



COKS FEENSTRA

CUANDO SE PIERDE UN GEMELO

A veces uno de los bebés fallece durante el embarazo o poco después del parto. Es una situación extremadamente difícil para los padres. Esperaban dos (o más) bebés y no ven cumplida su ilusión.

Cuesta tiempo y lágrimas asimilar lo ocurrido. Según un estudio realizado en Inglaterra, la situación de los padres de gemelos (trillizos, etc.) que pierden un hijo es sumamente difícil: apenas tienen tiempo para estar de luto (hay otro bebé que necesita su atención) y no reciben la misma atención que otros padres en esta situación. El entorno (familiares y personal médico), supone erróneamente que la felicidad de tener por lo menos un bebé sano compensa la pérdida del otro. Pero eso no supone consuelo alguno; los padres amaban a los hijos que estaban esperando y querían acogerlos a todos en el seno familiar. Por lo tanto, los padres de gemelos, trillizos, etc. tienen más problemas para asimilar la pérdida y sufren más molestias físicas que otros padres en semejante situación que esperaban un solo hijo (su periodo de luto está socialmente más definido). Un estudio demostró que las madres que habían perdido a uno de sus bebés, al año de su muerte tenían más problemas emocionales y psíquicos que otras que habían tenido (y perdido) un solo bebé.

Para algunos padres resulta difícil vincularse con el bebé superviviente; éste les recuerda al que perdieron y no pueden dejar de pensar: '¿Sería como él?'. También tienen que aceptar que no van a ser padres de gemelos, tal como habían soñado, y que no verán el maravilloso crecimiento de dos hijos de la misma edad. Esto también supone una gran pérdida. A veces, en los padres a nivel inconsciente, hay una especie de sentimiento de reproche hacia el bebé sano como si éste, de alguna manera, fuera culpable de la muerte del otro.

Es muy importante que los padres reciban apoyo y comprensión por parte de familiares y personal médico. No deben ocultar su dolor, sino hablar del bebé fallecido, darle un nombre y, a ser posible, enterrarlo.

Consejos de padres de partos múltiples que perdieron a uno de sus bebés:

- Déle un nombre al bebé fallecido. Cuando el hospital no pregunte por él, coménteselo. El bebé forma parte de la familia y será mencionado en muchas ocasiones.
- Despídase de su bebé. A pesar de lo que se suele pensar, es aconsejable. Los padres que no lo hacían, comentan que más tarde se arrepentían, porque no guardaban ningún recuerdo de su bebé. Tenerlo consigo, ver su cuerpecito desnudo, hablarle y llamarle por su nombre, ayuda en el proceso del duelo. Pida tiempo al personal médico para estar a solas con su bebé.
- Tener recuerdos del bebé ayuda en la asimilación de su muerte. Guarde por ejemplo la pulserita con su nombre o alguna prenda. Tome también fotos de él y

alguna con su hermano gemelo. Para usted será un recuerdo tangible y para su hermano es algo importante para cuando empiece a preguntar por su gemelo.

- Explique a sus visitas que vienen a celebrar el nacimiento del bebé sano, que están felices por un lado y sumamente afligidos por otro. Al ser honestos sobre sus sentimientos, los familiares y amigos entenderán mejor su ambivalencia.
- Es probable que cada uno de la pareja reaccione de modo distinto a la muerte del bebé. En general, las mujeres suelen exteriorizar más sus sentimientos, mientras que los hombres los guardan para su interior y se vuelcan en su trabajo. Si se da un distanciamiento entre la pareja, conviene buscar ayuda profesional.
- Contacte con algún grupo de apoyo (véase anexo). El contacto con otros padres que han pasado por una situación similar, es de gran ayuda.

No sólo los padres sufren la pérdida de un gemelo, sino también su hermano gemelar.

Aunque el tiempo que hayan estado juntos, haya sido relativamente corto, la muerte del gemelo siempre causa un impacto profundo en el otro, como demuestra el siguiente testimonio de un hombre (51 años):

‘Soy el más pequeño de cuatro hermanos. Cuando era niño, solía jugar a que tenía una hermana gemela. Le hablaba, le daba órdenes, me enfadaba con ella y me reconciliaba con ella. Era mi fiel acompañante. Insistía a mis padres en que yo tenía una hermana gemela. Mis padres no entendían mi fantasía y me contestaban que había nacido solo. Hace unos años mi madre tuvo que ser operada por un problema ginecológico y le quitaron el útero. Después de la intervención el ginecólogo le dijo que había encontrado restos de un bebé momificado en su útero. Había llevado gemelos en su último embarazo, de los que uno (mi hermana) se murió. Mi juego de niño no fue una fantasía, sino la realidad en los primeros meses de mi vida prenatal’.

El bebé no nacido es consciente de su entorno, mucho más de lo que hasta ahora se suponía. Los estudios de la psicología pre- y perinatal (investiga la vida intrauterina y en torno al nacimiento) lo ponen en evidencia y demuestran que el bebé en el útero almacena experiencias, memoriza, aprende y es consciente de lo que ocurre a su alrededor. Lo que vive en la fase prenatal, influye en su posterior vida. Y por los vídeos, hechos a los gemelos y trillizos conocemos hoy en día más profundamente su relación: se tocan, se chupan el dedo del otro, se empujan o se acurrucan el uno contra el otro. Mientras comparten el mismo espacio, escuchan los mismos ruidos, y perciben las mismas emociones maternas, se va tejiendo entre ellos una relación muy íntima. Es probable que ya tengan una remota idea de sí mismo (el sentido del ‘yo’) y del otro, aunque será, sin duda, una sensación confusa. Y cuando de repente uno deja de respirar y dar señales de vida, el otro queda desconcertado, sin entender lo que está sucediendo. No hay duda de que viva una sensación de pérdida y vacío.

Según el psicólogo Bowlby, que estudió la importancia del vínculo entre madre e hijo (la llamada teoría del apego), **los gemelos son el uno para el otro personas de apego**. Por lo tanto, su vínculo es emocionalmente tan importante (o quizás más) que el que desarrollan con sus papás.

Desarrollarse y crecer juntos en el útero crea un lazo íntimo, una responsabilidad y un espíritu de compartir. También crea sentimientos negativos, como conflicto de intereses (¿quién ocupa el mejor sitio?), envidia y empujones. Pero todo forma parte de la íntima relación que cada uno vive con el otro. El hijo, que viene solo, se relaciona con su madre durante su vida prenatal y también con su padre (en menor medida), pero la relación intrauterina entre los gemelos es mucho más intensa. Por ello el otro es parte de su 'sentido del yo'; cuando desaparece, durante el embarazo o más tarde en su vida, el gemelo superviviente siente desconcierto, tristeza y una sensación de no ser completo. Y esa sensación se adueña de su 'sentido del yo' y causa, a un nivel inconsciente, la búsqueda por el otro. Todos los gemelos, que han perdido a su hermano gemelar, conocen muy bien los sentimientos, como soledad, la sensación de ser distinto e incompleto, aislamiento y tener emociones que nadie entiende. Gran parte de la información de la que hoy en día disponemos sobre el impacto de la pérdida de un gemelo, proviene de testimonios de gemelos supervivientes, ya adultos. Muchos de ellos se enteraron de la existencia de su hermano-gemelo a mayor edad. Y con ella entendían por fin por qué siempre se habían sentido tan profundamente solos. Saber de la existencia del hermano-gemelo significaba para todos encontrar una pieza importante del puzzle de su vida: ahora se entendían mejor a sí mismos; por fin tenían una explicación para sus sensaciones incomprensibles hasta el momento.

Por esta razón es importante contar siempre al hijo su origen: debe saber desde pequeño que con él crecía otro bebé y que empezó su vida como uno de dos. El niño, tal como demuestra el testimonio anterior, lo intuye y lo lleva consigo, pero no sabe explicarlo. Poder hablar sobre su gemelo, la vida en común que ha perdido, le ayuda a superar lo ocurrido y a entenderse a sí mismo. También le ayuda a formar un nuevo sentido del 'yo' y establecer su identidad. Esto es de vital importancia. Lo es para todos los gemelos que crecen juntos, pero también lo es para ellos que pierden a su hermano gemelo. Su origen biológico es distinto a la situación que viven a partir de cierto momento de su vida.

El siguiente testimonio de una mujer de 30 años, cuyo hermano murió en el nacimiento, lo explica muy bien:

'He sido toda mi vida gemela, aunque mi hermano murió a las pocas horas de nacer. Ser parte de dos es parte de mi conciencia y su significado siempre ha sido impactante. No me acuerdo cuándo me contaron sobre mi hermano gemelo, pero cuando era una niña, me importaba que otros lo supieran. Sentía intuitivamente que era distinta a los otros niños y necesitaba que los otros reconocieran esta diferencia. El es mi compañero de por vida. Como niña me sentía a menudo muy triste. Me gustaba leer libros con un relato triste y así lloraba horas y horas, hasta que mis

padres me prohibieron la lectura. Desde que conozco a 'The Lone Twin Network' (Asociación Inglesa de Gemelos que han perdido a su gemelo) conozco a más gemelos que han quedado solos. Ellos me entienden y gracias a estos contactos ya no tengo que negar que perder a un gemelo causa un impacto profundo'.

Sugerencias para los padres que sufren la pérdida de uno de sus hijos en un parto múltiple:

- Comente a su hijo la existencia de su hermano gemelo en sus primeros años. Una madre, que perdió a uno de sus gemelos en el momento del parto, solía hablarle a su bebé durante el baño: 'Eres un gemelo. Tenías un hermano que nació contigo. Pasaste muchas horas con él en mi vientre. Os tocasteis y jugasteis. Pero sin que yo ni tú pudiéramos hacer nada, él murió. Por esto estoy triste. Pero estoy muy feliz contigo y te quiero mucho'. De este modo ella pudo explicarle sus dobles sentimientos: su amor y felicidad con él y su aflicción por el otro. Un bebé siempre percibe las emociones maternas y su honestidad le ayuda a entender la situación (no comprenderá las palabras de su madre, pero sí su tono).
- Cuando el niño empiece a preguntar sobre su nacimiento, es un buen momento para enseñarle unas fotos, algún recuerdo de su hermano y, si usted quiere, visitar con él su tumba. Saber su origen biológico le ayudará a entenderse a sí mismo y formar su identidad.
- Es importante averiguar la causa de la muerte. Así podrá explicar a su hijo lo ocurrido y evita que en su seno familiar circulen rumores como 'Juan no dejó sitio a su hermano' o 'Ana se lo comió todo'. Estos comentarios pueden causar profundos sentimientos de culpabilidad en el hermano superviviente.
- Intente averiguar la zigosidad de sus bebés. Cuando lo pide en un momento temprano, el ginecólogo lo puede averiguar mediante la placenta. Esta información no sólo es importante para usted, sino también más adelante para su hijo.
- El gemelo superviviente echa en falta el contacto físico con su hermano. Puede ser la causa de sus llantos en el primer tiempo posterior a la muerte del gemelo. Tenerlo cerca de usted en la cama y llevarle a menudo en el marsupio, le ayudará a sentirse mejor.
- Es muy probable que el gemelo superviviente viva momentos de tristeza, ansiedad y conductas difíciles. Envolverle con mimos y atención extra es muy importante para él. Toda esta evidencia sobre el impacto de la pérdida de un gemelo en el otro, aun ocurriendo durante el embarazo, pone en tela de juicio la práctica del aborto selectivo. No podemos suponer que tal experiencia no deje ninguna secuela en los bebés supervivientes.