

DUELO POR COVID-19

Resumen

La situación excepcional de pandemia a causa del Covid-19, nos ha provocado cambios en todos los campos de nuestra vida, teniendo consecuencias catastróficas y sumamente relevantes para el resto de nuestras vidas, y por supuesto en el momento de despedir a nuestros seres queridos fallecidos, lo que nos ha obligado a desarrollar, a marchas forzadas, estrategias de adaptación. El Covid-19 ha deshumanizado uno de nuestros momentos más difíciles en la vida, despedir a nuestros seres queridos que se van a causa, o no, del coronavirus. Los rituales funerarios y despedidas de apoyo social están prohibidos, algo que dificulta enormemente un homenaje siempre merecido a aquellos que se han ido. Se puede considerar que nos encontramos y encontraremos con duelos de riesgo, debido a que la causa de la muerte es traumática y la falta de apoyo social es evidente, dos predictores básicos para esta patología

Palabras clave: duelo, COVID-19, fases del duelo, duelo adaptativo

Abstracc

The exceptional situation of pandemic about covid-19, has caused us changes in all fields of our life, having catastrophics consequences and highly relevant for the rest of our lives, and so at the time of saying goodbye to our deceased loved ones, which has forced us to develop, obligatorily, adaptation strategies. Covid-19 has dehumanized one of our most difficult momentos in life, fire our loved ones who are leaving because, or not, coronavirus. Funeral rituals and farewells of social support are prohibited, which greatly hinders a tribute always deserved to those who are gone. It can be considered that we meet and we will find with risk duels, because the cause of death is traumatic and lack of social support is evident, two basic predictors for this pathology.

Key words: grief, COVID-19, phases of mourning, adaptative grief

Introducción

El covid-19 ha venido para desbaratar nuestras vidas, nuestro proceso normal de desarrollo y el fin de este, nuestras muertes y la de nuestros seres queridos.

Son muchas las noticias con las que nos levantamos diariamente sobre este desastre, muchas malas (que nos bombardean y activan nuestro propio estado de alarma y de indefensión), y también las hay menos malas, siendo estas últimas, más fáciles de digerir, ya que nos ayuda a continuar nuestro proceso adaptativo normal a la situación.

Sin ninguna duda, este momento que estamos atravesando, está teniendo enormes consecuencias emocionales. Además, en esta excepcionalidad, una de las esencialidades de nuestras vidas está en constante cambio: la velocidad, falta de previsibilidad y el modo tan catastrófico en que estamos perdiendo a nuestros seres queridos.

Cuando perdemos a un ser querido, atravesamos por un **DUELO**. El duelo es un proceso natural doloroso, aunque necesario y generalmente adaptativo, ante la nueva situación que se nos plantea, que se lleva a cabo después de una pérdida. Afecta tanto psicológicamente como al comportamiento y al estado físico de la persona que lo sufre. Lo importante de este proceso es integrarlo en la vida y restablecer una relación con él. Evoluciona a través del tiempo y del espacio siendo algo dinámico, un proceso muy íntimo (cada persona lo lleva de diferente manera) pero también es social, ya que conlleva rituales culturales y, por último, activo, siendo la persona la que tomará sus propias decisiones y les otorgará significado. Su función es elaborar el impacto de la pérdida y adaptarse a la nueva situación.

Primordial es aclarar que el proceso del duelo, durante el covid-19, es muy diferente a cualquier otro proceso que hayamos tenido que experimentar hasta el momento. Todo lo que nos está rodeando, las situaciones excepcionales que estamos viviendo y todo tipo de circunstancias, alteran el proceso y las fases de un duelo normalizado, así como su duración.

Con toda seguridad, no poder estar junto a nuestro ser querido en su despedida de la vida sea uno de los mayores impactos emocionales que podamos experimentar; Por esto, aquí vamos a intentar abordar cómo poder superar el duelo en esas situaciones, proporcionar algunas pautas y ofrecer recomendaciones para el afrontamiento emocional de las pérdidas en estas especiales condiciones que está creando el Coronavirus.

No solo aparecen las emociones del duelo, sino que, a esto, se le suman otras, consecuencia del aislamiento al que estamos sometidos, por nuestra seguridad y como responsabilidad social, protegiendo la salud de los más vulnerables, que no nos permite compartirlas debido a la distancia social que debemos mantener, falta de contacto, despedidas solitarias y distantes...

Fases de duelo y sus cambios debido al coronavirus

El **modelo de Kübler-Ross**, comúnmente conocido como las **cinco etapas del duelo**, postula un proceso por el cual la gente lidia con la tragedia, especialmente cuando es diagnosticada con una enfermedad terminal o una pérdida catastrófica (de empleo, ingresos, libertad, divorcio...), en cinco etapas distintas: **negación, ira, negociación, depresión y aceptación**.

Kübler-Ross afirmó que estas etapas no necesariamente suceden en el orden descrito arriba, ni todas estas son experimentadas por todos supervivientes, aunque si que confirmó que una persona al menos sufrirá dos de estas etapas. A menudo, las personas atravesarán varias de estas etapas en un efecto «montaña rusa», pasando entre dos o más, y volviendo a hacerlo una o varias veces antes de finalizar.

En la situación actual que estamos viviendo, y a la que nos referimos, estas fases cambian fundamentalmente en la intensidad vivida y en el tiempo de cada una de ellas, o de las que aparezcan

- 1. Negación.-** La negación es solamente una defensa temporal para el individuo. Este sentimiento es generalmente reemplazado con una sensibilidad aumentada de las situaciones e individuos que son dejados atrás después de la muerte.

«Me siento bien», «esto no me puede estar pasando, no a mí»

La situación extraordinaria de confinamiento y no poder ver a la persona que se ha ido puede agudizar la intensidad de esta fase. Se puede creer que la situación no es real.

- 2. Ira.-** El doliente reconoce que la negación no puede continuar. Debido a esta emoción, quien lo sufre es difícil de ser cuidado debido a sus sentimientos de ira y envidia que le causa cualquier ser o situación que signifique vida.

«¿Por qué a mí? ¡No es justo!», «¿cómo me puede estar pasando esto a mí?»

El confinamiento puede aumentar la intensidad de la ira.

- 3. Negociación.-** En esta etapa, se involucra la esperanza de que el individuo puede de alguna manera posponer o retrasar la muerte, produciéndose una reconciliación hacia a aquellos a los que se ha dirigido previamente la ira.

«Dios, déjame vivir al menos para ver a mis hijos graduarse», «haré cualquier cosa por un par de años más», psicológicamente, la persona está diciendo: «Entiendo que voy a morir, pero si solamente pudiera tener más tiempo...»

- 4. Dolor emocional.-** Aparecen emociones de tristeza, vacío o intenso dolor, se recuerdan momentos o frases de esa persona y puede aparecer un sentimiento de vacío ante la idea de que no regresará.

«No creo que pueda vivir sin él»; «Mi vida ya no va a tener ningún sentido»
No es recomendable intentar alegrar a una persona que está en esta etapa. Es un momento importante que debe ser procesado.

- 5. Aceptación.-** Se reconoce la pérdida y la situación de dolor, así como las repercusiones que conlleva, sin buscar culpables ni adoptar una posición de derrota.

«Esto tiene que pasar, no hay solución, no puedo luchar contra la realidad, debería prepararme para esto».

Y, ¿cuáles son las emociones y sentimientos que emergen durante el duelo por el COVID-19?

Es de real importancia recalcar que de forma natural y totalmente normalizada se pueden experimentar en estas situaciones muchos sentimientos, tanto los que se exponen a continuación como otros que no estén aquí recogidos, siendo todos ellos característicos y representativos de un proceso de duelo normalizado sin haber nada de patológico, anómalo o enfermizo en sentir, experimentar e incluso en expresar algunos o todos ellos.

Dolor. Tras el proceso del duelo por la pérdida de un ser querido, las personas vivimos diferentes emociones, como puede ser el **dolor** entre otras muchas. Tener que aprender a resolver ese vacío que deja el ser querido, siempre provoca aflicción por la pérdida.

Tristeza. La tristeza es el sentimiento más común que se ha encontrado en las personas en duelo. Lo manifestamos mediante el llanto, otros buscando la soledad, otros con el acompañamiento...y utilizando expresiones como “estoy triste, desanimado, apático, acongojado, compungido, apenado, me siento vacía...”.

Culpa. Surge al creer que ya no hay remedio para los errores que se hayan podido cometer con la otra persona ni de recuperar las oportunidades perdidas; de no tener ocasión de pedir perdón ni de reconciliarse.

Se agudiza en esta situación del COVID19 al no ser posible ni los acompañamientos ni las despedidas, donde la incertidumbre es enorme y los sentimientos de impotencia inevitables, en un intento por controlar la situación.

Aparecen mensajes como, “*¿Por qué no lo traje a casa? ¿Cómo no lo cuide más? ¡Tenía que haber ido a comprobar que estaba bien!*” ...

Ira y enfado. El enfado hay que saber identificarlo y redirigirlo apropiadamente donde corresponda para que resulte algo sano. Con bastante frecuencia, intentamos controlarlo y en vez de dirigirlo de forma adecuada, lo que hacemos es desplazarlo hacia otra persona. Culpar a otros es una forma de evitar el dolor y la **desesperación** personales de tener que aceptar el hecho de la pérdida del ser querido.

En el caso que nos encontramos con esta emoción, surgen pensamientos del tipo “*no he podido despedirme, no me permitieron estar a su lado en el hospital, no le pude hacer una despedida con todos los que le queríamos*” ... y junto al enfado, es frecuente que aparezcan otras emociones como **la impotencia**, sentir que no pudiste hacer nada por evitar el desenlace, **la frustración**, porque las circunstancias te limitaron para hacer las cosas como te hubiera gustado, **la injusticia**, por el final que ha tenido tu ser querido.

Miedo. El miedo forma parte de nuestro proceso de elaboración del duelo. Surge el miedo a nuestra propia muerte, a estar solos, sentirnos rechazados, a no saber afrontar esta situación sin la persona fallecida...

En esta crisis del coronavirus, el miedo ha aparecido desde las primeras muertes, el estado de alarma, calles silenciosas, sonidos de ambulancias, noticias desesperantes, imágenes dramáticas... con lo que conlleva la pérdida de una persona querida en esta situación, agudizando todas estas emociones en su grado máximo, siendo normales las sensaciones de ahogo, mareo, temblor, inquietud...

¿Qué podemos hacer para afrontar el dolor por esta situación de forma saludable?

Generalmente no estamos preparados para afrontar la pérdida de un ser querido, y mucho menos en estas circunstancias excepcionales a las que no está sometiendo la pandemia que estamos viviendo.

A ninguno de nosotros, nunca nos han preparado para experimentar algo como esto, pero la increíble capacidad de adaptación del ser humano nos va a ayudar a afrontar esta situación de la manera más adaptativa posible, salvo en algunas excepciones, donde será de crucial importancia acudir a la ayuda de un profesional.

Además, desde aquí, se pretende dar unas pautas para intentar sobrellevar estos duelos tan inesperados como especiales, dentro de la anormalidad en que todo está sucediendo.

CEREMONIA DE DESPEDIDA. Estos rituales nos ayudan a iniciar el proceso de duelo. Nos hacen poner en orden nuestras emociones, integrar nuestro dolor y ser conscientes de todo lo que está sucediendo.

En este momento de crisis sanitaria, donde estamos confinados en nuestros domicilios y el acompañamiento a los dolientes está tan limitado, se hace mucho más difícil las despedidas a los seres queridos que ya no están. La reducción en número de los acompañamientos y la imposibilidad de traslados de unas ciudades a otras, hacen que en casi todas de las situaciones las personas se estén sintiendo menos acompañadas que normalmente. O más, como aquellos que están guardando la cuarentena en aislamiento domiciliario por posible positivo o contagio, se hace mucho más irreal la despedida a su ser querido.

Es importante hacer ese homenaje de despedida que sentimos que merece nuestro ser querido. Bien de forma individual (poner velas en casa, como ejemplo) o colectiva (mediante mensajes, o incluso preparar un discurso y enviarlo a quienes consideremos que lo podamos hacer), además de poder posponerlo para cuando todo esto termine.

SOLEDAD. Tanto si el confinamiento le ha obligado a la persona en duelo a vivir este momento en soledad como si es acompañado, es de máxima importancia que se combinen ambas situaciones.

Intercalar momentos de intimidad y soledad, dolor íntimo y solitario, con comunicación (con los medios que se tengan disponibles, como videoconferencias, WhatsApp...) con los demás compartiendo la vivencia, que, además, muchos de ellos también estarán sufriendo, y es sano vivirlo juntos.

Es importante evitar tanto el aislamiento total como no tener ningún momento íntimo para pensar y sentir por lo que se está pasando.

PENSAMIENTOS. Es necesario pensar en lo sucedido, en cómo ha pasado y en la ausencia de la persona querida.

No es bueno intentar esquivar ni bloquear estos pensamientos, porque son inevitables e incluso sanos y ese intento, puede suponer un desgaste emocional que ayudara a aminorar nuestras fuerzas mentales, tan necesarias durante un largo periodo en la vida del doliente. Puede ayudar el compartir esos pensamientos, esos sentimientos, si la persona percibe que son irrefrenables y demasiado invasivas, de la manera que mejor sepa y pueda expresarlo, bien escribiendo, bien contándoselo a alguien, utilizando las redes sociales...y centrándose en rutinas y autocuidados. Escribir un diario dando forma a esos pensamientos y emociones que se está experimentando, una carta de despedida al ser querido que ha partido con lo que te haya quedado por decirle, (como agradecerle su presencia en tu vida o pidiéndole perdón por algún hecho concreto que le haya venido al recuerdo, por ejemplo), como ha sido su vida con el... Además, también favorece el expresarlos con palabras. Con quien quiera y cuando quiera.

Lo que no ayuda es hablar con quien no se quiere o cuando no se quiere. Hay que escucharse a uno mismo y hacerse caso, eso sana.

A evitar, la distracción continua y bloqueo de pensamientos sobre la persona querida, actuando como si nada hubiera pasado.

DARSE PERMISO. No es posible controlar los sentimientos que nos surgen, lo que sí podemos es “darnos el permiso” de sentirlos y reconocer que son reacciones normales a lo que se esta viviendo, y aprovecharlos para poder reconducir el dolor de una manera saludable. Saber que se tiene derecho a sentir todo lo anterior y mucho mas (miedo, rabia, enfado, alivio...) sin culparse por experimentar ninguno de ellos.

Conclusiones

El duelo es un proceso con el que todas las personas nos podemos ver afectadas en algún o algunos momentos de nuestras vidas. Es un proceso natural, aunque difícil teniendo en cuenta que ni se nos educa ni se nos prepara para ello frecuentemente, pero resoluble y donde es muy necesario el apoyo de los demás para lograr superarlo.

Las circunstancias de los duelos por COVID-19 lo hacen especiales y diferentes. La culpa es uno de los sentimientos que mas empiezan a aparecer en esta situación nueva, y probablemente que más veremos incluso después de pasado un tiempo, así como la ira, rabia y enfado por distintas circunstancias. Como ya se ha explicado, son sentimientos normales, en definitiva, se encuentran dentro del proceso de adaptación y aceptación de lo que está sucediendo.

Entendamos estos procesos como estados naturales que debemos atravesar y en el caso de que se observen, bien por uno mismo que lo sufre como por familiares o conocidos que lo estén sufriendo, sintomatologías patológicas, hay que recordar siempre que la valoración de un profesional en el tema siempre será positiva, ya que esta situación que lo hace especial, muchas son las heridas vamos a tener que curarnos después de esta pandemia.

Referencias bibliográficas:

Bermejo J, C; (2007) La muerte enseña a vivir, vivir sanamente el duelo, San Pablo.

Castro G, C; (2007) Tanatología la Inteligencia Emocional y el Proceso de Duelo, 2º edición, Edit. Trillas.

Kubler-Ross, E. (1973) *On death and dying*. Nueva York: Routledge. ISBN 0-415-04015-9.

Kubler-Ross, E. (2005) *On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Nueva York: Simon & Schuster. ISBN 0-7432-6344-8.

Neimeyer, Robert A. (2007) *Aprender de la pérdida*. Barcelona: bolsillo paidós. ISBN 8449311799.

Nomen Martin, L. (2007) *El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide. ISBN 9788436821420.

Payás Puigarnau, A. (2010) *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Madrid: Paidós. ISBN 9788449324239

Scire, P. (2007) "Applying grief stages to organizational change".

Worden, William J. (2004) *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós. ISBN 9788449316562.