



LAGUNGO

DUELO SIN DESPEDIDA (COVID-19)

Hoy hace 19 días que comenzó la alarma sanitaria y el confinamiento en los hogares. En estos días hemos ido viendo como el número de personas afectadas crece a pasos agigantados, como los servicios sanitarios realizan esfuerzos titánicos para atender y salvar a cada una de las personas enfermas. Y tristemente hemos ido conociendo también las cifras, enormes, de las personas fallecidas.

Hemos ido escuchando a través de los medios de comunicación, o de primera mano, la tragedia de esas personas enfermas aisladas totalmente en sus habitaciones hospitalarias, con el único contacto del personal sanitario que entra a atenderles y, estoy segura, a darles una palabra de aliento, y a la vez sin la posibilidad de estar con sus seres queridos, y los familiares sin la posibilidad de atender a sus enfermos.

No podemos olvidar que este virus está afectando a familias enteras, y se está dando situaciones en las que hijos adultos contagian a los padres mayores, y que alguno de ellos o ambos fallecen.

Cada vez que escucho las cifras de fallecidos me viene a la cabeza una pregunta ¿Cuántas personas estarán llorando esa pérdida? Amigos/as, compañeros/as, hijos/as, nietos/as, esposa/o, vecinos/as... Esta crisis sanitaria, este “*bicho*” no deja solo las víctimas mortales sino muchas, muchísimas más, llenas de dolor, soledad, ansiedad, miedo y culpa.

Y a esto tenemos que añadir, la dificultad actual para realizar rituales de despedida, para recibir el apoyo social, para el acto de reconocimiento público al fallecido o fallecida... Y, sin pretenderlo las circunstancias, siguen añadiendo dolor y desconsuelo a la pérdida.

La actual situación está colocando a los dolientes en una posición emocional muy compleja y complicada. Si ya cualquier pérdida nos afecta a todos los niveles de nuestra existencia (cognitivo, conductual, emocional, físico y espiritual) esta situación además puede añadir más dolor, más culpa, más ansiedad, más miedo, más soledad.

1.- Culpabilidad: sabemos que la culpa en los procesos de duelo casi siempre es irracional. Nos reprochamos lo que hicimos y lo que no hicimos, lo que dijimos y lo que no dijimos, da igual. Repasamos los acontecimientos previos a la muerte, una y otra vez, buscando donde estuvo el fallo, donde estuvo el error, tratando de ver cómo podía haberse evitado, hasta que nos rendimos a la evidencia de que nada pudo salvar a nuestro ser querido. En esta situación además nos encontramos con situaciones reales como son: no poder cuidar de los enfermos hospitalizados, no poder acompañarlos en los últimos momentos de vida, no poder despedirnos de ellos, tal vez estar también enfermo, o haber sido el vehículo de transmisión del virus. Es importante darnos cuenta que no somos responsables de nada de ello. Ninguna de estas circunstancias es elegida. No hemos elegido estar enfermos, no hemos elegido no cuidar de él o ella, no hemos elegido dejarle morir solo/a, ... Nada de esto es elegido. No somos culpables de nada de lo que está sucediendo.

2.- Miedo: esta emoción no suele ser muy frecuente en los procesos de duelo, y cuando aparece suele ser más un miedo hecho de inseguridad por manejarse en la vida sin la persona fallecida. Estamos en una situación excepcional que también despierta emociones y sensaciones nuevas, extraordinarias diría yo. Por la información que vamos recibiendo todas las personas, sin excepción (no esta tan claro en los niños y niñas) podemos contraer el virus. Algunos podemos ser portadores asintomáticos u otros podemos enfermar leve o gravemente. Y en parte de esto está hecho el miedo. Miedo a la enfermedad, miedo a sufrir, miedo a la soledad que supone el aislamiento, miedo a ser portadores y contagiar a los seres queridos. Y cuando perdemos a alguien querido por esta patología miedo a que nos hayan contagiado, miedo a la enfermedad en sí misma. Además, y en dialogo con algunas personas que han superado el coronavirus puede aparecer miedo a salir a la calle a alguna compra e incluso miedo a salir de la habitación, aunque ya pueda pasar del aislamiento al confinamiento. Miedo a contagiar evitando, por ello, contacto, presencia, interacción alguna...

3.- Ansiedad. La ansiedad en los procesos de duelo, generalmente responde a la lucha interna entre lo que es (la muerte real de alguien querido) y lo que queremos que sea (que la muerte no sea verdad). Esta manifestación suele aparecer, por más o menos tiempo en los dolientes. En las pérdidas por COVID19, donde no podemos estar presentes acompañando los últimos momentos de vida de nuestro ser querido, donde no se nos permite (por seguridad) ver el cuerpo del fallecido/a, y donde no hay ritual de despedida se hace mucho más difícil hacer real la pérdida y, digamos, que esa parte interna que no puede ni quiere aceptar que la pérdida ha sucedido, se alimenta de fantasías que hacen mucho

más difícil la gestión emocional. Fantasías del tipo “*se han equivocado*” “*no era su cuerpo el que estaba ahí*”, etc. y puede aumentar la ansiedad.

4.- Soledad: En estos procesos de duelo la soledad es una soledad real, no solo sentida. Por las medidas adoptadas no se pueden realizar velatorios, ni actos fúnebres. En los enterramientos o cremaciones solo se permiten la presencia de máximo 3 personas y manteniendo la distancia de seguridad entre ellos. No podemos recibir los abrazos de apoyo, ni las miradas amorosas de consuelo. No podemos llorar sobre ningún hombro...

¿Qué podemos hacer para acompañar y ayudar en esos procesos de duelo? Sobre todo, teniendo en cuenta que no puede ser presencialmente.

1.- tratar de acompañar a través de los diferentes canales de comunicación de los que disponemos, sobre todo llamadas de teléfono o videollamadas que nos hacen más presentes y nos permiten un contacto emocional mayor que con los mensajes escritos.

2.- preguntar cómo se está sintiendo tras la muerte de esa persona.

3.- saber de su salud y si está asustado/a por la posibilidad de estar contagiado/a

4.- permitir la expresión emocional, el llanto. Incluso poner palabras y validar todo eso que está sintiendo. Con expresiones del tipo “*deja que salga todo ese dolor.*” “*toda esa pena.*” ... etc.

5.- usar lenguaje real refiriéndonos al fallecido en pasado. No disfrazarlo con expresiones del tipo “*sea ido*” “*ya no está*” “*desde que paso...*”. Usar lenguaje real para hacer referencia a la realidad: *muerte, muerto, para siempre, ausencia total, nunca más... etc.*

6.- pedir que nos relate los acontecimientos. Es importante conocer los previos al ingreso de la persona fallecida. En la mayoría de las ocasiones podemos encontrar actos de cuidado, de protección, de atención a los enfermos antes de ingresar. Que después nos pueden servir para recordárselos en los momentos en los que detectamos la culpa.

7.- solicitar que nos cuente con que apoyos cuenta: familiares, amistades, pareja...Y animarle a que busque y pida ayuda.

8.- invitarle a realizar algún ritual simbólico como acto de conmemoración a la vida del fallecido/a. Ya que no pueden celebrarse ni velatorio ni funerales que sirven de reconocimiento y despedida podemos proponer hacer algo que les ayude a hacer real la pérdida como pueda ser colocar fotografías del muerto con alguna vela.

9.- ayudar en la despedida proponiendo escribir una carta de despedida, donde pueda expresar todo lo que le hubiera gustado decirle y no pudo por las circunstancias.

10.- si son varias las personas afectadas por esa pérdida (que generalmente es así) y existe la posibilidad, solicitar que compartan las cartas de despedida entre ellos para sentirse unidos en el dolor.

Cualquier acción que ayude al doliente a paliar su malestar, a poder nombrar aquello que siente, a sentirse validado y reconocido en su dolor y pesar, puede ser valioso para facilitar el proceso de duelo.

Es sumamente importante ayudar a las personas a conectar con el dolor de la pérdida y que estén el menor tiempo posible en la negación de la misma. Sabemos que la negación es una reacción normal cuando nos comunican la muerte de alguien. Parece que nuestra psique no puede soportarlo y el primer mecanismo de defensa que se pone en marcha es negar la realidad. Poco a poco, nuestra psique va tomando conciencia de que es si es cierto, que esa persona a la que amamos se ha muerto.

A tomar conciencia de esta realidad ayuda el estar en el momento de la muerte y/o la presencia del fallecido. También ayudan los velatorios y rituales de despedida. Y nada de eso es posible en este momento que vivimos. Por ello es fundamental, para el buen pronóstico de ese proceso de duelo que la negación dure lo menos posible y que ayudemos a hacer real la pérdida a pesar del dolor que esto puede suponerle al doliente.

Bilbao a 1 de abril 2020