

Nosotros/ pareja

Vivencia del duelo de forma diferente

“Cuando nos dijeron que Pedro era sordo, mi pareja y yo tuvimos momentos muy duros. Siendo la misma noticia la vivimos de forma muy diferente y cada uno reaccionamos de una manera. Yo empecé a moverme y a ir a muchos sitios. En cambio mi pareja necesitó más tiempo para asimilarlo y se quedó como estancado. A mi esa actitud me irritaba mucho y tuvimos algunos momentos de distanciamiento.”

Cuando pasamos por momentos difíciles, de muchos cambios o recibimos noticias inesperadas es normal tener muchas dudas junto con una mezcla de sentimientos que pasan por la ansiedad, la culpa, la angustia... No solo es normal sentir todas estas cosas sino que es necesario: adaptarse a una situación implica aceptarla y para ello hay que llorar, enfadarse con el mundo, no querer salir de casa y finalmente ponerse manos a la obra. Ese camino hasta llegar a la aceptación es lo que llamamos *duelo*.

Cada uno a su ritmo

Tu pareja y tú sois diferentes: seguro que uno es más nervioso, otro más tranquilo, quizás uno de los dos es más resolutivo... Todos y todas somos diferentes y a veces vivimos las mismas noticias de forma distinta.

La intensidad de la noticia de saber que vuestra hija o hijo es sordo provoca diferentes reacciones que se viven de forma diversa en cada persona. Aunque la noticia sea la misma, cada uno reaccionamos de forma diferente.

- ❖ **Aprendiendo juntos.** Tras recibir la noticia son muchas cosas nuevas las que estáis aprendiendo: desde cómo comunicaros hasta qué ayudas hay. Una buena idea es que, si os tenéis que repartir estas tareas,

reservéis un rato al día para contaros todas esas cosas que os han dicho. Es la mejor forma de que los dos estéis al tanto de lo que ocurre.

- ❖ **Paciencia y cariño.** Con frecuencia mientras uno está todavía llorando por lo ocurrido, el otro ya se ha puesto manos a la obra. Saber que esto puede pasar es importante para evitar echaros las culpas o que haya un ambiente tenso en casa. Implicar a la pareja en todo lo referente a vuestra hija o hijo sordo, tener paciencia y dar y recibir mucho cariño son algunas claves para llevarlo mejor.
- ❖ **Cada uno a su ritmo.** Echaros las culpas en estos momentos tan delicados no es la mejor manera de resolver la situación. En cambio sí lo es sentarse y ponerse de acuerdo en la actuación profesional a seguir así como hablar de los posibles cambios que supondrá esta nueva situación en la familia: económicos, de desplazamiento, de intervención, etc.
- ❖ **Compartir sentimientos.** Vivir juntos significa también compartir lo bueno y lo no tan bueno. Si hay algo que os angustia y *“por no preocupar a mi pareja”* no lo compartís será una forma de ir poniendo distancia entre vosotros. Lo que no compartáis y guardéis para vosotros mismos no le deja a tu pareja ver la manera de ayudarte. Seguro que os están preocupando las mismas cosas. Otras veces hablar con una amiga o un amigo puede ser una buena forma de desahogarse.
- ❖ **Tiempo juntos.** Es normal que, con todo lo que tenéis que hacer en el día a día, os resulte complicado recuperar momentos solo para vosotros. Pensad que es tiempo invertido y que organizándoos bien y pidiendo ayuda a la familia y amistades podréis recuperar ese espacio de intimidad tan vital para vosotros.

Mamás y papás

Compartir con la pareja vuestras preocupaciones y angustias es una gran forma de hacer que las alegrías sean el doble y las tristezas y preocupaciones la mitad. Daros tiempo para familiarizaros, poco a poco iréis abriendo los ojos y os daréis cuenta de lo que ya sois: los mejores padres y madres. ¡Ánimo!

Hablan las familias...

Todas las dudas que tenía también las tenía mi marido. Hablarlo fue un alivio

Muchos padres y madres no expresan sus sentimientos ante el nacimiento de una hija o hijo sordo. Es una forma de intentar querer hacerse fuertes, de no flaquear para no “preocupar” a la otra parte. Si lo pensáis bien os daréis cuenta de que nadie como tu pareja va a entender todo lo que estás viviendo, lo que sientes y las dudas que tienes: seguro que él o ella también las tiene. Mostrar los sentimientos es algo muy positivo y maduro: es una forma de ir aceptando todo esto que está pasando, y de reconocer que necesitas ayuda, consuelo o llorar con alguien. Nadie es una fuente inagotable de energía y todos tenemos nuestras limitaciones.

Conocer a otras familias fue un gran alivio para los dos, lo recomiendo

El apoyo mutuo es una de las mejores medicinas para cuando nos sentimos abatidos. Este apoyo puede manifestarse de muchas formas: desde escuchar al otro hasta salir juntos a dar un paseo para despejarse o acudir juntos a algún encuentro de familias o de niñas y niños sordos. Conocer a más familias os dará perspectiva: tantas cosas que hacer hacen que a veces no veamos con claridad ninguna y que sintamos que estamos solos llevando todo el peso sobre nuestros hombros. Ver a más gente como vosotros, escuchar cómo fueron sus primeros momentos... son oportunidades que os brindan las asociaciones, federaciones etc. para salir y ver que a más familias les pasó lo mismo.

Encontraréis direcciones de asociaciones de familias en el apartado **Dónde acudir** además de páginas web como www.fiapas.es

Dónde acudir

Llegué a pensar que mi pareja no quería al niño ino hacía nada! Ahora me doy cuenta de que estaba perdido y sin saber qué hacer

Enteraros de que vuestra hija o hijo es sordo es algo que también se vive de forma diferente. Muchas veces ocurre que uno de los dos enseguida se pone manos a la obra y empieza a mover papeles, ir al médico, solicitar ayudas económicas... Y la otra parte quizás está todavía asimilando lo que ha ocurrido y sigue como perplejo, sin saber cómo reaccionar. La llegada de una pequeña o pequeño sordo muchas veces cambia el día a día de la familia. De pronto hay que aceptar una nueva situación y muchas cosas que hacer: muchos profesionales a los que acudir, decisiones que tomar... Sin duda un camino en el que se necesita mucha energía y mucho apoyo en un momento en el que nos sentimos más sensibles a lo que haga o diga el otro.

No dejéis de consultar el siguiente apartado, seguro que os resuelve muchas dudas.

Mis sentimientos > Mi pareja no me ayuda

Llevaba yo todo el papeleo, me informaba, iba a los médicos... Asumí el papel de superheroína y ahora me doy cuenta de que no es bueno ni para él ni para mí

Que solo uno de los dos lleve todo el peso en este camino no es la mejor opción para ninguno. Si esto es así, una de las partes puede terminar muy fatigado y posiblemente disgustado por la actitud del otro y la otra persona puede llegar a sentirse al margen, incapaz de saber cómo comunicarse, cómo jugar juntos, etc. Se va quedando rezagado, sin saber cómo afrontar la situación y dejando toda la responsabilidad al que *"parece que se le da mejor el niño"* hasta llegar a evitar situaciones con la niña o el niño sordo por no saber cómo hacerlo. La otra parte puede interpretar esta situación como que no quiere al hijo, que no lo acepta... cuando en realidad lo que ocurre es que está bloqueada y no sabe cómo actuar.

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi familia > Nosotros /pareja > Vivencia del duelo de forma diferente

Aceptar que cada uno necesita su tiempo para asimilar la noticia y reconocer que para que algo salga bien necesitáis de lo mejor que sabe hacer cada uno (cocinar, recoger la casa, bañar al niño, hacer los deberes con el mayor...) es una buena forma de empezar a hacer este camino juntos.

Hacerle que participase en nuestros juegos y rutinas fue el primer paso para que empezase a disfrutar de Alba

Es bueno darse cuenta de que cada uno aporta algo importante. Disfrutar de vuestra hija o hijo sordo es algo que os merecéis los dos, seguro que tú sabes cómo contarle cuentos pero seguro que la otra parte es el más divertido dándole un baño. Hay cosas muy importantes que la otra parte hace fenomenal y que también hay que valorar. Sois un equipo y vuestra hija o hijo sordo está deseando pasar tiempo con cada uno de vosotros.

Ver a mi mujer llorando todo el día me angustiaba tanto... ¿qué podía hacer yo para que estuviera bien? Hablar con ella de cómo nos sentíamos fue lo mejor

El desconcierto y la incredulidad son muy frecuentes entre las familias en los primeros momentos y en realidad es una manera de protegerse de esta nueva situación que no esperabais. Saber que al principio esta sensación de desconcierto es normal os ayudará a tranquilizaros y a empezar a ver las cosas más claras poniendo soluciones poco a poco.

Tras saber que Manu era sordo estaba como paralizado, hacía como si nada porque no sabía por dónde empezar

Como padres y madres queréis lo mejor para vuestra hija o hijo. Cuando ocurre algo que se sale de vuestro control, como es el caso de que tenga una pérdida auditiva, papás y mamás sentís impotencia por no saber cómo darle lo mejor. Sentir que no podéis hacer nada para mejorar la situación es algo muy normal y comprensible: es posible que no sepáis qué implica una sordera, cómo tenéis que actuar o a dónde tenéis que acudir. Estas dudas, con la ayuda de profesionales, otras familias, etc. poco a poco se resolverán y os iréis sintiendo

mucho más seguros y convencidos de que hay muchísimas cosas que podéis hacer por vuestra hija o hijo sordo.

Seguro que os resuelve muchas dudas el siguiente apartado.

Mis sentimientos > No puedo hacer nada

Yo también sentía que esto no me podía estar pasando a mí... Con tiempo y apoyo lo superamos

Habréis llegado a sentir que todo va más rápido de lo normal, que esto no es real... En definitiva, pensar que *"no puede ser verdad que esto me está pasando a mí"*, es algo normal, al principio. Aceptar que necesitáis tiempo para asimilar la nueva situación y convencersos de que podéis hacer muchas cosas es importante. Profesionales dedicados al trabajo con niñas y niños sordos seguro que os podrán orientar y organizar toda esa información que habéis ido recopilando y que quizás os está agobiando en vez de aliviando.

No dejéis de consultar el siguiente apartado.

Mis sentimientos > ¿Por qué no le ha pasado a otra persona?

Al principio no entendía nada de lo que nos decían: hipoacusia, implante... y prefería no preguntar para no preocupar a mi mujer

Es probable que muchos profesionales os hayan hablado de cosas que no conocéis, desde el otorrinolaringólogo hasta el trabajador social. Son profesionales muy acostumbrados a manejar esa terminología y muchas veces padres y madres no sabéis bien qué significa lo que hablan. Hay ciertas palabras que suenan un poco "fuertes": hipoacusia, certificado de discapacidad, nervio auditivo... Es muy normal que no sepáis su significado. A veces por timidez, por pensar *"seguro que esto lo tendría que saber"* o porque os sentís desconcertados por todo lo que está pasando os quedáis con la duda y por no preguntar os imagináis que todo es mucho más grave cuando lo que ocurre es que no estáis familiarizados. Otras veces es uno de los dos quién no sabe qué significa todo eso que le están diciendo y por querer transmitir tranquilidad a la pareja

prefiere no preguntar. Aclarar todas vuestras dudas es el primer paso para que empecéis a familiarizaros con la situación y así saber por dónde empezar.

Pensaba que habría hecho algo mal en el embarazo, me sentía responsable de su sordera y eso me hacía estar mal y sin saber qué hacer

Puede que uno de los dos os sintáis “culpables” por lo que ha pasado y que ese sentimiento os haga estar más herméticos con la pareja. Es frecuente que las madres seáis las que os sintáis más angustiadas y, de alguna forma, responsables de lo ocurrido. Es normal buscar las causas de por qué ha ocurrido pero no hay que buscar “culpables”. Vosotras no sois la causa, son infinitas las cosas maravillosas que le habéis dado durante el embarazo, sentíos felices de eso y no os culpéis de nada.

No dejéis de consultar el siguiente apartado.

Mis sentimientos > Seguro que hice algo mal en el embarazo

Ya lo tenemos más claro

En momentos difíciles como este necesitas que tu pareja te apoye al 100% pero muchas veces tu pareja está también pasándolo mal y quizás no sabe por dónde empezar. Para aceptar esta nueva situación cada uno necesitaréis un tiempo que quizás no es el mismo

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado Pregúntanos.

Además en la colección de DVD Mi hijo sordo podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver Materiales.