

EL GRAN DUELO

por Cristina Rocha Gómez



ASACOVID¹⁹
Asociación Afectados Coronavirus

The logo for ASACOVID 19 features the organization's name in red and blue text, with a blue coronavirus icon integrated into the letter 'O'. Below the name, the full name 'Asociación Afectados Coronavirus' is written in a smaller, grey font. The entire logo is set against a white rectangular background.

Estamos asistiendo a una gran crisis sanitaria, social y económica. Nuestras vidas están sufriendo la pérdida de libertad de movimiento, pérdida de poder socializar (tocarnos, besarnos, abrazarnos) donde los aplausos, las canciones y las miradas, intentan sustituir de modo alguno el contacto humano; pérdida de recursos económicos (puestos de trabajo, cierre de empresas); y cómo no, pérdida de seres queridos y en ocasiones, el **COVID 19** está provocando que hayan familias que incluso han perdido varios miembros; sin haber podido cuidar de ellos, ni despedirse, acompañándolos en sus últimas horas.

La crisis sanitaria del **COVID 19**, a llevado a las personas a sufrir numerosas pérdidas, de diferente índole; evidentemente la pérdida de un ser querido es traumático e irreversible; pero no hay que menospreciar el resto de pérdidas. Cada **duelo** sea por el motivo que sea, debe de ser atendido adecuadamente, para facilitar la aceptación al cambio y poder retomar la nueva vida con bienestar, salud física, mental y emocional.

A todo ello se une el **miedo a lo desconocido**, la incertidumbre ante lo que viene después de la recuperación sanitaria ante el **COVID 19**, provoca que muchas personas sufran y no sepan gestionar ese aluvión de emociones, pensamientos y sensaciones; que hacen que no puedan fijar su atención en lo realmente importante.

Ante los tiempos que se están viviendo y los que se aproximan, *la asociación de afectados por el COVID 19*, deseamos poner a

disposición de cualquier persona, recursos terapéuticos, legales, asistenciales; y así acompañar en este cambio.

¿ QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es un “**proceso**” doloroso e inesperado en respuesta a la muerte de un ser querido o de una pérdida significativa.

Esta representa una desviación del estado de salud y bienestar; cosa que el **COVID 19** ¡¡a hecho a las mil maravillas!!. Para restablecer el estado de equilibrio, es necesario un periodo de tiempo.



El duelo es un proceso, no un estado, este requiere de cierto esfuerzo, pero de una forma amable y compasiva.

Este proceso, no tiene el mismo ritmo ni recorrido en todas las personas. Lo más importante es el cuidado y amor de las personas que nos rodean, pero la situación que estamos viviendo con el **COVID 19**, es que hay muchas personas sufriendo el proceso y están solas, sin la posibilidad de apoyo cercano y esto implica una serie de complicaciones a la hora de comenzar el proceso. Recordemos, que no realizar un proceso sano puede llevar a patologías posteriormente.

ETAPAS DEL DUELO

Estas etapas son necesarias para restablecer un equilibrio; aunque no todo el mundo sigue el mismo orden. El proceso de duelo puede ser transitado sin problema alguno, tomando el tiempo necesario. En el caso de la crisis del **Covid 19**, puede ser que una persona acumule



diversas pérdidas, por ello es importante poner a disposición de la población ayuda terapéutica para realizar el proceso de una forma sana, y que no se creen problemas subyacentes, que puedan derivar en un proceso patológico.

A continuación, enumeramos las etapas:

- 1- Negación.
- 2- Enfado.
- 3- Negociación.
- 4- Miedo o depresión.
- 5- Aceptación.

Como he comentado anteriormente, el proceso es duro y doloroso, y es indispensable darnos cuenta de cuál es el dolor y qué es el sufrimiento que añadimos, influenciado por las creencias, juicios, culpa (muy común).



COMPASIÓN Y DUELO.

La compasión es la capacidad del ser humano de empatizar con la persona que sufre, acercándose a ella con bondad y ternura para aliviarle o acompañarle en su sufrimiento. Esta capacidad innata del ser humano, está libre de juicio y no hay que confundirla con la indulgencia, pena y lástima.

La persona compasiva no se encuentra en una posición superior a la persona dañada. Esta misma capacidad se puede entrenar hacia uno mismo, observando lo que hay en este momento en nosotros, personas en duelo puede encontrar una gran cantidad de dolor, culpabilidad, juicios castigadores y enfado. Se trata de poder volver a mirar esa parte tan vulnerable en nosotros con bondad, ternura y permitiendo que sea.

Todas estas claves pretenden ser de orientación a las personas que están sufriendo alguna pérdida sea de la índole que sea, o intentan ayudar a una persona de su entorno. Para saber más o solicitar ayuda terapéutica, no dudes en consultar en la página web de la Asociación de afectados COVID-19.

www.asociacionafectadoscovid19.es
contacto@asociacionafectadoscovid19.es