

# **Volver a empezar, una guía ante el duelo por la madre.**

## **Introducción**

En nuestra cultura hay vínculos que consideramos muy importantes porque estructuran la sociedad y las familias, perderlos se considera altamente significativo. Uno de estos vínculos es el vínculo con la madre, atribuimos a esta relación un significado especial, entre muchas razones porque a ella se le imagina como dadora de vida, de cuidados, de seguridad y de amor.

Es llamativo que siendo la pérdida de la madre una de las pérdidas más probables de vivir, haya poca información sobre ella. Esto se debe, entre otras cosas, a que nuestra sociedad considera que el orden natural es que la madre muera primero que sus hijos adultos, se asume que es la forma en que debe pasar, y por lo tanto no se considera que estos necesiten atención. Sin embargo, el hijo que pierde a la madre está perdiendo el primer contacto que tuvo con el mundo, está perdiendo a quien ha estado desde siempre en su vida, de ahí la conmoción que esta muerte trae consigo y la atención que merece.

En este documento queremos ofrecerle información sobre el significado de pérdida de la madre en nuestra cultura, explorar los efectos que esta pérdida puede causar en el cuerpo, en el pensamiento, en los comportamientos y en las relaciones familiares y entregarle algunas recomendaciones que contribuyan en su proceso de duelo.

## **¿Por qué duele tanto?**

Durante años hemos atribuido a la maternidad funciones y significados muy variados. Esperamos que la mujer, al convertirse en madre, se haga bondadosa, pura, amorosa, que esté siempre dispuesta, que proteja, nutra y dé afecto. Sin darnos cuenta, ponemos grandes responsabilidades sobre ellas, depositamos en ellas mantener la unión familiar, el cuidado y la crianza, les asignamos tareas

intensivas e inacabables y al perderlas es común sentir que estas funciones han quedado desatendidas en la familia y en nuestra propia vida. Los padres construyen para nosotros un espacio físico y mental que hemos llamado "hogar", sentimos pertenecer ahí, sentimos que podemos regresar en caso de ser necesario, cuando los padres mueren este lugar desaparece. Perder a la madre nos puede hacer sentir desprotegidos y frágiles sin importar la edad que tengamos.

Quienes hayan tenido una relación satisfactoria con su madre seguramente sentirán dolor por lo que se tuvo y se perdió y quienes no hayan encontrado en su madre lo esperado, sentirán dolor por la esperanza de transformación que muere con ella.

### **¿Hay un camino trazado?**

Una de las sensaciones más difíciles para el ser humano es que alguien que siempre estuvo ya no este mas, que no haya nada donde siempre hubo algo.

La muerte de un ser querido causa una experiencia que se denomina duelo, el duelo se refiere al mismo tiempo a los sentimientos, sensaciones, pensamientos y comportamientos asociados con la pérdida y al proceso a través del cual la enfrentamos y sobrellevamos.

La manera en que se siente el duelo por la madre varía de una persona a otra y depende de muchos factores: la relación que se tenía con ella, la manera en que murió, nuestro carácter y las circunstancias adversas que coincidan con la muerte (dificultades en la salud, problemas familiares, riesgos sociales o carencias económicas). Todos los duelos son únicos, compartimos algunas reacciones, pero la experiencia siempre será vivida de manera particular.

## **¿Qué es lo que siente cuando no se quiere sentir nada?**

Es común que tras la muerte de la madre las personas experimenten cambios significativos en su vida. Al inicio del proceso de duelo es posible sentirse confundido debido al shock, la incredulidad y el anhelo de reencuentro. El cuerpo puede reaccionar a este impacto con manifestaciones físicas como insomnio, cambios de apetito, dolores musculares, sensación de ahogo y dolor en el pecho.

El pensamiento suele centrarse en los sucesos que terminaron en la muerte de la madre: la forma, las causas, las conversaciones y demás hechos asociados, suelen ser repasados una y otra vez. Es probable sentirse desinteresado y experimentar fallas en la memoria y al mismo tiempo cuestionar el sentido de nuestra existencia.

Es posible que aparezcan emociones como la rabia (con uno mismo, con ella, o con Dios), la impotencia, la culpa, el miedo o incluso, si la muerte se da después de una larga enfermedad o un difícil sufrimiento, se puede llegar a sentir alivio. Estas emociones hacen parte del proceso de duelo y vivirlas y reconocerlas es fundamental.

Algunas personas que han atravesado un proceso de duelo por su madre experimentan altibajos, eventualmente se sienten tranquilos, pero súbitamente un recuerdo, un olor o una imagen que llega, genera malestar, esto hace que teman estar perdiendo el control o piensen que no podrán volver a ser "como antes". Es importante saber que el duelo no es un proceso lineal ni ordenado, no es una escalera en la que se sube o se bajan escalones, es más como una espiral que se recorre según nuestras propias necesidades y que su fin no es volver a ser lo que "éramos antes" sino aprender a vivir con lo que somos hoy.

## **Duelo y familia**

La muerte de la madre afecta el funcionamiento de la familia, los miembros se ven obligados redistribuir algunas funciones: el cuidado, el trabajo y las decisiones sobre los bienes surgen como nuevas tareas para los hermanos y el padre. Recuerde que, si bien la pérdida es la misma, cada uno la vivirá de acuerdo a sus propias posibilidades y herramientas. La familia, como cualquier grupo humano, es susceptible de desencuentros y conflictos, promover el dialogo y permitirse atender su proceso de duelo antes de tomar decisiones importantes, pueden ser actitudes útiles.

### **Algunas cosas que damos por ciertas...**

#### **1: "Si la madre ya tenía una edad avanzada, la pérdida no duele tanto"**

Cuando la madre muere a avanzada edad es probable que los roles se hayan invertido y haya pasado de ser cuidadora a ser cuidada, esta experiencia suele estrechar los lazos y transformar la relación. Asumir que el dolor debería ser de menor o mayor intensidad es un juicio que puede ser perjudicial para el proceso.

#### **2: "Sufren más quienes fueron malos hijos"**

El sufrimiento está determinado por factores diversos como la cercanía con la madre, el hecho de vivir o no con ella al momento del fallecimiento y las condiciones en que se produce la muerte. Asumir que solo sufre quien se siente culpable, inhibe a quienes hayan tenido otro tipo de relación y necesitan también de nuestra solidaridad.

#### **3: "Es mejor no hablar de la muerte porque duele más"**

El proceso de duelo implica reconocer que no es posible evitar el dolor y que es nuestra responsabilidad encontrar las formas en que podemos vivirlo, el final del proceso de duelo no es dejar de sentir dolor, es lograr crecer a través de él.

#### **4: "Hay que evitar el sufrimiento a los hijos pequeños"**

Los niños y adolescentes en duelo necesitan recibir lo que se ha llamado una verdad tolerable, es decir, un relato cierto que reconozca sus necesidades, les permita entender que la madre no regresara y que su cuerpo ya no tiene necesidades. Los menores de edad pueden decidir si desean o no participar en los rituales funerarios, necesitan ser acompañados, bien sea por un familiar, un amigo cercano o un profesional, que los escuche, reconozca sus emociones y les ayude a comprender lo sucedido.

#### **5: Sólo los niños se sienten "huérfanos" ante la muerte de la madre**

Perder la madre es una experiencia significativa. Si bien las sensaciones, necesidades y formas de expresarse pueden ser diferentes en niños, adolescentes y adultos, la experiencia emocional, la sensación de soledad y el miedo, pueden aparecer sin importar la edad.

#### **6: "Superar la muerte de la madre es cuestión de tiempo"**

La elaboración del proceso de duelo implica lograr, entre otras cosas, construir una relación con el recuerdo de la madre y las emociones que este nos causa, construir nuevas razones para querer estar vivos y adecuarse a un mundo donde la madre ya no está. Esto puede tomar semanas, meses o incluso años. No es posible predecir cuanto tiempo tardara una persona en duelo, lo que está a nuestro alcance es asumir una actitud activa, contribuyendo de esa manera a su elaboración.

## **Como ayudarnos a sanar**

El proceso de duelo implica aceptar que la pérdida es real, esta es una de las tareas más difíciles del proceso y suele producir emociones como dolor, negación y anhelo. La **aceptación** se construye lentamente, algunas actitudes que pueden contribuir son asistir a los rituales de despedida, permitirnos a nosotros y a los demás hablar del fallecido y de su muerte y tomar decisiones sobre las pertenencias de la madre. Cada vez que hacemos esto el suceso se va haciendo, de a poco, más verdadero.

El proceso de duelo traerá consigo **emociones** que serán de mucha utilidad en su desarrollo, **vivirlas, reconocerlas y expresarlas** le permitirá entender dimensiones de su ser querido a las que tal vez nunca se acercó. Las emociones en el proceso de duelo nos guían y nos permiten humanizar a la madre y comprender que era un ser humano con virtudes y defectos.

El duelo es un proceso creativo, nos obliga a crear una nueva manera de vivir, las decisiones ya no se toman por lo que la madre opine, nos vemos obligado a **desarrollar nuevas habilidades, a asumir nuevos roles y a construir nuevas razones para continuar viviendo.**

El final del duelo no es el olvido del ser querido, el proceso de duelo es una invitación a darle un lugar diferente a la madre fallecida, **ubicarla en nosotros como un recuerdo al que podemos acceder en cualquier momento**, disminuir la intensidad de los sentimientos que al inicio nos resultaban tan difíciles y darle un nuevo sentido a nuestra vida.

No asuma que el proceso debe en un tiempo determinado, empiece por fijarse metas cortas, enfrentando cada día, permitiéndose vivir cada experiencia que el duelo trae consigo, no se obligue a ser fuerte si ser fuerte significa no sentir e identifique las personas de su entorno que le pueden brindar apoyo emocional en caso de necesitarlo y qué actividades contribuyen a su proceso de elaboración.

En caso de que usted considere que su experiencia está siendo demasiado intensa, siente que no avanza o está causándole dificultades laborales, familiares o sociales, tal vez sea útil el acompañamiento profesional.

En **fechas especiales** (día de la madre, navidad, cumpleaños o aniversario) es natural sentir tristeza, pensar frecuentemente en ellas, anhelarlas y comparar el pasado en el que ella estaba con el presente en el que no está. Para estas fechas es recomendable contar con apoyo familiar y decidir en conjunto lo que se va a hacer, decidir si se conservan las mismas tradiciones o se modifican algunas y permitirse la aparición de las emociones que la fecha suscite.

Es posible que al final del proceso usted logre construir una relación con el recuerdo de su madre que, si bien puede no dejar de ser dolorosa, le permita **reconciliarse con la vida**.

**Semblanza:**

Describir a nuestro ser querido, hablar de la manera en que impacto nuestra vida y de las formas en que estamos llevando el proceso de duelo puede contribuir a sentirnos mejor. Estas preguntas motivadoras pueden serte útiles:

<b>¿Cuáles son las características que tenía tu mamá?</b>	<b>¿Qué ha sido lo más difícil de hacer desde que ella murió?</b>
---	---



<b>¿Cuál es tu recuerdo más preciado que tienes con ella?</b>	<b>¿Cuál es la enseñanza que más recuerdas haber recibido de su parte?</b>
---	--

## Bibliografía

Levy, A. (2001). *El adulto huérfano*. Ciudad de México: Atlántida.

Medina, E. R. (2014). La familia cambia: duelo en hijas adultas por la muerte de sus madres. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 3-12.

Sanchez, M. (2016). Construcción social de la maternidad: el papel de las mujeres en la sociedad. *Opcion*, 921-953.

Unidad de Duelo - Funeraria San Vicente. (2011). *Guía para el Duelo*. Medellín: Medellín .

Wolfelt, A. (s.f.). Palabras de consuelo y ayuda.

Yoffe, L. (2003). El duelo por la muerte de un ser querido: creencias culturales y espirituales . *Psicodebate 3. Psicología, Cultura y Sociedad*, 127-158.

