



# DEI Duelo

AMAYA DOULA

# El Duelo

¿Qué es el duelo?

Normalmente la definición más común con la que nos relacionamos es la reacción emocional a la pérdida o ausencia de una relación. Las relaciones o vínculos pueden ser con otros humanos, animales, cosas, territorios, situaciones, eventos o con nosotras mismas.

Di en voz alta:

# DUELO.

¿Dónde en tu cuerpo se siente?

¿Cómo se siente?

¿Duele?

¿Arde?

¿Quema?

¿Libera?

¿Contrae?



Apenas hace poquito en la historia de la humanidad el duelo se empezó a esconder.

Nuestros ancestros estaban profundamente conectados con el duelo y los rituales necesarios para honrarlo y “usarlo”. Ellos sabían que cuando algo dejaba de ser, cuando algo o alguien moría era solo para ser la materia nutritiva que abona la tierra para la siembra. Sabían y hacían muchísimo mejor que nosotros era ritualizar el duelo. Ellos sabían que sin ritual funerario esa materia orgánica no podía abonar la tierra, y por lo contrario quizás solo la apelmazaba impidiendo el brote de las semillas.

El ritual y la celebración deberían de ser colectivo. El duelo es colectivo aunque lo escondamos en el campo de los procesos individuales.

Cada uno de nuestros dolores y duelos están interconectados, pero con la anulación social y cultural dejamos de verlos mientras existen escondidos en nuestros pechos ansiando conectar con el dolor del otro, el reflejo, la validación y la medicina del otro. Mostrar la vulnerabilidad es lo que rompe las barreras entre el yo y el todo.

## LOS DUELOS DE LA MATERNIDAD.

Casi siempre el primer duelo de la maternidad es la ausencia de ella.

Cuando se nos activan todos los canales y se abren para recibir la vida sin tenerla dentro ni en los brazos.

Cuando un buen día en medio de nuestra existencia sin hijos, nuestra mirada cambia de foco y encuentra solo sentido en tenerlos.

Cada menstruación es un duelo, cada bebé en nuestro entorno es un detonador que subraya la ansiedad, ganas y dolor de no poder llamarnos madres, aun.

Algunas atravesamos pérdidas gestacionales en esta búsqueda por nuestro bebé soñado, y con esto perdemos a veces la confianza en nuestro cuerpo, nuestra salud y nuestras capacidades. Se pierde la confianza en la ciencia y a veces también en la vida. El dolor puede apoderarse de todo lo que somos y desdibuja todo lo que creíamos ser.

Durante el embarazo oscilamos entre ir muriendo e ir naciendo.

En la expansión gozosa de la gestación la inevitable muerte de la doncella que fuimos es lo que sostiene el tránsito a la maternidad.

En el parto morimos.

No hay más.

Toda la fuerza de la mujer, la joven y la niña que fuimos se requiere para traer a la madre.

Toda la fuerza de la tierra se nos siembra en el cuerpo para rendirnos a nuestra propia muerte y parirnos nuevas.

Nos recién nacimos junto a nuestro recién nacido.

Muchas veces la forma en que nacen nuestros hijos trae consigo uno o muchos duelos.

El parto soñado que se desintegra por necesidad o negligencia, las expectativas de como sería y como se vería o como se sentiría.



El duelo del parto es enorme, y poco se habla de esto. Solo con quienes compartimos similitud podemos encontrar espejo y por ende medicina.

El duelo no debería jamás de ser individual porque solo en los vínculos es que se trasciende.

Tener un bebé en casa y que todo el entorno se colapse de a poco, duele.

Duele el desorden y la falta de sexo, duele la eternidad del tiempo, duele sentirnos aisladas del resto del mundo. Duele el llanto de nuestros bebés, y duelen las grietas en los pezones. Duelen también las juntas en la oficina que nos impiden estar con nuestros hijos, y duele también la fiebre infantil que te obliga a cancelar el encuentro con los amigos.

Nos relacionábamos de otra forma con el mundo antes de ser madres.

Teníamos un lugar en el que ahora toca volver a ganarse (o así lo sentimos nosotras), solo que ahora con mamilas, vacunas, y juntas escolares como obstáculos.

La maternidad nos rompe... todo el tiempo.



Pero el problema no es que nos rompa, la tierra-madre se rompe diario para dar a luz a la vida en toda su potencia. Diario también se regenera y fertiliza.

El problema de que nos rompa es que no tenemos mecanismos sociales para restaurarnos.

No tenemos clanes, no tenemos rituales, no hacemos ofrendas y nunca jamás hacemos pausas para guardar silencio y contemplarnos.

El duelo es la puerta y el parto de la vida.

Pero, ¿quiénes son las parteras y portereras?  
La comunidad. Nosotras.

En esta comunidad y en otras es donde nacemos nuevas. Como se hizo desde siempre.

En este mes vamos a ir construyendo un ritual colectivo de duelo.

Tu tarea será primero individual, y poco a poco iremos construyendo juntas.

Con todo mi cariño y compasión,  
Amaya.





*El duelo es subversivo, socavando el acuerdo silencioso de comportarse y estar en control de nuestras emociones.*

*Es un acto de protesta que declara nuestra negación a vivir adormecidos y pequeños.*

*Hay algo salvaje en el duelo, algo esencialmente fuera de los comportamientos ordenados y sancionados de nuestra cultura.*

*Por eso, el dolor es necesario para la vitalidad del alma. Al contrario de nuestros miedos, el dolor está lleno de fuerza vital. No es un estado de muerte ni de sequía emocional.*

*El duelo está vivo, salvaje, indomable y no puede ser domesticado. Resiste a las exigencias de permanecer pasivo y tranquilo. Nos movemos de manera ruidosa, inestable y desenfrenada cuando el dolor se apodera de nosotros. Es verdaderamente una emoción que surge del alma”.*

**–FRANCIS WELLER “**



# Reflexiones mensuales

¿Cómo y que tanto se permite  
expresar el duelo  
en tu familia?



# Reflexiones mensuales

¿Cómo expresaban tus ancestros cercanos y lejanos el duelo y la pérdida?

¿Conoces sus rituales tradicionales?

Si no los conoces, investigalos.



# Reflexiones mensuales

¿Según tus creencias, que tipo de pérdidas ameritan un duelo?

Específico de la maternidad ¿cuáles te parecen dignas de vivirse con duelo?

(ejemplo: lactancia trunca, pérdida gestacional temprana, aborto elegido, pérdida de la individualidad...)



# Reflexiones mensuales

¿Te sientes cómoda o  
avergonzada con tus duelos?



# Reflexiones mensuales

¿Te es más fácil “duelear” sola o  
acompañada?



# Reflexiones mensuales

¿Cuál de las cosas que  
perdiste con la maternidad  
es la que más te duele?

