



LA AMISTAD AÑORADA

"Cuando un amigo se va es como un pozo sin fondo que no se vuelve a llenar. No te vayas todavía, no te vayas por favor que hasta la guitarra mía llora cuando dice adiós".

Entre las pérdidas de los llamados "duelos desautorizados", se suelen incluir pérdidas adicionales a la familia nuclear, como los fallecimientos de amistades, mascotas, etc.

La historia de las personas no suele ser lineal, ni una serie de acontecimientos donde las personas de referencia sean siempre la familia. Hay vínculos afectivos y de soporte que pueden llegar a ser más significativos que los lazos trazados por la sangre, siendo por tanto la relación con la amiga/o designada como la familia que se elige.

Así, el fallecimiento de ciertas amistades se puede comparar con la relación que vincula a familiares muy cercanos.

En 1969, Alberto Cortez compone la ya popular canción "Cuando un amigo se va", recogiendo en sus estrofas el dolor que vive una persona cuando está ante el fallecimiento y ausencia de un amigo. Expresa como el vacío existencial, aquel que no se puede llenar con la "llegada de otro amigo", manifestando la "irremplazabilidad" de este vínculo durante el duelo.

Hay además otro factor importante. Las amistades suelen ser escogidas por afinidad, generando por tanto una estrecha intimidad que permite compartir temores, angustias, alegrías, proyectos, así como diálogos o reflexiones sobre los avatares mismos que implican vivir.



➤ Por tanto, el fallecimiento de una persona amiga implica la finalización de un vínculo en plural, para pasar a ser el recuerdo ahora narrado en primera persona sobre la vida y la muerte. O sobre lo que se vivió y no se vivirá más. Al igual que con otros duelos por personas del núcleo familiar más próximo; la necesidad de nombrar a quien ha fallecido está presente.

Se busca poner en palabras las vivencias que daban sentido al vínculo elegido y construido. Recordar anécdotas, exaltar los aspectos que esa persona tenía como única, buscando que el relato ayude a conservar la relación que ahora se expresa desde las lógicas emocionales primordialmente.

¿Cómo acompañar estos duelos? Esta pregunta tiene si cabe mayor relevancia en las asistencias a personas migrantes y adolescentes, donde por motivos puntuales, los vínculos de amistad toman la categoría de soporte esencial.

Es conveniente invitar al desahogo y la expresión ya que no hay otra vía que el recuerdo materializado en estas narrativas. Es importante permitir y sostener el dolor a quien esté atravesando el proceso que implica continuar con el día a día sin esa persona que daba soporte, acompañamiento y afinidad; de este modo se facilita poco a poco la transformación del vínculo que antes era de apoyo real y fáctico a otro que pertenece ya al campo de lo emocional.



Duelo y crecimiento personal

El duelo es un proceso de adaptación a la pérdida de una persona querida. Es una experiencia de sufrimiento, pero también una oportunidad de crecimiento y transformación. En muchos casos, el duelo puede desembocar en una crisis vital por todo lo que la pérdida implica en nuestra vida.

Sin embargo, cuando el dolor va disminuyendo y las personas pueden ver su proceso desde la distancia, en ese momento, es cuando pueden reconsiderar sus creencias, valores, perspectivas y prioridades de vida, y obtener una mayor comprensión de sus vidas, dando sentido así a este dolor.

Recientes estudios han demostrado la importancia de la resiliencia como factor de protección ante la pérdida. Según la RAE, la resiliencia es la “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”. Aunque parezca imposible en un principio, podemos llegar a aprender del dolor.