

Compasión por el abrazo que no damos

<https://doi.org/10.69105/BYCS.2020.8.2.1.2>

Juan de Dios Serrano Rodríguez
Psicólogo General Sanitario
Psicoterapeuta Transpersonal

Recibido: 30 de mayo de 2020
Aceptado: 30 de junio de 2020
Publicado: 25 de julio de 2020

Objetivo: fruto de su experiencia transmitida en su libro «Compasión por la pérdida» el autor analiza las especiales condiciones vividas en lo más crudo de la Pandemia, cuando el miedo al contagio y las duras restricciones públicas han generado vivencias en la pérdida de muchos seres queridos aisladas, sin acompañamiento ni despedidas, muchas de ellas en instituciones como hospitales o residencias de personas mayores. La dureza de lo vivido debe ser afrontado en un proceso de duelo extraordinario que se sobreponga al abrazo o beso que no hemos dado.

Compasión por el abrazo que no damos

Compasión por el abrazo que no damos

Ampliando la tragedia global que estamos viviendo en estos tiempos de Pandemia por el SARS-Cov-2, la Covid-19, están las muertes de muchos seres queridos en una pérdida que por mor de las circunstancias no han podido ser despedidos con acompañamiento, abrazos, despedidas y ni tan siquiera poder realizar el ritual de la sepultura, debido a las restricciones impuestas por la situación de confinamiento en las primeras semanas (marzo-abril 2020). Este afrontamiento tan anómalo, encapsula el necesario proceso de duelo ante la pérdida de un ser querido.

Siendo una situación extremadamente difícil tenemos que reducir el impacto psicológico que genera en los dolientes la pérdida en estas circunstancias.

Cualquier duelo por la muerte de un ser querido, lo podremos aplazar, distraer, pero nunca evitar vivirlo. Es una respuesta natural a un hecho irreversible, por eso decimos que no es una enfermedad, no es patológico, y por tanto tampoco es necesario medicalizar su expresión. La mayoría de las personas con un buen apoyo podemos elaborarlo sin problemas.

El dolor del duelo hay que vivirlo, supone mucho más que la expresión de la aflicción por su pérdida. Supone llorar LA PARTE DE MÍ que se ha ido con esta persona y que tendré que elaborar. Por ello decimos que el duelo es una respuesta bio-psico-emocional, que afecta a la totalidad de la persona y de manera única e íntima.

No hay duelos iguales, como no hay personas, ni tiempos, ni relaciones iguales. No te compares, porque nada ni nadie somos iguales y nuestras respuestas de cómo afrontar esta vivencia dolorosa tampoco lo es. En las circunstancias actuales de confinamiento (emergencia sanitaria por Covid-19 en España) en las que se nos limita los rituales de despedida, abrazos que compartan nuestro dolor y acompañamiento al cuerpo inerte de nuestro ser querido se bloquean intensamente la necesaria expresión tangible de nuestros sentimientos.

Por eso, estas vivencias hay que vivirlas, expresarlas, compartirlas, darles voz dentro de nuestro corazón y con palabras compartidas que sean escuchadas sin prisa, sin juicio, sin frases hechas y sin interrupciones. Así que no dudes en buscar a alguien que te comprenda con la mirada y que sepa sostener sin angustia y sin prisa, tus lágrimas y emociones. Solo así podrás ir integrando la vivencia, dar significado a lo que haces o has dejado de hacer, y encontrar sentido a lo que ahora estás viviendo para poder continuar en el día a día.

Compasión por el abrazo que no damos

Con la esperanza de que sirva de ayuda para reconocer y expresar el dolor vamos a describir a continuación las fases y sus tareas del proceso de duelo en las circunstancias especiales actuales. Aunque el duelo no es una simple sucesión de fases. Las personas no están un día en una fase y al siguiente en otra, sino que se puede pasar por varias tareas a la vez o ir saltando de una a otra. No obstante, lo más habitual es que las fases del duelo se den en el siguiente orden:

1.- Aturdimiento y choque. Fase traumática. Intensa oscilación entre el rechazo y la confrontación. Por un lado, o inicialmente aparece el descreimiento, la confusión, el aturdimiento, la disociación, y en el otro extremo el llanto, la desesperación, la angustia o el miedo. Todo ello sumado a las consecuencias de una pandemia global.

La tarea fundamental es aquí manejar lo traumático, y el duelo complicado es el duelo que cursa con rumiación obsesiva, culpabilidad, pánico... Para ello es importante manejar información realista, entender la vulnerabilidad de la muerte y no posicionarse en lo que no se hizo en el pasado. Ayudará mucho el ser conscientes de la vulnerabilidad humana y de lo inevitable de los riesgos al vivir.

2.- Evitación y negación. Fase defensiva. Tienden a prevalecer respuestas de evitación, de rechazo-evitación. Negación o minimización o actividad o sustitución o culpa.

La tarea aquí es ir disolviendo la evitación y tolerando el dolor, y el duelo complicado es el duelo ausente o evitativo, donde se produce un rechazo de la realidad y evitación del contacto con la realidad de la pérdida, tratando de vivir como si nada hubiera pasado. En este caso se nos puede complicar la situación por falta de despedida, por no haber podido tocar el cuerpo inerte, por la falta de rituales necesarios. Para ello nos puede ayudar el reinventar en la situación de confinamiento nuestra despedida, los ritos en ausencia del cuerpo, expresar en familia el dolor y la oración por su alma.

3.- Conexión e integración. Fase relacional. Es el momento de afrontar la realidad: ya no se puede negar, ni evitar, ni distorsionar. Dolor, tristeza, culpa, hablar, rituales, visitas... La pérdida adquiere su profundo significado emocional.

La tarea de esta fase del duelo consiste en ir asumiendo los efectos relacionales de la pérdida. Cuando se complica aparece el llamado duelo crónico, donde se tornan rígidos e improductivos la tristeza, la autocompasión o el victimismo, al estar permanentemente conectado con el dolor. El duelo perdura en el tiempo y no finaliza. Por eso es importante en

esta fase saber conectar con la profundidad del dolor por el que se nos fue, escribirlo, relatarlo que nos ayudará a integrar la pérdida de su ausencia física y poco a poco sentir la presencia de su legado en nuestra vida.

4.- Crecimiento y transformación. Fase de reorganización interna. Una vez elaborados los aspectos más traumáticos, evitativos y relacionales del duelo, de forma progresiva va reorganizándose el mundo interno, de modo que en un duelo elaborado las personas van más allá de su estado anterior y alcanzan alguna forma de crecimiento personal. Esta es la fase final del duelo, la que desemboca en un grado de comprensión o crecimiento mayor que el existente anteriormente. El dolor vivido ha podido ir siendo asimilado y ha producido cambios en las estructuras mentales en términos de conductas, metas, creencias e identidad personal. Nos ayudará mucho para esta fase el saber que aún, hasta en la muerte de nuestro ser querido, nos enseñó lo que de verdad importa y de que hemos sido capaces de tenerlo en nuestro recuerdo eterno y el regalo de lo compartido en nuestra memoria como homenaje de nostalgia elaborada.

No podemos caer en el error de proteger a los demás de lo que nos pasa, manteniendo el dolor arrinconado, encapsulado. Y compartir nuestro dolor no implica necesariamente volcar en los demás lo que nos hace daño, ni llorar con ellos, sino hacer partícipe al otro de mi sentir, mi pensar, en un encuentro de igual a igual, de adulto a adulto. De igual manera, el hecho de que alguien nos haga partícipe de su dolor no quiere decir que tengamos que solucionarlo ni aliviarlo. Parece que tengamos que dar soluciones o consejos y nos sentimos perdidos cuando no parece haberlos. A veces, es suficiente con estar presente ante el dolor del otro. Del mismo modo, poder expresar a otro cómo nos sentimos puede traer la sorpresa de sentirnos comprendidos, escuchados y aliviados.

En cualquier caso, pongamos algunas pistas para afrontar el duelo durante el confinamiento que tenemos en este tiempo:

Expresar el dolor. Hay que dar espacio para las lágrimas, tan necesarias como bálsamo, para desahogarnos al dejar salir el dolor tan profundo que supone tener una pérdida en estas circunstancias. Y esas lágrimas pueden ser por tristeza, miedo y/o rabia; pero hay que darles su espacio.

Compartir el dolor. Aunque nos sintamos aislados, no estamos solos. Es el momento de hacer un buen uso de los móviles, redes sociales y contactos virtuales para expresar nuestro dolor, para sentirnos comprendidos en nuestro dolor. Los abrazos virtuales también hacen su labor en el acompañamiento al proceso de duelo.

Compasión por el abrazo que no damos

Escribir el dolor. El lenguaje puede ayudarnos al buscar palabras a lo que siento. Y aquí tiene cabida la rabia, la tristeza, el amor y la esperanza. Estas palabras del alma doliente pueden incluso erizarnos la piel y transmitir el consuelo necesitado.

Significar el dolor. Necesitamos darle un significado y sentido a nuestro dolor, no podemos caer en la inutilidad del dolor. El significado se lo dará el amor, nuestro afecto y reconocimiento a la persona que se nos fue. El sentido se lo dará su presencia en la ausencia física de la cotidianidad, pero con su legado en nuestra memoria eterna.

Cuidar el dolor. Es necesario el autocuidado para protegernos de mala alimentación, malos hábitos y mal descanso para mantener nuestra estabilidad física y psíquica.

No olvidar la compasión por el abrazo que no podemos dar. Hoy sabemos que cuanto más nos cuesta estar con nuestro propio dolor, más nos cuesta estar con el del otro. Cuanto menos compasiva sea nuestra mirada al mundo, con menor empatía y compasión podremos estar al lado de nuestro dolor y el del otro. El dolor tiene una cualidad: la de ponernos en contacto con una parte de mucha intimidad, de vulnerabilidad, que no es fácil mostrar a los demás, casi ni a uno mismo. Todo esto que el dolor comunica, transmite y con lo que nos pone en contacto es información muy esencial e íntima de cada uno, que llama a ser sentida, explorada en soledad y "abrazada" aunque sea en lo virtual por las limitaciones actuales. Pero el duelo pide ser expresado, llorado, compartido y vivido en compañía. Por eso una parte del duelo necesita de otra persona para poder poner en palabras todo aquello que bulle por dentro, porque hay partes de la experiencia dolorosa, de uno mismo, que no pueden explorarse en soledad, necesitan la compañía empática y cuidadosa de otro ser humano. Somos animales de abrazos.

Y no, esto no va a durar para siempre. Llegará el momento en que volveremos a poder abrazar a nuestros seres queridos, recuperar el contacto físico y, ritualizar las pérdidas acontecidas. Pero, mientras tanto, usemos los recursos que tenemos a nuestro alcance, que son muchos.

Disponible libro «Compasión por la pérdida»

<http://psicojuande.com/compasion-por-la-perdida/>

Compasión por el abrazo que no damos

Cómo citar:

Serrano Rodríguez JD. "Compasión por el abrazo que no damos"

[internet]Bioética y Ciencias de la Salud. 2020 Julio-Diciembre; Vol. 8 (2).

Actualización: 23-12-2025