

## EL DUELO EN LOS TIEMPOS DE LA COVID-19

Los griegos tenían tres nombres, con sus correspondientes dioses, para aludir al tiempo: “Cronos”, que hacía referencia al tiempo cronológico, el que permite el transcurso de los días y las noches; “Aion”, que representa el tiempo ilimitado, la eternidad; y “Kairós”, que es un momento indeterminado del tiempo en el que pasa algo especial, es “un momento supremo”. Kairós era hijo de Zeus (dios del cielo y del trueno y de Tique, diosa de la suerte (en la mitología romana era Fortuna). Definía un momento especial, que por su origen, ser hijo de Tique, también podía traer la suerte con él. Ahora vivimos uno de esos momentos “kairós”. En este nos es difícil ver todavía la suerte y lo que vemos básicamente son muchas muertes.



Aion



Cronos



Kairós

La muerte forma parte de la vida, pero nos lleva tiempo aceptarlo y, por eso, la muerte se oculta normalmente y se evita como tema de conversación. La muerte en nuestra sociedad es un tabú. Las circunstancias que ha creado la pandemia nos la ha traído ahora a primer plano. En una situación normal hay una serie de **rituales** que rodean a la muerte y que nos permiten lo que de entrada parece tan difícil: aceptar la pérdida e integrar en nuestra vida el vacío que deja la persona fallecida en las vidas de los que, de momento, nos quedamos aquí. Los rituales alrededor de la muerte son diversos pero todos tienen un mismo objetivo: el **acompañamiento**, en primer lugar, de la persona que se va, para favorecer el tránsito de un estado a otro (o de un estado al no-estado, según sean las creencias) y una vez que esa persona atraviesa el velo de la eternidad, el acompañamiento se dirige a los familiares y allegados de esa persona. Estos **rituales de acompañamiento** son necesarios para realizar posteriormente un duelo saludable.

¿Qué es el **duelo**? El duelo es el camino que nos conduce de la herida a la cicatriz, es decir el proceso que nos saca del estado de shock en que la muerte nos sume y nos permite, con el paso del tiempo, adoptar una actitud proactiva con respecto a esa pérdida. Entender la herida es lo que nos permitirá ir cerrándola hasta convertirla en una cicatriz, en un cosido que nos recordará la rotura que sufrimos.

En la situación actual muchas personas viven o vivirán una imposibilidad de este acompañamiento: ni vamos a poder estar con la persona querida ni nuestros amigos podrán abrazarnos para hacernos saber que no estamos solos con nuestro dolor. Esto hace que sea especialmente necesario no renunciar a dichos rituales sino reinventarlos.

El número de fallecimientos que se producen a diario con la pandemia ha convertido a la muerte en algo insustancial, que corre el peligro de ser un número más en una estadística, carente de valor y al acto de la despedida se le ha quitado trascendencia y valor por la urgencia de la necesidad: esto crea el peligro de que la muerte se convierta en un mero trámite. Si esto pasa, deja a la persona que lo está viviendo en una situación de vacío y desazón. De ahí la importancia de saber que si bien no son posibles los rituales habituales, es necesario encontrar otros adaptados a la situación y es, por eso, que apuntamos aquí algunas posibilidades.

## **ENTIERROS**

**En los entierros**, en los que actualmente se permite la presencia de algún familiar, aunque la ceremonia es muy, muy breve se puede:

- Leer una carta de despedida diciendo lo mucho que lo queremos y lo que hemos sentido no poder despedirnos.
- Se puede hacer que se oiga su canción o su música favorita.
- Se puede llevar algo (un dibujo, una foto de toda la familia, un objeto especialmente querido por la persona...) y ponerlo sobre el féretro.
- Podemos recitar un poema que sabemos le gustaría.

## **EN CASA**

En nuestra casa podemos hacer presente a la persona fallecida mediante pequeños actos simbólicos:

- Poner una fotografía suya en algún lugar destacado haciendo un pequeño altarcito y sentarnos delante de esa fotografía cuando necesitemos para mirarla y estar en silencio, para hablar y decir lo que faltó por decir... para lo que necesitemos.
- Podemos encender una vela en su recuerdo para que le guíe.
- Escribirle una carta de despedida diciendo lo que ha supuesto para nosotros tenerle en nuestra vida y lo que supone su pérdida.
- Construir una especie de "esquela" (un mensaje escrito o en audio) que podamos enviar como respuesta de agradecimiento hacia los amigos que nos escriban o llamen para expresarnos su pesar. Esa "esquela" será un pequeño homenaje, el recordatorio de que aquella persona ha vivido y ahora ha muerto.
- Pensar en la música que le gustaba y hacer una *playlist* con esos temas. Compartirla con quien deseemos diciendo más o menos "Así sonaba mi padre, o mi hermano, o mi amiga".

## EL CUIDADO DE UNO MISMO

Es importante asimismo poner énfasis en la necesidad de que todos aquellos que están viviendo pérdidas en estas circunstancias, acentúen el cuidado de **uno mismo**. Esto se puede conseguir poniendo **conciencia** en los siguientes aspectos:

a) Normalizar las **manifestaciones de duelo en todos los planos:**

- **Conductuales:** silencio, llanto, falta de llanto, hiperactividad, pasividad y ganas de no hacer nada, poder quedarme mirando en silencio por la ventana durante mucho rato, dificultad para concentrarme...
- **Físicas:** falta de apetito o, por el contrario, mucha hambre, notar que no tenemos fuerza, que suspiramos mucho porque nos falta el aire.
- **Emocionales:** describir picos de tristeza o euforia, ansiedad, rabia, sentir culpa...
- **Espirituales:** necesidad de realizar prácticas espirituales (meditación, oración...), cuestionamiento de las creencias sostenidas hasta aquel momento, crisis de fe, prioridades que cambian...

b) **Énfasis en el cuidado de sí.** Es muy importante que, en medio de toda esta tormenta de sentimientos y desconciertos, recordemos que hay cosas que nos benefician y cosas que nos perjudican y que es necesario, precisamente, acentuar el **cuidado de uno mismo**. Esto supone luchar en la medida de lo posible contra la **entropía**, es decir, contra los estados tendentes al caos (tanto externos como internos) que nos pueden invadir y, por el contrario, cuidar (aunque sin grandes exigencias) de proporcionarnos unas atenciones básicas que nos ayuden a transitar el momento, a darle forma:

- Evitar pensamientos negativos, sobre todo no dar vueltas al hecho de que ha muerto **solo**. Pensar que el personal sanitario ha estado muy sensibilizado y se ha volcado en el cuidado de las personas. Ha estado acompañado por ellos y por toda su entrega. Otro pensamiento que nos puede dañar es la **culpa**. Procurar no caer en ella, pensar que, en realidad, la culpa indica la soberbia de pensar que tenemos más poder del que, en realidad, tenemos. Aceptar cómo ha sido todo nos puede dar más paz a la larga.
- Vigilar la higiene, aunque nos cueste.
- Hacer algo de ejercicio físico de acuerdo con la energía que vayamos teniendo en cada momento.
- Crear ciertas rutinas que nos sirvan para poner un orden en nuestros días (más ahora que estamos confinados)
- Potenciar en nosotros todo lo que sean actividades creativas, que pueden ir desde la cocina hasta pintar, escribir, leer, cuidar plantas, escuchar música...
- Procurar dormir unas horas de sueño razonables.
- Pedir ayuda cuando lo necesitemos: a veces los demás se inhiben porque no saben cómo hacerlo o porque piensan que el otro puede verlo como algo invasivo.

## CON LA FAMILIA

Aunque no podamos acompañarnos presencialmente, ahora necesitamos más que nunca vivenciar la sensación de red familiar que nos sostiene. Por eso, es importante mantener el contacto que nos permiten las actuales tecnologías con los miembros de la familia (no esperar a que “esto” pase para hacerlo, porque los sentimientos se están dando ahora):

- Video llamadas con los miembros de la familia para contar cómo ha sido el entierro y compartir lo que sentimos.
- Poner en común los recuerdos que tengamos de la persona.
- Buscar fotografías que nos gusten especialmente de la persona fallecida y compartirlas con todos.
- Podemos recordar las actividades que le hacían más feliz y buscar imágenes de la persona haciendo esa actividad: le veremos así cómo disfrutaba de la vida.
- Contar situaciones divertidas que hemos vivido con aquella persona.
- Decir lo que más nos gustaba y lo que nos ha aportado. Lo que hemos aprendido de él. El legado emocional que deja.

## LOS AMIGOS

Como amigos también vivimos con desconcierto esta situación. Quizás nuestra intervención tenga que ser leve en estas circunstancias, pero se trata de hacerle llegar al otro que estamos aquí, que vemos su dolor y lo comprendemos:

- A veces bastará decir: “Lo siento. Estoy aquí para lo que necesites”. Esta manifestación de tu disponibilidad le puede dar tranquilidad y no le invade.
- Si conocimos al familiar del amigo fallecido, podemos hacerle llegar una breve semblanza de lo que nosotros percibíamos de esa persona. Un pequeño homenaje que puede ser escrito o a través de un mensaje de voz.
- Podemos decirle que, para no molestarlo, no vamos a insistir con más mensajes, pero que estamos en la distancia en contacto con él/ella y disponibles.

Sirva esta pequeña guía para recordar también que, aparte de estas muertes que están siendo tan dolorosas por las circunstancias en las que se están dando, en estos momentos todo el planeta está en duelo: todos hemos perdido seguridad, una forma de vida, un mundo que conocíamos, unas certezas... Esto requiere tener mucho cuidado y poner mucho amor en la relación con los demás, repartir esperanza y desear que todo lo vivido incremente positivamente la conciencia sobre cómo queremos vivir y cómo deseamos tratar a este planeta que ha respirado, por fin, cuando nosotros hemos detenido nuestra actividad.

Juana Gallardo

[juanagallardodiaz5@gmail.com](mailto:juanagallardodiaz5@gmail.com)

