

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 la venta el 17 de enero de 2024



Virginia Froilán del Valle

MAMÁ, ERES EL AMOR DE MI VIDA

SIEMPRE A TU LADO

El duelo por la muerte de un hijo.

**Cuando la muerte te toca tan de cerca que se lleva a tu hijo,
te enseña a aceptar la vida en todas sus versiones.**

Un libro sobre el momento más difícil y doloroso para una madre: la muerte de un hijo. Este libro es un testimonio optimista de una madre, escrito desde la confianza en la vida, desde el amor y desde la fuerza que ella percibe que su hijo le da.

«La muerte me sorprendió y mi mundo se paralizó, ya nada importaba. La muerte me hizo enfrentarme a la vida, me recordó que seguía viva. Vida y muerte unidas para ayudarme a transitar en mi viaje, para enseñarme a amar y a aprender a vivir en ese amor que soy. Aunque sean muchas las veces en las que quiera rendirme, sigo levantándome. Observo la vida y observo la muerte. La vida con sus posibilidades infinita que me recuerdan para qué estoy aquí. La muerte como una compañera de viaje que me hace valorar la vida. Fui feliz con Darío. Por eso elijo vivir e integrarlo en mi vida. Sigo respirando gracias a su amor eterno».

EL DÍA QUE TODO CAMBIÓ

«Mi hijo paseaba con su padre por uno de los parques más importantes de Madrid, patinaba y disfrutaba en el Retiro. Pudo ver a los títeres y reírse con su espectáculo, echó de comer a los patos en el estanque, y corría, reía y seguía patinando. Su padre me iba llenando el WhatsApp de mensajes, relatóndome el paseo con Darío, lo feliz que estaba, lo felices que eran, lo afortunado que se sentía a su lado. Así pues, yo era partícipe de su alegría; en los vídeos y las fotografías que me enviaba y que acompañaban esos mensajes, podía ver sus caras de felicidad y escuchar su preciosa risa. Y yo lo disfrutaba a escasos metros de ellos, en una calle próxima, acompañada de mi madre y de mi hija que acababa de cumplir un mes. Estaba deseando terminar un recado pendiente para reunirme con ellos y disfrutar todos juntos de un maravilloso día en familia. Pero no pude, no pudimos. Mientras estaba montado en su patín, en una gran avenida dentro del parque, a escasos metros de una de las entradas principales, un árbol se cruzó en su camino y apagó la luz de Darío. Y todo cambió para siempre.

Este es el escenario al que me enfrenté ese maldito día. Un punto final para mi existencia, con treinta y ocho años vividos, quedé sepultada bajo ese árbol, junto con mi pequeño. Quiero comenzar a estructurar todo lo que me ha acontecido desde esta terrible escena, que infunde miedo simplemente por el hecho de imaginarla. Intentaré exponer el proceso del duelo personal que estoy viviendo cada día desde ese instante, sumida en la más absoluta oscuridad, en días interminables y noches aún más largas, en un inmenso vacío, en mis intentos sobrehumanos de seguir respirando para cuidar de mi otra hija, para que pueda sentir que tiene una madre — rota en mil pedazos, pero una madre — que seguirá luchando cada segundo para poder acompañarla en su crecimiento.

Desde esta oscuridad trazaré un puente, un camino mágico que sigo descubriendo cada día, que me lleva a la luz, a experimentar otro tipo de sensaciones; que me ha conducido a la certeza de que mi hijo sigue viviendo y sembrando cada día en mi pecho una fuerza inconmensurable para que podamos seguir amándonos, cada uno desde el lugar en el que nos encontramos, pero con la misma intensidad.

Hoy sé que el amor de una madre y un hijo no se puede evaporar, no fenece, no desaparece nunca. Para aquellos que sientan resonar estas palabras en lo más profundo de su corazón está especialmente dedicada la segunda parte de este libro, donde sin perder de vista un ápice del sufrimiento que acompaña a la pérdida de un hijo, soy capaz de trascender la situación, y vivirlo, sentirlo y seguir

La sociedad en general y las personas que rodean a unos padres en duelo deben entender que el dolor por la muerte de un hijo dura toda la vida. Es un dolor perpetuo que nos va a acompañar siempre, al igual que el amor hacia nuestro hijo fallecido. Nos duele su muerte y, al mismo tiempo, seguimos amándolo profundamente.

La muerte de un hijo tiene un principio, el del día de su partida, pero no tiene final; no es algo puntual que suceda, se olvide, y puedas seguir con tu vida. No se supera. La pérdida es para siempre y el dolor que provoca es continuo, permanecerá siempre a nuestro lado, en todos y cada uno de los momentos de nuestra vida. Y es un dolor sin nombre, al que no le puedes poner ningún calificativo, que no se parece a nada y que lo abarca todo, que no puedes siquiera llegar a imaginártelo si no lo vives en tus propias carnes.

amándolo como siempre y para siempre. Este será un sendero que nos conducirá de la oscuridad a la luz, es la trayectoria que me ha facilitado volver a encontrarme convertida en un nuevo ser e ir descubriendo el verdadero amor, puro y eterno.

Os invito a conocer mi historia, nuestra historia, la vida desde lo que realmente es, desde mi experiencia, y desde el más absoluto respeto y humildad. Mi deseo y la finalidad de este trabajo es despertar la consciencia y ayudar a otros corazones, rotos y sufrientes, y siempre de corazón a corazón».

UNA AYUDA EN EL PROCESO DEL DUELO

«Empecé a escribir cuando había transcurrido aproximadamente un año del fallecimiento de mi hijo. Necesitaba procesar todo lo que estaba experimentando, ordenarlo en un intento de dar sentido al sinsentido y exteriorizar mi vivencia. Según iba avanzando en el manuscrito, sentí que podría convertirse en una herramienta que sirviera a otras personas que estuvieran pasando por la misma situación: la muerte de un hijo.

Mi humilde intención es exponer abiertamente y sin tapujos mi experiencia y brindársela a otras personas para, modestamente, ofrecerles una pequeña ayuda en su proceso del duelo. Cuando comencé a escribir, desconocía la magnitud que este texto iba a ir adquiriendo, de todo aquello que quería transmitir, de la necesidad de plasmar todo lo vivido y, poco a poco, fui notando que poner en orden lo que me sucedió y me sigue sucediendo hasta el día de hoy me está sirviendo como una gran terapia personal, ya que me ha permitido revivir bloqueos en mi interior y organizar todo lo que ha ido aconteciendo en mi vida; desechar cosas inservibles y acoger con amor solo lo que desde el amor iba surgiendo. En definitiva, comencé a alimentarme únicamente del amor.

Según iba avanzando, empecé a sentir interiormente mucha paz. Ha sido una manera de conectar con mi hijo, de honrarlo, de encontrar que su vida sigue teniendo sentido, que puede impactar en los demás, que me sigue enseñando a ser mejor cada día. Él sigue en mí, aunque físicamente no esté aquí. Si el hecho de compartir nuestra historia ayuda a otras personas en sus procesos de pérdida, este trabajo habrá cumplido con su propósito y el esfuerzo habrá merecido la pena.»

En este libro intento reflejar el proceso del duelo que he llevado a cabo, todos los pequeños pasos que he ido dando para iniciar el camino de recuperación renaciendo de mis cenizas convertida en una nueva persona. Ahora soy más consciente de mis propias necesidades, y de las de mi hija y mi marido. No solo miro, ahora veo y observo todo lo que acontece a mi alrededor; y elijo, decido qué y cómo vivir, cómo emplear mis días, y lo hago desde una serenidad antes desconocida para mí. No hay límites ni expectativas, no hay nada que socialmente pueda someter mi voluntad, no vivo en piloto automático. Ahora respiro y soy consciente de que lo hago.

SUMARIO

Abertura. «Mami preciosa, eres el amor de mi vida, no lo olvides nunca»

Presentación a los lectores

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. La oscuridad | 10. Herramientas prácticas |
| 2. La lucha | 11. Aprender a vivir de nuevo |
| 3. El proceso del duelo | 12. Descubrir mi verdadero ser |
| 4. Cómo continuar | 13. La luz |
| 5. El perdón | 14. Darío |
| 6. La sociedad y la muerte | 15. Alma |
| 7. Las sombras | 16. Mamá |
| 8. El primer año | 17. Vivir la vida ahora |
| 9. Las estrellas | |

Epílogo. Te toca seguir respirando

Agradecimientos

Bibliografía

LA AUTORA

Virginia Froilán (Colmenar Viejo, Madrid 1979) es licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración Pública por la Universidad Complutense de Madrid y trabaja desde hace más de 20 años en la Dirección Comercial en una empresa pública de servicios. Tras la dura experiencia, comenzó su búsqueda de conexión con la espiritualidad, interesándose y formándose en varios campos de terapias energéticas.



Mamá, eres el amor de mi vida

Autor: Virginia Froilán del Valle

Editorial: Ediciones Luciérnaga

Formato: 14 cm x 21,5 cm.

250 páginas

Rústica con solapas

PVP: 19,95 €

A la venta el 17 de enero de 2024

Para más información: Lola Escudero
Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga
Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es