



PROGRAMA CONECTADOS

DUELO

COSAS QUE HAGO PARA SEGUIR ADELANTE



Construyendo la vida
que nos IMPORTA

634 71 22 84

info@fundacionespes.org

PROGRAMA CONECTADOS



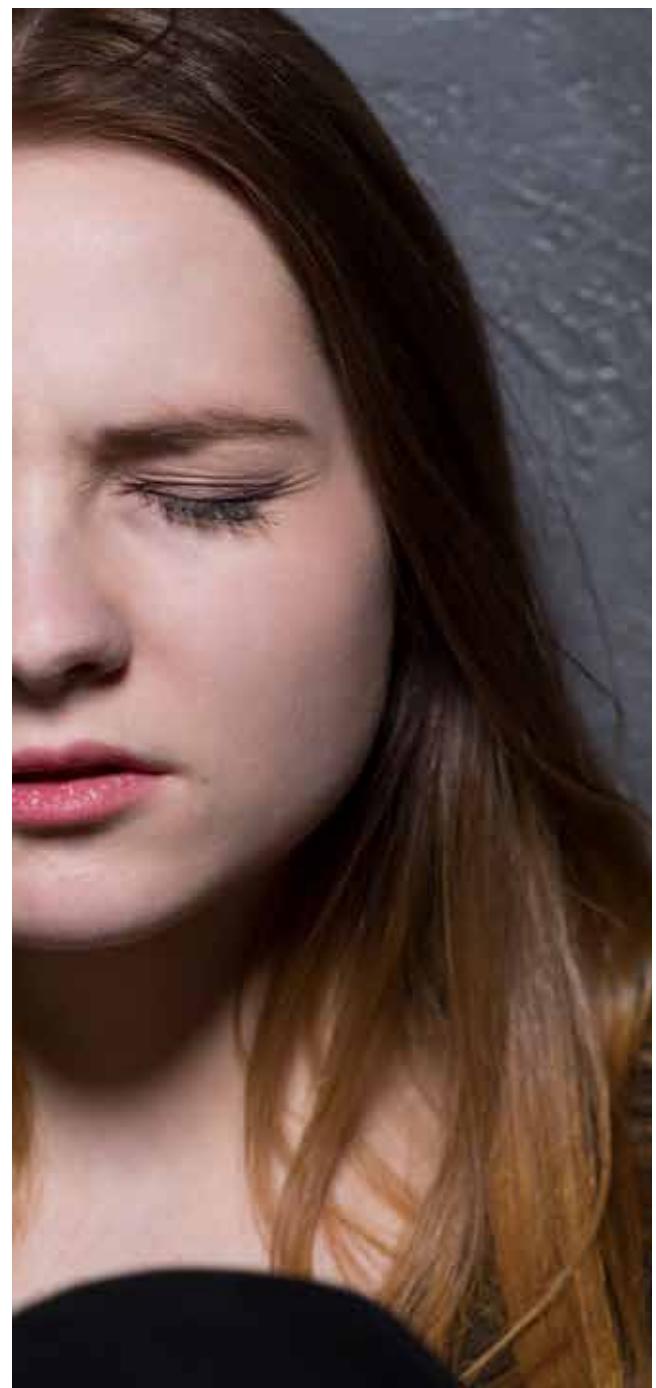
1. La situación

“Cuando tenía 9 años murió mi madre. Fue una etapa muy dura y, aunque no recuerdo todo lo que pasó después, con el tiempo he podido reflexionar sobre cómo intenté llevar ese dolor. Adopté el rol de hermana mayor fuerte, convencida de que debía ser un apoyo para mi hermana pequeña. A veces, en el bus o en medio de una multitud, creía ver a mi madre, aunque sabía que no era posible. También tuve pesadillas en las que ella nos abandonaba porque ya no nos quería. Además, dejé de lado actividades que antes disfrutaba, como la natación. Me encantaba, pero al ver cómo las demás madres ayudaban a sus hijas a cambiarse en el vestuario al final de la clase y encontrarme sola, empecé a sentirme diferente y también algo de rechazo y terminé abandonándola sin darle explicaciones a mi padre.”

2. Respuestas ante la situación

Cuando experimentamos una situación difícil para nosotros/as, reaccionamos o respondemos de la mejor manera que sabemos o podemos para seguir adelante de manera consciente o inconsciente. En la situación que hemos visto, Lina reacciona de diferentes formas:

- ▶ Asumir el **papel de protectora** para cuidar de su hermana.
- ▶ Sentir o **percibir la presencia** de la madre en lugares cotidianos.
- ▶ Tener **pesadillas** ligadas al miedo al abandono.
- ▶ Guardarse el dolor y **mostrarse fuerte** hacia fuera.
- ▶ Dejar de practicar actividades que **antes disfrutaba**, como la natación.
- ▶ Guardarse para sí misma la **sensación de soledad en** ciertos momentos.
- ▶ Sentirse diferente y **rechazada**.



PROGRAMA CONECTADOS

3. Funciones y propósitos de esas estrategias/respuestas

Todas estas respuestas que Lina puso en práctica nacieron de la necesidad de seguir adelante. Le **permitieron enfrentar distintos aspectos dolorosos de la situación y le ayudaron a seguir adelante**. Cada una tenía un propósito o una función que hizo posible sobrellevar el impacto de la pérdida:

💡 **Rol de hermana mayor:** darle seguridad a su hermana y mantener una referencia estable en medio de la pérdida. Además, de esta forma deja en segundo plano su dolor, mientras cuida a su hermana. Al hacer esto también asume que su madre ya no está.

💡 **Mostrarse fuerte:** evitar que la hermana pequeña la vieras derrumbarse, sostener un papel de apoyo, puede que para proteger el vínculo con su hermana.

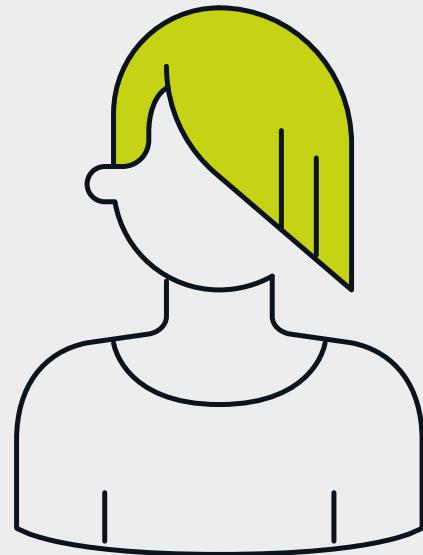
💡 **Sentir e imaginar la proximidad de la madre:** mantener viva su presencia, aferrarse a la idea de que seguía cerca aunque fuera de manera ilusoria. De este modo también podría estar asumiendo de un modo creativo que su madre ya no está y que la pérdida ha sido significativa e importante.

💡 **Pesadillas:** podrían expresar de manera indirecta los miedos, la confusión y la injusticia de la pérdida y el daño por ella, y darle forma al temor de haberse quedado sin su madre.

💡 **Dejar la natación:** protegerse de la comparación dolorosa con otras niñas que tenían a sus madres allí presentes, lo que podría pasar con la intención de preservar su identidad.

💡 **Guardarse el dolor:** encontrar una manera de seguir adelante sin sobrecargar a otros con su sufrimiento. Podría ser también una forma de decirse que ese dolor le pertenece a ella misma. Además, podría ser una estrategia de asumir el dolor y tenerlo bajo control.

💡 **Buscar explicaciones:** el mensaje del sueño, con "ya no nos quería", podría estar dando un sentido a la pérdida para no quedarse en la incomprendión total, y que de seguir sin su madre. También el rol asumido al cuidar a su hermana podría tener un sentido parecido.



4. Significado de la situación

Lina pudo darle a la situación el significado de que debía ser "la fuerte" dentro de la familia, asumiendo un rol de responsabilidad y apoyo hacia su hermana. Al mismo tiempo, pudo interpretar la ausencia de su madre como un factor que la hacía sentirse diferente a las demás niñas, como comenta qué le pasaba en natación, donde percibía con mayor claridad esa falta y el contraste con sus compañeras.

PROGRAMA **CONECTADOS**

DUELO



esPES

Construyendo la vida
que nos IMPORTA

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra

 634 71 22 84

 info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

 Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua