

GUÍA PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS

EL DUELO ANTE LA ALERTA SANITARIA
COVID-19

Desafortunadamente en estos días de alerta sanitaria provocada por el coronavirus, son muchas las personas que se están enfrentando a la pérdida de seres queridos. El Servicio de Psicología Aplicada ha elaborado esta guía de recomendaciones para ayudar a estas personas a afrontar el fallecimiento de personas cercanas en esta situación tan complicada en la que los seres queridos mueren fuera de nuestra alcance, sin nuestros cuidados y sin la posibilidad de compartir una despedida.

Si la persona que en estos momentos lee estas líneas está pasando por esta situación, queremos transmitirle todo nuestro apoyo y el deseo sincero de que este contenido le pueda servir de ayuda.

A continuación recogemos algunas recomendaciones importantes que pueden ayudar a un afrontamiento saludable del duelo.

1) Saber que el duelo es una experiencia vital a lo largo de un proceso

Es importante saber que el duelo no es una patología, ni una alteración psicológica. Es una experiencia vital de pérdida a la que la mayoría de las personas se enfrentan alguna vez o varias veces a lo largo de su vida. Es una experiencia universal que es necesario afrontar y en la que la mayoría de nuestras reacciones son esperables y forman parte de la respuesta adaptativa a una situación especial de dolor y malestar emocional. Esta respuesta se materializa en un estado psicológico que transcurre a lo largo de un proceso, es decir de un camino que se inicia con la pérdida del ser querido y que culmina con la elaboración de dicha pérdida.

2) Saber que el duelo se caracteriza por un estado psicológico que incluye un patrón de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales esperables

El estado psicológico del duelo es único, es decir, cada persona lo manifestará de una manera particular, en función de sus características de personalidad, sus recursos y

de las circunstancias en las que ha tenido lugar la pérdida. Para delimitar este estado psicológico al que nos referimos, podríamos mencionar los tres componentes básicos que lo sintetizan: las reacciones emocionales, los pensamientos que emergen a partir de la pérdida y las manifestaciones conductuales. En general, estos tres componentes se materializan en respuestas individuales asociadas a la pérdida y que suelen ser esperables y adaptativas para el afrontamiento de la situación que vivimos. En definitiva se trata de un estado psicológico que, aunque en el momento de la pérdida sea altamente doloroso y no seamos conscientes de ello, cumplirá con la función adaptativa de avanzar en ese proceso de duelo hasta su superación.

Reacciones emocionales frente a la pérdida

El primero de estos componentes es el emocional. Ante el fallecimiento de un ser querido las reacciones emocionales pueden ser muy variadas y diversas e incluso en algunos casos la respuesta emocional puede resultar en una sensación de extrañeza o una reacción inicialmente embotada, aparentemente ausente para los ojos ajenos. La reacción emocional, cualquiera que sea, responde a un intento de adaptación y en este sentido cualquiera que sea debe ser consideradas como oportuna y adecuada.

Estas reacciones emocionales pueden ir desde el embotamiento o ausencia de emoción inicial, hasta la tristeza, culpa, rabia, irritabilidad, vacío, resentimiento, apatía, desinterés o falta de disfrute, impotencia, miedo, ansiedad y soledad. Gran parte de estas emociones son incontroladas al principio y nos llevarán a un sufrimiento inevitable, pero dependerá de nuestra manera de afrontamiento que puedan ser aminoradas para restar malestar a ese sufrimiento inicial.

Reacciones cognitivas: estado mental y pensamientos

El estado psicológico también se manifiesta en un estado mental que puede ir inicialmente desde la confusión o la incredulidad de que esto nos esté pasando (“¿esto es real? ¿de verdad que esto está pasando?” “¿hace unos días estaba hablando conmigo?”) hasta la certeza y claridad de lo que ocurre. Es frecuente que la persona ante el

duelo se encuentre con un estado de incertidumbre sobre lo que realmente ha ocurrido (“habrá sufrido” “estará en algún lugar”) o sobre lo que va a ocurrir después de esa pérdida (“¿qué haré yo ahora?” “¿qué pasará ahora con mi vida?”). Puede sentirse ajena o fuera de su propia realidad y experimentar cierta sensación de extrañeza, de estar fuera de lugar e incluso de no pertenencia al grupo de personas que no están sufriendo una pérdida en ese momento.

A este estado mental, se suman determinados pensamientos, generalmente pensamientos acompañados con las emociones experimentadas y que de forma recíproca se retroalimentan. Por ejemplo, es frecuente encontrar pensamientos asociados de manera congruente a cada una de las emociones experimentadas.

-La **culpa** se acompaña de pensamientos tales como “debería haberle cuidado”, “no hice lo suficiente”, “si yo hubiera estado allí”, “cómo ha podido morir solo/a”, “lo deberíamos haber traído a casa”...

-La **tristeza** se ve asaltada por pensamientos de desesperanza y desvalimiento: “no lo/a veré más”, “ahora qué haré yo”, “no lo podré soportar”, “nunca lo superaré”...

-La **rabia** y la **irritabilidad** estará asociada a pensamientos de frustración: “por qué a mí”, “cómo lo hubiera evitado”, “no pude cuidarle”, “no me dejaron acompañarle”...

-La **impotencia** con pensamientos de indefensión: “ya no hay nada que hacer” “no hay vuelta atrás”....

-El **resentimiento** con pensamientos sobre el comportamiento del fallecido o la fallecida: “no hizo lo suficiente para salvarse”, “no se cuidó...”, “no le importó dejarnos”; o sobre uno mismo o una misma: “tenía que haber hablado antes” “nunca le dije lo que le quería”...

Las conductas ante el duelo

El tercer componente básico del estado psicológico generado por el duelo viene determinado por las conductas que se despliegan en este proceso. Estas conductas pue-

den incluir el llanto, la agitación motora, el aislamiento, el silencio mantenido y el retraimiento, la reclusión en un lugar seguro, un habla agitada o ininterrumpida, la evitación o negación de lo ocurrido o de aquello que nos recuerde a la persona fallecida.

En algunos casos se incrementa el consumo de sustancias (p.ej., tabaco, alcohol, cannabis...) como un medio para mitigar el malestar y aparecen alteraciones en el sueño (p.ej., insomnio, pesadillas) y la alimentación (p.ej., pérdida de apetito, ingesta compulsiva...) y el descuido de otros hábitos saludables, como la falta de higiene personal o cuidado de nuestra imagen.

3) Saber que el estado de duelo evoluciona en un proceso con ciertas características

El duelo es como un camino que se inicia en el momento de la pérdida y se extiende hasta conseguir encajar y elaborar lo sucedido, en definitiva, hasta ser capaz de seguir viviendo sin que ese dolor de la ausencia que ahora sufrimos siga presente. Es como un camino que requiere un tiempo para ser recorrido y en el que el doliente transita por diferentes obstáculos o estaciones.

Entre las **características de este proceso**, cabe destacar:

- *Requiere tiempo*: no es posible superarlo sin que el tiempo transcurra, por eso la paciencia es importante, el devenir de nuestra propia experiencia.
- *Contiene diferentes estaciones o momentos complicados*: a lo largo de ese camino es frecuente transitar por estados de confusión, de negación, de rabia, tristeza, de aceptación.
- *Tiene un final*. Aunque en el momento de la pérdida no lo creamos y nos parezca imposible, este camino tiene un final. Alcanzado el final se logra ver con cierta distancia y perspectiva lo ocurrido, el dolor se mitiga, se hace tolerable y las personas pueden seguir haciendo su vida con normalidad; y lo más importante, aflorará el significado de lo que ese ser querido fue y es en nuestras vidas.

- *Es peculiar para cada persona.* Cada persona lo transita de una manera diferente, no hay patrones, no hay fórmulas. Se ha de saber que todas esas formas pueden ser más o menos adaptativas o desadaptativas.

4) La celebración de un ritual facilita la elaboración y el afrontamiento del duelo

Dadas las circunstancias que estamos viviendo, los rituales propios de nuestra cultura en algunos casos, no están pudiéndose celebrar; y en otros, se celebran de manera muy restringida.

Los rituales son importantes porque suelen ayudar a tomar conciencia de lo sucedido y a interiorizar la pérdida. Son un medio para expresar lo que sentimos, también para procurar una despedida y para encontrar el apoyo y el cariño de otros seres queridos que comparte la pérdida con nosotros. A pesar de las situaciones de confinamiento y aislamiento que vivimos, existen algunas maneras alternativas para celebrar un ritual:

- o **Organice un ritual social desde el confinamiento**

Bien acompañado, si lo está, o solo/a durante el tiempo en el que tenga lugar el funeral o el velatorio, puede organizar un ritual compartido con otros seres queridos en el que realice una acción conjunta en un momento de encuentro virtual o a distancia. Son **ejemplos de estos rituales:**

- Retransmitir por una videoconferencia de WhatsApp el funeral en tiempo real del lugar en el que se esté produciendo.
- Convocar un encuentro por video llamada y proponer:
 - o Mantener encendida una vela hasta que se consuma.
 - o Leer en voz alta un poema o un escrito que te gustara que los demás escucharan.
 - o Que cada participante lea en voz alta los logros y méritos que la persona fallecida tuvo y alcanzó en su vida.
 - o Que cada participante haga un listado de aquello que agradece a la persona fallecida y lo comparta en el grupo.
 - o Poner alguna canción o pieza musical de la preferencia del fallecido y escucharla todos en el grupo compartido.
 - o Rememorar algún recuerdo o experiencia agradable y ponerla en común.

- Organizar alguna comida con sus platos preferidos en cada una de las casas en que se está confinado.
- Escribir una esquela o grabar un audio y enviarlo a algún programa de radio o a un periódico; o a los contactos de WhatsApp y de correo electrónico.
- Publicar en las redes sociales algún escrito y crear un espacio para que los contactos dejen sus mensajes de apoyo y condolencia, o sus recuerdos.
- Convocar a familiares y amigos para que en una hora o día acordado, si es posible el día del entierro, realicen una actividad simultánea desde el lugar en el que cada uno se encuentre confinado: encender una vela, guardar un minuto de silencio, realizar una oración....

Si no es posible realizar nada de lo anterior, o por el momento no le consuela, siempre *podrá planificar un ritual social para el futuro más próximo*, cuando las circunstancias se lo permitan y desaparezca el periodo de confinamiento: una ceremonia religiosa o una ceremonia civil.

- **Organice su propio ritual personal**

Si no necesita un ritual social o prefiere prescindir de él, es conveniente que realice un ritual privado, personal, en el que sólo usted pueda ser partícipe. La pérdida es irreversible pero puede ser simbólicamente reparable. Si no ha podido realizar un funeral público con sus familiares y amigos o bien no lo ha realizado virtualmente con herramientas telemáticas, pero siente la necesidad de hacer alguna celebración personal, algún acto de reconocimiento, de expresión, puede realizar su propio ritual personal, alguna acción que de alguna manera repare simbólicamente la pérdida y que le ayuda a ir elaborando esta experiencia y afrontando mejor su estado emocional.

Algunas **sugerencias para la organización de un ritual personal** son:

- Escribir una “Carta de despedida”
- Recopilar fotos o videos y construir un álbum
- Hacer una Caja de recuerdos
- Llevar un objeto personal del fallecido/a consigo (p.ej., reloj, pañuelo un anillo...)
- Componer un rincón en casa por un tiempo con la foto del fallecido
- Dedicar un tiempo a hablar o pensar en la persona fallecida y expresarle lo que siente

Piense que lo más importante no es la despedida final o poder estar o no en el funeral de manera presente, sino celebrar una despedida, un homenaje y considerar el tiempo

compartido que a lo largo de su vida ha tenido con la persona fallecida.

5) Escuche en su interior y atienda a su necesidad

Dedique un tiempo al día para escuchar su interior, para atender aquello que le hace sentir mejor, aquello que crea necesitar. Trate de concederse permiso para lo que le ayude a aliviar su dolor. Posiblemente, solo lo pueda averiguar manifestando y probando lo que crea que pueda ser mejor:

- Recoger la ropa de la persona fallecida o dejarla hasta que encuentre el momento
- Mantener sus objetos personales o guardarlos cuanto antes
- Mantener una foto a la vista o retirar las fotos o imágenes que le recuerden
- Oler su perfume o su ropa o por el contrario evitarlos
- Evitar sus objetos personales o preferentemente contactar con ellos
- Quizás, prefiera dejarse llevar en su rutina habitual y no hacer nada en especial,

No hay fórmulas en delimitar las necesidades de cada persona o doliente, cada persona manifiesta una necesidad para manejar su estado emocional. Pruebe cualquiera de ellas y si le ayuda, actúe en consecuencia; pero si prueba y encuentra que no le ayuda, entonces siga escuchando su interior. A lo largo del proceso del duelo, de ese camino a recorrer, encontrará qué hacer o no hacer. Cualquiera de los comportamientos anteriores dejará de ser una dificultad o una preferencia, aunque ahora no crea que eso sucederá.

6) Posponga las decisiones importantes

En estos momentos evite tomar decisiones importantes, si no son imprescindibles es mejor esperar a que llegue la estabilidad emocional. Ahora, céntrese en su cuidado y en el de sus familiares, cuando consiga eliminar su malestar y mantener cierta perspectiva con lo que ha ocurrido, será el momento de tomar decisiones. No obstante, si tuviera que tomar una decisión que no pueda demorarse, tómela con alguien de su confianza que le ayude y apoye en la mejor opción posible.

7) Afronte su malestar emocional

Es importante que en estos momentos de dolor, no se deje atrapar por los pensamientos negativos, por las suposiciones de lo que podría haber sido. Escuche sus pensamientos negativos, sus preocupaciones, déjelos estar, pero déjelos también pasar, no se deje atrapar en ellos, eso no le ayudará.

Intente centrar su atención en alguna experiencia o sensación corporal que le proporcione calma en el "AQUÍ Y AHORA". Algunas estrategias que pueden ayudarle para disminuir su malestar emocional son: la respiración, alguna imagen o escena recreada en su cabeza, algún recuerdo, algún sonido, algún sabor. Procure realizar alguna actividad que sabe que le resulta gratificante, aunque ahora le cueste o no le apetezca; dedique un tiempo a estar solo/a para reflexionar; póngase objetivos realistas cada día y a corto plazo.

Puede ayudarle pensar cómo se sentirá dentro de un año y que lo que ahora siente es parte de un proceso necesario y adaptativo y que en algún momento cesará.

8) Promueva su autocuidado

En estas situaciones de malestar emocional y de readaptación a la pérdida y la nueva situación es importante cuidar sus hábitos saludables: el sueño, la alimentación, la higiene personal, el ejercicio físico... Posiblemente el sueño y la alimentación sean los que más afectados se encuentren. Procure hábitos de sueño adecuados: ir a la cama a la misma hora, no hacer siestas, mantener una rutina de sueño, no permanecer despierto en la cama más de 20-30 minutos, evitar actividades que le agiten en las 3-4 horas previas de ir a la cama, evitar el alcohol, los estimulantes; y también procure no saltarse ninguna comida, comer siempre algo, aunque sea poco.

9) Busque apoyo social y familiar

Déjese querer. Permita que los demás estén y le demuestren su apoyo y su cuidado. Eso le ayudará a la larga. Contacte si es posible con amigos y familiares para comunicarle lo ocurrido, eso activará su red de apoyo y hará que los demás puedan cuidarle y atenderle. Llame alguna persona de su confianza para compartir lo que siente.

10) Lidie con los temas pendientes

Es posible que la pérdida repentina de un ser querido haya dejado planes de futuro incumplidos, proyectos pendientes; e incluso temas o situaciones complicadas por cerrar o resolver: viajes planificados antes del fallecimiento, la compra de una vivienda nueva, confidencias no expresadas, mensajes que quiso decir y nunca le dijo..... Esto puede llevarle a sentir cierta ambivalencia, cierto rencor o incluso culpa.

Es importante que cierre los temas pendientes de la forma que le haga sentir mejor. En primer lugar, es recomendable que identifique aquello que quedó por cerrar o resolver, repare en ellos y busque una solución alternativa o reparadora: realizar el viaje previsto con otra persona en su homenaje, poner su foto en la vivienda nueva, escribir la confidencia en un diario o una carta, enviar un mensaje a su antiguo teléfono. Converse en algún lugar que le inspire seguridad e intimidad y transmita a la persona fallecida lo que quiso decirle; exprese sus disculpas, solicite su perdón, idee o piense algún otro comportamiento que compense ese tema pendiente que pueda de alguna manera repararlo.

11) Prepare las fechas difíciles para un mejor afrontamiento

El sentimiento de pérdida y ausencia será más patente en algunos momentos del transcurso del duelo en los que muy posiblemente se reactive su malestar emocional: aniversarios, fechas de cumpleaños, fiestas navideñas, días de encuentros familiares, vacaciones de verano, etc... Eso no significa que no esté superando el problema o que

ha dado un paso atrás. El proceso del duelo no es lineal y forma parte del avance en este camino tener pequeños retrocesos. Puede ayudarle preparar en esos días algún ritual personal que le haga sentir que la persona fallecida está presente de alguna manera y mitigue su ausencia y sensación de vacío. Procure pasar estas fechas en compañía de otros seres queridos que puedan compartir lo que usted siente.

Tenga presente que el primer año en el que ya no está la persona fallecida, será el más complicado porque será la primera vez que cada una de esas fechas importantes sean vividas con la ausencia de la persona fallecida. Será una reacción esperable y completamente normal. Posiblemente necesitará un segundo año, para suavizar esas primeras reacciones.

12) Saber que el final del camino llegará: la aceptación de la pérdida

El duelo llegará en algún momento al final de su proceso. Entonces, llegará a ver con perspectiva lo ocurrido y a concluir su despedida definitivamente. Descubrirá el significado que ha tenido la pérdida de ese ser querido en su vida: qué parte nueva ha despertado en usted, qué valores ha revisado, a qué prioridades diferentes le ha conducido la experiencia, qué giro se ha producido en su proyecto vital, qué nuevas iniciativas ha emprendido. La experiencia de la pérdida supondrá un aprendizaje en el que ha aprendido a vivir con la ausencia de ese ser querido, a ser capaz de superarlo, se sentirá más fortalecido y sopesará el balance de lo que esa persona ha dejado en usted, lo que le deja y lo que se lleva. Al final del proceso, será capaz de hablar de esa persona con naturalidad y sin experimentar un intenso malestar. Le recordará sin dolor, con serenidad, que es la mejor manera de no olvidar.

En ese momento, aceptará la ausencia y la pérdida de ese ser querido, recobrará la esperanza y emprenderá su proyecto de vida junto a sus amigos y familiares. Es el momento de avanzar en su vida.

13) BUSQUE ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LINEA SI LO NECESITA

Si no consigue manejar la situación con las recomendaciones anteriores, o nota que su malestar no es tolerable, piense en recibir ayuda profesional con algún recurso de atención psicológica preferentemente telemática o presencial, si no fuera posible el primero.