

Acompañar la Ausencia

*Cuando no podemos reparar
el dolor de quien queremos*

Marie Pouvet®

ACOMPañAR LA AUSENCIA

Cuando no podemos reparar el dolor de quien queremos

Ante el dolor ajeno sentimos casi instintivamente la necesidad de hacer algo. Buscamos las palabras adecuadas, intentamos consolar, proponemos actividades o tratamos de encontrar alguna explicación que alivie lo que está viviendo una persona a la que queremos. Nos cuesta aceptar que, a veces, no existe nada que podamos hacer para cambiar lo ocurrido.

Hay pérdidas que no tienen solución. No podemos devolver a quien murió, reconstruir una relación que terminó ni ocupar el espacio que dejó alguien importante. Frente a esas realidades, acompañar adquiere otro significado: ya no consiste en intentar reparar lo irreparable, sino en permanecer cerca mientras la otra persona encuentra su propia manera de convivir con lo sucedido.

Este pequeño libro no pretende explicar el duelo ni indicar cómo debe atravesarse una pérdida. Tampoco existen aquí fórmulas para conseguir que alguien deje de sufrir. Su propósito es mucho más sencillo: reflexionar sobre aquello que podemos hacer cuando una persona que queremos está viviendo una ausencia y no sabemos muy bien cómo acercarnos a ella.

EL VALOR DE ESTAR

Una de las primeras dificultades aparece cuando sentimos que deberíamos decir algo importante. El silencio nos incomoda porque parece insuficiente y buscamos palabras capaces de aliviar una situación para la que, en realidad, no existen palabras suficientes.

Sin embargo, estar junto a alguien no siempre requiere hablar. Compartir un café, sentarse durante un rato a su lado o escuchar cuando necesita contar algo puede tener más valor que cualquier intento de encontrar una explicación. Hay silencios incómodos, pero también existen silencios en los que una persona percibe que puede permanecer tal como está, sin tener que aparentar fortaleza ni sostener una conversación para tranquilizar a quienes la rodean.

Acompañar también significa aceptar que ese encuentro quizá no produzca ningún cambio visible. La persona puede continuar triste después de nuestra visita y eso no significa que nuestra presencia haya sido inútil. No estamos allí para obtener un resultado, sino para hacerle saber, de una manera sencilla, que no tiene que atravesar completamente sola ese momento.

CUANDO LAS BUENAS INTENCIONES NO ALCANZAN

Muchas de las frases que pronunciamos frente a una pérdida nacen del afecto. Decimos que hay que ser fuerte, que el tiempo ayudará o que es necesario seguir adelante porque deseamos ofrecer esperanza. El problema no está en la intención, sino en que esas palabras pueden colocar sobre quien sufre una obligación que no necesita: la de empezar a sentirse mejor para tranquilizar también a los demás.

No siempre tenemos que saber qué decir. Reconocer nuestra propia impotencia puede resultar mucho más honesto que buscar una frase perfecta. Decir que lamentamos profundamente lo sucedido y que estamos disponibles si

necesita nuestra compañía puede ser suficiente. Después, corresponde escuchar.

También conviene evitar las comparaciones. Cuando alguien nos habla de una pérdida es natural recordar las nuestras y pensar que compartirlas demostrará que comprendemos lo que siente. A veces puede ser así, pero otras veces terminamos desplazando involuntariamente la conversación hacia nuestra propia historia.

Dos personas pueden haber vivido acontecimientos muy parecidos y experimentarlos de manera completamente diferente. Nuestra experiencia puede ayudarnos a ser más sensibles ante el sufrimiento ajeno, pero no nos permite saber exactamente qué está sintiendo otra persona. No necesitamos demostrar que comprendemos todo para poder acompañarla.

NO EXISTE UN CALENDARIO PARA LA AUSENCIA

Cada persona encuentra su propia manera de atravesar una pérdida. Algunas necesitan hablar durante horas; otras apenas pueden hacerlo. Hay quienes buscan compañía constantemente y quienes necesitan largos espacios de soledad. Incluso una misma persona puede necesitar ambas cosas en distintos momentos.

Desde fuera resulta fácil observar determinados cambios y pensar que alguien ya está mejor. Ha vuelto al trabajo, sale, se ríe, hace planes o parece recuperar sus costumbres. Sin embargo, continuar con la vida cotidiana no significa necesariamente que la ausencia haya dejado de doler.

Tampoco es extraño que una fecha, una canción, un lugar o un acontecimiento inesperado despierte nuevamente emociones mucho tiempo después. No tiene por qué significar un retroceso. Las pérdidas importantes no obedecen a un calendario y acompañar implica respetar esa

falta de calendario sin decidir desde fuera cuánto tiempo debería necesitar alguien para encontrarse mejor.

CUANDO LOS DEMÁS REGRESAN A SUS VIDAS

Después de una pérdida importante suele producirse un gran movimiento alrededor de quien la ha sufrido. Llegan mensajes, llamadas, visitas y ofrecimientos de ayuda. Durante los primeros días muchas personas están pendientes y preguntan qué pueden hacer.

Después, inevitablemente, la vida de todos continúa. Regresan los trabajos, las familias, las obligaciones y las preocupaciones cotidianas. Las llamadas disminuyen y las visitas se espacian. Es natural que ocurra, pero para la persona que sufrió la pérdida la ausencia no desaparece al mismo ritmo que desaparece la atención de quienes la rodeaban.

Por eso puede tener un valor especial una llamada semanas después, un mensaje en un día cualquiera o una invitación que no esté relacionada directamente con lo ocurrido. No es necesario preguntar siempre cómo se encuentra ni convertir cada encuentro en una conversación sobre su pérdida. A veces basta con hacerle saber que continúa formando parte de nuestra vida.

En ocasiones, acompañar comienza verdaderamente cuando ha terminado el primer aluvión de compañía.

PERMITIR QUE EL RECUERDO EXISTA

Cuando alguien ha muerto podemos sentir temor de mencionar su nombre. Pensamos que hacerlo provocará tristeza y evitamos cuidadosamente cualquier referencia que pueda despertar recuerdos. Sin embargo, muchas personas que han perdido a alguien querido no necesitan que los demás actúen como si esa persona nunca hubiera existido.

Mencionar un recuerdo no crea necesariamente el dolor; muchas veces ese dolor ya está presente. Hablar de quien murió puede ser también una forma de reconocer que existió, que fue importante y que continúa formando parte de la historia de quienes lo conocieron.

Si la persona desea recordar, podemos escuchar. Puede contar una anécdota que ya conocemos o repetir una historia muchas veces. No necesitamos buscar un significado oculto ni dirigir la conversación hacia otro lugar. Los recuerdos también necesitan espacio y, en ocasiones, compartirlos permite que la ausencia conviva durante unos minutos con algo mucho más amable: la memoria de lo vivido.

LAS PÉRDIDAS QUE NO TIENEN FUNERAL

No todas las ausencias comienzan con una muerte. Una separación puede significar la desaparición de una vida construida durante años y también de aquella que se imaginaba para el futuro. Una amistad puede terminar después de décadas. Una relación familiar puede romperse y dejar un vacío difícil de explicar. Hay personas que continúan vivas y, sin embargo, dejan de formar parte de nuestra vida.

Estas pérdidas pueden resultar especialmente solitarias porque el entorno no siempre reconoce su importancia. No hay ceremonias ni rituales sociales que indiquen qué hacer. Incluso pueden aparecer comentarios que minimizan lo sucedido porque, visto desde fuera, parece que bastaría con olvidar, sustituir o comenzar de nuevo.

Acompañar también significa no establecer una jerarquía del dolor. No necesitamos decidir si una pérdida es suficientemente importante para justificar lo que otra persona siente. Si algo tuvo un profundo valor afectivo, su desaparición puede dejar una ausencia igualmente profunda.

ESTAR CERCA SIN INVADIR

El deseo de ayudar puede llevarnos al extremo contrario y convertir nuestra preocupación en una presencia constante. Llamamos demasiado, preguntamos continuamente cómo se encuentra la persona o intentamos convencerla de que salga, haga planes o cambie determinadas rutinas porque creemos que le hará bien.

Pero acompañar requiere también saber respetar la distancia. Podemos ofrecer nuestra presencia sin imponerla y dejar que la otra persona decida cuándo la necesita. Estar disponibles no significa convertirnos en vigilantes de su tristeza.

Este equilibrio no siempre es sencillo. Algunas veces nos equivocaremos, hablaremos cuando hubiera sido mejor escuchar o guardaremos silencio cuando una palabra habría sido bienvenida. Acompañar a alguien no exige hacerlo perfectamente. El afecto sincero también admite cierta torpeza.

NO PODEMOS SALVAR A QUIEN QUEREMOS

Ver sufrir a alguien despierta fácilmente una sensación de responsabilidad. Queremos conseguir que vuelva a reír, que recupere sus proyectos y que vuelva a ser quien era antes de lo ocurrido. Sin darnos cuenta, podemos convertir su recuperación en una tarea propia.

Pero querer profundamente a una persona no nos concede el poder de evitarle todos sus dolores. Podemos caminar a su lado durante una parte del recorrido, ofrecer nuestra mano, escuchar y permanecer disponibles, pero existen caminos interiores que nadie puede recorrer en lugar de otro.

Aceptar ese límite no significa abandonar. Significa comprender qué lugar podemos ocupar realmente. No somos responsables de reconstruir la vida de quien ha sufrido una

pérdida; podemos, en cambio, contribuir a que no tenga que reconstruirla sintiéndose completamente solo.

LA VIDA QUE CONTINÚA

Con frecuencia hablamos de cerrar etapas o dejar atrás lo sucedido, como si continuar viviendo exigiera separar definitivamente el presente de aquello que perdimos. Pero algunas experiencias importantes no funcionan de esa manera.

Hay ausencias que permanecen. Con el tiempo pueden cambiar de forma, ocupar otro espacio y dejar sitio para nuevas personas, proyectos y alegrías. Un día descubrimos que podemos recordar sin sentir exactamente el mismo dolor de los primeros tiempos. Otro día ese dolor puede regresar inesperadamente. Ambas cosas pueden formar parte de una misma vida.

Seguir adelante no obliga a olvidar ni convierte el pasado en algo que deba ser eliminado. Podemos construir nuevos días conservando dentro de nosotros aquello que fue importante. La vida no siempre sustituye lo perdido; muchas veces simplemente aprende a crecer alrededor de su ausencia.

ACOMPañAR LA AUSENCIA

Tal vez acompañar sea aceptar, antes que nada, que no tenemos una solución. No necesitamos encontrar la frase perfecta ni saber exactamente qué hacer en cada momento. Podemos equivocarnos y volver a acercarnos. Podemos preguntar, escuchar y respetar también cuando la respuesta sea el silencio.

Podemos recordar a esa persona cuando hayan pasado las primeras semanas, permitir que hable de quien ya no está, reconocer pérdidas que otros quizá no comprendan y ofrecer compañía sin convertirla en una obligación. Podemos estar cerca sin pretender ocupar un lugar que no nos corresponde.

Hay dolores que no podemos evitar y ausencias que nadie puede llenar. Pero entre intentar reparar lo que no tiene reparación y alejarnos porque no sabemos qué hacer existe un espacio inmenso.

En ese espacio está la compañía.

Y algunas veces, cuando no podemos cambiar lo sucedido, permanecer cerca es lo más valioso que podemos ofrecer.

© 2026 Marie Pouvet®

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin autorización expresa de la autora.

www.mariepouvet.eu