

# “Gracias, mamá, tu amor vive en mí”

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER DE SU MADRE Y EL TRABAJO DE CONSTELACIONES FAMILIARES CON ELLA HA LLEVADO A LA PROTAGONISTA DE ESTE TESTIMONIO A COMPRENDER QUE EN LA VIDA NO SOLO HAY QUE ACEPTAR LAS SITUACIONES QUE ACONTECEN TAL Y COMO SON, SINO QUE ADEMÁS HAY QUE MOSTRAR AGRADECIMIENTO POR DURAS Y DIFÍCILES QUE ESTAS SEAN

Por Lola De Miguel Campos, psicóloga

**D**urante años me he dedicado a poner en práctica el conocimiento de las constelaciones familiares, tanto en mi propia vida como a nivel profesional. El trabajo de bucear en la bibliografía familiar resulta sanador y útil para comprenderse a uno mismo, a la vez que despierta un sentimiento de amor y compasión hacia nuestros antepasados. Con las constelaciones, descubres que tu árbol genealógico puede a ser, a la vez, una trampa y tu mayor tesoro, y que eres menos libre de lo que crees pero tienes la posibilidad de conquistar tu libertad y salir del destino repetitivo de tu historia si comprendes los vínculos que se han tejido en tu familia. Mis padres y hermanos siempre estuvieron ahí durante todo este proceso, participando en los talleres y apoyándose incondicionalmente. La presencia de mis padres en mi primer taller me transmitió mucha fuerza. Todos los miembros de mi familia han hecho un proceso de sanación profunda a través de esta terapia, y como resultado, esperaba que en el momento en que todo el trabajo se materializase, la familia alcanzaría un gran bienestar. Esa era mi expectativa, y en un principio fue así, una gran mejoría, momentos de paz y tranquilidad. Todo mejoró...

## Buscar ayuda en diferentes terapias

Pero, de repente, hubo un cambio radical en mi sistema familiar: a mi madre le diagnosticaron Alzheimer. Al principio no me alarmó, pues desconocía la enfermedad y su evolución. Pensaba que lo que sucedería era que se olvidaría de mi nombre. No tenía ni idea de que habría un deterioro físico y una pérdida progresiva de todas sus facultades y habilidades hasta llegar a la dependencia total. Aun así, la enfermedad no estaba dentro de mis expectativas y era contraria a lo que esperaba como resultado de un proceso de sanación y de trabajo personal de tantos años.

Junto a mi padre y mis hermanos, buscamos ayuda en todas las terapias posibles. Fue tras la manifestación de los primeros síntomas cuando nos dimos cuenta del alcance de la enfermedad. Ahí sí que fue un *shock*; hubo mucho dolor, muchas lágrimas y una profunda incompreensión.

## Negar la evidencia

Todo cambió de golpe. No alcanzaba a ver más allá. Me centraba en comparar la imagen actual con la del pasado, con la madre que había sido y que ya no era, deseando que todo volviese a ser igual



## Lola De Miguel Campos

*lolapsicologa@yahoo.es*

*Tel: 616 903 759.*

*www.lasconstelaciones.com*

*www.lolapsicologa.com*

que antes, causándome así un profundo dolor desde la no aceptación de esta realidad. Quería que la realidad encajase en mi imagen ideal y anterior, aunque tuviese que usar un calzador y forzarla. Había un retener, un no dejar partir, un no aceptar.

Pasé por todas las fases del duelo. Primero la negación: "No le puede pasar esto a mi madre". Buscaba diferentes maneras para no confirmar lo inevitable. Después la rabia, un enorme enfado con la vida, un rechazo. Posteriormente, dolor, buscando donde agarrarme y no encontrando nada. Todo lo que conocía había saltado por los aires. Sentía como si no hubiese suelo donde

**“Me causaba dolor a mí misma al no aceptar la realidad”**

apoyarme. Llegó también la tristeza, con la que empezó a haber rendición: comenzaba a darme cuenta de que no servía de nada luchar y negar la realidad. Me permitía experimentar todo mi dolor, sintiendo que algo moría dentro de mí. Intentaba llegar a la aceptación y superación, pero no lo conseguía. Me resultaba difícil llegar a respetar, honrar y reconocer la existencia.

### **La madre de todas las relaciones**

No podía entender el mundo sin el carácter de mi madre. Su fuerza creaba todo nuestro sistema familiar. Siempre nos invitaba a superarnos, dedicando su vida a cuidarnos y a trabajar con un amor y apoyo incondicional, aunque también nos hubiera puesto límites.

Mi relación con ella me parecía la madre de todas las relaciones, la relación más apasionada y visceral, en la cual podía experimentar tanto el amor más intenso como la más profunda rabia. Para mí había supuesto una gran fuente de consuelo y apoyo, pero también de gran sufrimiento en el pasado. Gracias a las constelaciones hechas con anterioridad, había escarbadado en su vida, sanando partes de nuestra relación: habíamos atravesado por mo-

## “Las constelaciones familiares permiten descubrir la capacidad de crecimiento que una enfermedad como el Alzheimer trae consigo”

mentos de distancia emocional y otros de una maravillosa complicidad y gran admiración. De nadie más he hablado con tanto cariño, pero a veces también con tanto resentimiento, como de mi propia madre. Pero ahora, la necesidad de sanar totalmente nuestra relación se hacía más apremiante al saber que la iba perdiendo. Quería tener más información de ella antes de que la enfermedad avanzase. Quería fortalecer más aún el vínculo que ya había empezado a restablecer y del que había estado huyendo los primeros años de mi vida.

### Irse despacito

Fue solo con el paso del tiempo y desde la mirada de las constelaciones familiares cuando pude recolocar esta situación y ver los maravillosos regalos que mi madre nos hacía a toda la familia. Empecé a encontrar la luz y el amor. Desde esa visión pueden descubrirse los regalos y el crecimiento escondido que, a pesar de todo, una enfermedad como el Alzheimer trae consigo. Algo bello se abre en las relaciones cuando aceptamos la dolorosa circunstancia de la demencia en nuestros progenitores.

Sabía que, desde una mirada sistémica, una enfermedad no es un fenómeno personal. Muchas enfermedades solo se entienden cuando se observan en un contexto más amplio, desde la biografía familiar. Empecé a pensar que tal vez mi madre estuviese realizando alguna compensación de su sistema, o que a través de su enfermedad estuviese expresando algún hecho o situación familiar que yo no conocía. Con las constelaciones familiares, vi que la sanación venía de reconocer que ella ya me había dado

todo lo que tenía que darme, ya había cumplido su misión y ahora tenía que lograr el resto por mí misma.

Fue el gran trabajo. Honrarla, girarme y mirar hacia la vida, fue el resultado sanador, sintiendo detrás de mí su protección y transmisión de energía. La aceptación era la fórmula para que se abriese la sanación del sistema familiar. Aunque no era lo que esperaba, ahora podía ver el crecimiento escondido. Desde ese momento me sentí comprometida, al igual que toda mi familia, a acompañar a mi madre en esta nueva etapa de su vida, a aumentar lo que siempre ha existido entre nosotras a pesar de la demencia, y así abrir la oportunidad de ayudarla, de cuidarla y de retribuir de alguna manera años de dedicación y cariño.

### Descubrir los regalos

El primer regalo que nos ha hecho es el de mostrarnos toda su vulnerabilidad. Te has dejado cuidar, mamá, tú que siempre fuiste una mujer fuerte, trabajadora e independiente. Te has permitido ahora dejar la carga, tocar la sensibilidad y, con ello, nos has mostrado a tu niña interior en todo su esplendor e inocencia. Nos has regalado instantes de tanta ternura, risas y amor... ¡Cuántas sonrisas has despertado!

Ahora nos comunicábamos siendo yo la adulta y tú la niña, y así me contaste todos tus secretos de familia. Cosas nunca dichas, guardadas en tu interior durante toda tu vida, año tras año. Al mostrarme a tu niña interior con todos sus miedos, pude darme cuenta de muchas cosas, llegando a comprender el porqué de tu manera de actuar en el pasado. Supe con certeza que con esas experiencias de la

infancia que me estabas contando no tenía opción para actuar de otra forma. Situaciones y comportamientos tuyos que había criticado, ahora, gracias a tu testimonio, adquirirían un gran sentido. ¡De cuántas cargas de tu familia querías liberarnos!

Sabía que te estabas yendo despacito y quise aprovechar el mayor tiempo contigo para que me contases más cosas y así conocerte mejor, hablando, riendo y compartiendo dulces momentos: tomo tus manos, te abrazo, te muevo, te miro a los ojos y se establece otro tipo de comunicación distinta a la de antes. No existe el lenguaje, sin embargo, a través del brillo de tus ojos, me expresas que sabes que estoy ahí. Noto tu mirada y tu alegría al verme.

¿Cómo no amarte? ¿Cómo no quererte? Estás consiguiendo la maravillosa sanación de la relación entre nosotras. Años y años trabajando para lograrlo y ahora tú me lo pones fácil. Te has vuelto accesible. Lejos queda la rabia, el resentimiento, los reproches, y solo queda el amor en toda su dimensión. Ahora nos comunicamos de una nueva manera, a través de la energía de la mirada y de tu sonrisa. Estamos juntas y tenemos la oportunidad de ser nosotras mismas. Juntas hemos descubierto el inmenso poder de la caricia y de los besos. Nos comunicamos de una forma mucho más profundas que antes, ya que sabemos que nos queda un tiempo finito.

Puedo sentir que nos podemos relacionar de un modo tan sencillo que ambas partes pueden ser real y solamente ser. Ahora siento que tu aprobación es total. ¡Qué gran regalo! ¡Qué fácil me lo has puesto, mamá! Querías irte, pero dejar



todo sanado y en paz, “madre hasta el final”, y lo estás logrando a través de una forma inesperada para todos.

Si la vida te trae Alzheimer, acógelolo; trae consigo una serie de lecciones de vida conscientes y valiosas, y como todo en la vida, cuanto más de frente mires la verdad, menos pánico sientes. Nos guste o no, la vida duele, la familia duele, pero el sufrimiento emerge de la negación y represión del dolor. De ti depende mirar de frente a la vida y dignificarte como persona. La verdadera sanación y transformación del alma nace de enfrentar y reconocer nuestra realidad.

Me has regalado el permitirme cuidar de ti y devolvarte un poquito de todo lo que tú me has dado. Toda la vida dando y ahora te permites recibir, y a mí, dar. Aunque por mucho que te dé, jamás podré devolvarte todo lo que he recibido de ti. Cuido con amor tu cuerpo, lo acaricio, lo masajeo, beso tu carita que se ha dulcificado, y tú cierras tus ojos y te relajas. Amo la inocencia de tus ojos. Son momentos mágicos de una gran profundidad y grandes silencios. ¡Qué accesible te has hecho, mamá! ¡Qué fácil haces el

poder decirte te quiero! Me permites expresar todo mi amor por ti .

Y el mayor de los regalos es la sanación de la relación con papá, la reconciliación entre la energía masculina y femenina. Qué maravillosas imágenes de amor nos habéis regalado papá y tú. Lejos quedaron vuestros desacuerdos, vuestras riñas y desavenencias. Cuánto amor, ternura y cariño hemos vivido. Te hiciste vulnerable, te acercaste a tu energía femenina y eso colocó a papá en su energía masculina. Se convirtió en tu gran protector, se lo permitiste al fin, te rendiste. Qué sanador para mi alma ver ternura, amor y respeto entre mis padres. Me haces sentir que yo soy fruto de ese profundo amor. ¡Cuánta fuerza recibo!

He dejado de sentir que todo está mal. Hay una riqueza diferente, más auténtica y plena. La vida me está diciendo algo a través de esta experiencia y puedo verla cuando la miro a través del entendimiento que me han dado las constelaciones. Ahora siento que ya puedo dejarte partir. Tomo el regalo que me has dado y siento que debo decirte: “Gracias, mamá, tu amor vive en mí y ahora brillo por y para ti. Te lo debo”.

Tengo que agradecerte hasta tu forma de partir, que nos permite decirte adiós poco a poco, lentamente, dándonos tiempo. Cuando decidas partir del todo, te irás en paz con todos nosotros, nos habrás ofrecido esa oportunidad, pues es imposible no amarte.

A través de este proceso, hay un entendimiento del amor, una sanación de mi pasado, de mi relación contigo. He aprendido más cosas de tu vida y de la vida. Ahora hay una aceptación total y plena, no hay nada bueno ni nada malo.

Puedo verte tal y como eres ahora, te amo y te doy las gracias por todo lo que has hecho por la familia. Has logrado una sanación que para mí es el mayor regalo que he recibido. Gracias, mamá, tu alma vuela ya.

### Aceptar y agradecer la vida tal y como es

Ninguno de nosotros es Dios, ni el destino, ni el universo. Debemos aceptar las cosas tal y como vienen, y el pasado tal y como sucedió. Asentir a todo como es y a todos como son y agradecer todo como es y a todos como son, aunque todavía no entendamos. Nuestras vidas forman parte de grandes movimientos de compensación y de reconciliación. Es a lo que tenemos que asentir. La contraseña que abre las puertas de la realización personal se compone de una simple sílaba: sí.

Sí a la vida tal como es. Sí a nosotros tal como somos. Sí a los demás tal como son. Sí a nuestros padres tal como son y tal como fueron: vehículos providenciales de nuestra existencia. Estamos al servicio de la vida, agradeciéndola como es, con la muerte y con el sufrimiento también. Al final se trata de aceptar lo que ocurrió con las consecuencias que tiene.

### + INFO

#### CONSTELACIONES FAMILIARES.

Lola De Miguel.

Editorial: Obelisco.

Páginas: 72

Precio: 14,95 €

(libro + DVD).

