

Grupos de Apoyo Mutuo al Duelo Perinatal

¿Porqué nos juntamos y qué hacemos?

Cheli Blasco

Activista, El Circulo de Familias en Duelo

Correo electrónico: chelibw@gmail.com

Keywords: duelo gestacional, duelo neonatal, duelo perinatal, grupos de apoyo al duelo, apoyo mutuo, Cheli Blasco, circulo de familias en duelo

Suele ser difícil explicar lo que sentimos cuando muere nuestro bebé. Aún la gente que nos quiere mucho, que nos escucha con empatía, si no lo han vivido, a veces cuesta sentir que nos entienden.

Entonces, muchas veces, buscamos un grupo de apoyo mutuo. Como dice un papá del Círculo de Familias en Duelo: aquí hablamos el mismo idioma. Sentadas en círculo con otras mamás y otros papás, sentimos que lo que nos une es tan íntimo y tan importante que nos entendemos sin conocernos siquiera. Nuestros bebés han muerto, y ese dolor, esa falta, a veces solo se entiende en el silencio del dolor compartido.

Cuando muere un bebé antes de nacer, o al poquito tiempo de haber nacido, nos queda vacía la vida que íbamos a vivir juntos. De repente, quedan tantos espacios donde seguimos siendo nosotras mismas, donde sigo siendo Cheli, en vez de la mamá de Luna... En el Círculo soy la mamá de Luna. Voy a hablar de mi hija, todos esperan que les cuente de mi hija. Eso en sí es un enorme regalo, algo que pasa muy poco en esta maternidad en duelo. "Los significados, las historias y los actos performativos de la vida de una persona existen sustancialmente dentro de grupos" [1, p. 127, *traducción propia*]. Es acá, en el Círculo de Familias, donde existimos como madres y padres, donde tantas veces los demás se acuerdan del nombre de nuestros bebés y no necesariamente del nuestro. O sin querer nos llaman por el nombre de nuestra hija, o al papá por el de su hijo. Nos disculpamos rápidamente,... pero no antes de que aparezca una sonrisa tierna, alguna lagrimilla de agradecimiento... porque no hay, para nosotras, nombre más bonito, y no hay identidad más efímera y preciada que lo que somos en el Círculo: la mamá de, el papá de ese bebé que pocos recuerdan con tanta certeza. También para quienes no sostienen con nostalgia el título de "mamá" o "papá", que ven en la muerte un corte irreparable en la relación que definimos socialmente como maternidad o paternidad, hablar de sus bebés sigue siendo importante, y buscan poder contar sus historias donde se escuchen como el regalo que son.

Lorraine Hendtke, en su tesis doctoral *Folding Memories in Conversation: Remembering Practices in Bereavement Groups* [*Trayendo Memorias a la Conversación: Prácticas de Recuerdo*

en *Grupos de Apoyo al Duelo*], habla de la importancia de la narración, de contar, de hablar y compartir, como continuación del vínculo entre la persona que ha muerto y la persona que le recuerda con amor. "Contar y recordar momentos es clave para la continuidad de la relación. Las historias, y las vidas que se cuentan, viven de manera más efectiva en el ritual de la narración" [1, p. 141, *traducción propia*]. Porque la relación no acaba, sino que cambia. Hablar, contar, compartir cobran un significado muy relevante en el camino del duelo, en el recordar con amor y aprender a vivir el duelo por nuestro bebé que ha muerto.

Una peculiaridad del duelo perinatal es que la historia de nuestros partos está intrínsecamente relacionada con la historia de la vida y muerte de nuestras hijas e hijos. Las mujeres tenemos una necesidad profunda de contar nuestros partos. Citando a Ibone Olza: "Contar el propio parto una y otra vez es una necesidad de las madres recientes (...) la necesidad de contar el parto repetidamente en las semanas que siguen al nacimiento es universal" [2]. Suele pasar que poca gente pregunta, o quiere escuchar, cómo nacieron nuestros bebés muertos. Seguimos siendo madres, seguimos siendo mujeres que parieron, y seguimos necesitando contar su historia, contar nuestro relato de parto. A veces necesitamos contarlo muchas veces, porque no sólo es la historia de cómo parimos, sino que lleva consigo la vida entera de nuestras hijas e hijos.

Hay quienes cuentan sus partos, y hay quienes cuentan cómo fue el embarazo, como es la maternidad y paternidad en duelo, cómo seguimos viviendo junto a nuestros hijos e hijas, cómo vamos encontrando su memoria y amor a cada paso. Ser testigo de estas historias es un regalo inmenso. Gracias a poder compartir la vida y la muerte y el recuerdo de mi hija, hoy hay mucha gente que la quiere, que se acuerda de ella, que también atesora, a través de lo que les cuento, su recuerdo.

Quizás la idea detrás de los grupos de apoyo al duelo perinatal es que la muerte de nuestros bebés duele mucho, y necesitamos un lugar donde reposar, donde poder llorar libremente, donde lamentarnos y donde sacar los sentimientos más oscuros. Y quizás lo que mantiene el Círculo es que nuestros hijos y nuestras hijas son importantes, y no sólo queremos hablar de ellas y ellos y contar las historias de sus vidas y muertes en recuerdo y amor, sino también ir descubriendo, juntas y juntos, cómo vivir íntima y socialmente, esta maternidad y paternidad en duelo.

Bibliografía

- [1] Hedtke CL. Folding memories in conversation: Remembering practices in bereavement groups. Doctoral Thesis. Taos Institute. University of Tilburg, 2010.
- [2] Olza I. La importancia de los relatos de parto. Inst Eur Salud Ment Perinat 2016. <http://saludmentalperinatal.es/la-importancia-de-los-relatos-de-parto/>.