



GUÍA DEL DUELO

PARA LAS PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN
SER QUERIDO DURANTE EL CONFINAMIENTO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
EL PROCESO DE DUELO EN EL CONFINAMIENTO.....	4
LAS ETAPAS DEL DUELO	6
RECOMENDACIONES PARA EL RITO FUNERARIO	8
SÍNTOMAS EN EL PROCESO DE DUELO	10
ACOMPañAMIENTO	11
TRATO CON MENORES	13

INTRODUCCIÓN

A lo largo de esta situación excepcional de confinamiento, que supone el estado de alarma por el COVID 19, debemos aprender a afrontar la pérdida de forma diferente a lo que estábamos acostumbrados. Debido al coronavirus están falleciendo muchas personas a las que hay que sumar todas aquellas que perecen por el curso natural de la vida o por motivos diferentes al virus. Sea cual sea la causa, la conclusión es la misma: no poder estar cerca del ser querido en sus últimas horas, además de no poder rodearse de los familiares y las amistades en esos momentos de dolor.

Debido a ello, desde el cementerio mancomunado bahía de Cádiz, hemos tomado la iniciativa de escribir esta guía. Una guía que sirva de apoyo a aquellas familias que lo puedan necesitar. Una guía para manejar el proceso que supone tal acontecimiento desde la comprensión que les procesamos y la mayor cercanía y calidez de nuestras palabras.

EL PROCESO DE DUELO EN EL CONFINAMIENTO.

Si estás leyendo esta guía es porque has perdido a un ser querido y por ese motivo, las primeras palabras que lanzamos son de condolencias y con el mayor afecto que podemos ofrecerlos, sentimos mucho esa pérdida. Esperamos poder orientaros en estos momentos de dolor, en estos momentos en los que la tristeza se ha instalado en la vida.

Desde la experiencia que poseemos, hemos comprobado que el proceso de duelo es más llevadero cuando lo compartimos con seres queridos, cuando tenemos un hombro en el que poder llorar y unos brazos que sujeten nuestro cuerpo y nuestro sentir. Todo ello, como decimos, amortigua el golpe emocional que supone la pérdida. Por ese motivo, debemos buscar alternativas para compensar esa ausencia de apoyos físicos, debido al confinamiento.

Todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar este episodio tan trágico que nos ha tocado vivir. Pero es importante tener en cuenta lo siguiente:

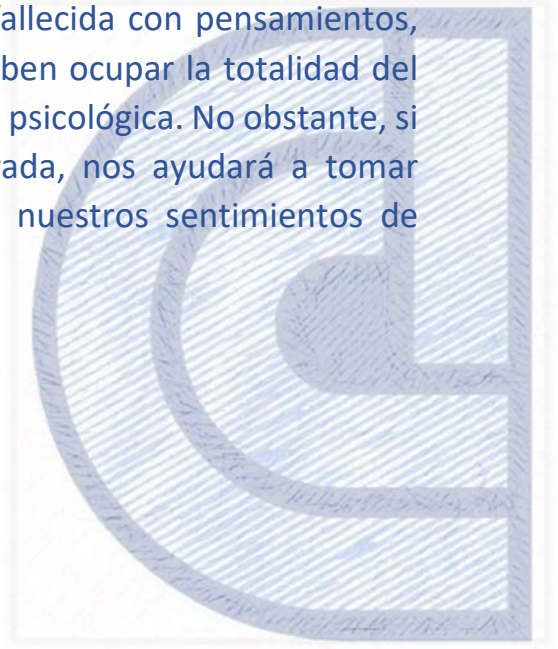
- Reconocer y trabajar el dolor.
- Permitirnos dar riendas sueltas a dichas emociones, sabiendo que un día pasarán.
- Hablar sobre nuestros sentimientos.

Todo ello, busca un equilibrio emocional, que será el que nos haga procesar la pérdida de forma más natural. Por su parte, debemos saber que el proceso de duelo es similar, independientemente de las circunstancias, pero también es cierto que el confinamiento nos genera malestar en sí mismo y si le añadimos el padecimiento de una pérdida, las emociones aflorarán con mayor insistencia y serán más intensas.

Por ese motivo, es fundamental seguir estas recomendaciones adicionales: Apoyarse en la familia y en los amigos, con los medios que disponemos.

Seguir con las tareas y las rutinas establecidas, a pesar de que los primeros días, la tristeza, la desgana y la apatía se apodere de nosotros. Podemos darnos una tregua, pero es aconsejable retomar esas rutinas para no perdernos en el sufrimiento.

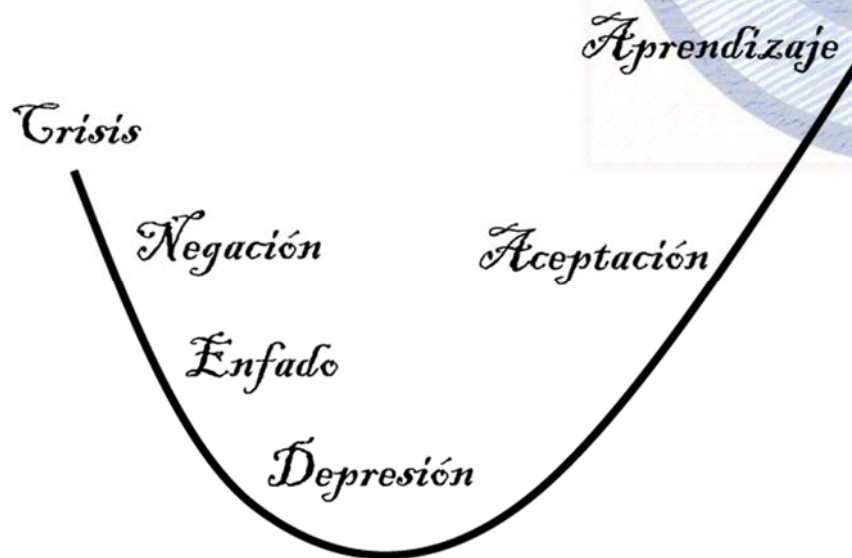
Dedicar momentos para honrar a la persona fallecida con pensamientos, con recuerdos, con palabras, pero estos no deben ocupar la totalidad del día, ya que sería muy dañino para nuestra salud psicológica. No obstante, si lo hacemos de forma escalonada y estructurada, nos ayudará a tomar conciencia de la pérdida y también expresar nuestros sentimientos de forma más sana.



ETAPAS DEL DUELO DURANTE LA CUARENTENA

En el proceso de duelo se establecen unas etapas y debemos saber que no son lineales, sino que lo más común es que oscilen entre ellas. Estas etapas aparecen durante un periodo temporal, pero en la situación de confinamiento, todo se magnifica, hasta el punto de poder vivirlas de forma súbita.

Vemos las etapas de forma gráfica:



La noticia de que nuestro familiar ha fallecido va acompañada de una **crisis emocional**, un impacto que nos aturde.

El rito funerario ayuda a tomar conciencia de la realidad y que la primera etapa, la **negación**, pueda transcurrir de forma natural. Por ese motivo, hay que establecer, aunque sea en el propio domicilio un acto de despedida, del cual hablaremos en un apartado posterior. De lo contrario, podemos llegar a pensar que la situación no va con nosotros, retrasando la expresión emocional, donde esta aparezca más tarde golpeándonos con más fuerza. De ahí que sea necesario tomar consciencia de lo ocurrido y afrontar la situación, por mucho dolor que nos produzca.

Acompañando a todo lo anterior sobreviene un tsunami emocional que forman parte de las etapas de **enfado y depresión**. En la primera, queremos buscar culpables de todo lo ocurrido y debido a ello, nos alejamos de expresar el verdadero dolor. Este enfado puede salpicar a las

personas que nos rodean y puede desembocar en una mala convivencia. Preguntas muy probables en esta etapa son aquellas que cuestionan si hicimos todo lo posible, si lo hicieron los altos cargos, por qué tuvo que aparecer ese maldito virus... Todas ellas, nos van a estancar en el enfado, en la ira y no nos van a permitir avanzar en el proceso.

La etapa más profunda es la de **depresión**, como se puede observar en la imagen. Es la que nos provoca la mayor desazón, y con razón, ya que surgen los síntomas depresivos más comunes: la tristeza, la apatía, la ausencia de toda ilusión, la falta de interés por las cosas que nos rodean, la nostalgia, la culpa y un largo etcétera de emociones negativas.

Pero esta etapa es necesaria. Hay que abrazar el dolor, respetarlo, comprenderlo, porque luchar contra él, no hará que la situación mejore, sino que producirá un estancamiento en el proceso de duelo.

Esa aceptación del dolor es la que nos lleva a la siguiente etapa. Queremos dejar claro que la **aceptación** la entendemos como admitir lo ocurrido, sentirlo, ser consciente de la realidad que estamos viviendo.

Una vez asimilado, se concluye con la etapa de **aprendizaje**, la cual se caracteriza por incorporar el dolor a nuestra vida y saber convivir con él, pudiendo retomar nuestras actividades como antes de la pérdida. Este aprendizaje es el fin del proceso de duelo.

Todas estas etapas perduran en el tiempo y no debemos precipitarnos por alcanzar el aprendizaje. No hay un tiempo establecido para lograrlo, ya que cada persona es diferente, pero es fundamental que fluya de forma natural. Como reconocimos anteriormente, estas etapas no son lineales, sino que se puede avanzar y retroceder por ellas, ya que, en un proceso de duelo, como en la vida misma, se vivirán días mejores y días peores. Conocer esta realidad nos ayudará a sobrellevar este proceso tan doloroso de mejor forma.

RECOMENDACIONES PARA EL RITO FUNERARIO

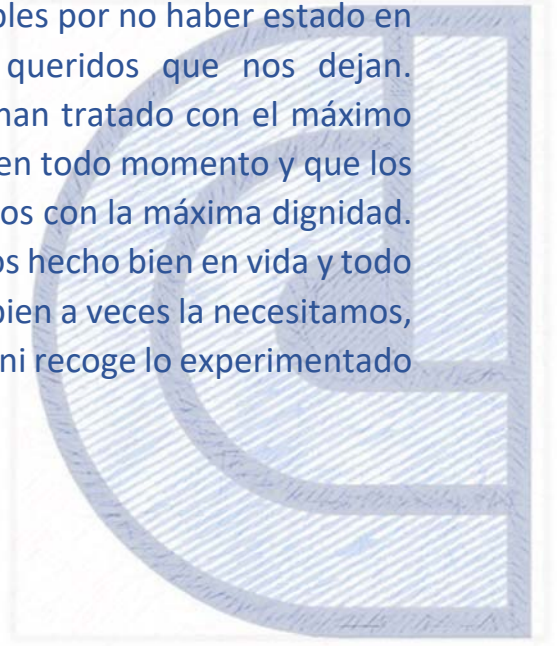
Si recibimos la noticia de que un familiar o alguien cercano ha fallecido y no podemos acudir al entierro o al tanatorio, podemos buscar un espacio físico y temporal para hacer un pequeño acto de despedida. Podemos hacer un pequeño homenaje con los medios que tenemos en casa. Leer algún texto, escuchar alguna canción que nos recuerde a esa persona o recordar en voz alta alguna anécdota de su vida, pueden suponer un pequeño alivio. Además, en **CEMABASA**, hemos puesto a disposición un responso en honor de los que no pudieron ser despedidos.

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. Si lo deseamos, 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 todo se normalice podremos realizar funerales u homenajes, esparcir o enterrar las cenizas, si las hubiere, y abrazarnos con la gente que nos quiere. No pensemos que por dejar pasar el tiempo el cierre se hará 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 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.



SÍNTOMAS EN EL PROCESO DE DUELO

Vemos oportuno mostrar los síntomas que vienen aparejados a un proceso de duelo y que tienen diferentes niveles de afectación. Para ello, vamos a presentar una lista de estos síntomas. El conocimiento de la sintomatología nos hace comprender mejor todo este proceso, ya que son comunes en todas las personas.

SENTIMIENTOS

- Tristeza
- Enfado
- Culpa y autorreproche: real a irracional.
- Ansiedad
- Soledad: emocional y social.
- Fatiga
- Impotencia
- Anhelos
- Sensación de abandonarlo todo.

SENSACIONES FÍSICAS

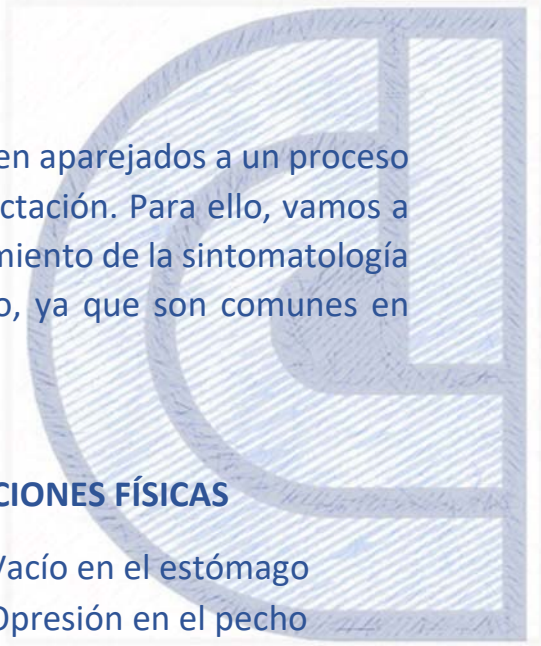
- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Opresión en la garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Falta de aire
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Sequedad de la boca.

COGNICIONES

- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación
- Trastornos del sueño
- Trastornos alimentarios

CONDUCTA

- Distráida
- Aislamiento social
- Suspirar
- Llorar



ACOMPAÑAMIENTO EN LA DISTANCIA

En un proceso de duelo, el acompañamiento es fundamental. Contar con el apoyo familiar y social hace que el duelo sea más llevadero. Se ha elegido la palabra acompañar porque no podemos salvar o quitar el dolor de las personas afectadas. Esa no sería la manera sana de ayudar. Lo que sí podemos hacer es acompañar con nuestra presencia (cuando todo esto acabe) o con el apoyo, mediante los medios que tenemos. Ofreciendo nuestro cariño y, en definitiva, estar ahí para lo que el otro necesite.

El acompañamiento es en dos direcciones, ya que el doliente debe facilitarlo. La forma de hacerlo es expresar las emociones y pensamientos, hablar sobre la pérdida, estar en compañía de las personas con las que convivamos sin aislarse y apoyarse en los amigos con los medios que disponemos: mensajes, llamadas, videollamadas.

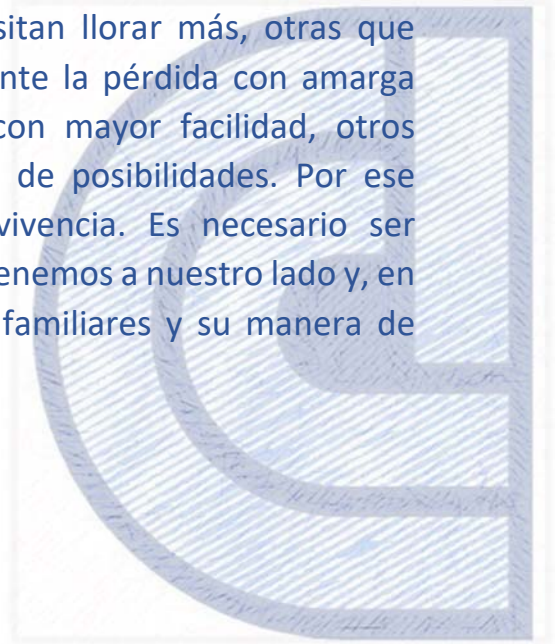
El acompañamiento tiene los siguientes beneficios:

- Sentirse arropado.
- Compartir los miedos.
- Desahogarse.
- Fortalecer las relaciones.

Además de lo anterior, debemos comprender, por complejo que sea en estos momentos, que hay personas que no manden un mensaje, que no se comuniquen. Es una situación difícil para todos y muchas veces no se sabe cómo proceder, nadie nos enseña cómo hacerlo y las personas se pueden ver desbordadas por el escenario. No es porque no se quiera, sino porque no se sepa, de esto podéis estar seguro. De ahí que debemos respetar y perdonar esta ausencia de condolencias. Se ha perdido demasiado, distanciarnos de más seres queridos no nos ayudará en todo este proceso.

Por último y no menos importante, ahora pasamos todo el día con las mismas personas. Cada quien tiene una forma de procesar el duelo. La intensidad de sus emociones es diferente, la manera en la que estas se

expresan es distinta. Hay personas que necesitan llorar más, otras que llevan la profesión por dentro, pero todos sienten la pérdida con amarga tristeza. Unos se enfadan más y se irritan con mayor facilidad, otros canalizan mejor sus emociones. Así, multitud de posibilidades. Por ese motivo, la empatía debe primar en la convivencia. Es necesario ser pacientes, comprensivos con las personas que tenemos a nuestro lado y, en definitiva, ser muy respetuosos con nuestros familiares y su manera de procesar esta difícil experiencia.



TRATO CON MENORES

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 lo mejor es que la noticia la transmita esa persona o personas que tienen como referencia.

Además, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

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

¿Cómo es el proceso de duelo en la infancia?

- Hay que tener en cuenta que el pequeño también lo va a vivir, por ese motivo debemos respetar su duelo, asociado a su nivel de madurez.
- Hay que permitirle que llore, que se enfade, que le apetezca recordarlo.
- Debemos conocer que es bastante probable que el niño sienta dolor, miedo, inseguridades, irritabilidad, tristeza. Es importante que el adulto sepa que todo esto puede ocurrir.

Los pequeños no esperan que seamos modelo de perfección, sino 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.

