

EL ADIÓS SIN ABRAZOS

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE
HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL
CORONAVIRUS



ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN

2.- LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO. EL PROCESO DE DUELO.

2.1.- REACCIONES PSICOLÓGICAS DEL DUELO

3.- DUELO Y CORONAVIRUS

3.1.- CARACTERÍSTICAS DE ESTE TIPO DE DUELOS

3.2.- RECOMENDACIONES Y ESTRATEGIAS ANTE ESTE TIPO DE DUELO.

¿CÓMO ME SIENTO?

¿CÓMO ME ENFRENTO A ESTA SITUACIÓN?

UNA VEZ PASADA ESTA CRISIS SANITARIA...

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA A PROFESIONALES DE SALUD MENTAL?

4.- CONCLUSIÓN

EL ADIÓS SIN ABRAZOS

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS



1 INTRODUCCIÓN

Las pandemias son emergencias sanitarias en las que se ve amenazada la vida de las personas y causan un número elevado de enfermos y fallecidos. Al igual que otros eventos catastróficos, son también verdaderas tragedias humanas y, por tanto, es necesario atender la aflicción y las consecuencias psicológicas.

Desde la perspectiva de la salud mental, una pandemia implica una perturbación psicosocial que puede sobrepasar la capacidad de afrontamiento de la población afectada. Por ello, ante esta nueva realidad de pandemia mundial y situación de crisis, hemos de ser conscientes de que se está generando y se generará, en una gran parte de la población, un gran **impacto psicológico y emocional**, con consecuencias en nuestra salud mental, estimándose un incremento de la incidencia de trastornos y dificultades psicológicas y psiquiátricas.

Uno de los aspectos más duros de esta situación, es la imposibilidad que tenemos de estar con el familiar enfermo en sus últimos momentos de vida, como consecuencia de la distancia social que hay que mantener por seguridad.

Esta circunstancia puede favorecer que el proceso de duelo sea más complicado, por la sensación de no haber podido apoyar al familiar enfermo, de no haber podido despedirnos.

Cuando nos ocurre una experiencia tan impactante emocionalmente, repentina, para la que no estamos preparados, es normal que sintamos emociones de manera muy intensa y cambiantes a lo largo del día, puede ser tristeza, enfado, irritabilidad, nerviosismo, unas ganas inmensas de llorar. También a nivel físico podemos notar doloridos, cansados. Podemos sentir que no tenemos ganas de hacer nada y reducir así nuestra actividad. Todas estas reacciones son normales, te están ocurriendo en una situación especialmente dolorosa.

Ante dicha situación que nos asola, el **grupo de Urgencias, Emergencias y Catástrofes del Colegio de la Psicología de Madrid** se siente en la necesidad de prestar atención especial a estas personas, a estas familias que no han podido despedirse de sus seres queridos debido a la situación provocada por el Covid-19, desde la perspectiva del denominado “duelo ambiguo” o “duelo sin abrazos”, haciendo hincapié en las recomendaciones y pautas que aquí desarrollamos.





2 LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO. EL PROCESO DE DUELO.

Son muchas las circunstancias que hacen difícil enfrentar un proceso de duelo. En general, pero especialmente en grandes catástrofes, como es esta pandemia mundial, la población se enfrenta a muchas pérdidas, y el duelo cobra un sentido más amplio y comunitario, **implica la ruptura de un proyecto de vida**, con una dimensión no sólo familiar, sino también social, económica y política.

2.1 REACCIONES ANTE UNA PÉRDIDA.

El duelo, como decimos, no es una enfermedad, sino un proceso natural de respuesta ante una pérdida significativa para la persona, y aunque inicialmente es doloroso, las reacciones de duelo son respuestas saludables y adaptativas. Para poder afrontarlo de forma más eficaz necesitamos entender su significado y posibles reacciones, dependiendo del momento, siendo conscientes que estas reacciones ayudan a suavizar el impacto de la realidad de la pérdida y que no todos vamos a experimentar las mismas, ni de la misma manera

• Aturdimiento y choque.

Esta es una de las primeras reacciones que suelen experimentarse al conocer la pérdida de un ser querido, teniendo en cuenta que en este momento partimos, en ocasiones, de no tener información de la persona hasta que nos comunican el fallecimiento. Ese impacto causado por la noticia, amenaza nuestra capacidad de respuesta organizada.

En estos momentos, puede aparecer una gran activación fisiológica, que puede llegar a manifestarse mediante el aumento del ritmo cardiaco y respiratorio (taquicardia, mareos), sudoración, opresión torácica, temblores... que se añade a la que ya teníamos por la incertidumbre de la situación. Podemos tener episodios de hiperactividad o hipoactividad.

Puede que la capacidad de concentración, la atención y la memoria se vean limitadas, lo que afecta a nuestra toma de decisiones y a la realización de determinadas tareas. Puede existir una sensación de irrealidad. Pueden asaltarnos pensamientos de tipo: "no es cierto", "es un sueño y despertaré", "esto no me puede estar pasando...".

Emocionalmente puede haber sensación de confusión, desesperación, tristeza, culpabilidad, angustia, miedo y ansiedad. La variedad de emociones puede ocasionar sentimientos de "embotamiento emocional", con incapacidad de sentir y de llorar; otras personas pueden expresarlo a través de llantos o gritos.

Es normal una oscilación entre la expresión y la inexpressión, entre la palabra y el silencio. Hay una gran variedad de respuestas y todas ellas son normales.

• Evitación y negación.

Transcurridos los primeros momentos, cuando tomamos conciencia de la pérdida y empezamos a sentir la realidad de la ausencia, se pueden desarrollar una serie de respuestas de afrontamiento de la situación, cuya finalidad es protegernos de esa realidad.

EL ADIÓS SIN ABRAZOS

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS



En algunas personas empiezan a aparecer respuestas de evitación, como negar los hechos o minimizar la importancia, mantenerse activos para manejar la sintomatología... Estas estrategias promueven una asimilación progresiva de la realidad, es decir, pueden servir como barrera protectora ante el dolor, apartando de la conciencia recuerdos o pensamientos incómodos, sensaciones dolorosas... Hay una dificultad para entrar en contacto con el dolor y hablar de la pérdida.

• Resistencia a la realidad.

En muchas ocasiones se produce una resistencia a aceptar que el ser querido ha fallecido. Aunque pueden existir diferencias individuales, normalmente la persona se encuentra en un estado de alteración psicológica. Es normal que se sienta tensa, irritada o que aparezcan manifestaciones de ansiedad generalizada, tristeza profunda, sentimientos de culpa que pueden ir dirigidos hacia uno mismo por no haber prestado más atención, no haber procurado más cuidados, no haber demostrado suficiente cariño, o por el alivio que se siente inevitablemente al liberarnos de una responsabilidad que nos angustiaba (por ejemplo, tras procurar los cuidados necesarios tras una larga enfermedad), o simplemente por estar vivo y que la otra persona ya no lo esté. En ocasiones, estas emociones pueden también dirigirse hacia otras personas o instituciones, por no haber prestado los cuidados o atenciones que hubiesen podido salvar la vida de la persona fallecida.

• Aceptación, conexión e integración.

Progresivamente vamos aceptando la realidad de la pérdida y estamos más preparados para enfrentarnos

al dolor que nos causa. La respuesta de evitación y negación van reduciéndose. Hay una mayor tolerancia al dolor y aceptación de la pérdida.

Hay una gran necesidad de estar en conexión, de conectar con la realidad de la pérdida, con los recuerdos... Y aparecen los rituales. Sentir la ausencia a través del recuerdo. La persona empieza a estar preparada para hablar de los asuntos pendientes y de la importancia de la pérdida. Es importante la escucha incondicional del entorno.

• Crecimiento y transformación.

Pasado un tiempo en el que la persona va aceptando la realidad de la pérdida sufrida, gracias a las estrategias de afrontamiento puestas en marcha, empieza a haber una reorganización del mundo interno con relación al ser querido, a uno mismo y con quienes le rodean, y pueden aparecer cambios en los valores y prioridades. Poco a poco, la persona va adaptándose a un medio en el que la persona fallecida está ausente, en algunos casos asumiendo roles distintos, desarrollando habilidades que desconocía y que pueden fortalecer y elevar su propia estima. Todo su mundo externo e interno va adquiriendo un nuevo sentido, siendo diferente para cada persona. El duelo adaptativo es aquel donde la persona evoluciona y consigue integrar nuevos valores en su vida, y le permite alcanzar lo que se llama el "Yo reconstruido".

Así, ser capaz de recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo sería el último elemento necesario para afrontar adaptativamente el proceso de duelo. No se trata de olvidar a la persona fallecida sino recordarla de una manera positiva sin la intensidad del dolor inicial, si bien cierta tristeza es inevitable.



3 DUELO Y CORONAVIRUS.

Estamos viviendo una situación inédita, y eso añade matices al tipo de duelo que van a vivir las personas que están sufriendo la pérdida de uno o varios seres queridos estos días. Sufrir la muerte de un familiar por coronavirus resulta especialmente doloroso para los familiares del fallecido, debido a las estrictas medidas de seguridad sanitaria que marca el Ministerio de Sanidad y que están recogidas en el Procedimiento para el manejo de cadáveres de casos de COVID-19.

En estos casos tenemos que prestar especial atención a esos matices, como el sentimiento de impotencia y/o de culpa, que pueden desarrollar los familiares que no han podido despedirse de su ser querido, afectado por el virus, o tienen que hacerlo desde casa, por lo que no pueden acompañarlo en su proceso de enfermedad y muerte, existiendo una carencia de constatación de la muerte, que hace mucho más complicado ir elaborando esa primera fase del duelo, que es asumir la realidad de la pérdida y salir de la etapa de shock y negación.

Las familias que pierden a un familiar o a varios por este virus, sufren además otras pérdidas de forma simultánea o en un breve período de tiempo, como la pérdida de su propia salud si han estado o están infectados, hasta la pérdida de su libertad de movimiento o circulación si están bajo situación de aislamiento hospitalario o de confinamiento en el hogar.

La situación de confinamiento, la falta de contacto físico (no olvidemos que culturalmente somos una sociedad que emplea y se refugia en el contacto físico), no poder acudir a funerales, entierros, ritos... son factores que pueden aumentar el sentimiento de impotencia, desesperanza, y añaden más dolor a estas pérdidas, caracterizado por una vivencia de saturación psicológica y emocional, y por un gran sentimiento de indefensión, ya que la despedida y el acompañamiento en la muerte, que tanto facilita el proceso de duelo, no pueden verse realizados. En muchos casos, las personas que no han podido ver a su ser querido fallecido por encontrarse lejos o confinados, pueden experimentar una especie de lo que llamamos **duelo ambiguo**. El duelo ambiguo es aquel en el que no hay presencia del cuerpo físico de la persona fallecida o una constatación real de su existencia (personas

desaparecidas y dadas por muertas como, por ejemplo, en naufragios o desaparecidos en otros países...), por lo que los familiares no pueden cumplir con los rituales de despedida, apareciendo con frecuencia preguntas recurrentes acerca de la situación de esa persona, del tipo: "*¿realmente estará muerta?*", "*¿y si ha sido un error?*"

En general, en este tipo de duelos, existe una actitud de negación ante la muerte, donde se mantiene de algún modo la esperanza del regreso de la persona, pero al mismo tiempo esta situación provoca una gran incertidumbre, un gran estrés a todos los niveles, que puede desembocar en un duelo complicado o patológico.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE ESTE TIPO DE DUELOS.

Son varios los factores y variables que pueden dificultar este proceso de duelo, pasemos a describirlos de manera breve:

- 1. Forma de morir:** Aceptamos de manera diferente una muerte natural a una muerte inesperada y/o imprevista, donde además el acompañamiento y la presencia física no ha sido posible, ni en la evolución de la enfermedad ni en el momento del fallecimiento.
- 2. Ausencia de rituales de despedida:** Sentimientos de impotencia, de culpa por no haber podido estar presente en los ritos fúnebres o despedida, bien por la propia enfermedad o por el estado de confinamiento social impuesto por las autoridades.
- 3. Participación en los cuidados:** Si el familiar ha estado muy implicado en los cuidados es posible que aparezcan sentimientos de culpa por no haber hecho lo suficiente, por considerarse fuente del contagio, por no haber acompañado al fallecido en sus últimos momentos, incluso en algunos casos por haber ingresado a su familiar en una residencia, no haber ido más a visitarlo, o incluso por la posibilidad de haber ocasionado el contagio al ir a visitarlo... La persona queda atrapada, "secuestrada" en ese cúmulo de emociones.

EL ADIÓS SIN ABRAZOS

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS



4. Falta de apoyo social o familiar: Es importante el apoyo del entorno, la falta de apoyo puede suponer un incremento del sufrimiento.

5. Pérdidas múltiples en el tiempo: Si ha habido otras pérdidas de familiares o personas de su entorno, cercanas en el tiempo, es posible que la intensidad de las emociones y sentimientos sea mayor, y que se den pensamientos derrotistas, de desesperanza, de impotencia y falta de control de las situaciones.

6. Crisis concurrentes: Problemas socioeconómicos, conflictos laborales... que se producen al mismo tiempo que la crisis sanitaria y aumentan el malestar e incertidumbre.

Otros aspectos que pueden estar presentes:

- Revivir la decisión no tomada.
- Pensamientos rumiativos, en bucle.
- Incredulidad del momento.
- Alteraciones en la percepción del tiempo y del espacio.
- Incapacidad para la toma de decisiones.
- Debilidad/malestar en determinadas áreas corporales.
- Riesgo de conductas nocivas para la persona: conductas adictivas, problemas de alcoholismo, ludopatía, drogas...

Otros problemas que pueden surgir:

- Aislamiento social y sentimientos de soledad.
- Problemas de pareja/sexuales.
- Problemas familiares.
- Problemas laborales.
- Problemas interpersonales.

3.2 RECOMENDACIONES ANTE ESTE TIPO DE DUELO.

Como vemos, el duelo es un proceso cuyo objetivo es la adaptación individual de cada persona a la nueva situación, por lo cual las estrategias deben ir dirigidas a la idiosincrasia y contexto de las mismas.

¿Cómo me siento?

- **Es bueno hablar de la pérdida.** Intente identificar cómo se siente, cuáles son sus sentimientos, sus emociones, sus pensamientos acerca de lo sucedido. Es normal sentirse triste y que aparezca el llanto y otras emociones como ira, culpa, rabia, etc. No evite expresarlas delante de personas cercanas a usted, ventile sus emociones, déjese acompañar, aunque en este momento no se pueda besar y abrazar con algunos de sus seres queridos.

¿Cómo me enfrento a esta situación?

- El duelo es un proceso y, por tanto, necesita tiempo para ir avanzando en él. Es normal que aparezcan momentos donde tenemos la sensación de no avanzar, incluso de retroceder. Forma parte del proceso.
- Coja una hoja y un bolígrafo, apunte objetivos realistas, alcanzables, por pequeños que sean, que le motiven, que le ilusionen. Céntrese en utilizar los recursos que en este momento tiene para conseguirlos.
- Es recomendable intentar seguir rutinas que nos permitan centrar la atención en otras esferas de nuestra vida, con el fin de evitar un pensamiento único. Estas rutinas deben incluir actividades gratificantes, Intente centrarse en el momento presente, en el día a día.



EL ADIÓS SIN ABRAZOS

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS



- Dentro de las posibilidades actuales, prepare una despedida de la persona fallecida, recopile fotos, recuerdos agradables, recuerde lo que le ha aportado en el tiempo de vida que ha compartido con él o ella y siéntese agradecido por todo lo que ha aprendido gracias a esa persona. Comparta con otros familiares y amigos anécdotas y experiencias juntos. Lleve a cabo pequeños rituales de despedida de la persona fallecida: escribir una carta de despedida, “altares” con fotos, velas, flores, canciones...
- Prevea futuras fechas de aniversarios, celebraciones familiares, eventos, en las que la persona fallecida estuvo presente y, si bien es recomendable participar de ello, también es bueno que se dé permiso y acepte que no será igual que en fechas anteriores.
- Lo que está sintiendo es algo único, evite compararse con cómo están reaccionando otros familiares y amigos de la persona fallecida. Sea paciente con usted mismo y con las personas que intentan decirle qué o cómo debe sentirse, cada persona tiene una manera de sentir y de relacionarse con su sentimiento, asimismo la manera de vivir la situación es individual, incluso con personas que han sufrido la misma pérdida habrá aspectos y maneras de vivirla que serán diferentes.
- Sea proactivo. Si necesita ayuda, pídale. Muchas veces otras personas no saben cómo ofrecerla porque temen una respuesta de rechazo o recordarle su pérdida.
- A los niños, que también estén sufriendo la pérdida, explíqueles lo que ha ocurrido, y cómo van a ser las cosas a partir de ahora, siempre adaptado a su edad.
- También es importante la toma de decisiones dentro de la cotidianidad del día a día (por ejemplo, la organización de la alimentación, orden, higiene, y desinfección cuando hemos estado expuestos al exterior; y de nuestra casa, etc...). Las decisiones importantes pueden ser postergadas: por ejemplo, venta de la vivienda, venta de automóviles.
- Si así lo decide, está bien darse unos días para ir retirando pertenencias de la persona fallecida.
- Mantenga el contacto con otras personas y en sus relaciones sociales, evite aislarse de todo tipo de contacto, si bien puede restringir los horarios, la frecuencia, etc., también necesitará tiempos de soledad. Valore la compañía de las personas queridas que siguen con usted, en el día a día, afrontando esta situación juntos.
- Dese permiso para continuar con su vida sin sentirse culpable tanto en el tiempo que dure el confinamiento como después. Eso no significa que se vaya a olvidar de su ser querido, ni que vaya a dejar de quererlo. Permítase sonreír de nuevo.



EL ADIÓS SIN ABRAZOS

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS QUE HAN PERDIDO A UN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS



Una vez pasada esta crisis sanitaria...

Sería recomendable llevar a cabo, por parte de las familias, actos formales o ceremonias especiales para despedir al fallecido, rodeado de todos los suyos, para evitar que el sufrimiento quede instalado en el interior de cada afectado, condicionando de forma muy negativa la sana elaboración del duelo. La realización de los rituales que establece la cultura comunitaria es parte integral del proceso de recuperación de los sobrevivientes. Por ello, es muy aconsejable hacer un proceso de despedida del ser querido para evitar un duelo complicado, es decir, aquel que no evoluciona de "forma natural" y se transforma en patológico.

¿Cuándo pedir ayuda a profesionales de salud mental?

Debemos contemplar la posibilidad de pedir o tener ayuda profesional, si pasado el tiempo (dos o tres meses) se percibe a sí mismo estancado en su situación y/o con malestar muy intenso. No dude en hacerlo si se observa en alguna de estas situaciones:

- Si la negación de la situación de pérdida, algo normal y adaptativo en los primeros momentos, se mantiene en el tiempo.
- Si la sintomatología se mantiene pasados dos, tres meses: tristeza, pena, desesperanza, ira al enfrentar la frustración de una realidad que nunca volverá a ser igual, la culpa fruto de los autorreproches, ansiedad, temor intenso al pensar en el futuro, la sensación de soledad, de inseguridad...

- Si recurre a conductas desadaptativas como abuso de sustancias como alcohol y drogas, conductas adictivas como ludopatía, abuso de tecnología, etc...
- Es muy posible que el tiempo de evolución de este tipo de duelo se alargue por las circunstancias tan especiales. Buscar ayuda profesional siempre será conveniente.

CONCLUSIÓN

La conclusión fundamental de todo lo expuesto, es la importancia **del apoyo social de familiares y amigos**, que le proporcionen la distracción necesaria para salir de esa concentración en sí mismo y su dolor, aunque sea por breves periodos de tiempo. Este apoyo es necesario que se mantenga en el tiempo, no sólo los primeros días. Si bien por las circunstancias de la situación no podemos visitar a familiares, en su lugar podemos utilizar medios tecnológicos para mantener ese contacto como el teléfono, correo electrónico, videollamadas, redes sociales, etc. La carencia además de otras actividades distractoras, como acudir al trabajo o afrontar los problemas cotidianos, provoca que el tiempo quede parado en el momento de la pérdida, impidiendo avanzar en la elaboración del duelo, de ahí la importancia de tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente.

