

DUELOS SIN DESPEDIDAS NI ABRAZOS

Cristina Llagostera, psicóloga.

Esta situación de emergencia nos pone ante una realidad nueva, desconocida, que nos conecta directamente con la sensación de vulnerabilidad. Pensemos en la soledad que impone este extraño virus: en las camas de hospital, en las casas de los que viven solos, en la falta de abrazos, besos y caricias. Cuando todo pase, podremos retomar ese contacto más cercano, pero para quienes hayan perdido seres queridos eso será irre recuperable.

Estas personas vivirán un duelo sin apenas posibilidad de despedirse, sin poder acariciar a quien está a punto de morir, sin poder ver el cuerpo del difunto, velarlo ni celebrar su debido funeral, sin encontrar consuelo en los brazos de amigos y allegados. En tiempos de caos el cuidado emocional se pospone.

Pero todas estas son necesidades esenciales y no poderlas atender hará que el duelo resulte más traumático y doloroso. Hay que aplaudir las iniciativas de las residencias que están facilitando el contacto online con los familiares. ¡Cuánta tranquilidad da ver a la persona! Esa imagen vale más que muchas explicaciones. También las propuestas de cartas anónimas para enfermos ingresados, o a todos los profesionales que favorecen, en lo que pueden, que haya el contacto posible entre el enfermo y su familia.

A la distancia impuesta por el confinamiento cabe responder multiplicando el interés y la creatividad. Quizá no podemos abrazar a esa persona que está en duelo, pero sí expresarle nuestro profundo deseo de hacerlo. Y cuando es posible verse pero no tocarse, un gesto como abrazarse a uno mismo o juntar las propias manos puede servir para enviar simbólicamente ese contacto afectuoso.

Los mensajes y las llamadas ayudan a que el otro nos sienta próximos. Es momento de tomar la iniciativa y a la vez respetar lo que el doliente necesite. Nada mejor que preguntarle: *“¿está bien para ti que te vaya llamando?”*, pues normalmente el *“si*

necesitas algo, llámame” no suele funcionar. A quien está en duelo le puede costar identificar lo que necesita, y aún más ponerle palabras y dar el paso de pedirlo.

Pensemos también en la falta de despedidas. El dolor y la incredulidad es mucho mayor cuando no es posible estar al lado del que muere; entonces pueden dispararse las peores fantasías. Esta imposibilidad de acompañar, fruto de una situación de emergencia en la que debe prevalecer el bien comunitario, es terrible y puede dejar serias heridas emocionales.

Algunas personas podrán encontrar algo de consuelo al sentir que, incluso sin estar presentes, se mantienen conectadas con su ser querido pensando en él y enviando todo el amor que les despierta. Pero eso puede ser especialmente difícil si finalmente muere la persona y no es posible verla. Hay familiares que piden que se introduzca un escrito, un objeto significativo o un dibujo de los niños en el interior del féretro, como una forma de sentirse cerca.

Se tendrá que explicar muy bien a los pequeños, a los mayores y a las personas con discapacidad lo que ha pasado. Si a todos nos parece una situación surrealista y cuesta hacerse a la idea de que la persona ya no volverá, cuánto más para ellos. Es preciso hablar de forma franca y adaptada a su capacidad de entendimiento, así como favorecer que puedan participar compartiendo emociones y reuniones, aunque sea telemáticamente, de lo que se está viviendo en la familia.

Quizá no se pueda rendir en el momento el homenaje deseado, pero es posible realizar una ceremonia o un ritual personal más adelante con todos quienes deseen compartirlo. A algunas personas les reconfortará dedicar un tiempo del duelo y del confinamiento a evocar detalles que aporten sentido y que honren a quien ya no está.

En tiempos difíciles es importante mantenerse emocionalmente conectados unos con otros para poder brindar el apoyo necesario y sentirse cerca a pesar de la distancia. Cuando todo esto haya pasado, como sociedad tendremos que plantearnos cómo rendir consideración a todas las personas que se habrán visto afectadas por la pandemia, a las víctimas y sus familiares, a fin de ayudar a sanar las heridas emocionales que hayan podido quedar abiertas.