

## Acompañar en la desesperanza... da esperanza<sup>1</sup>

Reflexión realizada por *Paulina Román Mendoza*<sup>2</sup>

El proceso de duelo se refiere al estado de aflicción que puede estar relacionado con la pérdida de un ser querido o lo pueden desencadenar eventos que impliquen pérdida o cambio, por ejemplo; desempleo, mudanza a otra ciudad o país que generan cierta disfunción o desadaptación en el día a día. En el duelo normal los signos y síntomas suelen ser: tristeza, recuerdo reiterativo de la persona fallecida, llanto, irritabilidad, insomnio y dificultad para concentrarse y llevar a cabo las labores cotidianas. El duelo tiene una duración variable que no es superior a seis meses, sin embargo, un duelo normal puede acabar provocando un trastorno depresivo completo que requiera tratamiento (Flores, 2002)

La realidad es que la mayoría de nosotros no sabemos cómo reaccionar ante un duelo, aunque sepamos la teoría, nos enfrentamos a eventos como los de ahora (pandemia) en donde probablemente como terapeutas hemos implementado herramientas que en otro momento hubiera sido impensable. Hemos tenido que ir más allá de un acompañamiento silencioso ortodoxo y recurrir a esto que nos plantea Hazel Ipp con respecto a las dinámicas conscientes e inconscientes que se presentan en el espacio terapéutico, ya que es verdad que en la actualidad existe una presión por dar esperanza, por pasar el duelo de manera rápida, sin esperar la oportunidad que brinda el duelo de reconstruir y reelaborar. Como terapeuta me he sentido presionada en tener que estar bien para mis pacientes, en específico en la pandemia, pero tiempo atrás también, me recuerda a esas frases típicas donde te comentan “pero cómo estas triste o enojada si eres psicóloga” como si fuéramos de acero y no tuviéramos emociones. Desde mi punto de vista, la propuesta de Hazel es validar y legitimar tanto las emociones del terapeuta como las del paciente, ambas direcciones, en donde cada uno desde sus propios duelos se compartirá con el otro para proporcionarle un sostén, un espacio de experiencia compartida nombrando con un nuevo lenguaje lo sucedido, pasando, sintiendo, viviendo y acomodando experiencias.

---

<sup>1</sup> Román Mendoza, P. (2021). Acompañar en la desesperanza... da esperanza. *Clínica e Investigación Relacional*, 15 (2): 449-452. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info)] DOI: 10.21110/19882939.2021.150211

<sup>2</sup> Psicóloga y Psicoterapeuta. Realizando el Máster en Psicoterapia Psicoanalítica Relacional en Madrid, España, Instituto de Psicoterapia Relacional-Ágora Relacional.

*"Existen los duelos porque hay vínculos"* (Francesc Sainz)

Sainz nos compartió esta frase que dejó en mi eco, puesto que estamos hablando de ese vínculo con el paciente, lo que va a ayudarlo/ayudarnos a atravesar y Re-atravesar los duelos, dando giros y nuevas perspectivas cada vez que los revisitamos. Nos comentaba que actualmente todo se busca gestionar, tener bajo control, lo que se ha confundido con no sentir, se habla de quienes gestionan las emociones a la perfección, pero por que no las sienten, no les gusta sentirse vulnerables, llegan a anticipar o a saber que les vendrá cierta emoción, pero terminan por evadirla, al final sería mejor sentirlas y conectar con ellas para atravesar diversas situaciones, en este caso hablamos de duelos, pero se puede extender a más procesos. Llamó mi atención que lo dijera con respecto al duelo, pues es verdad que es un proceso difícil para vivir, acompañar y sostener y pareciera que nadie quiere tomarse el tiempo para profundizar pues da miedo que se pueda encontrar, nos hace llegar a lugares muy oscuros de los cuales hemos luchado para salir y evitar, ya que el duelo actual nos remite a pérdidas anteriores, que si no se han trabajado salen a la luz de formas a veces un poco bruscas o como si fueran avalancha que llegan a arrasar con la persona y es donde podríamos tener esta presencia de psicopatología.

*"El duelo no solo es a lo perdido sino también a lo que ya no va a ser"*

Considero que esta frase es el punto clave para que un duelo se vuelva patológico, la visión que tenemos sobre la pérdida: algo que nos quitan o una oportunidad de avanzar. Flores (2002) menciona que la elaboración del duelo es una serie de procesos psicológicos que comienza con la pérdida y termina con la aceptación de la nueva realidad. Es un proceso psicológico complejo para deshacer los vínculos establecidos y elaborar el dolor de la pérdida, sin embargo, un duelo no siempre se termina, es como si solo se pusiera en pausa, para acomodarnos y seguir, no hay bueno ni malo, sino es una forma de adaptarse a la nueva realidad.

Como terapeutas ser testigo, sostener y validar la emoción, no solo los hechos, será la clave para acompañar a nuestros pacientes en sus duelos. Hasta el momento no he tenido un paciente que esté en una situación como la de Zoé, pero si he trabajado con "D" sobre las pérdidas significativas que ha tenido. A sus 30 años considera que la dejaron sola, no se siente tan fuerte como todos imaginan para seguir, aunado a ello se vive como soporte emocional para su madre, es decir, que llega a consulta pues no ha podido vivir sus duelos, refiere que ha llorado poco, pues tiene que estar fuerte, no le gusta que la gente le diga "pobrecita" o

dar molestias cuando se siente con la necesidad de hablar de su pérdida. Como imaginarán ha sido muy difícil el que "D" pueda expresar en sesión su dolor, pero la he acompañado en su llanto silencioso, en su angustia por decirme "y ya no pasó nada más esta semana, estuve bien" al iniciar el tratamiento tenía en mente no presionarla con hablar de ello, le daría tiempo para poder expresar sus emociones y considero que ha funcionado, pero me queda esa sensación de que aún el vínculo es muy frágil, en recientes sesiones me comentó que un sábado se asustó mucho pues no paraba de llorar, ya teníamos algunas sesiones con el tema de que no había llorado lo suficiente y le señalé que tal vez no se había dado la oportunidad. Cuando me comentó esta situación, me dio miedo a mí también por lo que tal vez había provocado con mi comentario, aunado a que no había recibido, por ejemplo, tampoco un mensaje de su parte, me sentí sumamente responsable, pero ahora que leía el caso de Hazel sobre esa "... seguridad que nunca se logra simplemente ni tan siquiera se sostiene, ya que está constantemente retada por la tensión dialéctica que sobrevuela entre los múltiples y cambiantes estados del self contextualizados entre la seguridad y el riesgo y la inevitable ansiedad inherente al ir moviendo cosas, valorando el momento, luchando con el self y otra experiencia y luchando por comprender lo que emerge" (Ipp, H, 2018) Considero que "D" está en el proceso de comprender que algo sucedió, saliendo del shock por decirlo de alguna forma y que casi no estaba percibiéndome ahí, en la relación. Sensación que me permeaba constantemente y ya no ha sucedido en las últimas sesiones, al inicio pensaba que era el día de la sesión, pues era fin de semana y tal vez me sentía poco conectada, que solo me contaba situaciones puntuales, como contándome el día a día sin afecto y sin más. Pero ese evento del sábado activó, creo yo, la vulnerabilidad, a partir de ello ha hecho más referencia a que no quiere dar molestia a sus amigos, pero que le gustaría mucho tener a alguien que tal vez no diga nada, pero este ahí cuando llore; en sesión pocas veces ha llorado, se limpia las lágrimas rápidamente, me he preguntado constantemente cuando estoy en sesión con ella ¿qué debo hacer? Y por una extraña razón considero que es lo mismo que siente con su madre, solo quiere a alguien que esté con ella, pero vemos a una madre que se ha enfocado a cuidar de sus nietos y que ella tiene que ser el apoyo, pero económico (tiene un buen trabajo). Es decir que "D" no tiene ese espacio donde hablar de lo que siente, y algo que sí ha mencionado es que con quien podía hacerlo era justo con las personas significativas que ya no están, por lo que imagino que también tiene sus resistencias a poder crear un vínculo mayor conmigo, de alguna forma yo siento un freno, me he encontrado dándole vueltas a cómo podría decirle que éste es su espacio, le he dicho que puede llorar, que podemos juntas explorar lo que siente, pero ha sido una puerta difícil de abrir pero que en mi percepción estamos en proceso de construir, de adentrarnos al dolor, sin duda he tenido que mirar mis propios duelos, pues en esta parte empática, pienso ¿qué haría yo, ¿cómo estaría? y sobre

todo ¿me siento capaz de acompañarla?, Está presente el miedo a caer en esta presión por estar bien, ante la demanda de mejoría y su miedo a volverse débil por hablar de su emoción, dejando de ser la fuerte que sostiene y mantiene a los demás, ¿también estará sintiendo que tiene que sostener a la terapeuta? ¿Cómo estar con “D” sin que me tenga que cuidar? ¿Me tendré que dejar cuidar e ir a su ritmo? Son preguntas que definitivamente debo tenerlas en mente, pero al mismo tiempo creo que son las cosas que me han mantenido a raya para mantenerme en esta seguridad terapéutica, no es que no quiera que se dé, pero creo que me está marcando un poco el ritmo para adentrarnos en ese dolor tan grande que si lo tocamos siente que se desmorona. Es poder estar con “D.” Sin presión, sin prisa, sin juicio, acompañándola en su proceso de duelo, y al mismo tiempo de su autoconocimiento para “salir” nuevamente al mundo.

## REFERENCIAS

- Florez, S.D. (2002). Duelo. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 25 (Supl. 3): 77-85.
- Ipp, H. (2010). Nell—A Bridge to the Amputated Self: The Impact of Immigration on Continuities and Discontinuities of Self. *Int. J. Psychoanal. Self Psychol.*, 5(4):373-386. [v. castellana: *Clínica e Investigación Relacional*, 2009, vol.3 (1): 9-19]
- Ipp, H. (2018). Analytic Safety: Navigating the Shifting Sands—A Relational Perspective. *Psychoanal. Inq.*, 38(8):587-595. [v. castellana preparada para esta sesión]