



SUGERENCIAS DE DESPEDIDA PARA PERSONAS EN DUELO TRAS LA MUERTE DE UN FAMILIAR O AMIGO POR CORONAVIRUS (COVID-19)

Cuando un ser querido fallece, la familia, los amigos, vecinos, y en general, las personas que nos quieren nos apoyan y sostienen con su presencia física, sus abrazos, besos y caricias; pero lamentablemente, la realidad del coronavirus nos está privando de todo esto, del contacto necesario para procesar la pérdida y que podamos elaborar un duelo sano.

La enfermedad nos está impidiendo llevar a cabo rituales presenciales, ya que como medida preventiva para frenar el contagio no se permiten la realización de entierros ni crematorios con afluencia masiva de personas y porque, además, muchas personas están en aislamiento y/o enfermas y no pueden desplazarse a los tanatorios o velatorios. La soledad nos hace sentirnos más vulnerables.



Los rituales de despedida son gestos simbólicos que nos ayudan a expresar los sentimientos, a poner en orden nuestra mente y emociones, a dar estructura a lo que estamos viviendo y a compartir socialmente lo que estamos viviendo. Estos rituales nos conectan con el dolor, con nuestras emociones y con los demás. Son necesarios para tomar conciencia de la pérdida, que siempre nos parece irreal, pero que ahora mismo, en este escenario de película en el que nos encontramos lo parece aún más.

Desde CEPEM psicólogos de Getafe, os ofrecemos unas pequeñas **sugerencias** para ayudar al doliente a encontrarse mejor y poder hacer, ahora, una pequeña despedida, ante esta terrible y delicada situación:

- **Pensar que, ahora no podemos cerrar la despedida, pero sí que podremos hacerlo más adelante.**
- **Compartir en grupo** por WhatsApp (u otra plataforma), **recuerdos buenos de la persona fallecida, fotografías, música que le gustase, películas, anécdotas, y en definitiva, compartir con otros lo qué ha significado para nosotros esa persona tan querida.**
- **Si eres creyente**, se puede **quedar** a una hora de un día determinado, **para rezar oraciones conjuntas**. Pudiendo hacerlo en grupo conectados, o cada uno en su casa. (tiene más poder terapéutico, si se consigue conectar con un grupo de personas y orar a la vez)
- **Si no eres creyente**, también se puede **hacer un llamamiento para que** todas las personas queridas que conocían al fallecido, en un momento determinado, por ejemplo, a una hora concreta de la tarde, **puedan tener un pensamiento "colectivo"** dirigido al fallecido. O quedar para poder leer algo en conjunto, oír una canción determinada, o decir unas bonitas palabras en recuerdo de la persona fallecida.



- **Escribir una carta dirigida a la persona fallecida**, donde expresarle nuestro dolor, cómo nos sentimos, cómo nos hubiera gustado despedirle y acompañarle si hubiera sido posible estar a su lado.
- **Dibujar para expresar como nos sentimos**. No es la búsqueda de un dibujo perfecto, se trata de coger pinturas y papel y expresar así aquellas palabras que se quedan atascadas.
- **Crear un pequeño espacio en tu casa, en el que poder poner algún objeto o fotografía que te simbolice la relación que tenías con esa persona tan querida**, de forma que cuando lo desees puedas acercarte y estar en silencio, llorar, rezar, expresarle cómo nos sentimos en este momento, recordar momentos agradables, cómo te hubiera gustado acompañarle y por qué no has podido hacerlo y todas las cosas que sientas que necesitas decirles.
- **Puedes poner en la ventana o en el balcón alguna señal que exprese tu dolor**, puede ser un trozo de tela con algún mensaje o una vela encendida o lo que tú consideres. Puedes compartir su colocación con familiares.
- **Si hay niños en casa, puedes animarlos a que hagan dibujos en los que ellos expresen lo que sienten, o pedirles que te ayuden a decorar una caja donde guardar recuerdos de la persona**, con los objetos que ellos quieran; a veces, sus elecciones nos sorprenden por inusitadas, pero son sus elecciones, por lo que debemos respetarlas. Así podremos compartir nuestras emociones con ellos, que sientan que llorar es natural cuando uno está triste, y explicarles que además de tristeza pueden sentir rabia u otras emociones. De esta manera, les enseñaremos que es bueno expresarlas para que no se queden bloqueadas, y que la familia les protege y les acoge.
- **Recordar que, aunque no hayamos podido estar en el momento del fallecimiento, a lo largo de nuestra vida hemos podido compartir muchos momentos de compañía mutua, de cuidado mutuo, de afecto, y que todos esos momentos dan sentido a toda una vida en común: “Las lágrimas de hoy, son por las alegrías de ayer”**

La expresión de las emociones facilita una sana elaboración del duelo, y estas actitudes que proponemos nos ayudan a conectar emocionalmente con el dolor, y, además, facilitan el inicio de las despedidas que más adelante, cuando esta situación finalice, se podrán hacer de forma presencial.

Compartir el dolor ayuda, nos conecta y nos invita a expresar emociones y pensamientos que estando solos se nos pueden quedar dentro provocándonos aún mayor sufrimiento. Mientras esperamos la llegada de los abrazos, es importante, ahora, expresar con las palabras, imágenes, canciones, ...

CEPEM. Atención Psicológica en Duelo.

Registro sanitario: *CS16561.*

www.cepem.es

Tlf: 690369886