

Virginia Froilán del Valle

Mamá,
eres el amor
de mi vida
Siempre a tu lado

El duelo por la muerte de un hijo

Luciérnaga

A young child with dark hair, seen from behind, is holding a large, overflowing bouquet of white daisies with yellow centers. The child is wearing a white t-shirt with a pattern of small, colorful icons. The background is a soft, out-of-focus landscape with green grass and a warm, golden light, possibly from a setting or rising sun, creating a hazy, emotional atmosphere.

Virginia Froilán del Valle

MAMÁ, ERES
EL AMOR DE
MI VIDA

SIEMPRE A TU LADO



Ediciones
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

© del texto: Virginia Froilán del Valle, 2023.

© de la imagen de cubierta: Shutterstock / Nastyaofly

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: enero de 2024

© Edicions 62, S.A., 2024

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Depósito legal: B. 13.435-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

<i>Abertura. «Mami preciosa, eres el amor de mi vida, no lo olvides nunca»</i>	9
<i>Presentación a los lectores</i>	15
1. La oscuridad	19
2. La lucha	29
3. El proceso del duelo	157
4. Cómo continuar	193
5. El perdón	213
6. La sociedad y la muerte	223
7. Las sombras	233
8. El primer año	257
9. Las estrellas	281
10. Herramientas prácticas	333
11. Aprender a vivir de nuevo	353
12. Descubrir mi verdadero ser	389
13. La luz	409
14. Darío	431
15. Alma	461
16. Mamá	465
17. Vivir la vida ahora	471
<i>Epílogo. Te toca seguir respirando</i>	489
<i>Agradecimientos</i>	493
<i>Bibliografía</i>	497

LA OSCURIDAD

Y en un segundo, la luz de mi vida se apagó y me encontré en la más absoluta oscuridad. Fue en un pequeño instante, menos de una milésima de segundo, algo inmedible en relación con el tiempo; pero fue algo rotundo, contundente, aplastante.

Mi existencia se vio reducida a la nada. Todas mis estructuras quedaron totalmente derruidas. Comencé a sobrevivir en un vacío aterrador, sumida en la más absoluta soledad. Todo había perdido su sentido.

De esta oscuridad nace la primera parte de este libro. Una oscuridad que no te permite ver y desde donde has de empezar a descubrir cómo puedes ir pegando las pequeñas partes que aún quedan de ti, para poder llevar a cabo numerosos intentos de continuar en este mundo, siendo consciente de que la mayoría de esos conatos serán infructuosos e inútiles. Porque sabes que una sombra te absorbe con una fuerza a la que no puedes hacer frente ni resistirte. Irremediamente, entras en la lobreguez, estás ahí, todo está negro, tenebroso y sombrío, y tú permaneces en la oscuridad.

Relataré, brevemente, cómo viví la noticia de la muerte de mi hijo y cómo fueron los primeros días sin él. Haré hincapié en la lucha que, desde aquel día, sigo enfrentando sin descanso, sin respiro. Me adentraré en todas aquellas herramientas y recursos que me han ayudado en mi proceso, y también haré mención a algunas situaciones que pueden paralizarte o dañarte aún más. Haré referencia a dos aspectos cruciales

que influyen en el proceso del duelo, como son el perdón y el papel de la muerte en la sociedad.

No olvidaré dedicar varias de estas páginas a las grandes sombras que nos acechan constantemente, los impedimentos reales a los que nos enfrentamos los padres en duelo y cómo vivimos la ausencia de nuestro hijo durante el primer año y, de ahí en adelante, el resto de nuestros días.

En esta oscuridad también quiero integrar todos los descubrimientos que he experimentado durante mi proceso del duelo; algunos de ellos son grandes regalos de un valor incalculable, por los que muestro un agradecimiento sincero y enorme, y que son todas aquellas estrellas que he sido capaz de divisar en esta absoluta oscuridad.

Por último, intentaré mostrar y resumir algunas herramientas prácticas que me han ayudado a llenar mis pulmones de aire y mantenerme respirando. Son prácticas sencillas que han ido tomando forma y sirviéndome de gran ayuda, convirtiéndose en unos grandes aliados en los momentos de mayor tempestad para conseguir algo de calma, o al menos intentarlo.

LOS PRIMEROS MOMENTOS

Cuando recibí la noticia de la muerte de Darío sentí que me desintegraba, perdí la razón, sentí explotar mi corazón y entré en un estado de *shock* que me impide recordar con exactitud cuáles fueron los primeros momentos. Recuerdo la llamada a mi móvil diciéndome que había habido un accidente. Esa comunicación se realizó desde el móvil de mi marido, pero la voz era la de una mujer que me preguntaba insistentemente «¿dónde estás?», mientras yo le gritaba exigiendo que me sacara del aturdimiento en el que estaba sumida. Ella tartamu-

deaba, me decía palabras inconexas y, sin acabar, me hablaba de un árbol, y me dijo: «Espérate lo peor», y la llamada se cortó.

¿«Lo peor»? No entendía nada, en ese momento sostenía a mi hija Gabriela en los brazos y sentí cómo mis fuerzas fallaban y ella se escurría entre mis brazos y no podía sostenerla, pues como he dicho antes estaba comenzando a desintegrarme. Como pude, miré el móvil, el último mensaje de mi marido, apenas unos minutos antes, me decía: «Está todo ocupado para comer, vamos al coche y ahora pensamos qué hacemos».

¿Qué podía haber pasado? Noté cómo se me congeló el corazón. Me sentía tremendamente sola y atormentada, aunque recuerdo estar rodeada de mucha gente que hablaba entre sí, pero yo apenas podía escucharla. No entendía qué estaba ocurriendo. Entonces llegó una ambulancia al establecimiento donde me encontraba y una psicóloga del SAMUR me metió dentro. Yo recuerdo que temblaba, no podía controlarme, y entonces escuché con atención lo que me dijo: «Ha habido un accidente, lo siento mucho, tu hijo está muerto». Yo únicamente gritaba sumida en una profunda desesperación. «¿Cómo? ¿Qué accidente? ¿Dónde está mi hijo?» En ese mismo momento solo deseaba morirme para ir en busca de mi pequeño, seguir su mismo camino, si es que existía algo después de la muerte, y sí, morí, me fui para siempre, pero seguía respirando en esta vida tan cruel que me mantenía aquí para empezar un camino de sufrimiento para el que nadie está preparado.

El sufrimiento aplastante que estaba atravesando en esos momentos me impide recordar todo lo sucedido. Gracias a que días más tarde Elvira Lindo, que había presenciado todos estos acontecimientos, escribió el siguiente artículo, pude ir recomponiendo algunas vivencias:

A mi lado hay una joven con un bebé de días asistido por la abuela. Es una recién nacida tan plácida que sospecho que no es la primera de esta madre. De pronto, suena su móvil y contesta. Es la policía. Lo sé porque ella va repitiendo en voz alta lo que le están diciendo. Le están diciendo que su niño está en estado crítico. Las manos de la joven tiemblan y la niña casi se le escurre de los brazos. La abuela se hace cargo de la nieta. Todas las que estamos allí las rodeamos. Las peluqueras y yo, que soy la última cliente. Son cerca de las dos de la tarde. Me viene la imagen de la noche anterior, cuando me levanté asustada por el ruido del viento y me asomé a la calle. La madre grita: «Pero esto no puede ser, esto es absurdo, pero ¿cómo que un árbol?». Se ha perdido la comunicación con la policía, pero una peluquera la recupera: la ambulancia del SAMUR y la policía pasarán por la puerta a recogerla. Hay algo que todas sospechamos pero que nadie dice. Hay ojos llorosos, incredulidad y esos temblores de frío que solo provoca la desgracia súbita. La joven se desploma y cuando la sientan en una silla se pone rígida, los brazos abiertos, muy separados del tronco. Habla para ella misma, habita ya en el universo de la desgracia. «La alegría de mi vida —dice con los ojos espantados—, pero si es la alegría de mi vida.» Ya sabemos que el niño tiene o tenía cuatro años, que paseaba por el Retiro con su padre. La pobre abuela abraza a su hija, trata de devolverla al mundo, de serenarla. Un policía entra, toma con delicadeza a la bebé en sus brazos. Un psicólogo descende de la ambulancia. Los gritos de la madre paralizan la calle. Nosotras, y ahora los vecinos, asistimos a la escena en silencio, como un cortejo fúnebre.

Paseo estos días bordeando el Retiro cerrado. La visión del parque de la felicidad me devuelve cada día esta escena brutal. Pero no quiero evitarla. Es un acto de amor. «Ojalá —dice Lazarre—, las madres aprendiéramos a amar a los niños de otras mujeres.»

En su día, al tener conocimiento de este artículo, le traslade mi agradecimiento, y aprovecho estas líneas para volver a transmitir mi gratitud ante este gesto de respeto a mi hijo, por ayudarme a organizar algunas piezas olvidadas y por la ternura que se desprende de cada una de sus palabras.

En aquel momento, creo que fui medicada; no lo recuerdo bien, pero dejé de estar presente, no era capaz de acceder a mi mente y pensar con claridad, solo cerraba los ojos y veía la cara de Darío con su sonrisa. ¿Cómo hacerme a la idea de que nunca más podría verlo? Y mi sentimiento de madre se volvía más intenso aún y me repetía continuamente: «¿Dónde estás hijo? Mamá va a cuidarte, no pasa nada...».

Me llevaron al lado de mi marido, a la puerta del Retiro, con el cuerpo de mi hijo a escasos metros. Tuve que bajar de la ambulancia en la que estaba para acceder a otra donde se encontraba Sergio, inmóvil, porque el árbol también le alcanzó, dejándole malherido en una pierna y varios rasguños en su cara y en su cuerpo. Cuando llegué a su lado, lo abracé con la escasa fuerza que me quedaba. Mi marido, mi compañero..., fue en ese preciso instante cuando empecé a ser consciente del duro viaje que nos quedaba por recorrer, que iba a ser él únicamente la persona capaz de sostenerme, al igual que yo debía ser su sostén.

Desde allí fuimos trasladados al Ayuntamiento de Madrid, mientras iban avisando a nuestros familiares. Se puso en marcha un protocolo de actuaciones, el socialmente establecido para estos casos, pero yo solo pedía ayuda para desaparecer, mi intención seguía siendo ir en busca de mi pequeño. Ningún facultativo del SAMUR parecía escucharme; me miraban y únicamente movían la cabeza marcándome una negativa clara. Me fui apagando poco a poco, hasta no saber dónde estaba ni qué hacía en ese lugar, rodeada de familiares, amigos, psicólogos, enfermeros, médicos... Yo solo quería dejar de respirar, pero tampoco tenía voluntad para llevarlo a cabo,

mi cuerpo y mi cabeza no estaban coordinados, no podía hacer nada, no tenía opción.

Recuerdo que me insistían en que debía alimentar a mi hija de un mes —ya que le estaba dando el pecho—, y me la pusieron en mis brazos, y yo me sentía como un trapo, nadie era consciente de que yo ya no estaba ahí. Mis recuerdos vuelven a ser confusos en este punto, pero guardo especialmente una imagen en mi corazón, fue la llegada de mi padre al ayuntamiento, acompañado de unos amigos que le brindaron toda su ayuda y su amor; mi padre, su abuelo, entró nervioso, llorando, encogido por el dolor y con el deseo de abrazarme, pero él tampoco me encontró, yo no era dueña de mi cuerpo, no supe reaccionar.

Cuando Sergio, mi marido, volvió del hospital donde valoraron su estado y le escayolaron una pierna, nos llevaron en las mismas ambulancias a casa de mis padres, sin saber qué había sido de mi pequeño y estuvimos allí la primera noche, hasta la tarde del domingo cuando ya pudimos ir al tanatorio. Allí permanecemos hasta el lunes, cuando el cuerpo de Darío fue incinerado. He de decir que en todo momento estuvimos acompañados por familiares, amigos y servicios de ayuda. Pero el estado de *shock* era cada vez más profundo, alimentado por la medicación que nos iban proporcionando durante esos días. Yo era incapaz de sentir, de pensar y de hacer nada.

LA DESPEDIDA

Fueron muchos los amigos, familiares y compañeros que acudieron a acompañarnos y a despedir a nuestro pequeño. El ambiente estaba impregnado de un dolor tan agudo que era insoporta-

ble. Todos éramos incapaces de entender lo que había sucedido, la tragedia y el dolor estaban presentes en cada rincón, en la cara de todo el mundo que se acercó al cementerio.

Eran muchos, la gran mayoría, los que podían sentir el amor de mi hijo y su grandeza. Recuerdo abrazar a mucha gente y decirle bien claro: «No os olvidéis de Darío, abrazad a vuestros hijos, decidles lo mucho que los queréis». Esas palabras las repetíamos, tanto Sergio como yo, una y otra vez; ambos teníamos claro que en nuestra vida al lado de nuestro hijo, no hubo un solo día en el que no le diéramos todo el amor que teníamos en forma de abrazos, de besos, de risas, de bromas, de juegos y, siempre, cada día de su vida, se sintió plenamente amado.

Vivimos las horas del cementerio con esa certeza en nuestros corazones, y así se lo trasladamos a todo aquel que quiso acompañarnos. No fue algo premeditado, fue un acto de amor espontáneo, voluntario, lleno de cariño y de compasión. Por momentos pensaba que esas palabras venían directamente de Darío, que seguía cerca de nosotros, alimentándonos con su amor, dándonos fuerza para continuar y sosteniéndonos.

El estado de *shock* se hacía cada vez más intenso. La medicación terminó por mermar completamente nuestra voluntad y la tristeza empezó a inundar nuestros corazones.

Volvimos a casa de mis padres tras despedir a Darío entre aplausos, brindándole todo nuestro amor y mostrando nuestro agradecimiento a todos los que estaban presentes en aquel durísimo momento. Atravesamos la puerta de entrada a la casa y en aquel momento empezó nuestro encierro.

Lo que sí recuerdo es la gran manifestación de amor que se produjo durante esos días. El amor estaba en todas partes, en todos los lugares, en todas las personas que se acercaron a darnos un abrazo. Había dolor e incredulidad también, pero el amor era más fuerte, más potente.

LOS PRIMEROS DÍAS

Con los familiares y amigos más cercanos comenzamos una nueva manera de estar en el mundo, llena de amargura, de tristeza, de dolor y de sufrimiento. Decidimos dejar la medicación porque apenas podíamos tenernos en pie y teníamos una niña de un mes de la que ocuparnos. Iban pasando los días sin ningún motivo para seguir adelante, cada vez más conscientes de que ese no era nuestro lugar, que esa no era la vida que habíamos construido juntos.

Nos encontrábamos muy confundidos y tremendamente asustados por los días que estaban por venir, por la vida que aún nos quedaba por respirar. Nos abrumaba el hecho de no saber qué hacer para sacar adelante a nuestra hija y, más aún, por no saber dónde estaba nuestro campeón.

Fueron días muy duros, pero los efectos de la medicación aún seguían presentes y, aunque físicamente estábamos allí, sentados en el sofá, uno al lado del otro, viendo cómo la gente iba y venía, se acercaba y te abrazaba, nos sentíamos tremendamente solos, nos faltaba su alegría, su voz, su olor, su sonrisa, los juegos compartidos, nuestras conversaciones... Nos faltaba él.

No recuerdo concretamente el momento temporal en el que me entregaron la urna con las cenizas de mi hijo, pero sí la escena que ha quedado grabada en mi mente como un puñal que atravesó mi corazón para volverlo a desquebrajar en pedacitos aún más pequeños y terminar convertido en minúsculos añicos irreparables. Sergio y yo sentados, el uno al lado del otro, abrazándonos, heridos de muerte, llorando y agonizando más por dentro de lo que éramos capaces de exteriorizar, tomamos la pequeña urna, la besamos, la acercamos a nuestros corazones y, aunque no fue el reencuentro esperado, era algo necesario para nosotros, aun siendo conscientes de que Darío no estaba ahí, no era él, no podía serlo.

Intentábamos mantenernos ajenos a la repercusión mediática y a las noticias que habían ido apareciendo en los periódicos informando del fatal suceso. Hubo varios periodistas que se acercaron al domicilio de mis padres para entrevistarnos, la insistencia resultó bastante molesta y dolorosa. Nosotros, desde el primer momento, nos mantuvimos firmes en nuestra decisión de respetar a nuestro hijo y de vivir nuestro dolor en la más absoluta intimidad. Y así lo hicimos.

No obstante, algunos periodistas escribieron varios artículos sobre la vida de mi hijo, como, por ejemplo, sus actividades extraescolares, e incluso accedieron a una foto de mi perfil de Facebook que se atrevieron a publicar sin nuestro consentimiento. Esta es la sociedad en la que vivimos y la que estamos alimentando: cuando se pide expresamente respeto para una familia destrozada que está atravesando una situación tan desgarradora, cualquiera se cree con el derecho de opinar, juzgar y no respetar su voluntad.

Brevemente, porque es mi intención abordar este tema más adelante, quiero aprovechar este párrafo para manifestar mi más absoluto rechazo a los numerosos comentarios que en esos primeros días llenaron las redes sociales, opinando sobre el cierre del Retiro y la imprudencia de un padre por llevar a su hijo en un día de viento. Fue lamentable y tremendamente doloroso tener que leer esas opiniones tan bochornosas. Muchos se permitían el lujo de juzgarnos; otros aprovecharon para rivalizar sacando intereses políticos, con múltiples enfrentamientos sobre si el parque estaba siendo o no desalojado en el momento del suceso. Sinceramente, ¿en qué sociedad vivimos? También fueron muchas las condolencias recibidas por esta vía, las cuales agradecemos de todo corazón.

Con mucho esfuerzo por nuestra parte, conseguimos que los medios de comunicación dejaran de molestarnos y, poco a poco, todo fue cayendo en el olvido. Aunque volvía a saltar la

noticia cada vez que había un nuevo cierre de parques en la capital, y eso nos volvía a llenar de angustia y nos devolvía a aquel día, al 24 de marzo de 2018, cuando, lamentablemente, las autoridades no decidieron tomar las mismas medidas y mi pequeño falleció, fruto de aquella imprudencia.

Después de algunas semanas, dado que tras varias revisiones médicas la pierna de Sergio había experimentado una leve mejoría y le habían quitado la escayola, lo que le permitía moverse de una manera más autónoma, y ante la incapacidad de volver a nuestro hogar donde todo permanecía tal y como lo habíamos dejado aquella mañana, alquilamos una vivienda en un municipio cercano para emprender el intento de reestructurar nuestra familia.

Solo queríamos reunir fuerzas, el valor necesario para volver a nuestra casa, con nuestra hija, y continuar respirando a su lado en el lugar donde había crecido Darío, en nuestro hogar, donde habíamos sido tan felices con él. El hogar que nos había visto crecer, a él como un niño inmensamente feliz y sonriente; a nosotros como padres orgullosos y dichosos de disfrutar de su compañía, día tras día y noche tras noche.