

Apegos y desapegos

Montse Esquerda, Pediatra
Directora Gral Institut Borja Bioètica-URL
Grups Acompanyament al dol Lleida
Professora Bioètica, Fac medicina, Udl



Cuerdas

El vínculo, el apego, es esa cuerda invisible, que nos une a otros: personas, objetos, proyectos, expectativas, historia, ...

A lo largo de nuestra vida, desde que nacemos nos vamos ligando a múltiples afectos y generamos "apegos".

A. Gea



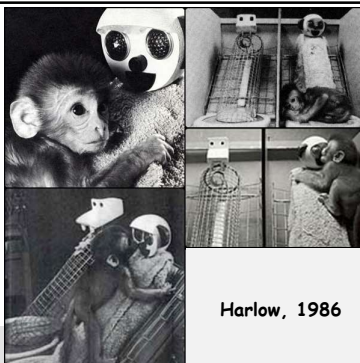
El hombre es una entidad temporal en continuo devenir, por eso se resiste a ser comprendido por las ciencias naturales. Sólo el género narrativo, que se hace cargo del antes y del después, logra apresar su fluyente esencia.

Cuando queremos saber más de alguien y preguntamos **quién es** a nadie se le ocurre respondernos con una definición, siempre con una historia: la de sus orígenes, su cuna y las vicisitudes de su biografía

Javier Gomà
El inconsolable



Teoria del apego Bowlby 1952



Harlow, 1986



Konrad Lorenz

En los años 50 describió como las ocas y patos desarrollaban un fuerte vínculo con la madre (independientemente del alimento)

Lorenz K (2000). *Fundamentos de la Etología*. Barcelona Ed. Paidós





Nos configuramos a través de nuestros apegos

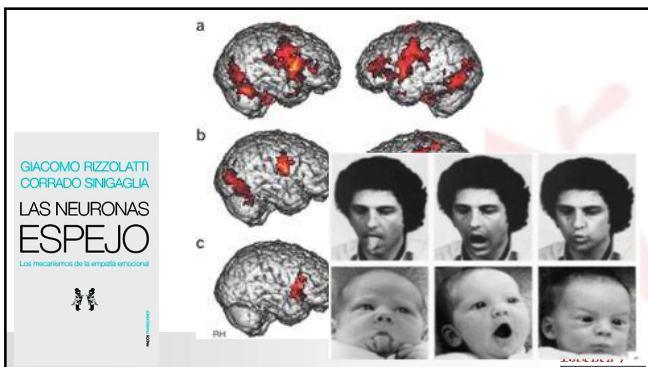
- Nuestra identidad se contruye por nuestros vínculos
- Cada persona construye sus propios modelos operativo sobre el mundo, los otros y sí mismo, que le permiten relacionarse proyectarse
- Relaciones, pero también olores, tactos, sabores, imagenes, proyectos, expectativas...
- **SOMOS LA SUMA DE NUESTROS APEGOS**

Duelo migratorio, los apegos perdidos...

- Per la família i els amics
- Per la llengua materna
- Per la cultura
- Per la terra
- Per l'estatus social
- Pel grup ètnic
- Per la seguretat física

El síndrome de Ulises, Atxotegui, 2002

El desarrollo humano
es un proceso no garantizado
Por nuestra herencia genética,
sino que depende de
la interacción, als relaciones y el
ambiente



“Estamos cableados por la empatía” (Marco Iacoboni)

Desapegos

El coste del vínculo

"El dolor del duelo forma parte de la vida exactamente igual que la alegría del amor; es el precio que pagamos por el amor, el coste del vínculo"

Murray Parkes

Convivimos y conmorimos en un sistema de relaciones (J Conill, A Cortina)

La pérdida es una de las experiencias más dolorosas que un ser humano puede sufrir.

Y no sólo es dolorosa de experimentar pero también es doloroso ser testigo de ésta, especialmente porque nos sentimos impotentes para ayudar.

Bowlby, 1980

Somos la suma de nuestros apegos y nuestros duelos

Un ajuste, una adaptación y el individuo se encuentra cambiado para siempre luego de un duelo, nuestra personalidad refleja la historia de nuestros duelos

Weiss, 1993

"Y una vez que la tormenta termine, no recordarás como lo lograste, como sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura. Cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella. De eso se trata esta tormenta."



Haruki Murakami

Desapego y dolor: el coste del vinculo




Tipo de pérdida y vínculo perdido

- La intensidad del vínculo hace que el dolor sea más o menos intenso

El desarrollo
es un n...
Por... tica,
la inte... iones y el
... te


**Sin vínculos
el ser humano
no puede desarrollarse**



La muerte
de una persona significativa
en la vida de un niño
es uno de los acontecimientos
más estresantes
que pueda experimentar

Pediatrics, 2000

A mayor horror, mayor abstracción
Paul Klee - ninter



Desapegando



La gestión del desapego

Let it go
Vs
Continuing bonds



Continuing bonds?

Imagen benigna, tutelar...

La imagen recordada de mi padre me ampara ahora que él no está y de alguna forma me orienta señalándome una dirección.

Javier Gomà
El inconsolable



"Para muchos viudos/as el deseo de que sus sentimientos de apego al esposo muerto persistan, preserva su sentido de identidad y les permite reorganizar sus vidas significativamente"

John Bowlby, La pérdida



Duelo y significado

El proceso de duelo es la reconstrucción de un mundo personal de significados que ha sido desafiado por la pérdida.
(Neimeyer, 2002).



Desapegar:

proceso de búsqueda del significado e integración de la pérdida en la propia biografía que da lugar a una reconfiguración



Desapegar requiere tiempo...

El tiempo no es cuestión extensión.
Es una cuestión de profundidad, ¿no es cierto?

C. Saunders,
Citado en "Matters of life and death"
Iona Heath



La muerte...

Es un proceso. La gente no muere de forma repentina. La muerte no es un hecho. La gente no muere repentinamente ni siquiera cuando sufrió un ataque cardíaco o un accidente. Hay vida mucho después de que el corazón haya dejado de latir...

La muerte no es el momento finito que nos dicen que es.
La muerte es el momento infinito.

Iona Heath
Matters of life and death (ayudar a morir)



Desapegar requiere comprensión...



Solo el niño que ha sido Entendido y amado, será capaz de dar comprensión y amor, ahora y a lo largo de su vida.

E. A Grollman,
Explaining death to children



Desapegar requiere mecanismos de afrontamientos adecuados a cada persona distinta

Requiere dar espacio



- NO TODOS ELABORAMOS LA PÉRDIDA DE LA MISMA MANERA, PORQUE AQUELLO QUE HEMOS PERDIDO NO TIENE EL MISMO **SIGNIFICADO** PARA CADA UNO DE NOSOTROS NI OCUPABA EL MISMO LUGAR EN NUESTRAS VIDAS.
- POR LO TANTO, TAMBIÉN AQUELLO QUE DEBEREMOS **"RECONSTRUIR"** SERÁ **DIFERENTE**.



Reconduzcamos poco a poco, la vida, poco a poco y con confianza, no por los viejos caminos ni por atajos grandilocuentes, sino por el discretísimo camino del hacer de cada día.

Reconduzcamos con dudas y proyectos, y con torpezas, anhelos y desfallecimientos, humanamente, entre ruido y angustias, En los años que nos corresponde el vivir.

En soledad, pero no solitarios, reconduzcamos la vida puesto que lo que cuenta es el esfuerzo de cada día compartido tenazmente con quienes creen que cada gesto ejemplifica la esperanza, que ningún día es un día perdido para quienes luchan.

Miquel MARTÍ i POL

