



Maternarte

en lo **sagrado**

"Lo que dejó de ser"

Yo siempre te he extrañado. Siempre he encontrado en mis ojos los tuyos y en mi fuerza, la tuya. Sé que no te quedaste porque "no tocaba", porque quizás ni mamá, ni papá y tal vez tampoco tú estaban listos, pero a mí me hubiera gustado tenerte. Me hubiera gustado no ser la mayor y encontrarte cuidándome en el patio de la escuela....Yo te extraño y te anhele siempre, más de lo que las palabras pueden explicar.

Siempre te he traído a la vida en mi masculinidad y mi rudeza, te he reemplazado conmigo misma. Yo sí quería tener un hermano grande. Y en toda esa falta que me haces, también sé que siempre has estado, tu presencia constante y tu almita juguetona desde antes de nacida me ha acompañado, a veces me ha sostenido, a veces (muy pocas) me ha regañado. Gracias, hermano grande, por no dejarme.

Tú me llevaste de la mano, me mostraste el camino para encarnar en mi cuerpo, me lanzaste a la vida y me acompañaste hasta nacer y encontrarme con nuestros papás. Cuando nací, a través de mí tú también los miraste y entonces, descansaste. Te sueño tanto, te encarno en mi imaginación desde siempre y probablemente hasta siempre.

Has vivido y crecido en mí toda mi vida, te he mirado hacerte hombre, y te miraré hacerte viejo ¡Es que nos parecemos! ¡Cómo no, si eres mi hermano! Yo te extraño y te lloro, te lloro mucho. También te celebro y te nombro y te hablo y te cuento. Y siempre de los siemprevs te honro y honro tu fugaz vida y tu eterna presencia en la mía.

Algo de ti siempre se quedó en mí....
Inevitablemente.
Para siempre...

Amaya Suarez Diez
Carta a mi hermano



...desde la “gran altura” ella dirigió su pensamiento
a la “gran profundidad”,
La diosa, desde la “gran altura” dirigió su
pensamiento
a la “gran profundidad”,
inanna, desde la “gran altura” dirigió su pensamiento
a la “gran profundidad”.
mi señora abandonó el cielo, abandonó la tierra,
descendió al mundo inferior,
inanna abandonó el cielo, abandonó la tierra,
al mundo inferior descendió.
Abandonó el dominio, abandonó el señorío,
al mundo inferior descendió,
Abandonó el dominio, abandonó el señorío,
al mundo inferior descendió

-El descenso de Inanna

En el camino de la maternidad, en el habitar un cuerpo que es capaz de generar vida, es inevitable que haya también un fuerte vínculo con la muerte y los duelos que la acompañan:

- ◆ La mujer que solías ser
- ◆ Sueños que quedaron en pausa
- ◆ Abortos espontáneos
- ◆ Abortos elegidos
- ◆ Pérdida gestacionales/
perinatales
- ◆ Histerectomías
- ◆ Duelos de infertilidad
- ◆ Duelos dentro de la
reproducción asistida
- ◆ Cesáreas no deseadas y partos
que no fueron como se esperaban
- ◆ Fin de la lactancia

... Por nombrar sólo unos.
Como acompañantes de estos procesos, es importante que busquemos honrar ese duelo y apoyar a que las necesidades que dejaron de ser cubiertas por la pérdida puedan ser transformadas y poco a poco acomodadas en cuerpo y alma.



Acompañando la muerte

La muerte de un bebé, sea gestacional, perinatal o una muerte en la niñez, tiene la misma validez y puede albergar la misma cantidad de dolor. Al acompañar las pérdidas- quizá más que en cualquier otra ceremonia- es muy sanador e importante hacerlo con belleza. Igual que en cualquier ritual, cuando acompañamos con ceremonia la muerte de un bebé, hay que saber cuál será el propósito de ésta. Ej. Funeral, depósito de cenizas, conmemoración...

En cualquier ritual funerario, es importante procurar que el cuerpo y quienes estén presentes sean tratados con cuidado y respeto. Algo tan sencillo como envolver al bebé en un manto/ cobija/ rebozo puede hacer la diferencia si se entierra directo en la tierra o si tiene algún daño físico. Como acompañantes, es importante apoyar que madres y padres puedan ver y cargar a su bebé. En los últimos años hemos visto lo importante que es el generar recuerdos que acompañen el proceso de duelo. En algunos hospitales de los Estados Unidos está el recurso de las memory boxes- cajas especiales en donde se guardan recuerdos de bebé

como puede ser: cobija en la que estuvo envuelto, fotos, huellas del pie o mano, mechón de pelo, ropita, etc...Las pérdidas inevitablemente dejan un vacío. Cuando sienta ese vacío, ¿con qué lo voy a llenar? ¿Qué recursos tengo disponibles en este momento? Podemos incentivar a que esa caja pueda seguir llenándose cada vez que se piense y extrañe al bebé.





Duelos y lactancia

Aunque no haya bebé, es posible que sí haya leche. El poner sobre la mesa un abanico de posibilidades sobre qué hacer con la leche es algo en lo que nosotras podemos apoyar:

- Cortar la leche con medicamento y explicar cómo funciona
- Donar la leche, apoyar a que la mujer encuentre un lugar.
- Ofrendar la leche
- Joyería (memorabilia)



Abortos

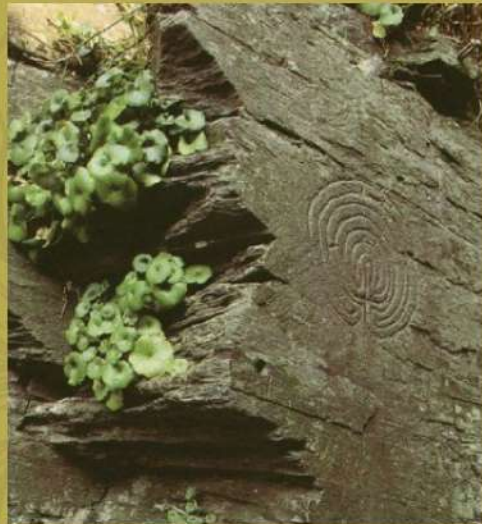
Cuando acompañamos un aborto elegido, es importante que preguntemos cómo es que la mujer quiere referirse a ese "producto" y no asumir que está tranquila con que le llamemos "bebé". En algunas ocasiones, las mujeres han decidido llamarle como algo que esté muy presente en su vida en ese momento y no necesariamente un nombre comúnmente asociado a un humano. Ej: Canto, estrella, colibrí, baile, poesía, etc.

Nuevamente, el poder acompañar procesos de aborto con belleza, le da mucho sostén a un proceso tan complejo. Sea un aborto elegido o uno espontáneo, si se aborta en casa podemos siempre apoyar y sugerir que decoren el espacio de manera que les dé cobijo. Llenar un espacio de flores, tener comida caliente a la mano y/o cualquier otro elemento que ellas consideren importante. Después de una pérdida o aborto, al igual que después de un parto, el cuerpo de una mujer permanece abierto. Cuidar al cuerpo igual que como se hace en el postparto irá cerrando poco a poco la herida que queda; y ayuda a trabajar con el sentimiento de culpa que suele aparecer. En esos momentos, cualquier caricia, cualquier baño, cualquier té se puede convertir en una manera de honrar el camino y la decisión que esa mujer tomó.



Duelos en procesos de infertilidad y reproducción asistida

Acompañar la infertilidad es a veces acompañar varios duelos en un solo proceso. Es posible que las mujeres y parejas naveguen por muchos intentos, cada uno con un duelo distinto, antes de que haya un embarazo. Para estas mujeres, que cada mes llegue su menstruación puede ser sumamente doloroso. Si ella así lo desea, el ritualizar ese sangrado puede ser una forma de transmutar el dolor. El duelo puede aparecer nuevamente si se decide detener el proceso de fertilidad ¿Cómo podemos ritualizar ese momento para dar cierre a la posibilidad de ser madre/padre biológico? De igual forma, si hay embriones que queden sin usarse, ¿Qué es lo que la pareja quiere hacer con ellos y cómo podemos honrarles?



Duelos en pareja

Es importante tener en mente que el duelo en una pareja se puede vivir de forma distinta. En muchas ocasiones, si la vida de la madre estuvo en riesgo, es posible que su pareja sienta alivio de que ella esté bien mientras que la madre atraviesa el proceso de duelo de otro modo. Los duelos se pueden vivir en conjunto pero también pueden presentarse de forma distinta en cada una de las partes. Es aquí donde acompañar a estas parejas a que puedan comunicarse y entender qué es lo que cada quién necesita resulta imprescindible.

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, hand-drawn flowers and leaves in a light olive-green color. The flowers have multiple petals and prominent stamens, while the leaves are elongated with pointed tips. The pattern is dense and covers the entire surface.

Journaling

¿Cuál ha sido tu mayor pérdida relacionada a la maternidad o maternarte?

¿Cómo te sientes al hablar de la muerte o de morir?

¿Te incomodan los duelos ajenos?

¿Qué haces cuando es así?

Piensa en tres aspectos bellos de la muerte
Según tu experiencia, describe las cosas que mueren o pueden morir cuando nace un bebé.



Amaya

Life Doula

Contáctame:

-  amaya.doula
-  amayalifedoula
-  amayadoula.com
-  5522486798
-  amaya_suarezdiez@yahoo.com