

*¿A dónde van nuestros hijos
cuando se nos van tan pronto?*

Mónica Álvarez Álvarez



¿A dónde van nuestros hijos cuando se nos van tan pronto?

Mónica Álvarez Álvarez

Copyright © 2013 – Todos los derechos reservados
Mónica Álvarez Álvarez <http://DueloGestacionalyPerinatal.com>
<http://adondevannuestroshijos.blogspot.com.es/>
Diseño de portada: Rebeca López Noval <http://www.rebecalopeznoval.com/>

Índice

Testimonios - Introducción - Una pregunta clave - Un sueño y un “despertar” - ¿Nuestros hijos nos eligen? ¿Elegimos un día a nuestros padres? - Un camino plagado de sorpresas, encuentros y reencuentros - ¿Qué nos queda de ellos?- Los bebés arcoíris - El gemelo “solitario” - Si yo fuese un hijo y me fuera pronto... - ¿Cómo se puede amar tanto a alguien a quien no conociste? - El amor incondicional de las madres - ¿Cómo puedes decirme que no lo conocí? - Toda una vida - Hemos de tomar aquello que nos sana y nos hace bien - Repito: Hemos de tomar aquello que nos sana y nos hace bien - Testimonios - Notas - Sobre la autora – Agradecimientos

Testimonios

Me ha ayudado a sanar un poco más ese dolor que siempre llevamos dentro haciéndome sentir que el modo en el que yo decida llevar mi dolor, mi duelo y sobre todo mi sanación estará bien...

Que no tengo por qué seguir un ritual impuesto ni por qué pensar en nadie más... solo dejarme llevar por lo que siento y despedirme de mi bebé del modo que a mí más me cure.

Graci Ariza <http://elmundodetata.blogspot.com.es/>

Fue para mí un placer leer este libro cargado de emociones, al ir leyendo sus páginas encontré un poco de paz, esa tranquilidad que necesita el corazón de una madre por saber que sus hijos, donde quiera que estén, están bien. Es un librito hermoso que puedes leer y leer una y otra vez y al hacerlo sentirías lo mismo, paz. En lo personal me llegó muy profundo, tal vez por que la perdida de mis niños es muy reciente y necesitaba en este momento leer estas palabras de aliento para ayudarme a caminar en mi duelo y sanar mi corazón.

Fernanda Olguín Pacheco <http://MirarAlCielo.net>

Con delicadeza y sabiduría Mónica nos cuenta para qué están nuestros hijos con nosotros tan poco tiempo y recoge con respeto el testimonio de muchas madres que hemos transitado por ese camino doloroso y al mismo tiempo tan natural y común en la Madre Tierra y en los seres que la habitamos.

Leerla es conectar con las emociones que me dejaron los días de dolor tras un aborto, dejar fluir lágrimas de emoción y alivio y un modo maravilloso de sentirme conectada con esta amiga que vivió en sus carnes una experiencia semejante y con muchas otras madres y mujeres. Mujeres que despidieron a sus hijos antes de tiempo.

Desde la primera a la última página este libro es un remanso de paz y luz que ayuda a transitar por el duelo y las dudas. Gracias Mónica.

Pilar Gómez San Miguel <https://CrianzaEnFamiliacom/>

Perder un hijo es una de las experiencias mas amargas para una mujer, mas porque al vivir la pérdida de una persona que ya nació, recibimos el pésame, pero de un embarazo temprano o un bebé nonato muchas veces la gente opta por hacer como que no pasó nada, o animarte a ignorarlo, "al fin ya tendrás otro" y ese dolor queda dentro del corazón sin tener con quien compartirlo.

Lo sé porque yo viví dos pérdidas de embarazo y es un camino doloroso y solitario.

El libro de Mónica es **sanador**.

Si pasaste por una pérdida o conoces a alguien que lo vivió, o quieres conocer sobre el tema para poder acompañar a otras personas que pasan por este proceso este libro es básico.

Leticia Jiménez

<http://criandocreando.com>

Introducción

Lo cierto es que no sé a dónde van, pero me gusta imaginar que van a un lugar hermoso en el que no hace frío y siempre brilla el sol.

A todos los papás y las mamás que tenemos algún bebé estrella nos gustaría saber qué ocurre con estos hijos que se van tan pronto, si "tendrán derecho" a disfrutar de un trocito de cielo, si serán felices allí, si nos verán por una ventanita... Estas preguntas parecerán banales a cualquiera que las lea, pero para nosotros, los papás y mamás de bebés estrella son importantes.

Yo ciertamente no tengo respuestas. Durante años leí, escuché, medite y llegué a 3 conclusiones:

1. Que necesitaba saber
2. Que no iba a encontrar respuestas científicas y seguras al 100% para esto.
3. Que necesitaba **crear un mundo** en el que habitaran mis niños de agua (1), aunque sólo fuera en mi imaginación.

Así que me puse manos a la obra.

Aviso, esto que vas a leer no es un tratado científico ni un manual religioso. Es lo que a mí me sirve. Tú podrías estar o no de acuerdo. Tal vez te sirva para imaginar tu propio lugar especial al que van nuestros niños cuando se nos van tan pronto.

Lo que viene a continuación es lo que me hubiera gustado leer a mí cuando andaba buscando respuestas que nadie me podía dar. Espero que te sirva.

Una pregunta clave

Fue la primera que me hice. Siempre hemos preguntado qué hay después de la vida. A lo mejor la clave está en preguntar "¿qué hay antes?".

¿De dónde vienen nuestros hijos antes de venir?

Dicen que somos viajeros en el tiempo, que vamos atravesando vidas, haciéndonos más sabios a medida que acumulamos experiencias. Que una vez nacemos como hombre y la siguiente como mujer. Que hay una etapa entre vidas (2) en la que esperamos mientras procesamos lo vivido y vamos decidiendo qué asignaturas escogeremos en la escuela de la vida que marcarán nuestra trayectoria vital en la siguiente. En algún momento se decide también cuánto ha de durar nuestra siguiente vida. A grandes rasgos, esto es lo que explicaba el filósofo Platón en su escuela de Atenas. (3)

Yo no sé qué sentido tiene encarnar para vivir tan poco. Puede que sea una lección a aprender para los padres o porque el ser de luz que encarna necesita realizar el aprendizaje que supone vivir durante tan poco tiempo... O tal vez las dos.

Es un misterio y como tal, es incomprensible. Y lo cierto es que en esa "incomprensibilidad" es donde radica su encanto.

El caso es que ese ser que anida en nuestro vientre y al que cariñosamente llamamos "bebé" es en realidad un alma vieja realizando una etapa más de su viaje milenarior.

No quisiera aquí estropearos la ilusión de pensar en vuestro bebé al presentároslo cómo un anciano, porque en realidad la vejez como tal es un término humano. Y en realidad las almas no tienen edad, no al menos como lo imaginamos con nuestras pequeñas mentes.

A mí me gusta referirme a ellos (o a ellas) como "seres de luz".

Dicen también (esto creo que fue cosa de Einstein) que estamos compuestos de materia y energía. Tras la muerte, dejamos atrás nuestra parte material y lo que queda de nosotros es energía, luz. Precisamente lo que éramos antes de nuestro nacimiento.

De mis muchas lecturas encontré una idea que me gustó mucho, que viene a decir

que nosotros pensamos que somos cuerpos con un con alma, pero que en realidad somos almas con cuerpo. Cada una que saque su conclusión.

Tengo muchas amigas que se refieren a sus hijos como "angelitos". Los ángeles son también seres de luz, aunque quienes entienden de esto explican que ellos ya no necesitan viajar entre vidas porque ya aprendieron lo que necesitaban y en algún momento "ascendieron" de escalafón en la jerarquía que tienen los seres de luz.

De todas formas, puedes imaginar que tu hijo es un ángel si te hace bien. Ya dije al principio que esto no tiene ninguna base científica (ni nada similar) y cada uno es libre de utilizar su imaginación como le plazca para encontrar respuestas a sus preguntas sin respuesta.

Siempre y cuando no hagamos daño a nadie y sea beneficioso para nuestra psique y nuestra vida diaria. Y la vida que vayamos a tener de aquí en adelante.

En psicoterapia a esto se le llama "crear una fantasía de curación".

Lo importante es que lo que imagines te sirva, te ayude, te sane. Esto es lo básico, lo fundamental. Lo demás es accesorio.

Yo creo que antes de nacer y después de morir somos cúmulos de energía. No acierto a comprenderlo en realidad, más que una certeza es una intuición. Necesitaría una mente con mucha más capacidad para poder abarcarlo. Sólo puedo imaginar un mundo semejante al nuestro porque no me da para más la imaginación.

Un sueño y un “despertar”

Una vez soñé que llegaba a una gran casa blanca. Íbamos en coche por un camino de piedras blancas también, atravesando el jardín. En la casa me esperaban un montón de amigos contentos de volver a verme. Yo también estaba feliz con el encuentro, charlando con unos y con otros, sabiendo que estaba de visita, que me tendría que ir pronto y que tardaría en volver a verlos. Fue como un alto en el camino en la vorágine de la vida (estaba pasando una mala época) que me sirvió para cargar pilas y despertar con el corazón y el alma reconfortados. Es como si en sueños mi ser de luz hubiera viajado al cielo, a reunirse con el resto de seres de luz, con mis hermanos y amigos, aquéllos con quienes me voy encontrando entre vidas. Como una gran reunión con personas a las que hace tiempo que no ves y cuya presencia te hace mucho bien. Yo sabía en todo momento que estaba de visita, que no era “mi” lugar.

Dicen que al nacer también realizamos un duelo porque nos despedimos de todos esos seres que están con nosotros (la familia del alma, le llaman). A algunos nos los encontraremos de nuevo en el transcurso de nuestras vidas. Igual serán nuestros hermanos más pequeños, compañeros del cole, amigas de toda la vida... Tal vez algunos algún día serán nuestros hijos o nuestros nietos... A otros tal vez no los veamos en esta vida. A esto se le une la alegría de reencontrarnos con quienes son nuestro padre, nuestra madre, nuestros hermanos... Tal vez los despedimos hace años sin saber cuándo volveríamos a verlos.

Tal vez el cielo es así, un lugar agradable al que vas a ver a tus viejos amigos del alma, sabiendo que es por un tiempo y que luego te irás.

Oye, visto así, qué parecido es ese cielo a la vida, ¿no?

No sé si me estoy yendo por las ramas, pero necesito explicar lo que he leído que pasa antes, durante y después de la vida, para intentar comprender por qué (o para qué) nuestros pequeños se van tan pronto.

¿Nuestros hijos nos eligen? ¿Elegimos un día a nuestros padres?

Volviendo al tema de los hijos, yo suelo decir que los hijos nos eligen. Y también que nosotros como hijos elegimos a nuestros padres. Todos tenemos lecciones que aprender de todos. Tal vez tenemos cuentas pendientes que se forjaron en otra vida. Tal vez en ésta decidimos aprender esto o aquello y elegimos de antemano a quienes nos acompañarán o a quienes serán nuestros maestros. Y esto no es nada que diga ninguna escuela esotérica moderna. Esto lo dijo Platón, uno de los filósofos más importantes y con más credibilidad de nuestra era.

No me cabe la menor duda de que mis hijos son para mí mis mayores maestros, incluso los que se quedaron tan poquito.

Sí, son almas viejas, rezumando sabiduría, que sólo esperan que les demos amor, cariño y un entorno adecuado para poder crecer, desarrollarse y recordar su misión y lo que vinieron a enseñarnos.

Los que se van tan pronto, que nos parecen tan pequeños, tan frágiles... son en realidad seres amorosos que han elegido vivir en nuestro vientre, por un lapso tal vez demasiado corto de tiempo.

Un camino plagado de sorpresas, encuentros y reencuentros

Hace años unos amigos hicieron el Camino de Santiago. Santiago de Compostela, hermosa ciudad gallega, es un centro de peregrinación desde los albores de la humanidad. La religión católica adaptó los hitos del camino a su nueva manera de ver lo espiritual, pero básicamente, los caminos que hoy recorren aún tantas personas, son los mismos que recorrieron hace cientos y miles de años otras personas que vivieron, amaron y murieron. Realizar el camino de Santiago es una experiencia que recomiendo encarecidamente hacer. Y eso que yo solamente caminé dos etapas en un fin de semana en que fuimos a visitar a nuestros amigos. Pero en dos días reuní un montón de experiencias que me acompañan y me enseñan aún hoy en día. En el camino de Santiago unos van a pie; otros en bicicleta; otros lo hacen en coche... Unos recorren 30 km por día, otros 60, otros 120... Por las noches los peregrinos (así se les llama a los caminantes en peregrinaje a Santiago) duermen en los albergues preparados para tal fin. Conoces mucha gente interesante. A unos te los vas encontrando noche tras noche porque llevan un ritmo similar al tuyo. A otros los ves una vez un día y no los vuelves a ver más. A otros los ves unos días sí y otros no, como si jugarais al escondite y os fuerais encontrando a lo largo del camino en diferentes etapas. A mí me recordaba a la vida. La vida es un camino con múltiples etapas y las personas que nos rodean nos acompañan de diferentes formas. Unos viajan con nosotros de principio a fin; a otros les vemos una sola vez o por un tiempo corto y no volvemos a acordarnos de ellos, y sin embargo otros, en un solo encuentro nos marcan tan profundamente que los recordamos toda la vida; a otros nos los vamos encontrando aquí y allá en los diferentes altos del camino.

Yo quiero pensar que nuestros pequeños son de esos con los que tenemos encuentros fugaces pero intensos. Esos que nos marcan de por vida, dejándonos un poso tan intenso que es imposible olvidar que una vez los conocimos. Tal vez en el camino nos sacamos una foto, o tenemos una pulsera de recuerdo (de esas que se tejen con hilos), o intercambiamos los gorros... Detalles que nos ayudan a tenerlos presentes, a pensar que no fue un sueño y que, efectivamente, caminamos a su lado, unos pocos pasos y después nuestros caminos se separaron de nuevo. Quién sabe si no nos veremos más adelante, tal vez con otro nombre, otro aspecto, otro sexo... Seguro que nos vemos en otra vida, o más adelante en esta misma.

Sorpresas y coincidencias en el camino.

A lo largo de estos años he escuchado historias muy curiosas de mamás, que han tenido experiencias, sincronías les llaman, que de alguna manera les ha hecho sentir que sus pequeños estaban ahí, cerca, dejándoles un mensaje.

Un papá contaba emocionado cómo paseaba por la playa, triste porque se acercaba el día del padre y su pequeña no estaba con él. En la orilla había muchos niños y algunos escribían mensajes con el dedo en la arena mojada. Mensajes fugaces, porque subía la marea y ya las olas más osadas iban lamiendo y borrando muchos de ellos. El papá en su añoranza se quedó un rato mirando la puesta de sol y a los niños jugando que poco a poco se iban retirando también. Ya el agua había borrado todos los mensajes de la arena menos uno en el que se leía claramente: “Te quiero, papá”. Aquel día un hombre, un padre, se fue a su casa con una sonrisa en los labios y el corazón reconfortado.

Esto es algo que nos ocurrió a nosotros, una anécdota especial que para mí es un tesoro. Hace unos años, cuando mi hija mayor tenía unos 11 meses (y la que se fue antes que ella habría cumplido 2 años poco antes) se casó una de mis sobrinas. Una hermana de su marido dio a luz una niña el mismo día en que yo hubiera salido de cuentas en aquel primer embarazo que se truncó. Muchas veces que coincidimos en la familia, yo me he quedado mirando a esa niñita, como imaginándome cómo sería la mía. El caso es que tras la ceremonia fuimos a sacarnos las fotos con los novios. Cuando nos tocó a mi marido a mi hija y a mí nos pusimos con ellos y, curiosamente, la niñita de la que os hablo que estaba por allí con sus padres (y con la que no teníamos mucho trato, nos habríamos visto un par de veces como mucho) se vino a colocar con nosotros para la foto, y su mamá llamándola, su tío (el novio) diciéndole para que saliera del encuadre de la foto y no hubo forma... Tenemos una foto el día de la boda de mi sobrina, nosotros tres y una niña que podría haber sido nuestra Hebe, a la que no llegamos a conocer.

¿Coincidencia? No lo sé. Un escéptico diría que fue una casualidad, que el hecho de que una niña de dos años cumplidos hace nada se colocara con unos desconocidos para sacarse una foto con ellos no tiene nada de raro. Que podría haber sido cualquier otro niño, en cualquier otra situación.

Sí, pero fue concretamente la niña que por coincidencia en el nacimiento podría

haber sido la nuestra la que posó para la foto como si fuera lo más normal del mundo. Después se fue con su madre y no cruzamos con ella más palabras.

Son esos momentos curiosos que no se volverán a repetir.

Conozco otra niña que también nació el mismo día de la que hubiera sido mi Fpp (fecha probable de parto). Es la sobrina de una amiga que vive en una ciudad bastante lejana de la nuestra. El año pasado viajamos para visitarla y pudimos conocer a la niña. Mi hija y ella hicieron migas enseguida y se lo pasaron en grande todo el tiempo que pasaron juntas. Han ido pasando los meses y siguen preguntando mucho la una por la otra. A mi hija si le preguntas quién es te dice que “una prima que tengo en Barcelona”.

Pues eso, atentas a las sorpresas, coincidencias, sincronías... Seguro que se dan. Sólo hay que tener los oídos y los ojos bien abiertos.

¿Qué nos queda de ellos?

Muchos padres no tienen ningún recuerdo físico de sus hijos. Se fueron tan pronto que no les dio tiempo a sacarse una foto con ellos, ni a sacarle una foto a él. A lo mejor las circunstancias no lo permitieron si se fue muy muy temprano y ni siquiera lo pudieron ver.

Uno siempre puede crear recuerdos de su paso por nuestras vidas. Aquella falda que llevabas cuando te enteraste de que estabas embarazada, aquel anillo, el test de embarazo...

Pero pienso que el recuerdo más intenso que nos puede quedar es el conocimiento de que parte de sus células recorrerán nuestro cuerpo durante muchos años. En parte, vive en nosotras también físicamente.

Y yo creo, que otra parte, un pequeño retazo energético queda también con nosotros. Un retazo de luz que se añade a nuestro propio cuerpo de luz, como un valor añadido, que nos hace ser mejores personas, más profundas, más intensas, más luminosas... Aunque ese ser de luz encarne más adelante en otra persona, dentro de otra madre (o a lo mejor dentro de ti misma de nuevo), habrá dejado una parte de sí detrás, en tu alma, en tu corazón y en tu cuerpo.

Como un pequeño puñado de polvo de hadas que se adhiere a ti y te da ese brillo especial que muchos, sin saber qué es, reconocen en cuanto te ven de lejos. Eso que brilla en ti es un trocito de su alma, ese regalo que permanece en ti, te transforma y te hace ser mejor y mejor persona, a pesar del dolor, de las lágrimas, del recuerdo.

Y creo esto porque muchas madres relatan cómo sienten que su hijo está cerca, que las acompañan, que les dan fuerza en los momentos duros... Conozco muchas madres y muchos padres que han pasado por situaciones realmente tremendas en la pérdida de sus bebés, y que algo que está más allá de nuestra mente chiquita, de nuestra comprensión los sostuvo y los llevó por encima del dolor y del miedo hasta que pudieron ser capaces de caminar de nuevo por sí mismos.

Muchas madres relatan cómo se despidieron de ellos en sueños antes de que se fueran, sin que hubiera ningún signo de que ese embarazo se fuera a detener (o de que se

hubiera detenido ya). Yo esto lo viví en mi primera pérdida, soñé que me despedía de un niño ya mayorcito, que le abrazaba intentando retenerle a mi lado. Él se dejaba abrazar, con ternura, con cariño, pero no me abrazaba porque sabía que no tenía la posibilidad de hacerlo, porque sabía que pertenecía a otro mundo.

Los bebés arcoíris.

Son los niños que nacen después de una pérdida. También son los niños supervivientes de un embarazo gemelar en el que uno de los dos (o más si fue múltiple) murió.

Se les llama bebés o niños arcoíris, porque siempre, detrás de una tormenta sale el arcoíris anunciando su fin y la salida del sol, de la luz, del cielo azul, de la naturaleza con la cara recién lavada... En definitiva, por muy grave que sea la catástrofe, después ineludiblemente nos espera la Vida, con la mejor de sus sonrisas.

Después de una o varias pérdidas, el siguiente niño que nace, se dice que es un niño arcoíris.

Es verdad que todos los niños son especiales, pero estos además vienen con una madurez y un “saber estar” que ya quisieran muchos adultos.

Son niños y niñas muy sensibles, con una inteligencia fina que se muestra ya desde muy pequeños. Pueden ser bebés y niños de alta demanda, cosa que denota su gran inteligencia, pues hacer que mamá o papá estén siempre contigo va a ser una garantía de supervivencia, de mayor bienestar y equilibrio emocional, el caldo de cultivo para que su inteligencia, tanto la más puramente matemática, como la cognitiva, como la emocional (todas las inteligencias) se desarrollen desde los primeros momentos, pues tienen cerca a quienes van a ser sus mayores maestros en esta vida: sus padres.

Podría ser también lo contrario, que sean niños y niñas tranquilos, apacibles, siempre sonrientes, la alegría de abuelas y tías porque se hacen querer desde la primera risa cantarina que lanzan (y antes incluso).

Si se les respeta sus tiempos, sus necesidades (de amor, de afecto, de aprendizaje, de movimiento...), su propia manera de ser, serán adultos especiales, con una sabiduría y un saber estar ya manifestado desde temprana edad.

Yo tengo cerca personitas arcoíris, y veo cómo brillan, cómo sienten, cómo descubren la vida. Veo personas que en un futuro seguro que hacen cosas grandes, desde el amor y la cooperación, porque llevan la fuerza, el empuje y la sabiduría necesaria dentro. No necesitan “aprender”, es como si sólo necesitaran recordar un saber antiguo, traído de vete a saber dónde. ¿Quién lo puede entender?

A lo mejor te sientes identificada en estas palabras. A lo mejor siempre te sentiste especial, distinta, parte de algo más grande que lo simplemente cotidiano.

Te invito a investigar, a conocerte y descubrir lo profundo que te habita y te hace especial y brillante. Te lo agradecerás.

El gemelo “solitario”

Dicen que uno de cada 8 embarazos comienza siendo gemelar. Es un porcentaje muy alto refiriéndonos a concepciones naturales (si hablamos además de reproducción asistida el porcentaje se dispara). De muchos de ellos, no llega a prosperar más que un embrión.

En la mayoría de los casos ni se llega a saber que ha sido un embarazo gemelar porque se detiene tan tempranamente que no se llega a captar en la ecografía.

Teniendo esto en cuenta, muchas personas tuvieron/tuvimos un gemelo que caminó con nosotros un pequeño lapso de tiempo. Compartimos nuestra primera casa, el vientre de nuestra madre, vivimos en una intimidad absoluta, compartiendo todo, vinimos incluso de ser uno solo...

Tal vez llevas toda la vida sintiendo como que te falta algo, o más bien alguien. Tal vez pasaste tu adolescencia, o llevas toda la vida buscando tu “pareja ideal”, alguien que sea reflejo de esa unión completa que viviste como primera experiencia en esta vida. Tal vez sigues buscando al hermano perdido. Porque se fue, se fue sin darte tiempo a despedirte, te quedaste sola en tu casita de color rojo, eternamente sola... A pesar de estar acompañada por tu mamá continuamente, de poder notar a veces la voz de tu papá o sus manos sobre tu tripa... una parte de ti anhelaba (y anhela) esa compañía del ser que te acompañó.

No busques más. No busques más fuera de ti, porque él o ella están en ti, en tu interior, en forma de retazo energético. Como un soplo de luz unido a ti, como cuando pasas por una pared recién pintada, la rozas con un codo y parte de la pintura se queda adherida a tu chaqueta. Así está contigo ese ser que te acompañó, que se fue a seguir con su camino y su misión, pero que te dejó una parte de sí mismo para caminar contigo y vivir esta vida a través tuyo.

Ya no has de sentirte sola, ya nunca más estarás sola, tienes a tu hermana contigo dándote la fuerza y el amor que tú necesitas.

Esta noche cuando te acuestes, en ese espacio entre el sueño y la vigilia, en ese momento en el que estás ya a punto de dormirte, pídele que se manifieste de alguna

manera, que te dé una prueba de que está ahí.

Te aseguro que no te dejará indiferente.

Mamá, tú que te sientes sola porque tu pequeño se fue, ya no te sientas más sola, porque él está contigo. Está más cerca que nunca, más que si fuera de carne y hueso. Porque nuestra condición humana en realidad nos separa. Nacemos, nos cortan el cordón umbilical y el resto de nuestras vidas es una carrera hacia el infinito, cada vez más lejos de nuestros padres. En cambio esos pequeños, nos dejan un regalo, una parte de su ser de luz, un brillo de estrellas, con nosotros, que nos alimenta el alma día a día y nos llena de luz y de esperanza.

Si aún no te transformaste, ¿a qué esperas? Deja de vivir en la tristeza y Vive, así, con mayúsculas, porque ese pequeño te ha hecho el mayor regalo que se le puede hacer a alguien especial.

Si no eres capaz de verlo, trabaja tu corazón, tu alma, sácale brillo y reluce, que te lo mereces. Te mereces ser feliz y disfrutar de cada momento de tu vida.

Si yo fuese una hija y me fuera pronto...

Seguro que lo fui en alguna vida después de vivir tantas. Pienso que me hubiera gustado que mi mamá y mi papá no estuvieran tristes por mi marcha porque eso era lo mejor para mí, lo que yo había elegido, lo que tenía que vivir.

Los padres son esas personas que nos acogen y nos educan para ser lo mejor de nosotros mismos y poder cumplir nuestra misión en la tierra. Y esa misión tal vez sea pasar fugazmente por alguna razón y regresar a la luz.

Mi primera hija cuando se fue me dejó esta certeza, que ellos eligen cuándo tienen que irse, y nosotros, como padres, no podemos hacer nada, porque su elección está mucho más allá de nuestra comprensión.

Como dijo Khalil Gibrán, nuestros hijos son el arquero que apunta lejos en la diana del futuro (4); donde a nosotros no nos está permitido ver ni llegar.

Hoy en día queremos que nuestros hijos crezcan libres, queremos criarlos en el respeto, comprendiéndoles y respetando sus decisiones.

Dicen que la etapa más complicada por la que pasan los padres es la de “la independización de los hijos”. Los terapeutas de familia sabemos que muchos problemas que se originan en las familias causan precisamente el que los hijos, llegada una edad adulta, no sean lo suficientemente autónomos para irse de casa e independizarse de los padres. “Echar a volar del nido” como se dice poéticamente, es una parte complicada de la vida, pues muchas veces hay que luchar con un montón de fuerzas familiares que se confabulan para que todo siga igual y nadie se mueva del nido. El éxito de la terapia logra muchas veces esto precisamente, que la persona pueda ser un adulto autónomo y capaz por sí mismo, cortando definitivamente el cordón umbilical emocional que le une a sus padres (y que éstos puedan asumirlo sin mayores complicaciones).

Nos cuesta tanto cerrar etapas, dejarles ir como parte de su desarrollo natural y su vida... Y esto cuando tenemos hijos de carne y hueso, perderlos sin posibilidad de evitar nada, tan pronto, es demoledor...

Cuando un pequeño toma la decisión de irse, no es un bebé desvalido que se va

quién sabe a dónde. Es un “adulto”, un ser eterno, un alma vieja, que regresa a su esencia cumpliendo con ello la misión que le trajo a nosotros.

Esto escapa a nuestro entendimiento.

La prueba más dura, la decisión más difícil de respetar, de aceptar, de asumir, es la que toma un hijo cuando su misión pasa por dejarnos tan pronto que ni nos da tiempo apenas para conocernos.

Criar a un hijo es darle alas para que un día se vaya de nuestro lado y vuele lejos. No pensamos que nos vaya a pedir las alas tan pronto y vuele tan y tan lejos, que no tengamos ninguna manera de verlo, de escucharlo, de abrazarlo...

Queremos que sean libres pero nos cuesta tanto aceptar que realmente lo son...

Son libres para venir y para irse. Y de hecho lo hacen, a pesar de todo nuestro deseo y nuestro corazón roto. Y hemos de estar contentos porque sin saberlo, hemos contribuido a que cumplan con su misión, cualquiera que sea, no nos compete saber de qué se trata.

Los padres, las madres, damos amor sin preguntar, sin pedir nada para nosotros. Y ésta es la prueba más grande que se puede vivir de amor materno y paterno.

¿Cómo se puede amar tanto a alguien a quien no conociste?

Por mi profesión de terapeuta conozco mucha gente que sufre porque creen que su madre no les quiso ni en su infancia ni en su edad adulta.

Me inquietaba mucho encontrarme con personas con este dolor tan profundo porque en el fondo ésa era mi duda personal. Nuestros padres (y nuestras madres en concreto que son las que más tiempo pasaron con nosotros, en muchos casos) nos criaron de una forma tan poco afectiva, tan rígida y controladora, cayendo muchas veces en un maltrato físico y/o mental aceptado institucional y socialmente, que muchos adultos viven con la duda real de si su madre, si su padre, realmente los quieren o si los quisieron cuando eran niños. Yo pude sanar esta parte de mi niña interior estando mi madre en vida, pero, por si acaso me quedaba alguna duda, mi primera niña del agua me la borró de un plumazo.

Porque yo la quise tanto mientras estuvo en mi vientre... Era tan feliz... Fue tan doloroso aceptar que se iba, y que yo no podía hacer absolutamente nada... Podría haberme enfadado con ella y haberla desterrado de mi mente y de mi corazón (creo que esto es lo que hace mucha gente que no es capaz de asumir el dolor que le supone perder a su gran amor chiquito, y niegan que sientan nada, o que haya sido realmente “un hijo”), pero no pude hacerlo. Yo vi el pequeño embrión que era su cuerpecito, la imaginaba en cada bebé que veía en la calle... La amé y la amo con todo mi ser. Hoy pienso que para que una madre no ame a sus hijos, o está loca, o algo terriblemente malo han tenido que hacer esos hijos (y aún y todo, con esto último, muchas madres no dejan de amar. Os lo dice alguien que trabajó muchos años en una prisión con personas que habían cometido delitos terribles y que, seguían recibiendo las visitas de sus madres). Es imposible ser madre y no amar a tu hijo. Lo llevas impreso en tus células. Aunque se vaya y no te deje conocerle, abrazarle, darle mil besos... ya te convirtió en madre, porque ese amor infinito que sientes por él no desaparecerá jamás.

El amor incondicional de las madres

Hace poco leía en algún sitio (no recuerdo si era un blog, una revista...) una historia bastante triste. Una madre había echado a su hija adolescente de casa porque se había emparejado con un chico que no era de su agrado. Esta mujer decía que para ella su hija estaba muerta y así se lo hacía saber a todo el mundo. Tiempo después, otra madre de su barrio (la que contaba esta historia) perdió un hijo en un accidente de coche. La primera madre vino a darle el pésame, y a decirle que la entendía porque ella “también había perdido a su hija”. La madre que había perdido a su hijo le contestó contundentemente la mentira de lo que decía, que su hija estaba bien viva y que si ella no era capaz de perdonarla e ir a darle un abrazo que estaba loca. Ojalá ella pudiera ir donde su hijo muerto y recuperarlo como podría hacer esta otra señora con su hija.

No hay amor más grande que el de una madre. Esta mujer que desterró a su hija de su vida, si realmente la perdiera, sabría la tontería tan grande que estaba haciendo, perdiendo horas preciosas de compartir con ella, momentos, vivencias... Porque la razón por la que se han distanciado en realidad es una menudencia si la comparas con la muerte. La muerte de verdad, la que te deja a oscuras, con el corazón abierto llorando lágrimas de sangre.

Cuando viví mi primera pérdida supe, que daba igual lo que pudiera hacer un hijo mío, yo lo seguiría queriendo (otra cosa es que dejara de censurar su conducta o que no tratara de evitarlo). Que algo tan gordo como irse sin avisar, tan pronto, tan en contra de mis deseos, dejándonos tan tristes y desvalidos... que si era capaz de amarlo incluso a pesar de esto, sería capaz de amarlo siempre.

Saber que una madre ama incondicionalmente me ayudó a quitarme todas mis dudas personales sobre si mi madre me quería o no. Y esto es algo que también me enseñó mi primera hija, Hebe.

¿Cómo puedes decirme que no lo conocí?

Lo llevé en mi cuerpo y aún está en él, en mi corazón y en mi mente. Sentí las nauseas, los cambios físicos, esa sensación de alegría tonta que se siente cuando estás embarazada. Tal vez la pérdida ocurrió más adelante y pudiste dormirte al ritmo de sus movimientos, como si un océano lleno de vida se desarrollara en tu interior. Lo viste bailar y moverse en las ecografías. Nació y lo sentiste salir de tu cuerpo. Tal vez lo viste, viste sus últimos alientos y te despediste de él. O tal vez no pudiste verlo respirar pero sí conociste su cara y contaste sus deditos.

Por unos instantes, experimentaste la Eternidad. Viviste toda una vida a su lado. ¿Quién se atreve a decirte que no le conociste?

Vivir la eternidad en un instante y hacer de un instante una eternidad (creo que es una frase de Rosa de Luxemburgo).

Toda una vida (la pasaría contigo...)

Al otro lado del velo, allí donde están las almas en su periodo entre vidas, el tiempo no existe.

No existe al menos como nosotros lo sentimos. En un instante pueden pasar miles de años o una vida entera.

Lo que para ti han sido unos pocos meses o unas pocas semanas (tiempo muy corto según nuestra manera humana de medirlo) para tu hijo ha sido una vida completa. Y qué colofón más bello puede ser para una vida plena el morir en brazos de tu madre, o morir dentro del lugar que te ha acogido y que es como un pequeño paraíso en la tierra.

El invierno pasado acompañé telefónicamente y por email a una mamá que quiso parir a su pequeño bebé que murió hacia las doce semanas. Fue duro, un parto siempre lo es, pero esta mamá pudo ver a su hija que murió con una sonrisa de felicidad en la cara y esta imagen para esa madre fue algo que no tiene precio y que no se le olvidará jamás. Esta mujer despidió a su hija con dolor, pero también con el conocimiento de que su pequeña había sido feliz en su interior y que ella hizo lo único que puede hacer una madre: respetarla en su decisión, sea la que sea, aunque nos duela de por vida.

No estamos hablando de la decisión de alguien sin sentido común que no sabe lo que quiere, sino de la decisión de un ser de luz, de alguien eterno, cuyos planes se escapan a nuestra comprensión.

Alguien me dirá, que el “feto muerto” de la señora del párrafo anterior no podía estar sonriendo de felicidad, sino que sería un movimiento reflejo de los músculos de su rostro que simulaban la sonrisa. ¿Y qué más da? Para su madre fue un momento de felicidad total, el de ver sonreír a su pequeña, aunque ver esa sonrisa supusiera despedirse de ella para siempre. ¿Qué madre no se derrite con la sonrisa de un hijo?

A veces la ciencia y la lógica van por un camino y nuestro corazón y nuestra alma van por otro completamente distinto.

Hemos de tomar aquello que nos sana y nos hace bien

Hace poco hablaba con una mamá que perdió a sus hijos gemelos el verano pasado. El parto se desencadenó demasiado pronto, los bebés nacieron pero no pudieron sobrevivir a un tipo de vida demasiado agresiva para sus cuerpecitos aún tan tiernos, preparados únicamente para vivir en medio acuático. El nacimiento ocurrió por cesárea y los bebitos fueron a neonatos mientras mamá iba a reanimación. En neonatos lucharon por ellos pero nada pudieron hacer. Esta mamá tiene la pena de que esos niños murieron solos, cada uno en su incubadora, alejados de mamá y lejos también el uno del otro.

No pude menos que explicarle que en realidad no murieron solos. El ser de luz que habita en cada uno de nosotros a veces abandona nuestro cuerpo y viaja lejos o cerca según le parece. Los budistas hablan de un hilo de plata que sale de nuestro ombligo y nos mantiene unidos a esa parte nuestra que nos deja dormidos y sale a “ver mundo”.

Hoy en día hay mucha literatura sobre viajes astrales, desdoblamientos... Hay multitud de testimonios de personas que cuentan sus experiencias en este campo.

Dicen que todos tenemos estas experiencias mientras dormimos, pero que no las recordamos al despertar. Sólo personas con cierta preparación espiritual o aquéllas que tiene el don de poder “recordar” descubren maravilladas esta doble vida.

Nada más nacer, esta capacidad está ahí, mucho más presente si cabe, pues el ser de luz está en proceso de encarnarse aún.

Quienes viven estas experiencias con plenitud descubren que la vida verdaderamente importante no es la física (para sorpresa de incrédulos) sino la “otra”.

Yo estoy convencida de que estos pequeños no murieron solos, pues sus almas estuvieron juntas en todo momento, y que acompañaron y cuidaron de su madre en su despertar y estuvieron también con su padre mientras esperaba inquieto el terrible desenlace.

Hay una imagen en internet de dos gemelos juntos en una incubadora. Cuentan que uno evolucionaba bien, pero el otro no acababa de salir adelante. Viendo que de todas formas el más pequeño iba a morir a alguien se le ocurrió ponerlos juntos en la

misma cuna. Al tiempo comprobaron con sorpresa que el más fuerte había echado un brazo por los hombros al más débil. Ambos sobrevivieron dicen que gracias al calor humano que se prestaron el uno al otro.

Yo le decía a esta mamá que pensara en esta imagen, que se quedara con ella, que imaginara a sus pequeños así, juntos, abrazados. Porque en el fondo, no me cabe la menor duda de que así estaban ambos.

Juntos y protegiendo a los seres que realmente necesitaban un brazo por encima del hombro en esos momentos: sus padres. Estos eran los más desvalidos de la historia y los más necesitados de cariño y apoyo en esos momentos. No me cabe la menor duda de que estos niños, de que una parte de estos seres de luz continúan con sus padres y sus hermanos, acompañándoles en el día a día e inspirándoles hermosas ideas para ayudar a otras madres y padres a sobrellevar la muerte de sus pequeños.

No me cabe la menor duda.

Tú también puedes hacerlo. Tú puedes vivir esa despedida, imaginar a tu hijo contigo, a tu lado, feliz de verte contenta. No tienes por qué quedarte con una imagen que te llena de angustia. Busca una que te haga sentir paz y quedatela. Fíjala en tu retina mental, porque ésa es la que te va a ayudar a sanar.

Tal vez no pudiste acompañar físicamente a tu hijo en su tránsito a la otra vida. Pero su alma estaba contigo, acompañándote, despidiéndose, cuidándote...

Tras el nacimiento el cuerpo de luz aún no está encerrado en el cuerpo físico (luego tampoco), puede moverse, ir a dónde quiera. Yo creo que si no fuera así, tantos bebés pequeñitos, con todas las “perrerías” que les hacen... no lo resistirían...

Yo pasé mi primer mes de vida en una incubadora, sin más contacto físico que cuando me cambiaban los pañales o me daban los biberones. Con lo que yo sé ahora sobre bebés, morirían de pena en circunstancias así. Sanando esta parte de mi vida, en un trabajo terapéutico que hice me imaginé que mis ángeles guardianes estaban conmigo y que yo también podía salir de aquel cuerpo y de la cárcel de cristal en la que me encontraba.

Pensar así me ayudó a sanar.

Repito: Hemos de tomar aquello que nos sana y nos hace bien

Siempre que no estemos violentando a nadie con ello. No hay reglas. Estamos viviendo situaciones y emociones que nuestros padres jamás soñaron con vivir.

Porque nosotros somos las flechas que vuelan lejos, mucho más lejos de lo que llegará nunca el arquero que fueron nuestros padres. (4)

En nuevas épocas es necesario implementar nuevas formas de gestionar las emociones, las vivencias...

Los tiempos de cada una son diferentes. Las necesidades de cada una son particulares. Por eso es importante que cada quien encuentre su propia solución. Sin juzgar al resto, sin patologizar, sin tratar de hundir a nadie.

Queremos vivir nuestra vida, nuestras emociones. Sentir desde lo más hondo todas nuestras vivencias, piel con piel y alma con alma. Queremos sentirnos respetados, no criticados ni adoctrinados ni manipulados para hacer lo que ellos con sus pequeñas mentes creen que es lo mejor para nosotros.

No pretendo comprender por qué mis hijos que se fueron pronto. A veces no entiendo ni a los que tengo aquí conmigo...

No pretendo dar respuestas. Sólo compartir mi fantasía de curación, la que me ayuda y me sana.

Espero que te haya servido a ti también.

Mónica Álvarez Álvarez

17 de marzo de 2013

Testimonios de otras madres.

No he querido que constara en este libro únicamente mi manera de ver este peculiar tema.

Cada madre, cada historia, cada manera de abordar la muerte es un universo en sí mismo.

Alguien me sugirió pedir testimonios. En un primer momento iban a ser unos pocos pero comencé a recibir trocitos de alma de tantas madres, tantas maneras diferentes de enfocar un mismo anhelo, que me pareció muy importante que todas sus voces pudieran aparecer aquí.

En todos ellos, se escucha la voz de las madres, casi como si te hablaran al oído. Se escucha su corazón cercano, latiendo con fuerza. Se escucha el amor y la vida fluyendo a través de sus palabras.

Os invito a leerlas con respeto y cariño. Como si entrarais en un templo desde el calor de una tarde de agosto y os recibiera un soplo de aire fresco, un lugar en penumbra en el que refugiaros del sol cegador, pero iluminado por miles de velas y por la luz diurna que entra por los ventanales.

Hemos perdido la sensación que tenían nuestros antiguos cuando entraban en una iglesia, como si el contraste entre luz y sombra, calor y frescor los transportar a otro lugar en el espacio tiempo, tan lejano y tan cercano del lugar de todos los días.

Leer a estas mujeres produce la misma sensación: una familiaridad extraña como de conocer algo con lo que hubieras soñado y esa sensación en las tripas que sucede cuando entras en un lugar sagrado.

Os dejo con sus palabras.

Testimonio 1.

¡Hola! Mi bebé se fue hace un mes y medio con Dios. Yo sé que él está bien, que está en un hermoso lugar: el Edén, junto a Dios y a todos los bebés y niños que se han ido. Un lugar lleno de campos, flores, ríos, árboles, un cielo celeste hermoso con un sol brillante y con mucha paz. Cuando mi hijo murió a las 18 semanas más dos días de gestación, se despidió de mí, yo soñé con él. Él me dio con su mirada una paz indescriptible y me llenó de amor. Desperté muy feliz transmitiéndole a toda mi familia lo que sentí en ese sueño. Por eso yo estoy segura de que él está en un lugar hermoso y lleno de amor y que él y todos estos bebés son angelitos ganados en el cielo, una bendición que Dios nos dio. Por esto todos los días le pido a Dios que le dé un beso y mucho de mi parte.

Natalia Mabel

Testimonio 2. [Ritual para Eva](#)

Quisiera hablar de este bebé. Este bebé que se convierte en mi embrión nº...no nacido... Este bebé que se quedó y creció, pero en el lugar equivocado. Que si se hubiera quedado donde le dejaron hoy podría tener 8 semanas y estar ya latiendo... Tras tantas transferencias de embriones de FIV, llega uno que parece que se quiere quedar y se mueve hacia otro sitio... ¿Por qué? A este bebé lo voy a llamar Eva, que iba a nacer en Mayo y que a mí me daba miedo tener a una Tauro para mí solita. Nunca les he puesto nombre a mis bebés que no nacieron, pero en esta ocasión sí quiero hacerlo pues me da la sensación de que voy a negármelo más que a ninguno. Quiero decir que me cuesta sentir que he perdido un bebé, quizás porque desde el principio algo iba raro y no sabíamos qué y yo no me permitía conectarme bien con ella porque no me la imaginaba dentro; la deseaba, la anhelaba, pero no me lo creía... desde el principio. De hecho desde que en la clínica me la enseñaron antes de transferirla hubo algo que no me gustó, había algo cetrino en esa imagen de mi embrioncillo Eva.

En este embarazo he tenido más síntomas que nunca, no sé si provocados por ser ectópico o porque sí. Y eso me hacía estar contenta. Cuando a las 5 semanas ya tuve que ir a urgencias por los dolores y no vieron nada en el útero, pues yo quise creer en lo que me dijeron allí: que de ese tiempo podía verse algo o no, así es que mis nauseas, mis mareos, mis venas en el pecho, mi estar como flotando, me decían que sí que estaba allí, que tranquila, que quizás iba despacio, pero iba... ¡Madre mía! Y mi útero vacío sobrealimentado de estradiol y progesterona, mantenido así, en un tiempo muerto, convertido en un espacio absurdo, precioso, pero para nadie. Eva había buscado otro

espacio para crecer. El sitio incorrecto, pero el sitio que ella creyó era el suyo. Es mi pequeña Eva Lavandeira, esa niña que en Galicia se salió del coche de su padre en un bosque y la encontraron muerta al cabo de unos días con las manitas debajo de la cara, como una almohada, como si se hubiera echado a dormir. Pues así se fue Eva, a dormir a un sitio que no era el suyo, a una trompa; allí se acurrucó y creció hasta que el 5 de Septiembre de 2009 ese sitio se rompió y se la llevó por delante. A mí me ha dejado como un pollito desangelado y huérfano, frágil. Me ha dejado un entuerto de sentimientos en los que se mezclan la rabia, la pena, el cabreo, la culpa. Necesito encontrarle un sentido a lo que ha pasado, pensar que porque sí, es demasiado doloroso, aunque buscándolo siento que necesito una justificación que puede que no exista. ¿Por qué un embrión que no tiene movilidad (hacia arriba) se mueve ascendentemente? ¿Qué tengo que ver?

Eva

Testimonio 3.

Hola Mónica. Soy madre de dos bebés, uno no lo llegué a conocer, y el otro... bueno, ¡es un bebé de casi 4 años! Cuando ocurrió el aborto estaba de 8 semanas y tuve suerte con mi ginecólogo, que me recomendó hacer un manejo expectante. Todo se desencadenó rápidamente, en un fin de semana. No me planteé nada, no sé donde estaba mi bebé. Me puse una coraza y le quité importancia al asunto. 5 meses después me quedé embarazada otra vez y aquel bebé volvió a mi cabeza. Estuve sangrando hasta la semana 14 o 15, y solo pensaba "si al final voy a abortar que sea ya". Finalmente nació mi hija, la que ahora tiene casi 4 años. Cuando ella tenía 8 meses fui a unas jornadas sobre maternidad en las que Rosa Jové habló sobre muerte perinatal y WOW, no pude parar de llorar. Yo lo quería ignorar, pero mi primer bebé aún seguía conmigo, atormentándome, asustándome. Había negado que ese bebé hubiera estado conmigo, y por lo tanto, no podía aceptar que ya no estaba. Ese día inicié mi duelo, y pude integrar a ese bebé en mi mente, en mi corazón y en mi familia. Ahora sé que sigue conmigo, que me acompaña su recuerdo, y que en mi trabajo (soy matrona), vive en el reloj que llevo colgado en mi cuello. Cuando tengo prisa, lo agarro y recuerdo que cada persona tiene sus tiempos. No hay prisa. Todo llega en el momento oportuno.

Estos días estoy leyendo "Las voces olvidadas", que me lo han traído los reyes. Y tengo que daros las gracias a Laurita, a Àngels, a Cristina y a ti. Es magnífico. No sé si habiendo leído ese libro después de mi pérdida, el duelo hubiese llegado antes, porque ahora sé que cada uno necesita hacer su camino, pero vuestro libro me está ayudando mucho a afrontar cada mes que me baja la regla, que mi tercer bebé no llega...

Un abrazo, Marta

Testimonio 4.

Yo tengo muy claro dónde está mi bebé: está en mi piel, en mi respiración, es la risa de una de mis hijas y el brillo en la mirada de la otra (las dos son menores que él). Mi hijo se escapa por los poros de mi piel cada vez que acaricio a sus hermanas, cada vez que les doy un beso se convierte en mis labios, en sus mejillas. Es más una de mis hijas de muy bebé más de una vez miraba tras de mí, a la nada y se reía a carcajadas, y la más peque hace unos días, al despertarse, señaló al techo y me dijo "¡mama, mira el nene, vuela!", no me cabe duda, mi niño está con nosotros, ¡en nosotros!

¿Si yo era madre sin tenerlo? Por supuesto. Era tan madre como cualquiera o más incluso, yo conocía la parte de la maternidad que nunca se debe conocer: ¡el llorar un hijo! Y además una madre especial, el resto de maternidades se lleva diferente, las pequeñas cosas se disfrutaban más, y aquellas de las que las madres "normales" se quejan a nosotras nos saben a gloria.

Y me gusta pensar que se fue tan pronto porque me hizo un triple regalo, me hizo madre de un bebé eterno, me regaló a sus hermanas y me dio la posibilidad de demostrarles lo mucho que las quiero teniendo antes un ángel para ellas, bueno, dos, uno grandote y el otro chiquitín.

A mi pequeño angelito y a un montón de ilusiones rotas en el camino.

Os quiere, vuestra mamá. Emma

Testimonio 5.

Si veo un arco iris pienso que allí están, si no nos vamos de un piso en donde queremos estar han estado ellas ahí ayudándome, vamos a un parque de atracciones y suena su canción están ahí conmigo, si voy a la playa están en la brisa marina, están en la cara de felicidad de su hermana mayor, en cada momento de nuestras vidas están, en

realidad nunca se han ido, sólo que no puedo verlas. Para mí, mis hijas van con nosotros siempre allá donde estemos.

Elena

Testimonio 6.

Hola. Me parece una idea muy bonita compartir estos testimonios.

Mis dos bebés se quedaron en mi vientre esperando su momento. A uno le llegó al año y ahora lo tengo en mi pecho. El otro sigue esperando.

Un beso. Rosana

Testimonio 7. La partida de Martín

Martín es mi bebé que se fue al cielo con Dios. Creo que desde que me enteré que estaba embarazada siempre pensé que él se había escapado del cielo y que en algún momento tenía que regresar con él.

Pienso mucho en cómo estará ahora después de 4 meses de su partida, y aunque solo estuvo conmigo 7 días, fueron los momentos más lindos de mi vida y siempre los recordaré aunque sean dolorosos.

Ahora sólo pienso que él está en un lugar lleno de ángeles, donde todo es color blanco con mucha luz, donde no existe oscuridad, y que está allí esperando el momento de encontrarnos de nuevo.

Sé que es feliz porque soñé con él, con una hermosa sonrisa en el rostro. Y eso me llena de felicidad y de motivación para seguir mi vida.

Sé que él y yo estamos tranquilos porque él esperó a que yo me desprendiera de él antes de morir, y así como Dios me lo envió yo con toda la tristeza de mi alma tuve la fuerza de decir... Te lo devuelvo...

Ana Isabel

Testimonio 8.

Hablando de "dónde están nuestros hijos", hay un niño, que se llama Markel, que es el hijo de unos amigos muy queridos. Murió de la forma más dulce, en la barriga de su mamá, rodeado de su amor, de su sonido, de sus sensaciones. Se fue y dejó un vacío muy grande en sus papás y en todos los que los conocíamos y los queríamos. Hoy Markel tiene dos hermanos. Estoy segura de que sus padres se acuerdan de él todos los días y lo llevan en el corazón. Hoy en día, Markel vive en cada una de vosotras, en vuestras conversaciones, en vuestros hijos. Vive en este grupo, en la web de duelo, en los libros que publicamos, en cada letra que escribo. Porque la marcha de Markel fue el pistoletazo de salida para que yo me embarcara en esta aventura de investigar, aprender y ayudar a tantas madres y padres en duelo. Yo misma pasé el mío también después. Yo me acuerdo mucho de los hijos que perdí, pero no me olvidó de que si yo estoy hoy aquí es gracias a Markel. Si alguna habéis sanado aunque sea un poquito gracias a mí, que sepáis que a quien tenéis que dar las gracias en realidad es a este niño. Yo, lo único que he hecho es seguir a mi corazón.

Mónica

Testimonio 9.

Los niños muertos en los antiguos aztecas. La muerte no tenía el tratamiento tan trágico de la cultura occidental. Los muertos iban a varios lugares, el Tlalocan para los que morían ahogados, el Omeyocan, el Mictlan... Los niños muertos "tenían un lugar especial, llamado Chichihuacuauhco, donde se encontraba un árbol de cuyas ramas goteaban leche, para que se alimentaran. Los niños que llegaban aquí volverían a la tierra cuando se destruyese la raza que la habitaba. De esta forma, de la muerte renacería la vida." Por eso acá en Mexico a las tetas se les dice "chichis" en honor a este árbol tan especial.

Lety

Testimonio 10.

Hola, Mónica, te mando este testimonio, no porque salga en tu mini-ebook (que idea tan linda tuviste), aunque si me gusta echarte una mano en esto por el significado que tiene para tantas mujeres. Sobre todo te lo mando por mí: este último mes unos amigos queridos que se encuentran lejos temporalmente, a los que no he podido abrazar, están viviendo momentos muy tristes por la pérdida de su segundo hijo, fallecido a las

dos horas de un parto en casa maravilloso y un embarazo feliz.

A la pena por ese hecho tan doloroso, por ese vacío inmenso, se ha unido toda la pena de mi propia pérdida: un embarazo perdido muy pronto, a las 6 semanas de gestación. Con una pérdida tan temprana puede ser que ni siquiera el embrión fuera viable o estuviera completo. Sin embargo, yo siento que sí hubo vida, Vida de verdad. Y para tu pregunta no tengo respuesta: ese trocito mío y de mi pareja se fue envuelto en sangre y dolor, con tanta naturalidad como vino, sin intervenciones ni consejos médicos. Lo único que sé es que fue el momento de entender que no podía forzar mi cuerpo, ni ir contra natura, que si yo no me cuidaba ni estaba en equilibrio mi cuerpo no podía responder sanamente. Así es como la muerte se convirtió en Sanación y por eso sé que mi hijo sigue conmigo.

Un abrazo. Pilar

Testimonio 11.

Moni, yo perdí 2 embarazos, uno a las 12 semanas, que expulsé completo antes de que me metieran al legrado, lo vi, completito, la doctora que me vio me dijo "no se ve el sexo, lo que si es que no te puedo dar un certificado de defunción por <<eso>>", ni se lo había pedido, pero bueno, me hubiera gustado mucho poder depositarlo en algún lado.

Después tuve otro embarazo, años después. Lo perdí a las 5 semanas, yo tengo muchos miomas, y no lo dejaron crecer.

Estuve muy, muy deprimida, por las preguntas impertinentes, por el "ya no hables de esto" por no poder sacar mi dolor, porque "era algo muy chiquito, no valía la pena". Viví y superé sola esos dos duelos, yo misma hice un pequeño ritual para despedirme, me imaginé con mis bebés en brazos y que se los entregaba en brazos a la Virgen, si no es lógico ni científico y cualquier ateo se reiría de mí, jeje, pero bueno, así en mi mente yo no los perdí por azares del destino, simplemente terminaron su misión y los entregué de nuevo, porque los hijos son ángeles que la vida nos presta. Nosotras mismas somos ángeles pero se nos olvida cuando crecemos.

Hay misiones muy largas, como la de mi abuela, 94 años y sigue, misiones cortas como quienes viven unos pocos años, 15, 22, 7 años, y misiones muy cortas y casi inadvertidas, como esos pequeños que nos acompañan 5, 12 semanas y deciden irse, en esas vidas cortísimas nos tocan y nos transforman, por medio de un dolor muy grande pero a la larga nos hacen crecer y darnos cuenta de cosas que no veíamos, y ver realmente otras cosas en su verdadera importancia. Para una mamá que ha perdido un bebé estas palabras son muy duras, y no le dan sentido a la pérdida, pero estos pequeños son maestros que nos obligan a crecer, y pasando el tiempo vemos lo que aprendimos

con su paso por nuestras vidas.

Un beso, Lety

Testimonio 12.

¡¡Hermosa idea!! Sabés que yo también sentí siempre esa necesidad de saber que mi Lu está en un lugar especial. Como sueño con tener más hijos y quiero que sepan de su hermana mayor, hace poco escribí un cuentito para poder explicarles a dónde se fue la hermana mayor y contarles nuestra historia. Lo vamos a imprimir y guardar con mucho amor para cuando llegue el momento de usarlo.

Yo firmemente creo que mi bebé está en cada cosa hermosa que yo veo. Que está en el cielo, en los luceros de la noche, en la naturaleza, en el sol, en la brisa, en los bichitos de luz. Porque parte de ella se quedó aquí dentro mío acompañándome, por esto, ella es parte de cada cosa bella que me pase y de cada cosa hermosa que mis ojos vean. En realidad, cuando lo ves así... no se han ido muy lejos. ¿Verdad? ¡Un abrazo Moni!

Ceci

Testimonios 13.

¡Hola! Yo siento, creo y pienso que el alma de nuestro Noah esta siempre con nosotros, con mamá y papá, que nos ve y que nos acompaña en todo momento. Tenemos colgada de la lámpara de la habitación una piedra que representa a nuestro Noah y cuando nos acostamos se mueve y sé que él está con nosotros. Es su forma de saludarnos. Sólo se fue su cuerpo; su alma, su amor está siempre-siempre con nosotros.

Esto es lo difícil de entender para nuestra mente y cuerpo pero mi alma sabe que todo está bien, que Noah cumplió su misión a través mío y que algo de todo esto es para crecer y evolucionar. Aunque por momentos la tristeza es muy fuerte, le hablo y le agradezco que me haya convertido en mamá. ¡Te amo Noah!

Natalia

Testimonio 14.

Hola. Pues mi bebé tomó sus alas hace casi 12 años, y pues no se ha ido... Mis años, durante 8 años, fueron de 364 días o 365 si eras bisiestos, pues en verdad “la fecha” 7 de abril, para mí era un día inexistente, un día negro, era el día en el que mi corazón pedía llorar y llorar. Desde hace 4 años que llegó mi princesa, el día dejó de ser negro para convertirse en gris (blanco, jamás) pues ella me mueve todos los días. Creo que poco a poco mis días 7 de abril cambiarán de color hasta que Dios me permita conocerle, allá con él. Mientras tanto creo que mi bebé está en cada niño. Convertirme en madre me ayudó a entender que ser madre nos convierte en madres de todos los niños, de sus necesidades y llantos. ¡Sé que cada sonrisa que un pequeño nos regala en la calle es una muestra de todos esos pequeños que no llegaron a nacer o se fueron temprano!

Testimonio 15.

Me preguntas dónde están mis cinco niños, aquéllos a los que no puedo arropar todas las noches cuando llega la hora de dormir. Sé que suena tonto pero diría que mis niños siguen aquí conmigo. Sé que no fueron muy lejos porque cada vez que me despierto les siento a mi lado. Curiosamente ahora tengo cinco hijos pero sé que son diez. A unos los veo todos los días y a los demás sé que les veré más adelante, dentro de varios años. Mientras tanto, en mi familia nos sentimos muy afortunados porque sabemos que aunque no conozcamos sus caritas nos cuidan y son parte de nuestra familia. También sabemos que el amor que sentimos hacia ellos al conocer que venían a nuestra vida permanece con nosotros porque el amor nunca se destruye, sólo se transforma. Un beso grande.

Mercedes

Testimonio 16.

Cuando un peque se va antes de que nazca como fue el caso de mi chiqui, estoy segura de que ese pedacito de cielo es energía pura, energía creadora, energía sanadora que se mueve, se recrea y que forma parte del universo. Mi pequeña que no nació en mí puede que su energía la haga nacer de otra forma o por medio de otra persona. Ella sigue estando viva y sigue siendo parte de mí. Además creo que ella tenía que estar el tiempo

que debía dentro de mí y ese era su camino. Si no nació era porque así tenía que hacer y en mí me dejó un gran aprendizaje, aceptación y cambio en mi interior para ser una mejor persona y una mejor mamá. Gracias a mi peque, mi pedacito de ilusión y amor. Las cosas pasan por algo. Gracias Moni por dejarme compartir esto.

Gio

Testimonio 17.

Hoy al levantarme, no dejo de buscar
Recorro el mundo somnolienta, desolada
Me han robado el alma, ¿la tiraron al mar?
Tengo miedo, las rocas la pueden golpear...
Las gaviotas lo saben, volando en círculos
Con la desesperación de lograrla encontrar,
No la busquéis, no la busquéis más,
Ahora lo recuerdo, aquella noche de febrero
Con el vacío de mis brazos, de mi vientre solitario,
Yo misma con el corazón destrozado
Yo misma la lancé al mar, ahora lo recuerdo
Sé por qué lo hice, me la arrancó el dolor,
Ya no la quiero, la tiene él, dejadla de buscar.....

Mónica este es un escrito que les hice a mis hijas que murieron en mi vientre.
Saludos. Sandra

Testimonio 18.

¿A dónde se ha ido mi niño que se fue nada más nacer? En estos ocho años siempre le he sentido cerca, sobretodo en mi casa cuando todo está el silencio y me encuentro relajada; entonces es cuando más percibo que está y, esa presencia no me inquieta ni me agobia sino todo lo contrario. Creo que el espíritu de Santo me envuelve, me acompaña y protege. A diario le recuerdo realizando cualquier acción, no

necesariamente la misma, pero siempre viene a mi mente día tras día. Por eso creo que a pesar de que su cuerpo se haya convertido en cenizas el paso del tiempo no ha eliminado su esencia: mi primer bebé. Siento que dejó algo suyo dentro de mí, como si estuviera realojado en mi corazón, como si sus manos y pies hubiesen dejado huellas por mis entrañas. Siento que para los demás ha desaparecido pero que si me mirasen bien verían que sigue aquí.

Lucy

Testimonio 19.

Hola Mónica. Gracias por tu trabajo y tu dedicación a algo, creo tan importante, como es la pérdida. Supongo que ya sabrás quién soy y la historia de mi tercera hija Lilah, si no es así y te interesa puedes echar una ojeada a mi blog y allí encontraras un trocito de su historia, de la nuestra. Para mi Lilah es una maestra, igual que mis otros dos hijos, los que me acompañan en el plano material pero ella por lo que sea (yo creo, y repito creo o siento) que ella me enseña desde otro lugar... Para mí su llegada y su marcha me sirvieron para reconectarme con la espiritualidad, la mía, la suya y la de todos... Por fin dejé de tener miedo a la dichosa palabra "espiritual" y sentí mucho, pero mucho, me conecté de otra manera, fuera de lo material, sintiendo, intuyendo... Y te aseguro no estoy flipada... Quizá hay quién piense que lo vivo así para no afrontar la pérdida, bueno a lo mejor, qué importa, ¿quién tiene el don de la verdad? ¿La ciencia? Yo sé que estando embarazada de ella ya fue una experiencia mística, como lo es el inicio de una vida en tu vientre, y sé que ella me guió, me acompañó en el proceso de su pérdida, simplemente la sentía y ahora te aseguro que la siento. Sé que me acompaña, desde su esencia, desde otro plano, está aquí.

Sara

Testimonio 20.

El 12 de Enero nos enteramos que perdimos a nuestro bebé... Tenía 10 semanas, me apetecía escribir algo hace tiempo y hoy en facebook me encontré a través de una amiga un enlace tuyo que compartió con sus contactos. Pues lo leí, me resonó y parí este relato breve pero sanador al volante de un coche. No sé si lo utilizarás, quizás no, pero lo importante es lo bien que me sentí escribiéndolo... GRACIAS por ser de alguna manera la energía sutil que me invitó a plasmarlo en palabras.

"De forma sigilosa, sin apenas hacer ruido... LLEGASTE... instalándote en ese espacio calentito que queda justo debajo de mi corazón, detrás de ese ombligo que nos unió y en el flujo amoroso de estos dos desconcertados adultos que elegiste como papis.

¡¡¡¡¡SIIII.....estábamos embarazados!!!! En el inicio sólo podíamos sentir desconcierto por tu repentina presencia en nuestras vidas pero tan pronto nos permitimos sentirte, todo miedo, toda duda se disipó.

Fuiste un SER creado en medio del amor más exquisito y sublime porque surgiste de emociones muy intensas, muy sentidas. ¿Del por qué te quisimos tanto? No tengo la respuesta, ni tratamos de encontrarla porque este amor escapa a la razón.

Un REGALO, eso fuiste para nosotros. Fue un honor que nos escogieras para esta aventura "acuática" de la vida en su origen que aunque corta... dejó huella.

Pudimos dedicarte un “hasta algún día”, nos nutriste de la energía de tu alma, tan sólo bastaba colocar la manita de papá para saber que estabas muy vinculado a nosotros.

Tal y como llegaste, decidiste marcharte. No hubo razón ni por qué. Aceptamos que ya no estás, quizás un ser creado en medio de tanto amor no es un ser preparado para este plano físico.

Aún te lloramos... aún te soñamos... aún te sentimos... aún te queremos, nuestro pequeño.

Tan sólo podemos estar inmensamente agradecidos por escogernos para formar parte de tu efímera historia, tú eres el capítulo más emocionante y eterno de la nuestra.

Angharad y Eugenio

Testimonio 21.

Hola Mónica, espero que sea aquí donde quieres recibir nuestra sensación sobre dónde creemos que están nuestros hijos. Yo intento verlo en todo lo bonito que me llama la atención, como un arco iris, los colores del amanecer que todos los días veo al llevar a mi hija al cole, la sonrisa de Nuria, y donde siempre lo encuentro es en mi interior porque después de 9 meses mi niño Víctor es parte de mí y yo de él.

Sonia

Testimonio 22.

Yo creo que mis bebés están en el cielo, que mis ancestros los han recibido y que juntos esperan por los demás miembros de la familia para estar juntos. En verdad desde que murieron mis niños Joaquín y Víctor Manuel se tambaleó muy fuerte todo mi mundo y mis creencias, pero necesito creer que existe un cielo y que un día vamos a estar juntos y podré tocarlos, abrazarlos y besarlos, darles todo el cariño y amor que tengo guardado en mi corazón para ellos. Podré sonar un poco infantil (y le doy gracias a mis niños de aquí en la tierra por eso) pero me imagino a mis angelitos jugando entre nubes y riendo, siendo niños pero arriba. Algún día mi familia estará completa y ese día la opresión que siento en el pecho se ira...

Fernanda, Mami de Joaquín y Víctor Manuel en el cielo y Rubén y Fernando en la tierra.

Testimonio 23.

Mi hijo está en la mirada que me mira desde el otro lado del espejo.

En una nueva capacidad de vida.

En mucha verdad.

En un abismo que une a su padre conmigo.

En un silencio familiar.

En la bella inspiración de Clara.

Está en su ADN en mi organismo, hecho célula cardíaca o neurona.

Está en el color amarillo. En el sol, los girasoles, las pinturas, el parchís, y en esta kalimba que ahora mismo hay sobre el mostrador.

Está en mis gritos de guerra.

Está en la vida paralela que celebra mi cuerpo cuando es su tiempo de nacer o de mamar o de morir.

Está en los flashbacks de su mirada que sonríe rodeada de pecas.

En los ojos violetas que ensueña su hermana.

Está en un espacio del tiempo, desde el que hay un recuerdo de lo eterno.

Está en lo que es.

En mi sangre, en mi aliento, en mi trabajo.

Está en el vaso de vino y en la casa nueva.
Alicia

Referencias:

- (1) <http://ninosdelagua.blogspot.com.es/>
- (2) Bryan Weiss. Muchas vidas, muchos maestros. Zeta Bolsillo (2005)
- (3) Caroline Myss, El contrato sagrado. Ediciones B (2002)
- (4) Khalil Gibrán, El profeta. Bolsillo Nuevo Obelisco (2009)

Agradecimientos

Mil gracias a todas las mamás que han colaborado con sus testimonios preciosos. Desde un llamado en Facebook los fueron enviando de forma desinteresada ayudándome a completar este proyecto y colaborando a ayudar a muchas mamás que sentirán ponerse su carne de gallina al leerles igual que me ocurrió a mí: Natalia Mabel, Eva, Marta, Emma, Elena, Rosana, Ana Isabel, Lety, Pilar, Ceci, Natalia, Anónimo, Mercedes, Gio, Sandra, Lucy, Sara, Angharad y Eugenio, Sonia, Fernanda y Alicia.

Mil gracias también a mis amigas cuya ayuda en el lanzamiento del libro fue crucial: Carmen, Graci, Eva, Pilar, Helena, Aranzazu, Lety, Fernanda, Maria Cecilia.

Gracias infinitas a mis seis hijos: Brida, Hebe, Dunia, Ariel y los gemelos Noah e Ethan. Los que están aquí con nosotros y los que se fueron prontito. Os quiero a todos.

No tengo palabras para expresar a mi marido, Santi, lo que quisiera decirle. Te quiero.

Sobre la autora

Mónica Álvarez Álvarez es psicóloga, terapeuta de pareja y familia, especialista en duelo perinatal y acompañamiento emocional y terapéutico. Es también socia fundadora de la AEPP (Asociación Española de Psicología Perinatal).

Mónica nació en San Sebastián, siempre, desde niña, quiso comprender el corazón de sus semejantes y todo su proceso personal le encaminó hacia su vocación: la psicología de las emociones.

En un mundo cambiante, estresante, en el que no hay tiempo para la reflexión y el autoconocimiento, Mónica ha convertido su vida y su experiencia profesional en un proceso de crecimiento y curación.

Es madre de cinco niños, dos de ellos regresaron tempranamente a la luz.

Mónica Álvarez es autora de los libros "La cuna vacía, el doloroso proceso de perder un embarazo" (La esfera de los libros 2009); **"Las voces olvidadas. Las pérdidas gestacionales tempranas"** (Ob Stare 2012); **"El ombligo de Atenea. Arquetipos, roles sexuales y mujeres del siglo XXI"** (Autopublicado 2013); **"Beber agua: Adquiere el hábito de hidratarte en sólo 9 días"** (Autopublicado 2014); **"¿Y tú qué emprendes en verano?"** (Autopublicado 2015).

Mónica lleva muchos años trabajando por la **difusión de los aspectos que rodean las pérdidas perinatales** en su página web:

<http://DueloGestacionalyPerinatal.com>

Dirige la **Escuela Stillbirth Support** desde la que ofrece **cursos sobre duelo gestacional y perinatal para profesionales de la maternidad.**

Si quieres probar gratis los primeros materiales del curso “Abordaje sistémico del duelo gestacional y perinatal” puedes darte de alta en la lista de correo que encuentras en la siguiente página y recibir semanalmente un boletín formativo con el que completar tus conocimientos sobre duelo gestacional y perinatal:

<http://duelogestacionalyperinatal.com/gratis-los-dos-primeros-temas/>

Puedes acceder a las páginas web de sus otros libros, leer fragmentos, testimonios, etc. desde aquí:

<http://monicaalvarezalvarez.com/libros/>

Otros proyectos en los que participa:

<http://HazteExperta.com>

<http://MonicaAlvarezAlvarez.com>

Copyright © 2013 – Todos los derechos reservados
Mónica Álvarez Álvarez <http://DueloGestacionalyPerinatal.com>
Diseño de portada: Rebeca López Noval <http://rebecalopeznoval.com/>

El ombligo de Atenea. Por Mónica Álvarez Álvarez se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-SinDerivadas 3.0 Unported. Basada en una obra en elhadadelosgirasoles.com

Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/deed.es> o envíe una carta a Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.

Index

¿A dónde van nuestros hijos cuando se nos van tan pronto?	2
Copyright © 2013 – Todos los derechos reservados	3
Copyright © 2013 – Todos los derechos reservados	47