

2 DE ABRIL 2020

Orientaciones sobre el duelo

La pérdida de un ser querido en tiempos del
COVID-19



Estos días estamos viviendo una situación sin precedentes que está cambiando nuestra forma de pensar, de convivir, de relacionarnos, en definitiva...nuestra forma de vivir. Estamos siendo testigos de un gran número de fallecimientos, en su mayoría de nuestros mayores, y las consecuencias de esta crisis sanitaria, también afectan a cómo despedirnos y afrontar la muerte de nuestros seres queridos.

Al dolor que produce la pérdida de un ser querido, hay que sumarle la fatalidad que supone no poder hacer un adecuado proceso de despedida. La distancia social que hay que mantener por seguridad, nos impide poder estar y acompañar a nuestro ser querido en los últimos momentos de su vida, y esta condición puede hacer que el proceso de duelo se complique.

Dadas las circunstancias, parece que poco podemos hacer para cambiar la situación, no está en nuestra mano cambiar los protocolos que se han establecido con respecto a los fallecimientos de personas a causa del COVID-19.

Es necesario ser capaces de asumir la frustración e impotencia generadas y aceptar las limitaciones que se nos imponen. Sin embargo, podemos recurrir a algunas estrategias que pueden facilitarnos el proceso de duelo.



Prepararse para la despedida

Cuando sabemos que el pronóstico no es bueno, podemos empezar a tomar conciencia de la realidad y anticiparnos a la situación, para empezar un proceso de despedida. La despedida tendrá que estar adaptada a las circunstancias de la situación actual y del estado de nuestro ser querido: escribir una carta o grabar un audio con la esperanza de que algún sanitario pueda hacérsela llegar, intentar una llamada o videollamada, o comenzar a realizar un trabajo interno personal que nos permita cerrar aquellos asuntos pendientes con esa persona. Cualquiera de estas acciones, aunque nos parezcan dolorosas inicialmente, pueden generarnos cierta sensación de paz.

Al recibir la noticia

Cuando nos llega la noticia del fallecimiento del familiar en el hospital o en la residencia, el impacto emocional es muy intenso. Se nos ha privado de estar con nuestro familiar por miedo al contagio. Pasar por este tipo de experiencias de tan alto impacto emocional y de manera repentina, sin habernos preparado para ello, puede llevarnos a sentir diversas emociones intensas y cambiantes incluso en un corto margen de tiempo. Podremos sentir angustia, irritabilidad, rabia, impotencia, sentimiento de injusticia por todo lo que está pasando, culpabilidad por no haber estado a su lado y tristeza.

A nivel físico, podemos sentir cansancio, dolor, pérdida de interés....En los primeros momentos es lógico estar aturdido, con falta de atención y concentración, con pensamientos negativos repetitivos de cómo habrán sido esos últimos momentos de su vida. También puede ser frecuente llorar.

Es importante saber que todos estos sentimientos son normales y es necesario aceptarlos, sin juzgarlos.

La imposibilidad de los rituales funerarios y la necesidad de crear rituales de despedida personales

La imposibilidad de despedirnos rompe el proceso que todos tenemos interiorizado culturalmente, y esto dificulta un inicio normalizado del duelo. No hemos podido despedirnos en vida, ni hemos podido hacer velatorio, tampoco podemos despedirnos en el entierro o incineración. Todos estos rituales, en condiciones normales, nos van ayudando en el proceso. Nos permiten recibir el apoyo de las personas de nuestro entorno, y nos ayudan a exteriorizar los sentimientos y el dolor, en un contexto en el que está socialmente permitido. Sin embargo, en este momento no se nos permite.

Por eso se hace necesario recurrir a rituales de despedida personales. Tal vez, en estos primeros momentos no nos apetezca compartir socialmente nuestro dolor, si así fuera, es completamente respetable, podemos comunicárselo a las personas allegadas. Hay que pensar que es una situación excepcional, y que más adelante se puede llevar a cabo alguna ceremonia. Mientras tanto, estas son algunas sugerencias de rituales personales o acciones que podemos realizar:



Preparar un escrito para cuando puedas reunirte con tus familiares y personas allegadas para hacer un homenaje de manera presencial. O bien grabarlo o enviárselo a las personas que consideres oportuno y con quien te apetezca compartirlo.



Crear una caja de recuerdos donde depositar cosas significativas de nuestro ser querido. O bien buscar un lugar en el hogar a modo de "altar" o rincón para recordarle, donde poder acudir para conectar con la persona que nos ha dejado, y donde otras personas con las que convivas puedan también aportar elementos, flores, etc.



Escribir una carta de despedida a la persona fallecida. En ella puedes escribir todo aquello que no pudiste decirle. Explicar cómo te hubiera gustado que fuera su despedida, cómo crees que será la vida a partir de ahora, cómo te sientes tras su pérdida, etc. También puede ser útil crear una especie de diario donde poder depositar todos estos sentimientos a través de la escritura, el dibujo, escribiendo poesías o frases que nos conecten con lo que sentimos tras la pérdida, etc.




Cuando tu estado emocional te lo permita, puedes recopilar fotos y elaborar un álbum con los recuerdos que has compartido con tu ser querido.



Publicar en redes sociales un homenaje donde otras personas puedan escribir sus condolencias o compartir recuerdos.

Cómo dar salida a nuestros sentimientos: Estrategias y recomendaciones

Es mejor **dejar de pensar cómo deberían haber ocurrido las cosas**. Estos pensamientos nos van a generar más angustia. Cuando pase esta situación, tendremos tiempo de preparar algún homenaje o ritual de despedida. Lo único que podemos hacer por ahora, es seguir las instrucciones que nos lleguen desde las funerarias o desde el hospital o desde la residencia.



Ser conscientes de que **estamos en una crisis a nivel mundial** y que las limitaciones vienen dadas por esta crisis sanitaria, no depende de ti como se desarrollen los acontecimientos.

Evitar pensar el modo en que ha fallecido porque genera un dolor innecesario que se añade al dolor de la propia pérdida y la rabia derivada de las circunstancias de esta situación. Tratar de pensar que, en su mayoría, las personas han estado sedadas, y los profesionales han estado acompañando. No suplen tu ausencia, pero tu ser querido no ha estado solo.

Expresar y **ventilar las emociones** con las personas que conviven con nosotros. La situación de aislamiento es otro factor añadido que dificulta poder apoyarnos en nuestros seres queridos, pero en la medida de lo posible es importante compartir el dolor.

Apoyarnos en las nuevas tecnologías para **conectar con familiares y amigos**. Es muy importante conectar en la medida de lo posible con el resto de familiares y amigos, para compartir el dolor y la tristeza, desahogarse, escucharse, poner en común sentimientos, llorar si es necesario, abrazarse aunque sea de manera de manera virtual. Esto nos ayudará a iniciar un duelo normalizado. Es preferible conversar por teléfono o por videollamada en lugar de utilizar las aplicaciones de mensajería instantánea.

Validar y **aceptar los sentimientos, en lugar de luchar contra ellos**. No cuestionar cada emoción, porque todo lo que sientes es normal. Si al principio sientes cierto distanciamiento emocional, no te sientas culpable si tienes esa sensación de entereza o de no estar tan mal, es solo una fase del duelo. Se necesita tiempo (cada persona el suyo) para transitar por cada fase del duelo. Y no todos los duelos son iguales.

·Si lo necesitas, **busca ayuda profesional**. Se han habilitado un gran número de teléfonos para apoyo psicológico gratuito, los profesionales están para ayudarte.

Resolver los papeleos para disminuir la incertidumbre en cada momento: Contactar con el hospital, residencia, funeraria, para ir resolviendo los trámites y gestiones asociadas. (Localizar dónde está el cadáver, cuando será el entierro o incineración, si pueden o no asistir familiares respetando las medidas para evitar contagios, etc).

Intentar mantener unos **hábitos saludables** los días posteriores al fallecimiento. Permitirse momentos para descansar, distraerse poco a poco aunque sintamos el dolor por la pérdida, aceptar la tristeza y seguir haciendo cosas. Es importante continuar con las rutinas, aunque nos cueste.

Dosificar los pensamientos tristes, el llanto, el ver fotografías de la persona, etc. Buscar unos momentos al día para hacer esto y evitar así que inunden la mayor parte del tiempo.

Planificar si se desea algún **acto o ceremonia especial** cuando pase la crisis sanitaria.