

LA IMPORTANCIA DE DECIR ADIÓS

Decir adiós es difícil, cerrar experiencias conlleva dolor, porque dejamos atrás a personas queridas, lugares, escenarios entrañables, sensaciones y emociones profundamente inmersas en nuestro corazón. Es difícil decir adiós a alguien a quien hemos amado, con quien hemos compartido amor, amistad. El adiós al encuentro, al abrazo reconfortante, para entrar en una separación física de duración indefinida, ha sido y es difícil, pero es una realidad insertada en la vida. La vida en sí misma es un vaivén de despedidas y encuentros que nos llevan, a través de nuestros sentimientos, a un camino que nos enseña lo que es el dolor de la pérdida y también al entusiasmo ante nuevas perspectivas y a la alegría del nuevo encuentro. Decir adiós necesita aprenderse desde la más tierna infancia, en compañía y con la presencia e implicación amorosa del enseñante, que sirve de modelo con el ejemplo de su propio sistema de afrontamiento.

Cuando la vida se impone y nos trae acontecimientos que hemos de afrontar, que conllevan pérdidas, cambios estructurales importantes, sensación de inseguridad e incertidumbre con las que hay que convivir, afloran los sentimientos de miedo, tristeza, enfado. Y afloran la angustia y la ansiedad como medidas de defensa para mostrarnos nuestra propia vulnerabilidad. Pero son precisamente esas emociones las que nos capacitan para pedir la ayuda que necesitamos al tiempo que el raciocinio y la lógica nos indican que la capacidad para asumir la experiencia ha sido sobrepasada.

Estas situaciones, este decir adiós, también llega en los procesos evolutivos naturales de cambios de etapa de la vida, a cualquier edad, aunque con manifestaciones y expresiones muy diferentes según el momento en que aparece: entrada en la niñez diciendo adiós a la etapa de bebé; entrada en la adolescencia diciendo adiós a la niñez; entrada en la etapa joven diciendo adiós a la adolescencia; entrada en la etapa madura dejando atrás la etapa joven; entrada en la madurez tardía que implica afrontar la jubilación y el cambio de vida que ello conlleva; entrada en la tercera edad asumiendo la vulnerabilidad física y el cambio de fortaleza, hasta llegar a asumir la ancianidad permitiendo y facilitando los cuidados que precisamos.

Sin embargo, no todos los cambios conllevan la misma carga emocional. Hay etapas evolutivas en las que la mirada al futuro resulta un reto estimulante, otras donde la estimulación del cambio resulta tan excitante que apenas se siente la pérdida y otras en las que el temor y la incertidumbre embargan el corazón de tal forma que nos aferramos al pasado como una forma de evitar lo inevitable.

Lo que la vida nos trae, sin pedir permiso, es una de las cuestiones importantes que el ser humano tiene que afrontar. Los avatares de la vida y las situaciones externas y ajenas

a nuestra voluntad que conllevan cambios y pérdidas precisan de toda nuestra energía, inteligencia y creatividad para poderlos afrontar de la mejor manera posible. Igualmente se precisa de personas con las que poder compartir la experiencia, así como de relaciones con las que poder experimentar el significado de la vivencia compartida. Ello no quita el dolor sobrenenido, sino que permite que adquiera significado evitando la depresión resultante de la experiencia de pérdida vivida en soledad.

Ser conscientes de que afrontar la vida es estar preparados para asumir cambios evolutivos o imprevistos es importante para mantener la salud en tiempos de crisis. Pero para estar preparados, cognitiva y emocionalmente, necesitamos un sistema educativo emocional integrado en el aprendizaje de la vida cotidiana, donde se enseñe la importancia de decir adiós a lo que la vida impone para poder decir hola o para poder dejar la puerta abierta a nuevas experiencias, a nuevas relaciones y, en definitiva, a una nueva forma de vida.

Pero la pregunta que surge inmediatamente es cómo enseñamos a afrontar los cambios y a decir adiós, cómo lo enseñamos desde las distintas relaciones, desde los diferentes roles y desde los diferentes espacios en que nos encontramos. Para enseñar cómo es esa realidad necesitaremos, en ocasiones, explicar el proceso de duelo y sus etapas de forma cognitiva; unas veces dando pautas, otras aprendiendo el significado de lo que es aceptación, algunas veces instando a “pasar página”, a dejar ir, a asumir lo que hay, “la nueva realidad”, o incluso en alguna ocasión con medicación por las consecuencias físicas que el impacto produce en el cuerpo; sin embargo todo ello no es suficiente y no adquiere significado para el individuo cuando el corazón está roto por el dolor de la pérdida, por el sufrimiento de impotencia, cuando se está herido por la traición o cuando se ha roto la confianza.

Enseñar a decir adiós implicará, pues, la autogestión de nuestra propia impotencia, de las emociones propias y de las de quien va a estar acompañando, de quien va a estar presente, de quien va a ayudar. Implicará presencia y saber estar en silencio, escuchando de forma activa, acompañando sin luchar por eliminar el sufrimiento, sin hacernos responsables de quitarlo sino siendo conscientes de que el único consuelo del otro es saber que hay alguien ahí para él, alguien a quien le importo y a quien le importa lo sucedido. Implicará tener tiempo para estar y escuchar la experiencia una y otra vez, con todos sus detalles, a través de la palabra integrada a la emoción y a la fisicidad de la persona, a través de compartir la experiencia, a través de escuchar las manifestaciones del cuerpo y del significado que tienen. Es a través de este acompañamiento profundo, como se va a ir elaborando el dolor que permitirá poder llegar a decir adiós. Y a través de la necesidad de decir adiós se podrá dar entrada a una nueva forma de vivir donde todo volverá a ir bien, pero nada seguirá siendo lo mismo.

La situación de Pandemia en que nos encontramos nos ha permitido ser conscientes de la vulnerabilidad del ser en cuanto a salud, así como de la vulnerabilidad de los sistemas y de los poderes tanto políticos como fácticos. Afrontar las diferentes olas y asumir las diferentes medidas para cooperar en el control sanitario nos ha llevado a asumir pérdidas de forma atemporal, a integrar nuevos modelos y sistemas relacionales que han cambiado los diferentes estilos de vida. Sin embargo, no han cambiado las necesidades relacionales de ser vistos, tocados o abrazados. Hemos aprendido a enviar abrazos a través de gestos, sin contacto, y a contactar y a trabajar clínicamente y en psicoterapia a través de pantallas. Y debemos asumir que tendremos también que decir adiós a ese sistema, salir de la zona de confort que como beneficio secundario se ha instaurado para poder regresar de nuevo al contacto físico y presencial, donde el gesto, la mirada y el contacto físico van a estar acompañados de nuestra energía física que es, al fin y al cabo, la que transporta su significado al corazón para despertar una emoción que de ninguna otra forma es posible.

Es tiempo de visualizar la importancia de poder decir adiós a una etapa de la vida que ha cambiado el mundo, es tiempo de visualizar poder decir adiós a la forma que tuvimos de relacionarnos y que ha dejado una profunda huella en nosotros, con una transcendencia diferente según haya sido la etapa con la que la hayamos afrontado y teniendo presente que con ello tenemos que convivir para poder seguir nadando en el mar de la vida.

Y en ese mar de la vida, aprender a afrontar, aceptar e integrar el dolor, sea de la naturaleza que sea sin evitarlo ni negarlo, sin descalificarlo ni minimizarlo, es la clave para seguir viviendo una vida plena, saludable y abierta a nuevas experiencias y personas. Este es el significado de la necesidad del aprendizaje de decir adiós. Y para poder transitar por esta ardua experiencia y conseguir que la herida se convierta en experiencia vital de crecimiento se necesita acompañamiento. Porque en numerosas ocasiones el desconocimiento, el miedo a transitar por esas zonas dolorosas del corazón y la soledad entorpecen e incluso impiden la aceptación y el desarrollo del proceso de duelo de una forma saludable, lo cual deja a la persona paralizada en la pérdida y en el trauma. Tenemos ante nosotros, como profesionales, estas profundas necesidades del ser humano para percibir y atender desde nuestra sintonía. En definitiva, el privilegio de acompañar en el arte de decir adiós como camino para sanar y para desarrollar la capacidad creativa de reinventarnos desde la experiencia integrada.

CARMEN POZUETA GÓMEZ
Psicóloga clínica - Psicoterapeuta
Codirectora de la Revista de APPHAT