

SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

Consuelo Cuenca

Psicóloga Sanitaria- Forense

DUELO SIN DESPEDIDA

El Decreto de Estado de Alarma ante la Crisis Sanitaria del COVID-19 ha conducido a un encierro obligatorio bajo medidas excepcionales con la finalidad de evitar contagios. Para unos, el confinamiento es manejable a nivel emocional, familiar, laboral, y sin embargo, para otros se sienten aislados, tristes, nerviosos, desamparados, etc.

En estos últimos días, la pandemia del coronavirus ha causado y causará numerosas muertes a nivel nacional e internacional. Ante la presencia extendida del COVID- 9, la situación de miedo y conciencia de enfermedad/muerte está patente día a día inundando nuestras vidas, llegando a sentirnos vulnerables a nivel biológico, psicológico y social por las consecuencias del mismo.

La dureza de la realidad se hace presente cuando el ser querido comienza a mostrar síntomas, se lo llevan en ambulancia, le ingresan en el hospital y nos dicen que no puede estar acompañado/a, hay que estar a la espera de noticias por teléfono, pasan horas en espera de la información médica tras el día de ingreso o días posteriores, y de forma paralela los medios de comunicación hablan de saturación de hospitales, de falta de equipamiento de protección, escasos materiales o respiradores, etc. La situación es vivida con angustia, miedo e incertidumbre tanto por el enfermo como por los familiares.

Entre las diferentes actuaciones y normativas gubernamentales se encuentran los nuevos protocolos sanitarios que impiden a los familiares o cuidadores acompañar al enfermo durante su estancia hospitalaria.

La situación vivida no solo ha cambiado nuestro estilo de vida, sino también la forma de morir. Desde que se inicia la pandemia, los funerales y velatorios han desaparecido en nuestro entorno, ya que para evitar la propagación del COVID-19 se impide dar el último adiós al ser querido y celebrar los rituales funerarios.

La persona doliente no solo sufrirá por la ausencia del ser querido, sino también por no poder despedirse. Siéndole difícil y complicado honrar a su ser querido en un acto de generosidad, responsabilidad y cuidado hacia los demás, ya que tiene que renunciar a aquello que más se desea como velar o acompañar a la persona fallecida o al familiar. Algunas personas lo viven como algo “traumático”, una situación de shock e incredulidad ante la imposibilidad de realizar el acompañamiento o ante la noticia del deceso.

Ante esta situación de dolor en las familias, algunas entidades funerarias en su buen quehacer ofrecen plataformas on line para homenajear a los difuntos, hacer memorándums, trasladar las condolencias a los familiares, etc. Es otra forma diferente, de honrar la memoria de la persona fallecida con intención de paliar el dolor.

El proceso del duelo es sentir y vivir el sufrimiento en el propio escenario real o simbólico. En la mayoría de las personas, la celebración de ritos civiles/religiosos (ceremonias, elegir la ropa, dónde y cómo conservar el cuerpo...) relacionados con la muerte es significativa, pudiendo llegar a afectarles psicológicamente sino pueden realizar el duelo en las mismas condiciones o sistema de creencias. Por lo tanto, su proceso dependerá de apoyos externos y los vínculos de amistades, familiares o personas cercanas para expresar y compartir su dolor.

La ausencia de los rituales de despedida no favorece la aceptación de la pérdida ya que limita ser conscientes de la realidad, expresar lo que se siente y a la vez recibir el apoyo de los seres queridos. A todo ello se suma, el impacto en el familiar para enfrentarse solo ante los trámites hospitalarios y funerarios, recogida de sus pertenencias...

El proceso de elaboración y resolución del duelo no siempre es sencillo. Las manifestaciones clínicas del duelo pueden ser distintas debido a las diferencias individuales en la expresión emocional, los convencionalismos socio-culturales (represión/manejo del dolor), circunstancias de la pérdida (muerte repentina, esperada...), situación personal, etc.

En el trance del duelo se pueden sentir emociones diferentes, desde sensación de fracaso, sentimientos de culpa, envidia hacia amigos o familiares del entorno que no están pasando por la misma situación, rencor, etc. También son frecuentes en las etapas iniciales, síntomas como insomnio, falta de apetito, dolor de cabeza, ansiedad, alucinaciones, etc. Cada persona tiene su ritmo y necesita su tiempo para resolver el proceso de duelo.

El psicólogo/a en su trabajo en duelo ayuda al doliente a dar sentido y significado al proceso de muerte y sus rituales, a potenciar que logre la congruencia y equilibrio psicoemocional necesaria entre pensar, sentir, decidir y actuar. Se trata de resolver de modo positivo el duelo, para un mejor entendimiento, aceptación y resolución de la situación. El objetivo es que la persona siga hacia adelante y aprenda de la experiencia.

Algunas personas que han experimentado una pérdida inesperada pueden situarles en una situación de vulnerabilidad ante trastornos psicopatológicos o sintomatología de ansiedad, depresión, somatización...

En estas situaciones, el trabajo del profesional de la Psicología ayudará a la persona a manejar su problemática mediante estrategias de afrontamiento adaptativo a su situación para avanzar en las diferentes etapas hasta concluir el proceso de elaboración del duelo.

Sugerencias ante un duelo sin despedida

- Consultar directamente con el profesional médico cualquier duda acerca de la situación que desencadenó el deceso.
- Identificar y expresar lo que se siente a personas de confianza
- Aceptar los cambios emocionales: tristeza, miedo, enfado....
- Recordar aunque sea doloroso.
- Darse tiempo para aceptar, el duelo no es algo rápido ni se puede borrar.
- Escribir sobre momentos vividos o lo que quedo por decir
- Recopilar y ordenar fotografías o videos.
- Aceptar la ayuda de otros o delegar.
- Reflexionar acerca de los nuevos roles a asumir
- Mantener el contacto con familiares y reuniones sociales
- Compartir los buenos ratos vividos con el fallecido/a, sus gustos o la implicación en sus vidas.
- Tener en cuenta, la posibilidad de celebrar en un futuro una ceremonia de despedida o funeral con los allegados.
- Buscar la desconexión mental mediante actividades que alejen de los pensamientos repetitivos
- Tener momentos de soledad para el desahogo emocional o reflexiones
- Establecer rutinas, horarios de dieta saludable, hábitos del sueño, aseo, ...
- Recurrir a Psicólogos/as expertos en procesos de duelo.

Rafael Cuenca Pelado, hombre curtido por la experiencia de la vida, sobreviviente de la última guerra y postguerra decía:

“Ante las penurias y los males de la vida, el ser humano no tiene límites, con su trabajo, tesón y cariño cambia las cosas para bien”.