

CEMABASA dispone de un servicio totalmente gratuito de Atención Psicológica, a través del cual se atiende a las personas que han perdido a un ser querido. La atención y el asesoramiento de un profesional en esos duros momentos puede ser fundamental y CEMABASA, consciente de ello, no quiere interrumpir ese servicio durante el periodo de crisis sanitaria que está originando los contagios por el Coronavirus (Covid-19).

Por ello, mientras esté vigente el estado de alarma, la atención se realizará telefónicamente, previa solicitud, a través de nuestros teléfonos 956 533 696 y 956 533 381, o bien, a través de nuestro correo electrónico, administración@cemabasa.com.

Además, le ofrecemos a continuación, algunos consejos del Psicólogo experto en duelo y, perteneciente a la Asociación de Alma y Vida, Fernando González, con los que esperamos poder ofrecerle una primera ayuda.

A LOS QUE NO PUDIERON DECIR ADIOS

Pocos sucesos hay más dramáticos que la pérdida de un ser querido y saber cómo vivir el duelo en la distancia, cuando no cuentas con el apoyo de tus allegados, sin poder realizar el ritual que supone el último adiós, es un reto aún mayor. El duelo por un fallecimiento es esa fase tan dura en la que nos sumergimos en la tristeza, el desconcierto y la sensación de vacío cuando esa persona desaparece y en estos momentos de confinamiento, en los que no tenemos la oportunidad de mostrar nuestro respeto, el acompañamiento familiar, velarlo y permanecer a su lado, es una circunstancia que endurece el proceso.

Gracias a nuestras tradiciones, tras la pérdida de un ser querido las personas nos rodeamos de nuestros familiares y amigos que, aunque no sepan cómo ayudar en la superación del duelo por lo personal del proceso, por lo menos generan una red de seguridad emocional donde el afecto mutuo contribuye a la superación de cada una de las fases que se suceden a la pérdida.

La ayuda de una red familiar, de amigos y conocidos leales y comprensivos es imprescindible. En este sentido, saber cómo ayudar a superar un duelo es fundamental, pero esta, en estos momentos de cuarentena, debe hacerse desde la distancia. Sabemos que no podemos desplazarnos al cementerio y que tampoco podemos improvisar un espacio en nuestros hogares para establecer un velatorio y recibir a familiares y amigos, como ocurre en otras sociedades. Pero esta situación nos está enseñando nuevas formas de comunicarnos, de acompañarnos, sentirnos cerca... a pesar de la distancia y gracias a ellas se están fortaleciendo los lazos familiares.

En los primeros momentos de la pérdida sobrevienen estados emocionales atípicos, que giran en torno a la tristeza, fundamentalmente, pero puede aparecer un intruso al que nadie ha invitado por la circunstancia actual: la culpa. Cuando fallece un ser querido y no hemos podido ir a velarla, comparece este sentimiento, pero, en estos

momentos de confinamiento, debemos alejar esa emoción de nosotros, ya que el hecho de no poder ir a velarlo no es por motivos personales, ni porque no queramos hacerlo, sino por imperiosa prohibición de las autoridades. Por ese motivo, debemos despedirlo desde nuestras casas, reunirnos durante unos momentos en la misma habitación y llorar su pérdida, expresar nuestras emociones más profundas y acompañar a los dolientes más afectados.

El ritual funerario, velatorio o entierro que tanto nos molesta y nos incomoda a veces, tiene una doble función, en el plano individual nos permite tomar conciencia de la realidad de la pérdida y en el plano social o familiar nos permite recibir el cariño y el reconocimiento de la comunidad. Además, tenemos la necesidad imperiosa de sentir que el cuerpo del ser querido está siendo tratado y despedido de una forma digna.

Por todo lo expresado, vamos a ofrecer unos consejos para los familiares y amigos:

Si recibimos la noticia de que un familiar o alguien cercano ha fallecido y no podemos acudir al entierro o al tanatorio podemos buscar un espacio físico y temporal para hacer un pequeño acto de despedida. Podemos hacer un pequeño homenaje con los medios que tenemos en casa. Leer algún texto, escuchar alguna canción que nos recuerde a esa persona o recordar en voz alta alguna anécdota de su vida pueden suponer un pequeño alivio. Es importante que estos pequeños actos tengan un principio y un final, de lo contrario estaríamos alargando demasiado una despedida que, siendo necesaria, debe significar precisamente eso, un adiós. También podemos poner alguna foto del ser querido con algunas flores de papel o dibujos en algún lugar de casa, marcándonos siempre un horizonte temporal para evitar perpetuar un altar en el hogar que a la larga no nos permitirá comenzar a elaborar un duelo sano.

Por su parte, podemos postergar algunos rituales hasta que termine esta situación tan surrealista. Cuando esta situación se normalice podremos realizar funerales u homenajes, esparcir o enterrar las cenizas, si las hubiere, y abrazarnos con la gente que nos quiere. Es importante cerrar, y no pensemos que por dejar pasar el tiempo el cierre se hace sólo, preparemos con cariño actos y ceremonias, que, aunque de forma tardía, nos permitan decir un último adiós a nuestro ser querido. Tendremos así más tiempo para preparar un acto amable que se ajuste a lo que la persona fallecida hubiese deseado.

Si no eres familiar directo, rodea de cariño a los que lo necesitan, manda un mensaje y le haces llegar que, desde la distancia, les mandas ese abrazo que les darías en persona. Si eres doliente, no debes sentir rencor si hay alguien que no ha podido o no ha sabido mandar ese mensaje, o realizar una llamada. Esta es una situación nueva, extraña, en la que no sabemos cómo proceder y, por ese motivo, no hay que guardar resentimiento hacia quien no haya establecido un contacto. Hemos perdido a un ser querido, no debemos perder más personas por mantener una postura de orgullo.

No olvidemos que no debemos sentirnos culpables, como hemos expresado anteriormente, por no haber estado en los últimos días acompañando a los seres queridos que nos dejan. Pensemos que los profesionales sanitarios les han tratado con el máximo cariño, que desde casa hemos estado a su lado en todo momento y que los profesionales de la funeraria tratarán sus cuerpos con la máxima dignidad. Debemos pensar todas aquellas cosas que hemos hecho bien en vida y todo el cariño que hemos regalado. La despedida, si bien a veces la necesitamos, es tan sólo eso, una despedida, pero no resume ni recoge lo experimentado en toda una vida.

Por último, si tienes niños, piensa que, aunque sean pequeños, también son personas que han perdido a un ser querido. No debemos tener miedo de compartir con ellos que un ser querido ha fallecido. Se debe explicar con palabras de cariño y ha de ser esa persona que tienen como referencia. Además, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

Los niños sienten que el amor amortigua el dolor de la pérdida y por ello, debemos abrazarlos y mostrarles que el dolor es compartido, pero que su amor siempre se mantendrá.

Los pequeños no esperan que seamos modelo de perfección, esperan que seamos quienes somos de manera honesta, generosa y sincera, respetando sus comentarios, sin evadirnos, estando presentes

Además, esperan que seamos compañeros/as de viaje, de esta travesía dónde a veces la vida nos regala buenos momentos y en otras ocasiones, se presentan episodios más tristes que se deben superar juntos.

Esperamos que con estas recomendaciones podemos ayudar a procesar mejor ese dolor tan inmenso que supone perder a un ser querido, y mucho más aún en estas circunstancias. Que la distancia física no sea motivo para que no haya cercanía emocional. La familia y los amigos estarán siempre con nosotros y debemos sentirlo así.

Fernando González
Psicólogo de la Asociación Alma y Vida