


El Camino del duelo

Carta a los padres en duelo



Los invito a leer y compartir la carta que escribí.

MAINUMBY



Hoy siento escribirte esta carta, a vos que sos madre o padre de un hijo que ha muerto. Ojalá fuera en papel y escrita en lapicera, una carta íntima, leída en susurros para que llegue bien al alma.

Yo también soy madre, de un hijo que ha muerto, mi niño estrella (por su intenso fulgor que siempre me acompaña), su nombre es Amaru.

Recorrí el camino del duelo, quiero contarte que es un camino lleno de amor, compromiso, verdad y coraje. Como lo conozco y sé que es maravilloso, te invito a recorrerlo, siempre acompañada/o es más ameno. Este camino tiene un poco de todo, te encontrarás con algunos recovecos, desvíos, bifurcaciones, el peligro ahí es perderse o que el camino se haga más largo y difícil. No tiene un final, pero sí una meta, la del amor y la paz, y debo decirte algo muy importante, no hay atajos.

Es un camino de montaña, a veces tendrás que trepar, pero tiene tramos donde se avanza fácil, llanos y despejados donde puedes levantar la mirada, confiada/o en la seguridad de donde apoyas tus pies, para contemplar el paisaje. En el recorrido siempre te acompañará el río, por momentos más angosto y tranquilo, por otros más ancho y caudaloso, como esas lágrimas que fluyen calmas, ¡conmovidas por tanto!


A cada paso, desde el principio, encontrarás señales, mensajes, que te confirmarán y guiarán hacia la meta, descubrirás grandes regalos escondidos que te sorprenderán. Al ir acercándote a la meta, te darás cuenta que ésta es un tramo del camino, no un lugar específico donde llegar o algo que encontrar, sino un estado en el alma desde donde se anda más liviano y eso nos permite hasta flotar por momentos y acercarnos a las nubes... en presencia de ese hijo/a que siempre estará con vos a pesar de la muerte ... en ese tramo serás consciente del milagro de la vida, de la fortuna que posees, de la belleza que te rodea, de que no estás sola/o... te darás cuenta de cuánta vida has encontrado al recorrer el camino del dolor, y quizás hasta tengas ganas de compartirlo, como yo. Te invito a mirar tu camino del duelo y a reconocer cada instancia en tu propia vida, en esta maternidad/paternidad sutil y mágica.

Mariana Herrera, mamá de Amaru, Emma y Manuela

Psicóloga y Doula de duelo.

Formadora en duelo gestacional y perinatal.





Hay también miradores desde donde puedes ver el camino andado, lo que va quedando atrás y lo que aún falta, puedes ver otras personas que van más adelante que vos y algunas que recién empiezan con los primeros pasos. Te das cuenta que no vas solo/a. Hay tramos del camino, que nos invitan a descansar, son lugares especiales, donde muchas veces llegamos con el alma cansada, agobiados, con el cuerpo dolorido; son aquellas honduras entre las montañas donde hay cascadas, cantidades de agua fluyendo de forma estrepitosa y ruidosa hacia la tierra... se asemejan a aquellos momentos de llanto explosivo en los que nos cuesta respirar..... lugares con bastante sombra y poco cielo. Es curioso, estos lugares tienen algo atractivo, ahí nos permitimos descansar, entregarnos recostados en la tierra donde nos quedaríamos para siempre, mojarnos la cara con el agua cristalina, o hasta darnos un chapuzón.... Pero luego de estar ahí un tiempo, sentimos que ya fue suficiente, empezamos a buscar ese pedacito de tierra donde llega el sol, lo sentimos en la piel y decimos "Sí, quiero más de esto, estoy listo/a" y retomamos el camino con fuerzas renovadas.

MAINUMBY
casa de encuentro