



Mi Experiencia, nº 187

“Mi experiencia con el Duelo”

Experiencia de un asistente a las reuniones

“Parece como si me costara llegar a mi misma, me despisto, me asusto, la cabeza tiene un montón de cosas en cuenta, esto, lo otro, lo demás allá.

Me alejo de mí misma, con disimulo, a puntillas, sin hacer ruido, “sé” que algo no está marchando bien, lo siento, me hago la loca, le resto importancia, ¡bah! esto no va conmigo.

“Se” que estoy de duelo, pero no basta con saberlo, hay que sentirlo. Fuera, a mi alrededor, todo va “bien”, está en calma, eso me mosquea, una relación armoniosa con mi familia, ya los acepto, los quiero tal y como son, ya mi cabeza no está criticándoles, juzgándoles, reprochándoles, estuvimos reunidos y lo pasé genial, disfruté.

-¿Qué raro? ¿Por qué será eso?- se pregunta mi cabeza.

Antes decía que estoy de duelo y eso me tiene un poco en el aire, una parte de mi a muerto, aquella madre que tuve en mi infancia, una madre que me abandonó, que no me protegió, que no me cuidó, que me maltrató, que abusó de mi, que hizo conmigo, lo que otros habían hecho con ella, esa madre, que mi mente seguía arrastrando veintitantos años después, como si esa mujer no hubiese cambiado, hoy la veo con otros ojos, con los ojos del corazón, hoy la acepto y la amo tal y como es, la respeto y la dejo en libertad, para que viva su propia vida.

Una parte de mi está feliz, contenta, dando saltos de alegría, lo que siempre deseé, hoy por fin, se hace realidad. Otra parte de mi, está triste, cabizbaja, desorientada, confundida, vacía, no comprende ¿qué he de hacer? darme Amor, dice la experiencia, ¿por qué no lloro?, ¿por qué me quedo fría? como si esto no fuera conmigo, ¿qué es lo que me ocurre realmente?

Hay otra madre, una madre que asumió ese papel sin ser su responsabilidad, una madre que tan sólo era una niña, alguien que me cuidó, me protegió, me consoló, “mi hermana mayor”, mi referente, alguien por quien te ibas guiando, ella me dio mucho cariño.

¡Ahora vuelvo a sentir! En este instante las lágrimas se derraman por mi cara, ¡cómo una niña puede dar tanto! cómo mi hermana mayor me dio todo el AMOR que yo necesité.

¡Gracias al Universo por haberme dado esa hermana!”



ASOCIACIÓN de AUTOAYUDA, ONG AdA