

¿Cómo citar el artículo?

Giraldo Jiménez, C. (enero-junio, 2021). Reflexiones sobre el duelo de una madre ante la muerte de su hijo desde una visión psicológica. Revista Reflexiones y Saberes, (14), 101-113

**Reflexiones sobre el duelo de una madre ante la muerte de su hijo desde una visión
psicológica**

*Reflections on the mourning of a mother before the death of her son from a psychological
point of view*

Carmen Oliva Giraldo Jiménez

Estudiante Psicología

Fundación Universitaria Católica del Norte

oligiraldo02@hotmail.com, cogiraldo@soyucn.edu.co

Resumen

El presente artículo reflexiona sobre ¿De qué manera una madre puede asumir el duelo por la muerte de un hijo? Con base en ello se plantearán experiencias del duelo propias y algunas estrategias tomadas, al igual que algunas acciones para hacer que esta situación por la que cualquier persona puede pasar en la vida se lleve de una forma donde recuerdes con amor este hecho presentado. En primer lugar, es analizar que los duelos se viven de una forma diferente son una situación individual de cada ser humano, pues no tiene fecha límite y además no está escrito en ninguna literatura. En segundo lugar, es importante tomar estrategias para querer salir adelante; una pérdida deja un vacío bien grande en esa madre, pero debemos hacer conciencia que la vida continúa y se es necesario elaborarlo, tomando medidas y acciones para ello, unas con un efecto más acelerado, otras con un efecto lento, lo más importante es que esas decisiones que estoy tomando me van a llevar a que yo salga de ese estado de dolor tan grande y no me quede en el sufrimiento. Para el segundo lugar es pretender que se acomoden mejor las rutinas del día a día, pues sabemos que este proceso es de igual manera un malestar y desregulación física y psicológica, que involucra de alguna forma las emociones de la persona, como signos y síntomas de angustia, dolor, sentimientos de culpa, tristeza, cefalea, taquicardia, mareos y cambios de humor, para esto es importante lograr afrontar este proceso de una forma racional, para que la vida se regule más saludable física y psicológicamente, alejando los pensamientos negativos a positivos, y poder tener esa conexión con ese ser querido más sanamente.

Palabras clave: aceptación, afrontamiento, culpa, dolor, duelo, experiencia, sufrimiento, tristeza.

Abstract

This article reflects on how a mother can mourn the death of a child. Based on it, own experiences of grief and some strategies taken as well as some actions to make this situation that anyone can go through in life, be carried out in a way where you remember this fact presented with love. In the first place, it is to analyze that duel are lived in a different way, they are an individual situation of each human being, since it does not have a deadline and it is not written in any literature. Secondly, it is important to take strategies to want to get ahead, a loss leaves a very large void in that mother, but we must become aware that life continues and it is necessary to elaborate it, taking measures and actions for it, some with a more accelerated effect, others With a slow effect, the most important thing is that those decisions that I am making are going to lead me to get out of that state of great pain and not remain in suffering. For the second place is to pretend that the routines of day to day are better accommodated, since we know that this process is in the same way a physical and psychological, discomfort and dysregulation that in some way involves the person's emotions, such as signs and symptoms of anguish, pain, feelings of guilt, sadness, headache, tachycardia, dizziness and mood changes, for this it is important to be able to face this process in a rational way, so that life is regulated healthier physically and psychologically, moving away negative thoughts to positive , and to be able to have that connection with that loved one more healthily.

Keywords: acceptance, coping, guilt, pain, grief, experience, suffering, sadness.

Introducción

El presente ensayo reflexiona sobre el duelo de una madre y su sentimiento que la acompaña toda la vida por la muerte de su hijo. De manera específica, se enfoca en argumentar la importancia de realizar un adecuado duelo desde una experiencia propia, para que emocionalmente las madres que han pasado por esta situación difícil logren tener resiliencia con la vida.

Pensar en escribir sobre este tema es de alguna significativo, puesto que una madre nunca se prepara para afrontar esta situación que es inevitable, como la pérdida de un hijo. Si bien es claro que es un suceso natural para la madre, es difícil asumirlo y aceptarlo con naturalidad por el apego, el vínculo y el sentimiento maternal que se genera entre ambos. Sin embargo, unas madres lo afrontarán y aceptarán la pérdida con resignación y valentía. Entre tanto, para otras el proceso será más difícil y complejo de trascender. Ante esta realidad se requiere desarrollar estrategias emocionales importantes que sirvan de apoyo para continuar la vida de una forma saludable psicológicamente.

La pérdida de un hijo es una de las experiencias más difíciles que le puede pasar a una madre. Esta pérdida hace surgir el interrogante ¿cómo se puede seguir viviendo ante el vacío y soledad que deja el hijo? Pues esta será otra forma de vida desconocida. En este proceso es importante encontrar la manera de ayudar a las madres que pasan por esta experiencia desgargante, angustiante y triste para un adecuado duelo, debido al desequilibrio emocional que se genera. Por ello, es fundamental vivir el duelo, superarlo y trascenderlo para continuar la vida sin el hijo que ya no está.

Es así como el interés por el tema sobre el cual se escribe, parte de la experiencia propia. Puesto que son situaciones que no se pueden relacionar con otros dolores o experiencias traumáticas vividas. La pérdida de un hijo es dolorosa por la madre. Por lo que es necesario iniciar un proceso de duelo, considerando que la vida continúa y que hay que sanarse para lograr salir de dicho vacío y limbo. En este sentido, el acompañamiento y en algunos casos la terapia son una gran alternativa de superación.

Sobre el tema hay que decir que se han ocupado diversos autores. Para esta reflexión se contará con el aporte de Roitman y Swarc (2002), Goleman (2000) y Zurilla (2014). Estos, en esencia, reflexionan sobre la necesidad de ahondar sobre la importancia de asumir el duelo de una madre como el proceso de sanación y superación de la pérdida y ausencia. Por ello, en este escrito se analiza y aborda la situación para lograr una adecuada sanación desde las vivencias personales que aporten a otras madres a la superación de dicho trance.

De lo anterior, surge la siguiente pregunta: ¿De qué manera una madre puede asumir el duelo después de la muerte de un hijo? Para ello, en primer lugar, se hará un contexto, en el que se mostrará que las madres cuando pasan por esta situación catastrófica es importante asesoría psicológica para facilitar la superación de la situación por la que pasa.

De ahí que el objetivo y alcance de este ensayo sea analizar que el duelo, si no se asume de una adecuada manera, puede constituirse en algo crónico, excesivo, incompleto, imposible, titulizado e invasor de lo mental y psicológico, afectando negativamente la salud y la existencia. Sobre todo, porque el duelo, en muchas ocasiones, detiene la vida, la paraliza, la desvertebra, la priva de futuro y de sentido. Por eso es importante realizar una investigación desde un enfoque humanista. Es importante entender que el sufrimiento es una de las realidades que es parte de la vida misma, pero es necesario canalizarlo y afrontarlo para superarlo.

Con base en lo anterior, es fundamental hacer que la persona piense diferente, que la vida puede terminar en cualquier momento, tarde o temprano, quiérase o no. Por eso al hablar de duelo es necesario establecer formas y estrategias para llenar vacíos que hay en el momento y de este modo, vivir sanamente. Se sabe que es difícil, pero hay que salir del abismo hacia la luz.

En segundo lugar, se hablará sobre lo qué pasa en la vida de las madres cuando pierden un hijo. Se podrá encontrar entonces cómo reflexionar sobre este proceso, qué etapa terapéutica es conveniente seguir para que le permitan a una madre asumir el duelo de una manera mejor a partir de redes sociales de apoyo que giren alrededor de la persona afectada. En este caso, los familiares y amigos cercanos se constituyen en un gran soporte para los días de angustia y tristeza y son de gran ayuda para las diferentes necesidades que se presenten. Esto conduce a lograr superación para esa etapa.

Hoy para nosotros mismos, nuestra propia muerte parece impensable, eso hace que la de un niño sea mucho menos, es simplemente algo que tenemos como creencia que esta contra la naturaleza, nos parece injusto o poco confiable y no cumple con nuestras expectativas. A continuación, se profundiza sobre lo anteriormente expuesto.

La pérdida del hijo

Se asume como una experiencia que se presenta en la vida ante una pérdida. El duelo se define como el proceso normal y necesario de adaptación a la pérdida de un ser querido. La pérdida de un familiar puede entenderse ampliamente como colapso emocional, pérdida de trabajo o función.

Ante un duelo todos los seres humanos actúan de forma diferente. Esto porque cada persona es única y lo acompañan cantidad de influencias que parten de la genética, la formación

personal y factores culturales en los que está inmerso la persona. Tales situaciones marcan la diferencia en las reacciones ante la pérdida del ser amado como por ejemplo un hijo.

No obstante, se puede decir que el duelo sigue un patrón que es predecible por la angustia y zozobra que genera la muerte. De acuerdo con los planteamientos de Goleman (2000) y Zurilla (2014) dichas reacciones son naturales, pero el duelo es un proceso que es necesario afrontarlo, vivirlo, superarlo y sanarlo para continuar con la existencia. Por ejemplo, cuando por determinadas razones se compara el duelo con una herida, al igual que cuando se presenta una lesión en alguna parte del cuerpo, o una enfermedad física se observa que, en la mayoría de los casos, esta lesión pasa, sana y se soluciona. Así mismo se puede relacionar con un proceso de la pérdida del hijo que se relaciona con la curación.

Para sanarlo se requiere tiempo y adecuados tratamientos. Pero este no se sana solo. Este proceso dependerá de cada persona y su fortaleza mental. Para la recuperación se requiere liberación de la pérdida del ser querido. Solo de ese modo se logrará seguir adecuadamente el proceso de vida como lo plantean Roitman y Swarc (2002).

El proceso del duelo

El duelo es ese lineamiento que se constituye en fases flexibles por los que pasa la persona. Desde luego, esto se centra en el grado de intimidad que hayas tenido con el ser fallecido. Para el caso de las reflexiones de este escrito la muerte es un proceso y será un sentimiento de pérdida difícil de afrontar por el vínculo maternal entre hijo y madre que está unido por un cordón umbilical. Esto genera angustia y tristeza y diferentes tipos de sentimientos como soledad, pérdida, ausencia y, sobre todo, sin sentido por la vida. De este modo, el proceso del duelo genera tensiones en las personas y, al mismo tiempo, es posible que pueda desencadenar enfermedades físicas serias. Todo esto apoyado por angustias que se somatizan en diferentes reacciones físicas y mentales, que, en muchos casos puede desencadenar en afectaciones psicológicas graves o la muerte. También, es necesario mirar cómo se dio la muerte o las circunstancias de esta.

Por ejemplo, si el fallecimiento del hijo estuvo precedido por una larga enfermedad y esta fue grave, es posible que se tenga la oportunidad de iniciar un proceso previo al fallecimiento, como lo plantean Roitman y Swarc (2002). Esto podría ser un factor más positivo

para asumir la ausencia sin retorno. Pero si es una muerte sorpresiva, la angustia y el choque emocional será más fuerte y difícil de superar y trascender.

Duración del proceso del duelo

En la experiencia de una madre cuando el hijo muere surgen y emergen dolores que tienden a ser prolongados. Estos dependen de las creencias y vínculos que son una relación directa entre el grado del proceso y los componentes estructurales del narcisismo desplegado por el hijo. Pues como lo señalan Roitman y Swarc (2002) el narcisismo resucitado, cuando se transforma en el amor de ser amado, revela claramente su naturaleza original que se concreta en el amor filial y maternal de la madre.

En esta misma dirección Roitman y Swarc (2002) en sus posturas argumentan que, así como la muerte en sí es impensable y se pospone a un futuro incierto, la muerte es más dolorosa y grave cuando se trata del hijo. Aunque Freud (como se citó en Roitman, y Swarc, 2002) dijo: a la edad de escabullirse (una persona muere a cualquier edad), la muerte de un niño de repente se deshace de las nociones de auto inmortalidad, y paso de generación en generación.

Por tanto, a la madre la vida se la hace pedazos, porque la muerte ha llegado y los padres que han quedado, no lo pueden considerar como ese momento pasajero que ha dejado ese vacío en el alma, y la capacidad para orientar el dolor requiere comprender y aprender a vivir con la pérdida y el cambio, ajustar los sucesos de la muerte a un cambio en su vida, con el fin de seguir viviendo.

El dolor

Cuando por determinada circunstancia a una madre se le muere su hijo, dicho acontecimiento requiere el desarrollo de estrategias emocionales para afrontar la vida de una manera más sana y con mejor calidad. Debido a que no solo perdió a su hijo, sino un mundo de sueños e ilusiones que se desvanecen con la inevitable muerte. No es de extrañar que la muerte de un hijo en cualquier edad es una pérdida difícil de asimilar, pero no imposible de superar. Puesto que ser madre es un valor que significa en la persona entregar la vida por su hijo. En esencia, porque ese hijo es la manifestación de la maternidad y paternidad.

Sentimientos de culpa

Se entiende que durante este proceso llegan los sentimientos de culpa, los cuales provienen de creer que algo se hizo mal y que se desea revertir el tiempo para no haber hecho. También, acuden a la mente pensamientos de lo que se debió hacer o haber dicho. Cada encuentro consigo mismo es una tortura en la que cada idea, recuerdo se constituye en un sentimiento que hace sentir culpable a la madre por omitir, prevenir o haber evitado ciertos hechos.

El sentirse culpable hará que la recuperación a la cual se enfrenta la madre sea más lenta. Por consiguiente, este sentimiento puede ser una forma de iniciar la realidad de lo que ha pasado solo asumiéndolo de forma terapéutica. Pues hay un hecho concreto: la vida que se desvaneció del hijo ya no regresará. Pero los pensamientos sí se podrán modificar de acuerdo con las creencias de cada persona y su capacidad de superación, resiliencia y valentía para continuar con su tránsito por la vida.

Realidad

Goleman (2000) y Zurilla (2014) proponen que, con frecuencia, durante un proceso de duelo llegarán sentimientos de enojo, depresión, sentimientos de perturbación, altibajos del estado de ánimo, tristeza, decepción, soledad. Por tanto, cuando estos síntomas están presentes en el doliente, habrá pérdida de placer y de gozo por la vida. Desde esta mirada, durante un tiempo determinado la madre que está en duelo quiere estar sola para ordenar sus sentimientos. Esto quiere decir que para iniciar una nueva vida es necesario afrontar quiérase o no la nueva realidad. Es necesario aprender a vivir la vida con ese vacío que determinarán las nuevas circunstancias. Pero este sentimiento de dolor que no es eterno y no perdura por siempre, puesto que en la medida que pase el tiempo y se sane, esta situación que se presenta en la vida de la madre será menos difícil como lo plantea Zurilla (2014).

La aceptación

A partir de la aceptación surge la pregunta ¿cómo saber que ya la madre está bien? Al respecto se puede decir que es conveniente diálogos sanadores interiores como:

Sé que estás bien, no estás conmigo ahora, pero donde te encuentres es posible que estés mejor, así yo como madre esté pasando por un doloroso momento, desde luego eres y serás el ser que más he amado en la vida, pero aceptaré tu partida con amor y fortaleza. No viviré el presente de forma ambigua sobre aquella pregunta a la que nunca voy a obtener una respuesta, mientras tanto tratare de construir la vida de nuevo sin tu presencia.

Estos diálogos son una forma de sanación y trascendencia del dolor, es un amanaera de resignación, de comprensión y superación de la nueva realidad de la ausencia perenne.

Renovación

Los problemas que pasan en la vida y las situaciones de tristeza hacen que continuamente se aprenda y lleve a una conciencia más desarrollada, a una percepción con mejor plenitud, sobre los sentimientos y acontecimientos. La negación a un problema no produce convicción, por el contrario, es necesario una conciencia extensa y elevada para tener la suficiente claridad mental que se requiere para superar los momentos difíciles de la vida.

En cada pérdida cada sobreviviente siente un conjunto de sentimientos y reacciona diferente. Elabora su duelo al ritmo que quiere y de la forma que lo considere conveniente. Es decir, hay quienes manejan su dolor con éxito sin bloquear su vida y hundirse en el problema. La renovación llega cuando se es consciente de la nueva realidad y se da dicha sanación.

Contextualización en lo qué pasa en la vida a una madre tras la muerte de su hijo

Para este apartado escribiré en primera persona, puesto que quiero compartir la experiencia personal en este contexto sobre la pérdida de un hijo y como llevé a cabo este proceso.

Las cosas más importantes en la vida y cada experiencia son únicas. No hay un modelo estándar para decir estos son los pasos para superar la muerte de un hijo, no. Esto se basa o se compone de acuerdo con la determinación y características de cada persona a nivel emocional y cultural, su mentalidad y el nivel de conciencia de lo que puede significar la pérdida. El duelo es un elemento individual, es una experiencia que se vive de diferente modo.

Curiosamente hablaba con una pareja a quienes se les murió un bebé de 3 años y me pude dar cuenta de que realmente para ellos significó un caos terrible. Hoy todavía no lo han superado. Tal situación ocurrió hace varios años y realmente esto se basa, muchas veces, de acuerdo con el grado de aceptación que se tenga al sufrir una pérdida.

El motivo que me llevó a querer exponer sobre una realidad propia creo que se fundamenta en las teorías que ofrece Goleman (2000) al hablar sobre ese grado de consciencia para dejar ir ese ser querido y también la importancia de afrontar, de una forma inteligente, la experiencia cuando se pierde un hijo y la forma como se pierde.

Exponiendo mi caso, yo era consciente de que le había entregado todo a mi hija. El amor más puro, fue una entrega total para que siempre estuviera bien. Al igual que la lucha de ella para estar con vida. Pero dadas las circunstancias que se presentan en la vida hay que entenderlas de buena manera y como llegan. Pues los hijos, así como llegan también deben dejarse ir con amor. Es la ley natural de la vida. Además, la prolongación de la existencia no está acá, está en otro plano que nos negamos a conocer y aceptar.

Como experiencia propia de duelo expresé sentimientos de fortaleza, ánimo a las madres que pasan por este trance. Vivir en el dolor es alargar ese momento de sufrimiento. No se sabe cuánto tiempo puede durar ese duelo. Pero es claro que para todas las personas este proceso es muy individual como lo mencioné anteriormente. Puede durar un mes, dos, seis meses, un año, dos años, en fin. Esta realidad no está escrita en ninguna parte, depende de cada quién. Pero hay algo importante: tomar acciones y decidir estrategias para lograr superar ese duelo como lo plantea Zurilla (2014).

En el caso personal, asumí acciones de tipo terapéutico psicológico para superar y elaborar mi duelo. Estas fueron efectivas para trascender ese dolor aprovechando el aquí y el ahora para lograr un equilibrio emocional. Para tal fin, fue necesario tener un grado de consciencia propio que me permitiera seguir la intuición. Esto fue supremamente importante, debido a que me permití escucharme, lo que me permitió obtener nuevos aprendizajes para accionar y tomar mis propias decisiones, como plantea Zurilla (2014), quien efectivamente propone este tipo de acciones para realizar un duelo que permita la sanación. Compartir una experiencia de duelo propia y las estrategias que se tomaron ha sido de grata satisfacción para mi recuperación. Debido a que los mecanismos que activé guiaron y sirvieron para superar mi sufrimiento y dolor con el propósito que no fuesen tan prolongados.

Compartiendo la experiencia

En relación con lo expresado anteriormente, voy a hablar del proceso que hice como madre al pasar por un proceso de duelo. Por no tener más en vida que a esa única hija de tan solo 10 años, que falleció por circunstancias que son inevitables, ocasionando un dolor difícil de superar, pero que también es desolador, ofreciendo un panorama sin horizonte al destruir muchos sueños.

Cuando esto pasa se sienten deseos de no querer vivir más, escalofrío, una sensación de tristeza que arruga el corazón, entorpece el alma y derrumba los sueños. No se siente deseos de nada, solo de terminar la vida. Se puede no querer comer e incluso así pasé unos días. Tampoco quise levantarme la cama. Sentía rabia, culpa. Me surgieron preguntas como ¿qué hice mal?, ¿qué no hice?, ¿por qué no hice esto o aquello? Si salía a la calle comparaba a otros niños que encontraba como mi hija. Esto me derrumbaba mucho más. Me decía: “a mí porqué me pudo pasar”.

El caso que les comparto lo he vivido y viví. Pasados ocho días dije: “esto lo tengo que superar porque no hay otra alternativa”. Lo primero que hice fue dar gracias a Dios por habérmela regalado. Di gracias a Dios por haberme dado la oportunidad de ser madre. Di gracias por ese ser humano tan maravilloso que ahora no está en vida conmigo. Pero sé que está feliz en la presencia de Dios. Porque sé que está en tú diestra como Peralta. Gracias por recibirla. Gracias por los momentos que pude disfrutar con ella. Así es la vida: muerte y vida, vida y muerte. Así tenía que ser. La vida llega y la vida se desvanece. Dios la proporciona y al mismo tiempo decides sobre ella. Ya no voy a sentir más rabia contigo; perdóname, Dios por renegar contra ti y por juzgarte, ahora quiero que me ayudes a sanar de la mejor manera este dolor.

Este fue uno de los mecanismos que tomé: acercarme al Dios en el que yo creía y darle gracias todos los días por haberme permitido ser madre. Un segundo mecanismo consistió en empezar a hablar con ella a través de un diario. En él escribí todo lo que ella significó para mí. Le daba gracias por haber sido una niña fuerte y juiciosa, de cómo disfruté su compañía. Resalto los momentos compartidos, los cuales siempre permanecerán en mi corazón para siempre, y que así no esté presente, siempre estará ahí como parte de mi vida, pero que continuaré con mis sueños. Escribiendo este diario lloré y lloré incansablemente, pero a medida que la tristeza salía de mí mente por medio de las lágrimas y la escritura, me daba la oportunidad de expresar y vomitar mi dolor. Esto empezó a constituirse en un punto de inflexión. Porque en el diario

escribía mis dolores y mis rabias. Después de esto dormía por quedar exhausta de esa descarga que hacía en mi diario de ese sufrimiento que estaba en mí. Este mecanismo se constituyó en una gran terapia y una acción significativa en este proceso de duelo. Ante mi sanación puedo decirlo con base a la experiencia que funciona y es una buena estrategia.

El escribir lo hice aproximadamente por un año. Este hecho sucedió hace 7 años y en la actualidad aun le escribo en su cumpleaños y su aniversario de nacimiento. Todavía en navidad lloro y regresan estos deseos de llorar. Considero que es normal que pase. Pero esto no quiere decir que no me he sanado. Más bien, lo considero como recuerdos que vuelven, nostalgias que se avivan con amor en cada fecha significativa. Además, fue mi hija y siempre quedara ese lazo de unión para toda la vida.

Otra estrategia que quiero compartir, y considero que me funcionó, fue dejar su habitación tal cual como ella la dejó. Esta permaneció así aproximadamente 5 años. Pero esta decisión es propia de cada mamá. En mi caso lo hice y me sirvió de terapia. Sentía que aún estaba ahí conmigo que no podía verla. Pero con ese espacio ahí sentía su presencia. Por ejemplo, cuando llegaba del trabajo al no estar para saludarla entraba a su habitación, le daba gracias por su ternura, por haber sido tan linda y por los momentos compartidos. También, lloraba por un lapso de 5 minutos o más. Pero que a medida que pasaba el tiempo este dolor empezaba a convertirse en aceptación y el llanto cada vez era menor frecuente. Esto es posible que sirva para que cada persona pueda ir superando este proceso, personalmente me ayudó y lo recomiendo.

Cuando apreciaba sus juguetes, sus pertenencias, sus libros, sentía que me conectaba con ella. Sentía que le gustaba que apreciara su espacio. Observaba sus cuentos, sus notas. Al momento de su muerte tenía 10 años, recién cumplidos. Cursaba quinto de primaria. Continuamente observaba lo que escribió en esos últimos momentos. Entonces el haber dejado su habitación tal cual me permitió tener una conexión con ella y conmigo misma.

Me parece importante en el proceso del duelo que este sea sistemático. Es preciso dejar aflorar el dolor, por ejemplo, como lo dije antes, mediante el llanto, pero también con otros mecanismos como la escritura o el comunicar a un especialista, estos son mecanismos terapéuticos. Indudablemente esto ayuda a superar el sufrimiento. Se sabe que ese ser jamás se borraré de la mente, pero hay que permitirse evolucionar. Pues el recuerdo duele, pero es un dolor con el que uno puede vivir. Lo más importante es poderlo curar y lograr ese grado de conexión que no se vuelva como un fantasma en la persona. Es vivirlo con otra dimensión de

transformación desde el amor a ese duelo que permita lograr la paz, la alegría y se pueda trascender ese dolor. Pues como dije antes, los duelos se viven de una forma diferente y son individuales. Estos no tienen fecha límite y eso no está escrito en ninguna literatura cuándo terminará.

En segundo lugar, en el duelo hay que tomar acciones, una acción. Hay que tomar la decisión de salir adelante. La muerte deja un vacío en la vida de la persona, pero no se debe quedar en el mero hecho de que yo quiero elaborarlo, sino decir: lo voy a hacer y tomar medidas, acciones y mecanismos para ello. Pero lo cierto, es que esas decisiones que estoy tomando me van a llevar a que yo salga de ese estado de dolor tan grande y no me quede en el sufrimiento. En tercer lugar, es que esa conexión con ese ser querido no sea algo que detenga la vida sino más bien algo que impulse a vivirla con mayor intensidad.

Por último, hay otra parte que es importante identificar y es saber qué se ha hecho en un duelo. Esto permite contar la historia, la cual alimenta la vida de riquezas muy profundas y hermosas llenas de amor. Esto ayuda a superar los miedos. Ya no los hay como tampoco hay ansiedad, no hay apego, sino que hay amor, y el amor siempre debe ir enfocado en el bienestar del otro. Se sabe entonces que el duelo se ha hecho cuando se habla con propiedad, con tranquilidad y así mismo se transmite al otro, como una experiencia de crecimiento con evolución.

Conclusiones

Las acciones que se toman en un proceso de duelo adecuado llevan a un buen camino de recuperación. Al respecto, hay que señalar que el dolor que se siente tras la muerte de un hijo para la mayoría de las madres es inevitable por el vínculo maternal. Y más quienes pasan por esta situación tan propia, pues como lo dice el adagio “el dolor es inevitable, pero el sufrimiento emocional”.

Las situaciones que se presentan en la vida son experiencias únicas. La muerte de un hijo lo es más aún. Para tal evento no hay un modelo estándar para decir qué pasos seguir para superarlo. Su trascendencia y superación se fundamenta en las creencias, capacidades psicológicas de cada persona, como en la capacidad de desahogo y expresión comunicativa de cada madre, así como en la capacidad de regular sus emociones a través de mecanismos que para tal efecto se dispongan y activen. También, depende de la cultura, su mentalidad o su nivel

de conciencia de lo que puede significar la pérdida. Es una situación individual, pero que requiere del apoyo e interacción con otros y otras.

Por último, cerrar este artículo diciendo que las acciones que se tomen frente a las situaciones que se presentan en la vida, son base para querer llevarla de una forma sana y equilibrada. Esta se constituye en la base para superar y trascender el miedo, lo cual se trasciende con base al amor que ayuda a dominar la ansiedad, el apego. El duelo se supera en la medida que se recobra la tranquilidad y el equilibrio emocional, lo que permite transmitir al otro como una experiencia de crecimiento y evolución.

Referencias

- Goleman, D. (2000). *Inteligencia emocional*. Kairós.
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Roitman, A., y Swarc, N. (2002) El duelo por la muerte de un hijo. *Revista Internacional de Psicoanálisis* *Aperturas*, (12)
<https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000216&a=El-duelo-por-la-muerte-de-un-hijo>
- Zurilla E. (2014). *Volver a vivir tras la pérdida de un hijo*. Fundación Menudos Corazones.
<https://www.menudoscrazones.org/wp-content/uploads/2018/09/Guia-Duelo-II-baja.pdf>