

*Reflexión del Equipo de la Clínica Universitaria de Psicología del CPA sobre la situación que están viviendo recientemente muchas personas que han perdido a una persona allegada*

Nos gustaría, a través de las siguientes palabras, compartir nuestras reflexiones desde el máximo respeto ante esta situación tan complicada que muchas personas están viviendo estos días. Son momentos difíciles en general, donde no podemos continuar la vida fuera de casa que solíamos hacer, las actividades que nos solían gustar o las rutinas que teníamos el hábito de llevar. Pero, sin duda, uno de los acontecimientos más dolorosos al que muchas personas se están enfrentado en estos momentos es el de perder a una persona importante, en unas condiciones, además, nada fáciles.

Ante esta situación tan delicada de perder un ser querido, cada persona hace lo que puede y lo que está en su mano para adaptarse a ella. A veces, ante esta situación, se tiende a decir cómo creemos que alguien debe sentirse, lo cual puede no ser en absoluto de ayuda. Sin embargo, algunas personas que se han enfrentado a esta situación o que están viviéndola, se preguntan si suele ser habitual lo que están pensando, sintiendo o haciendo a raíz de vivir esta pérdida. Por este motivo, nos gustaría enumerar aquí lo que otras muchas personas suelen sentir ante la pérdida de un ser querido y que están recogidas en la literatura científica: gran conmoción y estado de shock, aturdimiento, confusión, angustia, tristeza, enfado, frustración, miedos y culpa. Éstas, y otras manifestaciones, variarán en frecuencia e intensidad, según las circunstancias de la persona y de su contexto. E incluso variarán de unos momentos a otros en la misma persona. Pero es importante repetir la idea de que cada persona lo vivirá de su manera particular y única, lo cual es válido.

La pérdida de un ser querido suele generar respuestas emocionales intensas que, unidas a las circunstancias actuales, pueden desembocar en una experiencia aún más dolorosa. Las personas no están pudiendo acompañar en estos momentos a sus seres queridos, puesto que todos estamos aislados para evitar posibles contagios, no están teniendo la oportunidad de poder recibir el apoyo presencial y social de las personas más cercanas ante la pérdida, ni la opción de elegir la forma de despedir a la persona querida, agravando aún más esta situación.

En algunos casos, las personas que atraviesan esa dolorosa experiencia buscan consuelo y ayuda. Si es tu caso y ello te resulta útil, nos gustaría compartir contigo ciertas conductas que podrían facilitar la gestión de este complicado momento vital:

- 1) En primer lugar, nos gustaría volver a enfatizar que en esta primera fase del duelo es normal sentir emociones muy intensas. **ES POSITIVO NO JUZGAR LO QUE SENTIMOS, NI COMPARARNOS CON LOS DEMÁS.** Hay tantas formas de sentir y vivir el duelo como personas. Cada uno de nosotros tenemos unas circunstancias vitales, experiencias pasadas, estrategias, etc. diferentes, por lo que nos enfrentaremos a las dificultades de manera distinta. Es verdad que los profesionales de la salud nos centramos sobre todo en normalizar el malestar que experimentan las personas en el proceso del duelo, pero también es cierto que a veces podemos sentir emociones contrarias: alegría, alivio, etc., o no sentir nada. En estos casos la persona suele culpabilizarse por no estar tan mal “como se supone que debería”. Sin embargo, el duelo es como una montaña rusa y en ella tienen cabida todas las emociones.
  
- 2) Ante la pérdida de un ser querido podemos experimentar apatía, querer aislarnos socialmente, sentirnos sin ganas ni fuerzas para realizar tareas cotidianas como cocinar, limpiar o arreglarnos. Es normal que este suceso altere nuestras vidas los primeros días o semanas, pero **RETOMAR POCO A POCO LAS RUTINAS PUEDE AYUDARNOS A SENTIRNOS MEJOR,** aunque al principio suponga un esfuerzo. Mantenernos ocupados, seguir con las rutinas y hobbies facilita abordar el duelo de manera más adaptativa. Es una tarea complicada dado que, como ya comentamos, podemos sentirnos desmotivados. Ayuda proponernos pequeños objetivos cada día y empezar por cosas que nos hacen sentir mejor.
  
- 3) Además, esta apatía puede verse reflejada en el cuidado personal, causar malestar físico, alterar el apetito y el sueño. Es importante que no descuidemos nuestra salud, tanto física como psicológica. **ASEARNOS TODOS LOS DÍAS, VESTIRNOS PARA VERNOS BIEN, INTENTAR CUMPLIR CON UNAS ADECUADAS RUTINAS DE SUEÑO Y ALIMENTACIÓN, ASÍ COMO REALIZAR EJERCICIO FÍSICO** (ahora, dentro de casa) son actividades que **NOS PERMITEN MANTENERNOS SANOS.**
  
- 4) No hay nada malo en acordarnos de la persona fallecida. De hecho, en algunos momentos puede resultarnos beneficioso ver sus fotos u objetos personales. Sin embargo, **PENSAR ÚNICAMENTE EN SU PÉRDIDA Y EN EL DOLOR QUE ÉSTA NOS PROVOCA PUEDE LLEARNOS A EMPEORAR AÚN MÁS NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO,** descuidando nuestras obligaciones y necesidades. En este caso, es recomendable durante un tiempo no acceder a las fotos, retirar de la vista objetos personales y tratar de centrarnos en las obligaciones del día a día. Cuando te sientas con fuerzas para ello, puedes recuperar esos objetos personales; tú mismo sabrás cuándo es el momento para ello.

- 5) **UNO DE LOS FACILITADORES DURANTE EL PROCESO DE DUELO ES EL APOYO DE NUESTROS SERES QUERIDOS.** Dado que estamos ante una situación de aislamiento social a causa de la pandemia, contar con ese apoyo puede cobrar incluso más relevancia. Aunque por las circunstancias excepcionales sea más complicado recibir muestras de cariño físicas, como un beso o un abrazo, esto no significa que nuestra familia y amigos no estén con nosotros. **LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS NOS PERMITEN SEGUIR EN CONTACTO CON ELLOS EN ESTOS DUROS MOMENTOS Y RECIBIR SU APOYO,** expresarles cómo nos sentimos y compartir anécdotas o recuerdos que tenemos de la persona fallecida. Hablar de lo que pasó y de cómo nos afecta facilita procesar la pérdida. Sin embargo, en la línea del punto anterior, si nos centramos demasiado en hablar gran parte del día de estos recuerdos, probablemente dejemos de lado nuestras obligaciones y necesidades, además de empeorar nuestro estado de ánimo. Lo ideal es **TRATAR DE ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE COMPARTIR NUESTRO DOLOR Y CONTINUAR CON NUESTRAS RUTINAS Y OBLIGACIONES.**
- 6) **UNO DE LOS ASPECTOS MÁS DOLOROSOS** y que tiene que ver con la emergencia sanitaria que estamos atravesando, **ES EL HECHO DE NO HABER PODIDO ACOMPAÑAR A LA PERSONA EN SUS ÚLTIMOS MOMENTOS, NI REALIZAR UN ACTO DE DESPEDIDA,** como puede ser un velatorio o entierro. Si para una persona esto es importante, **PUEDE REALIZAR ALGÚN ACTO SIMBÓLICO** que lo ayude a cubrir esa necesidad, aunque por el momento sea en casa. También las nuevas tecnologías pueden ayudarnos a compartir con las personas más cercanas este acto y que nos acompañen en el momento. Además, una vez termine el periodo de aislamiento, podremos retomar esta despedida del ser querido físicamente en el lugar donde queramos que descanse a partir de entonces. Es cierto que lo ideal hubiese sido poder hacerlo en el momento del fallecimiento, pues ello ayuda al proceso de duelo, pero dadas las circunstancias, se pueden pensar estas otras alternativas.

Si conoces a alguien que puede estar pasando por esta situación, quizás puede ayudar dejar abiertas las puertas a la comunicación, estar disponible para cuando la persona decida acudir a ti, dedicarte a escuchar lo que quiere compartir contigo y acompañarlo con tu presencia sin necesidad de hablar, ofrecer tu ayuda en tareas concretas o trámites que puedes hacer por la otra persona, y adaptarte a la historia de la persona entendiendo que es tan personal, que cada uno hace lo que puede en ese momento, y esto está bien.

Como hemos explicado en el documento, es muy normal que te sientas mal si has perdido a un ser querido. Pero, si crees que el malestar que sientes es desproporcionado, que te supera y que te encuentras sin estrategias para hacerle frente, puedes ponerte en contacto con profesionales y que estos te ayuden a afrontar la situación. En la actualidad hay muchos centros cerrados a la atención presencial, dado el Estado de Alarma. En la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid (Centro de Psicología Aplicada) ofrecemos habitualmente tratamiento psicológico presencial, pero dadas las circunstancias, hemos puesto en marcha un **servicio de atención telefónica gratuita para los afectados** por la crisis del coronavirus. Puedes contactar con nosotros de lunes a viernes, entre 10 y 18h., en el teléfono **662378982**.