

La pérdida de seres queridos en el contexto de la emergencia sanitaria por Covid.

Desde el Equipo de Salud Mental de ASSE en San José, al igual que en otras ocasiones, retomamos el contacto con la comunidad para compartir algunas ideas, pensando particularmente en esta ocasión en aquellas personas que han perdido algún ser querido con motivo de la emergencia sanitaria por Covid.

Al difícil trance de perder un ser querido, las circunstancias instaladas por el Covid y los cuidados que nos demanda, ha impuesto una frialdad y distancias muy particulares. La pandemia en una de sus caras más difíciles y actuales, ha hecho crecer el número de muertes afectando a numerosas personas y familias, pero, a ello se suma la ausencia de humanos rituales de despedida que nos permiten ir transitando el duelo; como explica la psicóloga Marisa Magaña, lo más importante es ser conscientes de que el rito de la despedida es importante para el que sigue vivo no para el que fallece. Muchas veces ponemos la importancia en el fallecido cuando la importancia es para quien necesita realizar el cierre y despedida.

(*SECPAL)

Las personas y familias se ven muy acotadas al momento de despedir a su ser querido por las condiciones de autocuidado: ya no se ve el rostro de nuestro ser querido, ya no son posibles los abrazos que nos contienen, muchos amigos o familiares no tan cercanos se harán presentes de otras maneras pero no presencialmente, incluso, hasta hace poco, tampoco podía sepultarse en los nichos familiares, normativa que ha sido modificada.

Evidentemente, lo descrito brevemente, contiene profundas huellas en nuestro afecto que pueden dificultar el proceso de duelo en el que ingresamos al partir un ser querido.

Ante todo, hemos de expresar que el duelo es un proceso normal, no estamos ante una enfermedad; el duelo es lo esperable ante la pérdida y tiene una función adaptativa; se transita en comunidad, es decir, en familia, con los amigos, con los afectos, se transita acompañado por los cercanos.

El duelo es como un bosque espeso que necesitamos atravesar, es decir, pasar por él. Es importante tener presente que ese estado de tristeza no durará para siempre y en algún momento recuperaremos el sentir habitual de nuestra vida, aunque con esa ausencia que hoy nos duele.

Cuando hablamos de duelo, hablamos de un proceso o camino que está integrado por las siguientes etapas:



Transitar el proceso de duelo suele llevar tiempo y allí experimentamos las más variadas emociones y vaivenes en un camino donde lo predecible es la variabilidad de nuestro mundo afectivo interior.

Algunas recomendaciones.

En el proceso de duelo es importante **hablar**. La mayoría de las personas no pueden hablar del tema con sus familiares por encontrarse en un proceso similar y no querer afectarles más. Será importante encontrar una persona de confianza con quien nos sintamos a gusto y con quien podamos expresarnos sobre los mencionados vaivenes que experimentamos. Este sencillo punto resulta "curativo" por su capacidad de desahogo que alivia la pena, compartir la pena suele hacerla más liviana. Junto a esto, es importante conectar con nuestras **formas habituales de expresión**, hay quienes escriben, hay quienes pintan, hay quienes crean música, versos, hay quienes plasman con el trabajo de sus manos diferentes creaciones... todas son formas que nos ayudan en el proceso de transitar el duelo.

Es importante en esta circunstancia **ser amable, amoroso y paciente con uno mismo**, sabiendo que nuestro estado anímico sufre variaciones importantes y ello es normal y parte del proceso que estamos transitando.

Igualmente importante es el **autocuidado** en los tiempos de descanso, la alimentación, el ejercicio físico y el disfrute de prácticas o rutinas que nos gratifican. El duelo demanda mucha energía de nosotros y por ello el autocuidado es tan necesario.

Honar la vida de quien ya no está con nosotros, supone recurrir a los lugares que compartimos en otro momento, escuchar esas canciones, tener esos gestos...

teniendo presente a nuestro ser querido, aunque esto sea movilizador, nos estamos permitiendo expresar las emociones que nos hacen pasar por el duelo y salir de allí fortalecidos.

Cuando pasa el tiempo y notamos que la tristeza no cede o nos repliega cada vez más, quizá sea momento de comunicarnos con nuestro prestador de salud y **pedir ayuda**, es bueno tener presente que muchas veces no podemos solos y para eso contamos con profesionales que nos ayudan.

Finalmente, si hay niños pequeños cercanos a la experiencia de la pérdida, ellos, también necesitan compartir el dolor y las emociones. Lo más importante es la seguridad que da el amor de personas que le sostienen y le explican las cosas para que las entiendan según su proceso de maduración personal. (*SECPAL)

Equipo de Salud Mental de ASSE en San José.

Referencia de cita.

*SECPAL, Sociedad española de cuidados paliativos.