

EL DESAPEGO EN EL PROCESO DEL DUELO

Uno de los mayores retos en el duelo es aprender a **soltar** lo que ya no podemos **cambiar**, sin sentir que traicionamos el amor o la memoria de nuestros hijos (as). Desapegarse no significa **olvidar** ni **dejar** de amar, sino, liberar el **sufrimiento** que nace de **aferrarse a** lo que ya no está.

El desapego es una herramienta para seguir caminando, para vivir con la ausencia sin quedar atrapados en ella. No es negación ni frialdad, es aceptar lo irreversible para recuperar la paz interior. Es soltar el control, los “**hubiera**”, la necesidad de respuestas, y confiar en que podemos construir un vínculo distinto _Espiritual y amoroso- con nuestros hijos desde la ausencia física.

Desapegarnos no es dejar de amar, es permitir que el amor se transforme en una fuerza serena que nos acompañe, sin exigirnos dolor como prueba de fidelidad. Preguntas para trabajar y compartir en la reunión:

- 1- ¿Ante que situaciones, situaciones, rutinas, objetos o pensamientos me aferro, aunque me generen sufrimiento porque sigo intentando cambiar algo que ya no puedo cambiar?
- 2- ¿Cómo podría honrar a mi hijo (a) sin aferrarme al dolor, si no, desde un amor que me permita vivir en paz?
- 3- ¿Qué me impide soltar ciertos pensamientos o emociones, y que necesitaría para darme permiso de hacerlo sin sentir culpa?
- 4- ¿Puedo identificar algún momento en el que al soltar algo (un objeto, una costumbre, una idea), sentí alivio o una conexión más profunda con mi hijo (a)?

ELIZABETH BELTRÁN

***Madre de Santiago comparte el resumen del tema “El Desapego”
trabajado en el grupo de ayuda mutua de “Lazos”.***



Aunque me dijeran “No llore”, lloraba todos los días al recorrer los álbumes de fotografías. Quise revelarme y en la terapia me iba a despedir, esta decisión tiene mucho que ver con el “Desapego”. Un día en una finca en Cundinamarca, al fondo del cerro “Majuí” me acerqué, respiré profundo, lo tomé de la mano, imaginé a un ser supremo, camilo se volteo y nos despedimos.

Luego de mucha gratitud y palabras, por esos 23 años, su carrera y evolución, ante ese hermoso paisaje lo solté y como un homenaje hice la composición cual poeta improvisada: Tus 23 años son tu verdad, tu esencia vive en cada instante y te lloro en susurro hecho ¡AMOR!

Me encanta que mi hijo haya generado ese cambio en mí, en el compartir y muchas cosas más. Vivo mi vida en todo este proceso.

Lilia Reyes madre de Camilo Ernesto y su historia sobre “El Desapego”



“Hablo y bailo como si estuvieran aquí conmigo. Cocino con fondo musical al tiempo que conversamos, me río porque creo que se ríen de mí” “mis padres me escuchan, ya se acostumbraron a mis diálogos, a hablar sola” quiero pensar que ellos (mis hijos) están conmigo, así no lo sienta. Llora mucho en las noches que estoy sola, las lágrimas brotan como voces gritando. Los recuerdo, ya que no puedo palparlos con mis manos, tan solo con mis pensamientos. “Los tengo tatuados en mi espalda para siempre”.

Arreglo sus tumbas escuchando la música que les gustaba. “Aun cuando hay preguntas que se cómo responder” siendo dolor y los extraño mucho, hice rutinas creando fantasías. Solo el amor de una madre sabe de los sufrimientos hacia los hijos estén presentes o no estén.

Jenny Samir madre de Sergio Alejandro y Diego Hernando con su historia sobre “El Desapego” ♥

Julio y agosto son meses difíciles para mí, su cumpleaños, su partida. Me aferro a cosas afectivas, mirar el cielo y mandarle besos, clamando que su alma sea feliz. Todas las mañanas bendigo sin falta la fotografía que tengo y el celular que aún lo conserva su hermano, me pregunto si eso es un apego o tal vez no. Honro a mi niña sin dejar de pensar en mí, hago yoga, ejercicio y también estudio inglés, pues nunca es tarde para aprender y aparte de que entretiene mi mente honro su memoria ya que llego muy lejos en sus logros profesionales.

Luego de 3 años voy despacio, poco a poco, pues hay días en que me levanto y siento el vacío de su ausencia, me angustia soltarla, pues no quiero dejarla. Vivía lejos, tal vez no tenga que soltar tanto, aun conservo sus videos y audios del WhatsApp, a sus 33 años. Siento tranquilidad cuidando a sus gaticos, me angustia saber que se van a morir también, de todos modos, sigo trabajando en esos apegos, pero me da fuerza saber que un día lo lograre.

María Elena madre de Lina y su historia sobre “El Desapego” ♥

Rumeo y rumeo mucho sobre el pasado, generándome frustración, acordarme que nos veníamos de Bogotá. ¿Por qué no nos quedamos allá? Pero pienso, porque ya tenía 30 años, no puedo cambiar ese dolor y no me debo repetir esto y pienso que cuando ya no podemos cambiar las situaciones, nos cambiamos a nosotros mismos.

Famosa frase de Viktor Frankl me encanta, entonces honro la memoria de mi hijo con recuerdos amorosos, como las velas prendidas en su honor, me permito sentir tristeza y también alegría. Para soltar: Cuidar de mí, es también cuidar de él.

La oración es otra forma de conexión espiritual, le hablo y le digo cuanto lo amo, segura de volver a encontrarnos y le digo que ese día llegara.

Patricia Vanegas madre de Santiago y su historia sobre “El Desapego”



Fabio Andrés segundo hijo de 5 en total. Hay cosas que no deseo compartir porque los sentimientos me hacen sufrir, me duele mucho cuando llega el momento de la fecha o el día lunes, recordar todos esos momentos vividos con él en esos 2 años y 32 días. Sus logros, sus triunfos.

Me angustia que sus sobrinos lo olviden y por eso comparto con los nietos esos pensamientos, sus gustos, el equipo de futbol Santafecito. Disfrutando a mis nietos y a Fabio, son lo importante para soltar ciertos pensamientos y a ellos me aferro. Estas reuniones de los lunes desde hace un poco más de 2 años es mi conexión con él a través de “Lazos”. Como especie de ritual en su memoria, a la vez que me da tranquilidad recordarlo con alegría.

Clemencia Ruiz madre de Fabio Andrés y su historia sobre “El Desapego” 

Lo acompañaba a sus citas médicas y con el psiquiatra también y aunque ha sido muy doloroso decidí no apegarme al dolor y al sufrimiento, a luchar porque no pudo encontrarle sentido a la vida y por más que quisiera no hallo otra salida. Fue su decisión, doloroso para toda la determinación de no sufrir más, tenerlo presente sí, pero sin tenerme que apegar a ese dolor.

Suelto y lo recuerdo con amor, sin sufrimiento. No tenemos el control de nuestras vidas, no sabemos cuándo vamos a morir, no siento culpa por la muerte de Andrés. El mejor regalo es vivir con alegría como él quería que viviéramos. Tengo 2 desaparegos, el día 17 de Julio lo vivimos, lo sentimos, nos dejó el carro, visitamos su tumba, saludamos, llegamos con nostalgia, pero con tranquilidad. "Respeto su decisión"

Fabio Parra padre de Fabio Andrés y su historia sobre "El Desapego" ♥

"Pienso en como estaría ahora mismo, llevo un proceso diferente, lo que diría. A mis 36 años me siento viviendo otra etapa del duelo, la honro diciéndole que vamos a ser felices Y se también que algún día seré coherente con esa promesa.

Pienso por ratos si sería bueno pensar en otro bebé ¿Será que sí? son pensamientos que me llegan, analizo perspectivas y voy canalizando, y me pregunto al tiempo que me afirmo: Saldré adelante y dejaré de victimizarme.

A quienes no nos invitan a las celebraciones de cumpleaños de 3 añitos de sus hijitos, cuando es lo que esperaba, como no, ¡entonces los saqué de mi vida! Nadie que no haya pasado por este dolor, nos va entender. También cada cual lleva su dolor y ya. Después más adelante, luego de ciertos procesos entonces lo lograré, ya saldré"

Erika madre de Alma y su historia sobre "El Desapego" ♥

Lo vivo de una manera dura, luego de 2 años y 4 meses, aún no concibo quitar sus posters, sus colecciones y pertenencias que tanto apreciaba, no lo suelto, no todavía. Cuando llegan los recuerdos, pienso que está en un lugar de Luz, que me dice: Fresca mami.

El temor de que, si no lloro, la olvido Era ella tan zanahoria, tan inocente, cuando la invité a tomarnos una cerveza las dos: "Como se te ocurre" Entonces un día me tomé esa cerveza por las dos Y logré resignificar un momento, La sentí conmigo hablando. Y ese momento: Lo Mejor.

Martha Carvajal, madre de Estefanía y su historia sobre "El Desapego"



Trato de hacerme la loca, no la volveré a ver, no la volveré a abrazar, siento culpa por no entender que algo pasaba, mi corazón sangra y sé que tengo que trabajar en eso mucho. Escuchar la música me duele, Hablar de Gabriela, las manualidades, su arte, su genialidad, sus logros: Es grande. De que, si sucedió y no es un sueño, todo lo que quería para ella ya no va a ser, Siento envidia de ver a los demás con sus planes. ¿Será un castigo? ¿Me faltó hacer más? Y luego reflexiono y me digo: Con todo y mis errores hice lo mejor que pude y me siento muy orgullosa de mi amada Gaby. Trato de soltar y no he podido del todo, siempre reía, agradecía con sus palabras tan amorosas y sus expresiones como "Si papi lindo" con esas hermosas expresiones nos halagaba. Es eso lo que siento y recuerdo tener presente a mi amada Gaby"

Lina Naranjo madre de Gabriela!, y sus palabras sobre "El Desapego"



Hoy reconozco que este proceso me ha transformado radicalmente. Ya no siento apegos ni físicos, ni emocionales, eso si la nostalgia, la tristeza, los anhelos ahí permanecen. Me imagino mi vida con Juan Sebastián. Si no hubiese partido, y me acongoja saber que ya no está. Y los lugares que imagino no existen. También la duda sobre qué voy a hacer con sus cenizas Lanzarlas a un bosque Construir un lugar para meditación o conservarlas Lo sé, sé que ahí no está, pero es él. Por consideración a mi familia esta parte está por resolver. Honro a Juan Sebastián amándolo, sintiéndolo mucho dentro de mí, obrando de la mejor manera, transformando mi vida en gratitud y compasión. Tratando de no juzgar, ser compasiva con los demás. Me inspira a ser mejor y así lo mantengo amorosamente vivo en mí, así lo honro, su luz guía mis pasos, sin que el dolor sea la única forma de recordarlo. Me detiene la duda sobre el destino de sus cenizas, vivo, amo, pero no decido esa parte, no sé qué pueda sentir mi familia... Y cuando tenga clara esta respuesta, sabré que descansaré un poco más. Sentí alivio cuando ya no me aferro a los hubiera, y a sus últimos instantes de vida... Así recuerdo su alegría, su ternura, sus risas... Encontré la paz al entender que mi hijo no es sus cenizas ni sus pertenencias, sino la presencia amorosa que vive en mí y que me acompaña en cada gesto compasivo desde el Amor. Son 2 años y 3 meses honrando su memoria, mi corazón de madre lo ha dejado volar hacia la eternidad, ahora sé que vivo con la certeza de que nuestro Amor No se mide en dolor.

Connie (Constanza) madre de Juan Sebastián, sus palabras sobre "El Desapego"

Tratando de hacer las tareas. Me cuesta dejar de pensar en ese día, me da rabia ya no verte llegar del cole, pensar que te graduarías, los uniformes, los arrunches, tus ojos. Honrarte, tratando de cambiar lo que no puedo, me aferro a tus mensajes, a la fe, al rosario, a la Eucaristía, a él Santísimo y amigo que siempre me acompaña: Jesús, a María viéndola como ejemplo al vivir también lo de su hijo. La aceptación de que ya no estás, y no vas a volver. Retomar el servicio a los demás. Ir a la habitación y repartir sus pertenencias a fundaciones. Mon qué bueno ver que haces las tareas, te amo y me siento orgulloso de ti mi guerrera Aquí ya no necesito nada más. Hay Apegos buenos y malos, todo lo que me diste consévalo en tu mente. Gracias por tus oraciones, Eucaristía y lágrimas, conocí a la Virgen y a muchas personas Aquí estoy, y tengo amigos de Lazos, te Amo, saludos a todos mis tíos y tías de Lazos.

Sandra Álvarez madre de Juan Diego y las palabras sobre “El Desapego”



Solo es recibir cada momento con Amor y decidí hacerlo. No quiero olvidar su sonrisa, recuerdo sus días de buscar clientes sin lograrlo, se sentaba pensativo, me llamaba y me decía: cuídate. Pienso ahora que pude haberle dado esto o aquello. Tenle paciencia, no lo compares (con su hermano), trato de no sentir culpa, siento envidia de otra gente y sus hijos, él no era así. Al principio lloraba mucho, pero también pasmada me dije: A él no le gustaría verte llorar. De niños los "chantajeaba". Extraño los fines de semana, cuando decía: hoy está abierto el bar "Akiko"(su hermano) Lo cuidé sus últimos días, trataba de que caminara, lo forcé, y pienso que eso aceleró su partida (culpa). Cogí sus cenizas y las estreché con mi corazón. Lo honro siempre con risas y alegrías"

Lucero Vargas madre de Yomei y sus palabras sobre “El Desapego” 

Haciendo la tarea.

Levantarme, Reconocer lo hermoso de la vida, viviendo. Me impiden mis creencias, que mis hijos son mi vida, que la ausencia de Miguel me hace sentirme amputada, quiero luchar contra eso, por eso voy a terapia, me ayuda escuchar a otros y sus historias.

Dejé de sentir culpa, cuando dejé de buscar respuestas, sin saber que estaba buscando. Ya solté eso, y al tiempo calma mi mente.

Entendí que, para amar a Miguel Ángel, es eso, lo sigo amando aún con su ausencia. Claro que sería muy bueno que el estuviera aquí, pero no puedo cambiar eso, soltar el control es Aceptar y tomar la decisión de si vivo desde el miedo o desde el Amor.

Julieth Fabiana Rodríguez madre de Miguel Ángel y sus palabras sobre “El Desapego” ♥

Me gusta pensar en el Desapego. La visita al cementerio cada semana, el dolor que me causa la situación en como partió, me invade la idea y el imaginario de como estaría su cuerpecito, ya que no la vi muerta. Esto me produce mucho sufrimiento, por el hecho de no estar con ella, a su lado, esto ya no lo puedo cambiar, y es algo que me cuesta demasiado soltar. Sigo en este camino de construcción (por definir). Aunque no bailo escucho el Kpop, seguir involucrada en su mundo, siento que ella lo comparte conmigo. Ella me aconsejaba que fuera Feliz, y no permitiera que me lastimara nadie, entonces me alejo de ciertas relaciones que me lastiman. Me aferraba al celular desde el sufrimiento, porque allí estaba todo: Sus conversaciones confiándole a sus amigos sus planes sobre lo que pensaba hacer, también sus audios, vídeos, sus fotografías. Ver también lo lindo de ella y mostrarlo, sus locuras y todo lo que constituía su esencia. Su ropa que le encantaba, y eso significa mucho para mí, si la dono siento que la traiciono, sus cosas, todo lo guardo sin mirar, sin oler. Solo pensar hacerlo me produce dolor, todo lo que era muy importante para ella, lo que la identificaba y la definía. Pero ahora con miras a darle un nuevo significado sin que desprenderme me duela, y que pueda trascender. La honro Transformando mi pensamiento, si tener que pensar que tengo la solución y el poder de todo, aceptando lo que no puedo cambiar, exaltando solo las cosas positivas que pueden surgir de esta situación innombrable.

Ser como la mariposa que me obsequiaron cuando mi hermosa bebé voló al cielo, la Mariposa en su capullo es el regalo más significativo.

Me impide soltar la soberbia. Encontrar refugio en su existencia en esta tierra. Encontré refugio en sus 15 años de existencia en esta tierra"

Mónica Sánchez madre de María Fernanda y sus palabras sobre “El Desapego” ♥

"Mantener el cuarto, sus fotos, las tareas en pandemia, también las cosas que causan risa, con la música que le gustaba, los audios. Culpa por lo del tema del Oncólogo... Haberle colocado la vacuna del COVID, haberlo consentido más, que disfrutara sus días. Mis perritos son una compañía, ser valiente como mi muñeco, quiero mantener viva su memoria, hacer algo con su ropita, el programa de Bienestar ayudando al progreso poco a poco. Miedo de pensar que si lo suelto, deja de ser importante en mi vida, trabajo en: Mi hijo vive en mí y voy a vivir por los dos. El amor es cada vez más grande, son inevitables ciertos pensamientos, pero suelto. Este segundo año, quiero conmemorar su Natalicio para recordarlo con Amor.

Melba Lucía Rey, madre de Stiven y Mario con sus palabras sobre "El Desapego" ♡

En las preguntas ante que situaciones, rutinas, objetos o pensamientos me aferro, aunque me generen sufrimiento, Porque sigo intentando cambiar, algo que ya no puedo cambiar. Las respuestas que nos hacemos a todas estas preguntas, intentando aliviar tanto dolor, pero sobre todo conocernos a fondo y analizando nuestra propia capacidad de liberarnos de ataduras: aquellas que se nos van volviendo hábitos en la cotidianidad, al tiempo que nos respondemos a nosotros mismos y nos concientizamos de ir soltando poco a poco, a nuestro ritmo, pues recordemos que todos estamos aquí en este grupo de ayuda mutua por una sola razón poderosa: La muerte de nuestros hijos como una realidad tangible, afrontando el dolor a nuestra manera, pues somos únicos e irrepetibles y luchamos haciendo lo mejor que podemos para ir soltando. Estar aquí en la fundación "LAZOS" cada lunes, cada reunión virtual o presencial con nuestros principios filosóficos y escucharnos unos a otros, tomando lo mejor con el objetivo de impulsarnos a ser mejores cada día, honrando así la memoria de quienes amamos y ya no están. Se trata de vivir la vida lo mejor que podemos, por quienes nos quedan y por nosotros mismos. Otras tristezas vendrán, así como también alegrías y la paz que tanto anhelamos, nadie nos dijo que la vida fuera fácil, pero lo más seguro es que en algún momento, algún día todos vamos a morir, y la certeza de que todo esto también pasará es una realidad inminente, abrazos y más abrazos.

Elizabeth Beltrán madre de Santiago y la reflexión para cerrar el tema de "El Desapego" ♡