



¿Cómo vivir el luto en pandemia?

Hablar sobre el tema del Duelo, ya en sí mismo es complejo, pero en tiempos de Pandemia del Covid19, puede tener alguna variante.

Con mucha delicadeza trataré el tema y desarrollaré algunas ideas que permitan sobrellevar la experiencia del Duelo en esta Pandemia. Lo haré en un estilo de preguntas y acciones concretas para instaurar un comportamiento de autoayuda.

1ro. ¿Qué es el Duelo? El Duelo es la reacción psicológica natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo (Dávalos, García, Torres, Castillo, & Martínez, 2008). También esa reacción puede ser emocional y de comportamiento.

2do. ¿Qué sucede en nosotros cuando vivimos el Duelo? Las experiencias del Duelo son únicas, cada persona por su forma de ser y aprendizajes alcanzados se expresa de un modo particular. Por eso vemos a personas que su duelo lo viven con llanto, hay quienes logran expresar su sufrimiento. Otros se bloquean y su dolor lo viven en el silencio, de manera que aunque no digan lo que siente, se ven sus cambios de conducta, por ejemplo: se apartan de los demás, sus rutinas de vida las dejan de seguir con la intensidad de alegría y frecuencias. Como ven, las respuestas son muy propias al ser de la persona y su contexto de vida. Pero, algo grande pasa en nosotros con la experiencia de duelo. El sufrimiento está presente y sus efectos merman en la calidad de vida del que sufre. Psicológicamente existe un desgaste de energía, la persona experimenta un vacío, los pensamientos se saturan y enfocan en la pérdida, las respuestas fisiológicas son inestables: variabilidad del ritmo cardíaco, el corazón puede estar acelerado o lento. Se experimenta Ansiedad y/o Depresión.

En medio de esa situación, están los seres queridos que nos acompañan. A veces, su presencia y sus demandas nos pueden exigir cierta postura mental o física de control. Entonces, puede surgir la siguiente pregunta.

3ro. ¿Me hace bien vivir el Duelo o No? Paradójicamente a pesar que el duelo implica carga emocional, también vivir el duelo provoca ajuste emocional. En ese sentido, es vital, saludable y permitido que la gente se exprese a su manera y con la fuerza que venga. Reprimirse no es saludable. Y pedirle a quien está en duelo que se reprima tampoco le hacemos bien.

4to. ¿Por qué actuamos así, queriendo controlar? Es natural que la persona en medio de la crisis-duelo quiera lograr equilibrio. Por eso responde a su manera ante la pérdida, quiere superar el dolor, encontrar soporte, llenar ese vacío que queda, adaptarse a la idea de vivir sin la persona querida.

Por otro lado, están los que se sensibilizan y preocupan por la persona en duelo. Estos empatizan con el dolor y frente al sufrimiento, tienden a hacer: empáticos, volcados a la compasión, sobre protectores, ansiosos, regañones, represores. Es decir, ellos buscan como paliar el dolor y no saben que lo mejor es acompañar al que sufre más que recetarle algo.

5to. ¿Cómo ayudo en medio del Duelo del otro? La presencia en el momento de Duelo ya dice mucho. La postura de ayuda saludable es una de las mejores opciones. Quien está en duelo, valora tu presencia y a partir de la paz, empatía y buen juicio que muestres, el dolido estará consciente de un apoyo vital. Así pues, considera lo siguiente: a. Revísate. Cómo están tus emociones, tus pensamientos frente a la pérdida del amigo. b. Valora tu semblante: trata de estar consciente del soporte e imagen que quieres transmitir. c. Ensaya cómo responder asertivamente a las reacciones que exprese el amigo(a). d. Piensa tus palabras para promover soporte y expresión de sus ánimos: "sí o no, puede ser, parece, está bien" la idea es acompañar, a veces bastará con guardar silencio. e. Proactividad para atender en la necesidad. Un gesto cálido, estar atento, observar, gestionar apoyo de otros. f. Evitar expresiones de lástima, verborreas, culpas. Recuerda que el centro del proceso es quien tiene su pérdida no Usted.

6to. ¿El Duelo es Normal o Enfermizo? El Duelo es parte del Ciclo de la Vida, por ende, es normal cuando lleva su proceso saludable de pérdida y adaptación. Pero, el duelo puede volverse enfermizo. Explico a continuación algunas características de cada uno para que nos evaluemos y busquemos ayuda si es necesario.

Duelo Normal: 1. implica que en tiempo prudencial se muestran avances de adaptación frente a la pérdida. 2. la persona no presenta distorsiones cognitivas, es decir, ha aceptado que no está, vive independientemente, su desempeño muestra que tiene un proyecto de vida sin su ser querido. 3. Sus emociones están integradas en el aquí y ahora de su vida, o sea, si llora es por otra circunstancia no por duelo, se siente bien como está ahora aún en la pérdida.



Duelo Enfermizo o patológico: 1. Ha pasado tiempo más de un año y la persona no se ha adaptado a la pérdida. 2. Manifiesta distorsiones cognitivas, es decir: se aferra a la idea que no está muerto, que está de viaje, por ejemplo; posee la idea de que está acompañada por el difunto, habla con él y está segura que le responde. 3. Presenta negativa para continuar con su propia vida, experimenta vacío en la vida. 4. Aparecen patologías asociadas como: trastorno del sueño, episodios depresivos, cuadro ansioso.

7mo. ¿Cómo hago para que el Duelo lleve su curso Normal o Saludable? En Principio, no es una receta lo que se indica a continuación, pues cada cual tiene su historia de vida y situación de cómo está llevando el duelo. Sin embargo, comprender las fases del duelo, sirve de referente informativo para tener elementos que encausen un sano proceso de duelo. El desarrollo psicológico del duelo pasa por las siguientes fases, según el modelo Kubler-Ross. Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación.

1ra. Fase: Negación. Tenga presente que es natural responder negando la situación de duelo, pues es doloroso aceptar de inmediato un evento de pérdida: sea un ser querido, negocio, trabajo o algún proyecto. Las palabras que surgen pueden ser: "no, no ha fallecido, él está bien, se recuperará", "esto no me puede pasar a mí, yo he sido buena persona".

2da. Fase: Ira. La negación al ser temporal y ver la persona que no resuelve o que es vidente la situación, transita a la Descarga de enojo por la pérdida, que puede ser en palabras, explosión de emoción, alguna respuesta física: tirarse, golpear algo, shock nervioso, subida de presión o micro infarto.

Las frases que surgen: "¡Que injusta la vida!", "¿Cómo me puede ocurrir a mí o a él?"

Hay que tener presente que, por el enojo, la mente no está clara y surgen sentimientos de culpas en uno o desplazadas hacia otros.

Al momento de descargar toda la energía, que puede ser de forma explosiva y momentánea, también puede ser paulatino. Al final, la persona se libera de la presión, la mente y el cuerpo entra en reposo y surgen los pensamientos claros para disponerse a la negociación de la realidad que puede palear el momento del dolor.

3ra. Fase: Negociación. Como se decía al estar en paz relativa, surgen pensamientos objetivos. La persona empieza a ver ciertos aspectos con los que puede adaptarse y generarse esperanzas de continuar con la nueva situación.

Las frases que indican estar en negociación son: "en realidad el/ella ya estaba mayor, muy enferma y merecía descansar", "bueno el/ella quería que atendiera a nuestros hijos hasta su carrera, cumpliré su deseo para honrarlo", "bueno perdí el trabajo, pero ahora puedo

aprovechar para estar más cerca con mis hijos y esposa”, “mientras esté en desempleo entraré a los webinarios para calibrar mis competencias, tomar fuerzas y gestionar otro proyecto”

El acuerdo de momento llena de esperanza, replantea la vida. Pero, está fresco, puede haber recaída. Por eso ocurre un estado de depresión.

4ta. Fase: Depresión. La persona entiende que hay un vacío, se confronta con la realidad de no tener a su ser querido o la pérdida en general. Experimenta nuevamente la triste realidad, se conecta con ella, sufre y recae con la ausencia.

El golpe de la nueva realidad, paradójicamente sitúa a la persona en la experiencia de soledad, de vacío, de sentirse incapaz, de aislarse. Sin embargo, dicha experiencia se vuelve el contacto real de la situación con todas sus implicaciones. Entonces, la persona, procesa desde ese “rudo contacto” el despliegue de las habilidades, recursos psicológicos y nuevas formas de vida para seguir.

Dada la naturaleza de la depresión es importante observar, acompañar y si es necesario recibir asesoría de un profesional que dicte recomendaciones para una evolución. Por otro lado, es importante que ella viva y sane el duelo desde su experiencia.

Por tal razón, no conviene que familiares o personas cercanas, emitan juicios, invadan la intimidad y dicten recetas como: “debieras salir más y distraerte”; “ánimo, alégrese, esto va a pasar”

5ta. Fase: Aceptación. Llega el tiempo donde la persona se encuentra desarrollándose en la nueva situación. Nuevos hábitos aparecen como: independencia emocional de la pérdida, mayor enfoque y autocuidado personal, cambios en vestimenta, postura, semblante, discurso positivo en otros temas, desprendimiento de fotografías, ropa o algún artículo centrado en el duelo. La persona funciona y está adaptada a su nueva realidad y gestiona otros proyectos para ella y su circunstancia actual.

Entiéndase que la narrativa que se ha llevado hasta ahora es real y propositiva en un duelo saludable. Existen situaciones que merecen atención por mostrar un duelo patológico.

8vo. ¿Hay que pasar por todas las etapas? No es necesario pasar por todas las etapas, ni mucho menos en el orden que se abordó atrás. Cada cual tiene su propia experiencia, si se dieran variantes en el proceso de duelo, es válido por ser personal. Además, tienen derecho de ser comprendidos y recibir la atención que se requiere. El proceso de sanación es relativo a la historia de vida, en condiciones normales puede llevar en tiempo estimado desde 6 meses a 1 año, aunque después de recuperación surjan recaídas.

9no. ¿Y en la Pandemia cambian las cosas? El Duelo sigue siendo el mismo en su naturaleza de pérdida. La experiencia pasará aproximadamente a las 5 fases mencionadas atrás. Hay



que estar alertas para que el duelo sea natural y no patológico. Quizá un detalle que cambia por la Pandemia, es el de no velar al difunto o ser querido. Otro aspecto, es la abundancia de noticia en torno a la crisis, la cual invade y puede distorsionar los pensamientos si no tomamos las medidas. Por ello: no esté pendiente siempre de las noticias, para tener espacio de paz y recogimiento en el luto. No permita el morbo de que si fue por efectos del Covid19. Evite revictimización: "pobrecito fue por Covid" El Programa de oraciones y acompañamiento religioso puede continuar virtual. No aumente la carga del dolor, anexando culpas a la Pandemia.

10mo. ¿Qué se recomienda si no puedo velar o despedirse del difunto? Para despedirse de la persona querida, pueden reunirse en familia en la burbuja social íntima en torno a la presencia de la persona fallecida. Por ejemplo: pueden poner una fotografía o algún artículo que les sirva de referencia. La persona que se sienta más estable conduce el programa de despedida. Se dirigen unas palabras de introducción basadas en la despedida y la esperanza. Si son creyentes se motiva y realiza oración al Creador. Luego, se invita a quien desee externar unas palabras de despedida y esperanza sobre el fallecido. Se culmina con mencionar que habrá espacio de despedida vía virtual con los familiares y seres queridos que no pudieron estar presentes. Estos elementos ayudan a iniciar el proceso de duelo saludable.

11mo. ¿Cómo está mi Ser con relación a la Vida en esta crisis? Hoy más que nunca, la Pandemia nos ha doblegado por igual, nos ha detenido y nos ha puesto a valorar el sentido de la vida. En el sano juicio, la Humanidad se ha unido en cantar por la Vida, cuidar su casa común, elevar plegarias entre sí, valorar la salud, reinventarse en el día a día, cuidarse en la "nueva normalidad" porque la vida es fuerza, devenir constante, esperanza. Ese himno de lucha por vivir ahora más solidario, nos llena de alegría porque nos muestra la bondad por encima de las diferencias. Superaremos no sólo el Virus, sino también las diferencias por prejuicios, agresiones, pobreza, miedos. Dios está con nosotros y el bien es su obra.

Por: Erick Calero Hernández.

Msc. Psicólogo