

Herramientas de duelo en crisis: La pérdida por COVID-19

Nuestra Guía de Duelo Adulto no se creó para atender los casos de pérdida por Covid-19, pero no se entendería que su contenido no hiciera alguna referencia a esta situación.

Los últimos meses han estado marcados por la incertidumbre y el desasosiego ante el avance de la pandemia del Covid-19. El confinamiento y las restricciones impuestas han trastocado nuestras vidas, nuestras rutinas y han modificado, de manera singular, la forma en la que nos despedimos de nuestros seres queridos. Este nuevo escenario, ha alterado nuestros ritos de despedida, privándonos del contacto físico entre nosotros y con nuestros seres queridos fallecidos. Esto hace que debamos afrontar estos momentos **con todas las herramientas con las que enfrentamos el duelo habitualmente e incorporando alguna medida específica.**

Todo lo que sabemos sobre duelo sigue estando vigente y la guía, en su totalidad, ofrece respuestas a muchas de las preguntas que los dolientes se plantean con más frecuencia.

En cuanto a las herramientas específicas:

- De momento, tenemos que limitar el contacto físico, pero podemos complementar o sustituir este distanciamiento con el contacto virtual.
- Utilizaremos el énfasis en el mensaje para ayudar a que su contenido llegue con más fuerza y profundidad.
- Haremos llegar una cantidad extra de cariño a nuestros seres queridos.

Los rituales cumplen una doble función: por un lado, contribuyen a hacer más real la pérdida, dado que ofrecen al doliente una experiencia tangible de lo que ha sucedido; y, por otro lado, nos dan la oportunidad de compartir el dolor con otros familiares y amigos.

Las restricciones sanitarias impuestas por la epidemia de Coronavirus nos obligan a adaptarnos para cumplir estas funciones, pero de una manera diferente.

En cuanto a los rituales en sí, podemos:

- Adecuarlos al nuevo contexto, respetando las medidas sanitarias que estén en vigor en cada momento y atendiendo a la particularidad de cada caso.
 - Posponerlos en el tiempo y programarlos para más adelante.
-

- Recurrir a una despedida simbólica. En este sentido, podemos ser muy creativos y hacer lo que a cada uno le sirva: decir unas palabras en homenaje al fallecido, leer una oración, etc.

Con respecto a las funciones de los rituales, podemos ayudar a cualquier persona en duelo a aceptar la realidad de la pérdida:

- Hablando en pasado de la persona que ha fallecido.
- Utilizando la palabra muerte y muerto en lugar de eufemismos.
- Ayudándoles a recordar los momentos previos: cuando empezó a sentirse mal, cuando lo cuidaron, cuando decidieron llevarlo al hospital, cuando la familia consultaba a los médicos, cuando llamaron notificando su fallecimiento...

Eso sí, hay que dejar que cada persona asimile la pérdida a su ritmo, sin forzar, sin ser incisivos, dejando tiempo para que lo vaya aceptando poco a poco. Si esto planteara problemas, podemos consultar con un experto, telefónica, telemáticamente o, si es viable, presencialmente.

También podemos ayudar a los dolientes en la segunda tarea del duelo, es decir, compartir su dolor:

- Estando pendiente de ellos.
- Manteniendo el contacto telefónico o virtual.
- Haciéndoles ofrecimientos concretos.
- Ayudándoles a expresarse.
- Validando sus emociones y escuchándoles.

Estas ideas nacen de nuestra intuición clínica y de nuestras propias reflexiones para afrontar una crisis sin precedentes hasta ahora. Esperamos que puedan ayudar a muchas personas a hacer menos largo y menos duro este camino.

Sara Losantos
Responsable del Área de Psicología de Duelo de FMLC
