



LAGUNGO

## **EL DOLOR EN ÉPOCA DE DESESCALADA**

Estamos en “*desescalada*”, nuestra comunidad autónoma en fase 2. Comienzan los deseados paseos, los encuentros con amistades y familiares, con compañeros de trabajo... Podemos disfrutar de las terrazas, del bar de la esquina con su fría cerveza que, en estos días de fin de mayo calurosos, se agradece y saborea... Con este momento de apertura hacia a fuera, parece que hasta el tiempo se ha puesto alegre y nos regala unos días de luz brillante, de calor para bañar la piel después de casi 3 meses en casa... Parece que la vida brota ahí fuera, y las personas festejan la “*libertad*”...

En este mismo momento no puedo evitar pensar en todas esas personas que se han quedado sin alguien. Personas con rostro, con nombre propio, con sus emociones agitadas, con su dolor... Me pregunto ¿Cómo estarán viviendo esta libertad, esta luz, este sol?...

Son más de 27.000 personas fallecidas, serán más de 27.000 personas transitando por el dolor y la tristeza de perder a alguien amado. Será un proceso de duelo, sin perder de vista que cada uno y cada una lo vivirá en un modo único y personal, complejo, con algunos ingredientes añadidos que hará más arduo sanar la herida de la pérdida. Recordemos que la mayoría no han podido acompañar a su ser querido en los momentos finales (con ello, nos puede atrapar la culpa por no haber estado...), seguramente no hayan podido decir todo aquello que hubieran necesitado decir antes del momento final de vida (se habrán quedado muchos asuntos inconclusos). Tampoco se habrán realizado los actos sociales y/o familiares, del velatorio y el funeral, y es muy posible que ni siquiera hayan podido ver a su ser querido muerto (lo que puede alimentar la fantasía de si ha sido un error, una broma pesada, un mal sueño del que aún estamos esperando a despertar...). Incluso conozco alguna familia que aún no ha podido ir a recoger las cenizas de su madre o su padre.

Todo ello son elementos que pueden dar como resultado la sensación de irrealidad, de incredulidad y la pesada culpa, a los que se sumarán los ya conocidos, como son la negación, el dolor, la tristeza, la rabia, el desconsuelo, el desamparo, entre otros...

**ROSA M MARTINEZ**  
**PSICOTERAPEUTA FUNDACION LAGUNGO**  
**EXPERTA EN ELABORACION PROCESOS DUELO**  
**BILBAO**

En esta situación en la que unos quedan desgarrados de dolor, sólo se me ocurre recordar a todos y todas que podemos ser un hombro amigo, una mirada amable, una sonrisa tierna de compasión, una mano que ayuda, una voz que acompaña. Tal vez no podamos abrazar, consolar ni acariciar, no podemos tomar las manos o secar sus lágrimas... Lo que si podemos es ESTAR: estar cerca, estar disponibles, estar atentos y atentas, estar a la escucha, estar con mirada amorosa, estar con dulzura, estar para acoger aquello que necesiten expresar, estar sin prisas, estar en silencio, estar cautelosamente cerca.

NO podemos evitar el dolor. Podemos estar cerca para que puedan transitarlo con la seguridad de no estar solo, sola, con la certeza de que si flaquean las fuerzas nos detendremos juntos en el camino a reponerlas, con la confianza de que cuando se quiera rendir estaremos ahí para recordarle que merece la pena, y con la esperanza de salir de todo esto.

En este momento excepcional, donde muchas personas se han quedado solos y solas, podemos acercarnos y recordarles que estamos a su lado.

No estáis solos.

No estamos solos

**Bilbao, 30 de mayo 2020**

**ROSA M MARTINEZ  
PSICOTERAPEUTA FUNDACION LAGUNGO  
EXPERTA EN ELABORACION PROCESOS DUELO  
BILBAO**