

# EL DUELO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



José Manuel Embid, 22 de mayo de 2020.

## **El duelo en Estado de Alarma.**

¿Cómo afrontar el duelo en circunstancias que limitan el contacto físico y los ritos de despedida? Debido a las restricciones impuestas en el actual estado de alarma, muchos en estos días, han tenido que vivir lo que nunca hubieran imaginado; afrontar la enfermedad y la pérdida de un ser querido, sin poder acompañarlo en sus últimos momentos, sin posibilidad de despedida, sin tan siquiera un último abrazo. Esto, puede haber sido especialmente doloroso en el caso de enfermos diagnosticados con covid-19, o aquellos ingresados en residencias, al permanecer aislados y sobre los que existe una prohibición expresa sobre sus familiares, de acariciarlos, abrazarlos, tocarlos, o incluso verlos para despedirse.

## **¿Qué es el duelo?**

Es aquel proceso inevitable por el que transitamos al perder a un ser querido, y en el que nos tocará poco a poco, adaptarnos a la nueva situación, a la vida sin aquél o aquélla que se ha ido. En este recorrido, se va a presentar el dolor por la pérdida, a veces en forma bien aguda, y es importante no evitarlo, no hay atajos para no sufrir. Aceptar el proceso y recorrer la sanación emocional que requiere, rodeándonos de aquellos aliados que puedan acompañar y apoyarnos, hasta llegar a su debido tiempo, a la aceptación plena y al amor que siempre permanecerá; el vínculo que siempre seguirá vivo.

## **Las Emociones en el Duelo.**

En este proceso, vamos a navegar por una variada cantidad de emociones, de la incredulidad del shock inicial del acontecimiento, a la rabia, a la frustración, a la angustia, a la culpa. Manifestaciones emocionales como la ansiedad, el llanto incontrolado, el cansancio, la desidia, son habituales. Incluso somatizaciones como dolores de cabeza o estómago, falta de apetito o dificultad para conciliar el sueño, son también frecuentes en los primeros momentos del duelo. Todos los mencionados suelen ser parte de un proceso normal y sano; es fundamental enfrentar esas emociones y no huir del dolor, cualquier conducta de evitamiento o huida, como el consumo de alcohol, ansiolíticos autorecetados, u otras sustancias, solo van a alargar el proceso y posiblemente, generar más complicaciones.

## **El Duelo Retrasado.**

En determinadas casos, los síntomas asociados a este proceso de duelo, aparecen meses o incluso años después del fallecimiento; se conoce como Duelo Retrasado y sucede cuando, por las especiales circunstancias en que se dió, el sufrimiento ha sido especialmente intenso y sin embargo, las condiciones obligaron a la persona a mantener el tipo, a mantenerse fuerte, a no permitirse vivir el dolor y decaer o derrumbarse.



## **Duelo y Distanciamiento Social.**

El aislamiento y el distanciamiento social impuestos, nos han obligado en muchos casos, a asistir a la enfermedad y muerte de amigos y familiares en la distancia, sin contacto, sin posibilidad de acompañamiento, sin un último adiós o un beso. Comenzar a enfrentar la despedida así, en una situación tan complicada, aumenta las posibilidades de desarrollo de conflicto en el manejo del duelo; de los sentimientos de incredulidad, duda, y sobre todo de culpa; culpa por lo que se hizo o no se hizo, por las decisiones que se tomaron, por asuntos pendientes, lo que se quería decir y nunca se dijo. Así mismo la rabia; la necesidad de buscar culpables, o bien la tristeza más profunda, pueden dificultar la elaboración del ya de por sí, difícil proceso del duelo.



## **Ritos y Rituales.**

Los Ritos Funerarios, las despedidas y los homenajes, son una parte muy importante del proceso de duelo. La Ceremonia, ese espacio y tiempo en el que transitar el último encuentro y despedida con quién ha partido; con el apoyo y compañía de los seres queridos, familiares y amigos.

Aún recuerdo el velatorio de mi abuelo materno, siendo entonces yo muy niño; la casa de la abuela llena de gente que llegaba a dar su pésame y presentar sus respetos a mi abuelo que descansaba en la cama, con su mejor traje, en la habitación contigua a la sala. Mi abuela les ofrecía algo de beber, de comer, les ofrecía asiento, y era un tiempo ya de recuerdo, de anécdotas vividas, de reconocimiento de lo bueno que compartieron quienes le conocieron. Yo

recuerdo sentarme al lado de mi abuelo, tocar su mano y su rostro frío, y hablarle, mientras comenzaba a aceptar en esa bella y cercana manera, lo inexorable de su partida y lo eterno del vínculo que nos había unido y que nada, ni la muerte, podría robarme.

Más allá de creencias religiosas, el rito es una oportunidad, no solo de comenzar a elaborar el duelo sino, más allá, de colocar, limpiar, la relación con quién se ha ido; de empezar a construir un bello lugar, cálido, habitable, donde el amor y la memoria puedan perdurar siempre para siempre, siempre.



### **La Ceremonia Confinada. Alternativas.**

Puede ser que desgraciadamente, ante la dificultad y las prohibiciones impuestas en la actual situación, se nos haya impedido celebrar una Ceremonia religiosa y un encuentro social así como hubiéramos deseado. Podemos, dada la situación, hacerlo de multitud de otras maneras. La creatividad del amor y el espíritu humano es casi infinita.

- Podemos crear una página en una red social, Facebook por ejemplo, con el nombre de la/el finado, donde tanto nosotros como aquellos que lo deseen, puedan compartir recuerdos, fotos, poemas, anécdotas vividas en relación con quien se ha ido, rescatar aquella música que le gustaba, recordar todo aquello que quedará vivo para siempre como semillas, entre quién partió y aquellos que en el corazón le recuerdan.



- Podemos también, si tenemos un espacio propicio y disponible, plantar un árbol en memoria del ser querido, comenzar un libro en forma de diario o álbum, con todo aquello a mantener en el recuerdo, para la memoria de aquellos que, agradecidos, les recordamos desde aquí.



- En muchas culturas, la relación con quien ha partido, se mantiene en los hogares en forma de bellos y humildes altares: una mesa cubierta con un bello pañuelo, la foto más luminosa de quien acaba de partir, una vela para alumbrar su camino, unas flores blancas, incienso a voluntad, y aquello que se quiera incluir que hable de la relación, del amor que unió y une con quien, aunque se haya ido, nunca se irá del corazón y del recuerdo. Algunas culturas, añaden incluso algo de lo que a la persona le gustaba comer o beber; alimentándolo así simbólicamente con el agradecimiento, para que no le falte de nada en su camino a su nuevo hogar.

Cualquiera de estos espacios reales o virtuales, representan un lugar y un tiempo donde poder detenernos estos días; recordar, conversar, decir lo que no se dijo, agradecer por todo lo recibido y compartido, llorar, cantar incluso; sostener el lazo que nos une, eso no desaparece. Al fin y al cabo, la línea más corta entre dos puntos, antes que la recta, es el amor.

Por supuesto, las niñas y niños deben ser invitados también. Es importante que puedan vivir la normalidad del evento, desde su propio afecto por la abuela, abuelo, padre, madre, amigo. No debemos evitar hablar con ellos de lo sucedido ni esconder los sentimientos con la intención de evitarles sufrimiento. Descubriréis que, para ellas y ellos, es mucho más natural que para nosotros los adultos, acostumbrados a acorazar y proteger nuestros sentimientos. De esa manera, pueden darse permiso también para vivir el duelo en su propia manera.

Podemos sugerirles y ayudarles a hacer un bello dibujo de quien se ha ido, acompañado de toda la familia. Aquello que no se expresa, que no se permite sentir, se cronifica. No dejes que tu corazón se endurezca, porque lo necesitaremos para los días que están por venir.

- Abuelo
- Dime
- ¿Me das un abrazo? pero rápido
- Claro, pero ¿Porque rápido?
- Porque mi mama ya me va despertar



Si sintieras que pese a intentarlo, el duelo en estas circunstancias te está sobrecargando y sientes que no puedes manejarlo sin ayuda, puedes buscar la ayuda de un especialista. No siempre hay que poderlo todo solo.

Como siempre, estoy disponible en mi correo [medicinadelatierra@yahoo.es](mailto:medicinadelatierra@yahoo.es)  
A vuestra disposición con alegría,

José Manuel Embid. 22 de mayo de 2020