto como comparte a sus hijo/as vivos.
- María recuerda todas las lecciones que le enseñó su hijo Jacob, incluida la importancia de vivir en el momento. Lleva un collar con la huella del pulgar de su hijo y se toca el collar para sentir su fuerza.

(continúa)

- Eileen sigue manteniendo intacta la habitación de su hija Naomi y tiene un cuadro de todos sus hijo/as encima de la chimenea. Le encanta sentir la presencia de Naomi y está involucrada en el hospital donde su hija pasó mucho tiempo.
- El hijo de Michelle, William, veía el mundo a través de los ojos de un niño y veía el bien en la gente, y Michelle se ha propuesto que su misión es hacer el bien en su nombre.

También hay formas de criar a tu hijo/a en privado y en público. Muchos padres compartieron las formas en que todavía lo hacen.

- Marlena tiene el cesto de la ropa sucia de la familia en el dormitorio de Lucy. Todas las noches entra para poner la ropa en el cesto y dar las buenas noches a su hija.
- Cuando María ve una mariposa cree que es Jacob que viene a saludarla o a darle un mensaje, por lo que siempre le da las gracias a Jacob.

“Lucy vivió, murió, forma parte de mi vida todavía y la quiero mucho. Y voy a hablar de ella”. - Marlena Field

Obstáculos Comunes

Algunas de las actividades de la vida cotidiana pueden entrar en conflicto con su deseo de continuar con los vínculos con su hijo/a. Por ejemplo, muchos padres bregan con saber cómo responder a la pregunta de cuántos hijo/as tienen. También es posible que deseen que los demás sepan la importancia de hablar de su hijo/a (o, tal vez, de no hablar de él en determinados momentos). Con la experiencia, a lo largo del tiempo, podrá reflexionar sobre la mejor manera de seguir honrando a su hijo/a y estar conectado con él. Como siempre, se trata de decisiones personales y diferirán de una persona a otra, a veces dentro de la familia.



Conclusión

No hay un único camino para continuar la relación con tu hijo/a tras su muerte. A medida que pasa el tiempo, puede encontrar nuevas conexiones; las actividades significativas pueden cambiar. En última instancia, permitirse sentir, procesar y permanecer conectado a su hijo/a le permitirá sanar.

(continúa)

Recursos Adicionales



Book

“Vínculos continuos: New Understanding of Grief”

(Death Education, Aging and Health Care) de Klass, Silverman y Nickman (1996)

<https://www.amazon.com/Continuing-Bonds-Understandings-Education-Health/dp/1560323396>



Units

Bereavement

Vea toda la biblioteca de contenidos de CPN para padres en duelo.

<https://courageousparentsnetwork.org/topics/bereavement-2>



Videos

Continuing Bonds Event Recording

Grabación del evento de CPN Vínculos Continuos con un coordinador de duelo y cinco padres.

<https://courageousparentsnetwork.org/events/continuing-bonds-and-your-childs-legacy>

“Grief in Bereavement - Continuing bonds: over time, the bonds become less externalized and more internalized”

Una trabajadora social de cuidados paliativos pediátricos habla de la importancia de encontrar formas de continuar los vínculos con los hijo/as después de la muerte.

<https://courageousparentsnetwork.org/videos/grief-in-bereavement-continuing-bonds-over-time-the-bonds-become-less-externalized-and-more-internalized>

“Twin brothers and fathers, Tay-Sachs, bereavement, and their children’s legacy”

Dos padres desconsolados cuentan cómo mantienen el legado de sus hijo/as.

<https://courageousparentsnetwork.org/videos/twin-brothers-and-fathers-tay-sachs-bereavement-and-their-childrens-legacy/>

(continua)

“It’s like planting seeds in her garden. her life keeps growing.”

Una madre afligida cuenta cómo encuentra la manera de que la vida de su hija “siga creciendo.”

<https://courageousparentsnetwork.org/videos/ts-like-planting-seeds-in-the-garden-her-life-keeps-growing/>

“I know from my own personal experience as a parent: Ritual unfolds”

Una enfermera de práctica avanzada habla de cómo se desarrolla el ritual después de la muerte.

<https://courageousparentsnetwork.org/videos/i-know-from-my-own-personal-experience-as-a-parent-ritual-unfolds/>

Apoyando el proceso de duelo de mi hijo menor tras la muerte de su hermano.

La madre de dos hijos, el mayor de los cuales falleció tras serle diagnosticada una cardiopatía congénita, habla de cómo su hijo menor ha ido pasando por diferentes etapas de duelo. Expresa que a veces puede ser difícil coincidir con el punto en el que se encuentra en su viaje, pero agradece que hayan mantenido un diálogo abierto y seguro sobre su hermano.

<https://courageousparentsnetwork.org/videos/su-hermano-pequeno-siempre-estuvo-presente-no-le-ocultamos-nada-incluso-al-final-puede-entender-esa-parte-de-la-vida-de-diego/>

Honrando la vida de mi hijo a través de rituales

La madre de dos hijos, el mayor de los cuales falleció tras serle diagnosticada una cardiopatía congénita, habla de lo que hacen para recordarle y del papel que ha jugado su hijo menor en los rituales que ahora utilizan para honrar a su hermano.

<https://courageousparentsnetwork.org/videos/honrando-la-vida-de-mi-hijo-a-traves-de-rituales/>