



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

#ComprometidosContigo



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 quien da vida, cuidados, seguridad y 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, se asume que es la forma en que debe pasar, y por lo tanto no se considera que estos necesiten especial 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 siempre en su vida, de ahí la conmoción que esta muerte trae consigo y la atención que merece.

En este documento queremos **ofrecerte información** sobre el significado de la pérdida de la madre, explorar los efectos que puede causar en el cuerpo, en el pensamiento, en los comportamientos y en las relaciones familiares y entregarte **algunas recomendaciones que contribuyan en tu 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 responsabilidades continuas 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 ella lo esperado, **sentirán dolor por la expectativa o la esperanza de aquello que no se recibió**.



¿Hay un camino trazado?

Una de las sensaciones más difíciles para el ser humano es que alguien que siempre estuvo ***ya no esté más***, que parezca que no hay 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 edad en que se da la pérdida, 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).

Es común que los niños que han perdido a su madre vayan de ***momentos de tristeza a momentos de juego***, pueden retroceder en su desarrollo presentando conductas como pérdida de control de esfínteres, tener miedo a estar solos, hablar de manera más infantil o variar su rendimiento escolar. Los niños en duelo pueden mostrar su rabia a través de pataletas, juegos o dibujos agresivos, irritabilidad o pesadillas. Es recomendable facilitar que expresen sus emociones y sentimientos sin

juzgarlos, si evitamos decirles: **“no estés triste”** o **“tienes que ser fuerte”** estaremos favoreciendo el reconocimiento y la expresión de sus emociones.

Es recomendable que el niño tenga **información veraz** y comprensible sobre el fallecimiento de la madre, sabemos que transmitir la noticia puede ser angustiante pero si lo hace una persona cercana, en un ambiente seguro y usando un lenguaje claro, **favoreceremos la comprensión de la muerte** y la toma de decisiones frente a si desea o no participar de los rituales funerarios.

Estas son algunas señales que nos indican **la necesidad de buscar ayuda profesional** si acompañamos a **niños en duelo**:

- *Llora durante **largos periodos***
- *Rabietas frecuentes y prolongadas*
- *Apatía e insensibilidad*
- *El niño pierde intentos en juegos y amigos durante un **periodo prolongado** de tiempo*
- *Presenta **frecuentes pesadillas** o problemas de sueño*
- ***Pérdida** de apetito y peso*
- *Comportamientos **no acordes** con su etapa de desarrollo (orinarse, hablar como bebe, pedir comida constantemente)*
- ***Frecuentes** dolores de cabeza o dolencias físicas*

- **Cambios en rendimiento escolar**
- **Cambios de peso**
- **Querer dormir la mayor parte del tiempo**

En el caso de los adolescentes, es recomendable **invitarlos a participar de los rituales funerarios** y respetar su decisión, no sobreprotegerlos, favorecer contactos con terceros que los acompañen en su proceso (amigos, psicólogos o profesores con los que se lleve bien), **respetar las formas** en que manifiesta su dolor y **evitar** asignarles las responsabilidades de la persona fallecida, no suelen ser de ayuda expresiones como: **“ahora eres el hombre de la casa”** o **“tú debes hacerte cargo del cuidado de los que quedan”**.

Intenta mantener las rutinas, muéstrate cercano, ofrece consuelo y permíteles estar solos si así lo requieren.

Los adultos mayores que pierden a su madre **suelen estar más expuestos a la soledad y el miedo**, se asume que dada la edad estaban preparados para esta circunstancia y por lo tanto **se descuidan sus necesidades** frente al proceso de duelo. Sin importar la edad en que se pierde la madre, la sensación de seguridad, confianza y protección que ella provee **genera dolor y angustia**.

En el caso de las personas con alguna discapacidad cognitiva, **debemos tener presente que**, según su nivel

de comprensión, ellos entenderán que **algo ha sucedido** y es nuestra labor facilitar que comprendan el suceso. Se sugiere estar atentos al aislamiento como principal riesgo, es posible que **aparezcan reacciones de profunda aflicción o desconcierto**, la participación en los rituales funerarios puede favorecer en este aspecto, en caso de requerirlo es importante buscar ayuda de profesionales especializados.

Todos los duelos son únicos, compartimos algunas reacciones, pero la experiencia siempre ***será vivida de manera particular.***

¿Qué se siente?

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 por volverla a ver. El cuerpo puede reaccionar a este impacto con manifestaciones 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 los últimos momentos

compartidos **suelen ser repasados una y otra vez.** Es probable sentirse desinteresado, experimentar fallas en la memoria o cuestionar el sentido de nuestra vida.

Pueden aparecer 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.

Recuerda 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 diálogo y permitirse atender su proceso de duelo antes de tomar decisiones importantes, **pueden ser actitudes útiles.**

Algunas cosas que damos por ciertas...

“Es mejor no hablar de su 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 no es dejar de sentir dolor, es lograr crecer a través de él.

*“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**. Evita juzgar tu dolor, esto puede ser perjudicial para tu proceso.

*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**.

*“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 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.**

“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 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 cuánto tiempo tardará una persona en elaborar su duelo, lo que está a nuestro alcance es asumir la responsabilidad del proceso, **contribuyendo de esa manera a la elaboración.**





¿Cómo seguir?

El proceso de duelo implica aceptar que la **pérdida es real**, esta es una de las tareas más difíciles y suele producir emociones como **dolor, negación y anhelo**. La aceptación se construye lentamente, algunas acciones que pueden contribuir con ella son: asistir a los rituales funerarios, permitirnos a nosotros mismos y a los demás hablar sobre su pérdida, tomar decisiones sobre las pertenencias y retomar, a nuestro ritmo, las actividades que se hacían en conjunto.

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, vivirlas, reconocerlas y expresarlas nos permitirá **entender el significado que el vínculo con la madre tenía en nuestra vida**. Las emociones nos guían, nos orientan y nos permiten comprender **sus 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, ubicarla en nosotros como un recuerdo al que **podamos 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 asumas que el proceso debe tener un tiempo determinado, empieza por fijarte metas cortas, enfrentando cada día, permitiéndote vivir cada experiencia que el duelo trae consigo, **no te obligues a ser fuerte** si ser fuerte significa no sentir, identifica las personas de tu entorno que te pueden brindar apoyo emocional en caso de necesitarlo y trabaja en reconocer qué actividades contribuyen a tu elaboración.

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 provoque.

Es posible que al final del proceso logres construir una relación con el recuerdo de tu madre que, si bien puede no dejar de ser dolorosa, **te permita reconciliarte con la vida**.

En caso de que consideres que tu experiencia está siendo **demasiado intensa**, sientes que no avanzas o sientes que el duelo está causándole dificultades laborales, familiares o sociales, ***tal vez sea útil el acompañamiento profesional.***



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.

Conoce nuestros grupos de apoyo

Pérdida perinatal



*Todos **los lunes**
(excepto festivos)*



5:00 p.m.

Mixto virtual

(pedir link en nuestra línea de WhatsApp)



*Todos **los lunes**
(excepto festivos)*



5:00 p.m.

Padres que han perdido un hijo



*Todos **los martes**
(excepto festivos)*



5:00 p.m.

Adulto mayor



*Todos **los miércoles**
(excepto festivos)*



2:00 p.m.

Viudos



*Todos **los miércoles**
(excepto festivos)*



5:00 p.m.

Mixto A.M



*Todos **los jueves**
(excepto festivos)*



10:00 a.m.

Suicidio



*Todos **los jueves**
(excepto festivos)*



5:00 p.m.

Mixto P.M



*Todos **los viernes**
(excepto festivos)*



5:00 p.m.

Niños



*Todos **los sábados***



10:00 a.m.

Escuela de padres



*Todos **los sábados***



10:00 a.m.

Participa de nuestras terapias alternas

Taller de Artes Plásticas



Martes
(cada 15 días)



2:00 a
4:00 p.m.

Taller de Manualidades



Martes
(cada 15 días)



2:00 a
4:00 p.m.

Cine Foro



Último jueves
de cada mes



2:00 p.m.

Yoga



Todos los
viernes



3:30 a
4:30 p.m.

Mindfulness

(pedir link de ingreso por
nuestra línea de WhatsApp)



Todos los
martes



2:00 p.m.

Espacio Literario



Lunes
(cada 15 días)



2:00 a
4:00 p.m.

Conferencia Institucional: sobrevivir tras la muerte de un ser querido



Todos los sábados



10:00 a.m.



Casa de Velación
Villanueva
Calle 57 #45D-24

Todos nuestros espacios son
libres, abiertos y gratuitos.

En la **Unidad de Duelo**
estamos dispuestos a
acompañarte.

Contáctanos
a través de



604 511 95 33



320 784 3887

Síguenos en
nuestras redes sociales



Unidad de Duelo



@unidaddeduelofsv



/unidaddeduelofsv



Unidad de Duelo Podcast



**Unidad
de
Duelo**

comprometidos contigo

Conoce más en
www.unidaddeduelo.com