

VIVIR EL DUELO EN LOS TIEMPOS DEL COVID 19

*Ana María Cantizano
Centro Médico-Psicológico de la CONFER*

En estas últimas semanas del COVID, la muerte nos está llegando de una manera descarada y descarnada. Nos abruma con sus cifras diarias y cada vez con más frecuencia nos toca de cerca, dentro de nuestras comunidades religiosas, de nuestros grupos, de las casas de nuestras familias o amigos. De pronto nos rodea y nos asalta. Nos obliga a tener que convivir diariamente con ella.

Son tiempos extraños. Nos encontramos aislados en nuestras casas y se nos pide distancia social... Mueren nuestros seres queridos en residencias y hospitales, sin la compañía de alguien conocido. Los familiares, los hermanos de comunidad, no pueden estar cerca en ese momento definitivo de la vida. Se prohíben los velatorios por miedo al contagio. En muchos casos no se permite acompañar la ceremonia de la cremación o se retrasa el entierro del difunto o el depósito de sus cenizas... "Hasta que la emergencia se termine"

En muchas ocasiones ciertos ritos son necesarios para expresar realidades humanas. Velar el cuerpo del difunto, orar por su descanso, acompañar a los familiares en su cremación o entierro, expresar el sentir por su muerte... todo ello nos prepara poco a poco el camino para asimilar su ausencia.

Esta pandemia nos arrebató, no solo la vida de nuestros seres queridos, sino también nuestro derecho a vivir el duelo por su pérdida, según nuestros modos conocidos de hacerlo, según nuestros tiempos. Nos coloca a la fuerza en unas condiciones que abonan la vivencia de lo que llamamos "un duelo difícil".

Si no vemos, si no acompañamos al difunto, la noticia de su muerte nos puede parecer un sueño, algo irreal que en verdad no ha sucedido. Se nos hace difícil iniciar un duelo real en el que nos hagamos a la idea de que esa persona querida ya no está, ni estará más tal como le conocimos.

Si no nos abrazan quienes queremos, nuestra soledad se agranda al no recibir el consuelo que nos da el contacto y la cercanía de los nuestros.

Si las circunstancias en las que se produjo la muerte están cargadas de incertidumbre y envueltas en un entorno social de preocupación, de noticias inquietantes, resulta fácil que la mente rellene con pensamientos e imaginación los vacíos que nos dejó la realidad dejándonos a cambio miedos, culpas.

Algunas claves pueden ayudarnos a iniciar un proceso sano de duelo, en estos tiempos de distancia...

(Os comparto)

- Acoge todas las emociones que aparezcan en tu interior sin juzgarlas o rechazar ninguna. Permítete sentir dolor y tristeza. Permítete llorar si eso es lo que tu interior necesita hacer. La rabia, la culpa puede que también afloren. Déjalas estar ahora. Acoge, acoge, acoge...
- Busca un espacio personal en tu interior donde "estar cerca" de la persona que ha muerto. Puede ser a solas y en silencio ayudándote de tu respiración. No te enfoques en su final sino en lo que fue su vida. Crea un espacio de intimidad donde dejar que afloren recuerdos y emociones. En el que puedas sentir agradecimiento, perdón, sonrisa por los buenos momentos. En el que te expreses con ella abiertamente.
- En comunidad o en familia, no convirtáis a la persona en un tema tabú. Hablad de ella. Un encuentro comunitario y orante puede convertirse en ese espacio ahora compartido en el que os acerquéis juntos a recoger con mimo su vida. Cread un pequeño altar donde pongáis objetos que fueron suyos, significativos de quien fue. Compartid recuerdos, anécdotas suyas, agradeced ahora, expresad vuestra tristeza, dad las gracias...
- Permítete ratos de estar triste y en duelo. Ese es tu tiempo de ahora. Te asaltará de vez en cuando. Puedes notarte con menos energía, con ganas de estar a solas, de hacer menos cosas. Acoge, acoge, acoge
- Habla con alguien de confianza que pueda escucharte. En persona o a través de los medios técnicos que ahora están a nuestro alcance. El abrazo y el cariño pueden llegarte aunque la presencia física no sea posible ahora.
- Permítete también no estar constantemente conectado a la tristeza. Procura ir encontrando tiempos en el día para estar en otras cosas que incluso te den alegría

y te relajen. Rutinas importantes de las que ahora te habías marcado para continuar con tu vida: oración, ejercicio físico, lectura, música, cocinar, escribir, participar en tareas comunitarias... Sin forzarte en exceso. Pero sin sentirte culpable por no estar permanentemente en el duelo.

- Date tiempo. Entiéndete en un proceso que en estas circunstancias del COVID no se hará rápido. También como comunidad, daos tiempo para que el duelo se cierre cuando sea su momento, se transforme en aceptación y en nutriente de la vida que tiene que seguir con más fuerza.

La muerte experimentada ahora tan de cerca en nuestros seres queridos, nos ofrece la oportunidad de interiorizar nuestra realidad de caminantes que van de paso... nos ayuda a reconocer lo que de verdad importa aquí, lo que vale la pena, lo que es superfluo y nos atasca, lo que nos alegra el corazón, lo que compartimos y esperamos, lo que nos da sentido, lo que al final del todo no se pierde...

La muerte nos invita a apostar por la vida a manos llenas. A vivirla plenamente presentes hoy. Y nos abre a abandonarnos con una mayor confianza en ese Dios de la Vida en quien creemos. En cuyo abrazo esperamos encontrarnos un día todos.

*Ana M^a Cantizano es psicoterapeuta del Centro Médico-Psicológico de la CONFER. Puedes ver el [vídeo completo en nuestro canal de YouTube](#).