

CRISIS SANITARIA | DIVULGACIÓN



Los cementerios están ahora cerrados, salvo para los entierros y siempre restringidos. / S. MUNIOSGUREN



En los enterramientos solo se permite un número mínimo de asistentes. / AGENCIAS

Gestionar el duelo en tiempos de coronavirus

En tiempos de confinamiento por el coronavirus, son muchas las pérdidas a las que nos enfrentamos: socio-laborales, cese de actividades económicas, falta de acontecimientos afectivos en nuestras vidas, falta de actividad física...etc., aunque todas ellas pasan a una segunda categoría ante una situación mucho más dolorosa como es el contagio o el fallecimiento por COVID-19 de algún ser querido.

Ante la situación de confinamiento a la que actualmente nos enfrentamos y que nos impide llevar a cabo el proceso natural de elaboración del duelo, las lágrimas tan necesarias, los suspiros, los abrazos y el acompañamiento de nuestras personas más queridas son un aliento indispensable para superar las diferentes fases del duelo.

A esta situación hay que sumarle que las pérdidas a las que nos estamos enfrentando, y que en el momento de publicar estas líneas ascienden en Palencia a 486 casos confirmados y un total de 39 fallecimientos, resultan inesperadas, desgarradoras y contranaturales, teniendo en cuenta que miles de personas no pueden acompañar en sus últimos instantes a familiares y amigos contagiados por el coronavirus. Y más descorazonador aún es la imposibilidad de despedirse de esa persona querida, debido a la potente carga vírica que aún conserva el cadáver del fallecido.

Dentro de este contexto social, elaborar un proceso de duelo de forma natural, algo para lo que estamos preparados en condiciones normalizadas, puede llegar a convertirse en una tarea muy complicada que podría derivar en duelos patológicos.

El proceso de duelo se desarrolla a través de fases, tareas, etapas y experiencias imprescindibles de superar, que pasan por:

- La negación, negando la realidad de que alguien ya no está, para amortiguar el dolor. La rabia y el resentimiento fruto de la frustración, intentando buscar culpables y responsabilizar a alguien de dicha pérdida.

- La negociación, que puede aparecer antes o después del fallecimiento y se caracteriza por intentar revertir la situación negociando con entidades divinas o sobrenaturales, para que dicha muerte no se produzca a costa de cambiar el estilo de vida.

- La tristeza, donde dejamos de fantasear para poner los pies en la tierra y sumergirnos en esa profunda sensación de vacío, donde se considera la irreversibilidad de la situación, y donde empezamos a vivir en una realidad definida por esa ausencia.

HOY... DESDE CASA

ANA SÁNCHEZ CANTERA

{Psicopedagoga y terapeuta emocional}

«El Covid-19 ha interferido también en nuestra forma de despedir a los seres queridos»

- La aceptación, cuando se aprende a seguir viviendo en un mundo en el que la otra persona ya no está y se acepta el sentimiento de superación como algo positivo no exento de dolor, pero sí como punto de partida de la reconstrucción de uno mismo.

En este proceso natural, el coronavirus también ha interferido en nuestra manera de despedir a los seres queridos, de realizar rituales o ceremonias, de acompa-

ñar a nuestros enfermos o de asistir a sus funerales, lo que puede derivar en procesos patológicos de duelo.

Como especialista en este ámbito, he podido intervenir en numerosos grupos de apoyo emocional y terapia individual relacionados con el duelo y, basándome en esa experiencia, he elaborado un decálogo que recoge una serie de consejos prácticos con los que poder sobrellevar esta situación de la forma más saludable posible, teniendo en cuenta las circunstancias antes descritas.

DECÁLOGO DE CONSEJOS TERAPÉUTICOS PARA SOBRELLEVAR EL DUELO:

- Elaborar audios o cartas de despedida que conecten a ambas personas, y cierren asuntos pendientes, generando un sentimiento de paz.

- Elaborar una lista de experiencias y situaciones concretas, lo que se ha aprendido de aquella persona fallecida, agradeciendo las experiencias conjuntas, vivencias, cualidades o valores.

- No evitar recuerdos ni lágrimas, conectando a través de fotografías, canciones con experiencias o vivencias compartidas.

- Realizar cualquier tipo de ritual de despedida, como encender una vela, poner flores en un jarrón o dedicar algún pensamiento especial.

- Tener presente que cuando la crisis sanitaria termine se podrán realizar actos y ceremonias especiales para despedir adecuadamente al fallecido.

- Apoyarse entre los miembros de la familia. Aunque no se puedan realizar actos grupales, sí pueden llevarse a cabo actos individuales o con la familia más cercana.

- Mantener conversaciones telefónicas largas, en las que sintamos escuchados, apoyados y comprendidos.

- Utilizar la técnica de la *silla vacía*, donde llevar a cabo esa despedida lo más real y emocional posible, expresando abiertamente los sentimientos y enfrentándonos a nuestros miedos y tristezas, para liberarnos del dolor de nuestro interior.

- Realizar ejercicio físico dentro de nuestras posibilidades de confinamiento, así como hacer mindfulness o meditación, lo cual favorecerá la generación de dopamina y endorfina, necesarias para sentirnos aliviados. Dibujar y visualizar el futuro donde se plasmen los deseos, las ilusiones y las esperanzas de futuro, generando una imagen motivadora y una meta donde se recoja todo aquello que le invite a seguir viviendo.