

El coronavirus y las seis necesidades del duelo

Escrito por Alan D. Wolfelt, Ph.D.

Junto con la pandemia física, el nuevo coronavirus está causando una pandemia de dolor. Eso es lo que todos estamos sintiendo en este momento: dolor. Es importante reconocer eso.

El dolor es todo lo que pensamos y sentimos dentro de nosotros, cada vez que nuestros vínculos se ven amenazados, dañados o separados. Sentimos conmoción y asombro. Estamos ansiosos, lo cual es una forma de miedo. Nos entristecemos y, posiblemente, nos aislamos. Nos enojamos. Nos sentimos culpables o arrepentidos. La suma total de todos estos pensamientos y sentimientos, y cualquier otro que estemos sintiendo como consecuencia de la pandemia del coronavirus, es nuestro dolor.

No es de extrañar. El virus está amenazando a cada persona en la Tierra, ocasionando innumerables pérdidas de todo tipo, desde la separación de sus seres queridos, hasta poner en peligro las finanzas, la cancelación de eventos que solo suceden una vez en la vida, y mucho, mucho más.

Nombren algo que les importe, o que le dé sentido a sus vidas. Con toda probabilidad, este vínculo ahora se ha visto afectado negativamente, o amenazado de alguna forma por el coronavirus.

Luego, por supuesto, está nuestra preocupación. ¿Qué pasará después? ¿Nos enfermaremos? ¿Se enfermarán las personas que nos importan? ¿Morirán las personas que amamos?

Nuestra ansiedad con respecto a todas las incógnitas futuras, también es parte de nuestro dolor. De hecho, se llama "dolor anticipado", porque nuestras mentes y corazones están naturalmente tratando de anticipar, y prepararse para lo que vendrá.

Nos sentimos afligidos. El dolor es normal y necesario, porque es parte de nuestra capacidad de amar, y estoy seguro de que están de acuerdo con que nuestra capacidad de amar es nuestra cualidad más preciada.

Sin embargo, también es esencial reconocer que podemos y debemos trabajar con nuestro dolor. Mientras vive dentro de nosotros es pasivo e inerte, pero cuando encontramos formas de expresarlo fuera de nosotros, cambia. Se vuelve activo. Nos sentimos mejor, y nuestra experiencia de la vida se enriquece.

Este proceso de expresar nuestro dolor se llama duelo. Si bien cada uno de nosotros sufre y maneja el duelo de maneras únicas, compartimos seis necesidades básicas de duelo. Concentrémonos en comprender y trabajar intencionalmente en estas necesidades durante la pandemia:

Necesidad 1: Reconocer la realidad de la pandemia así como de su dolor

Primero, asegúrense de estar informados correctamente sobre el coronavirus, el COVID-19 (que es la enfermedad causada por el coronavirus), y las medidas que deben tomar para mantenerse a sí mismos, y a los demás, lo más seguros posible. En este momento hay mucha información errónea, así que limiten sus noticias a fuentes informativas seguras. Segundo, reconozcan la realidad de su dolor relacionado con la pandemia. Como dije, todo lo que les importa puede estar amenazado en este momento. El dolor es su respuesta normal y natural a esta amenaza. Puede convertir este dolor estático en duelo activo, al hablar regularmente con otras personas sobre sus pensamientos y sentimientos, y compartir sus temores. Cuanto más se comuniquen abierta y honestamente con otras personas, mejor se sentirán.

Necesidad 2: Respeten todos sus sentimientos

Como ya lo expresé, es común sentir una gran variedad de emociones sobre esta amenaza global sin precedentes. Mencioné algunos de ellas en el segundo párrafo: conmoción, asombro, ansiedad, tristeza, aislamiento, ira, culpa y arrepentimiento. Lo que sea que estén sintiendo, sepan que es normal; entiendo que la mayoría de estos sentimientos son desagradables e incómodos. Si le dedican un tiempo cada día a ser conscientes de estos sentimientos, dándoles nombre, y expresándolos exteriormente, de alguna manera, se aligerarán. Por esta razón, hablen de ellos con otras personas, o escriban acerca de ellos en un diario, o en lugares como las redes sociales. Descubrirán que expresar todos sus sentimientos, de manera completa y honesta, los reconfortará y aliviará instantáneamente.

Necesidad 3: Practiquen la gratitud por todo lo bueno que haya en sus vidas

Ahora es un momento esencial para ser consciente de todo lo bueno que existe en sus vidas. Cada día, dediquen por lo menos unos minutos para recordar a las personas, experiencias y cosas que han sido, y son, las más preciadas para ustedes; luego, encuentren formas de expresar esos recuerdos, y el ser consciente de lo bueno en sus vidas. Por ejemplo, mientras que estén aislados en sus casas, podrían escribir cada día una nota de agradecimiento a alguien que haya significado mucho para ustedes. Háblenle sobre los momentos y recuerdos que hayan sido particularmente significativos en sus vidas. Empezar un diario de gratitud es otra excelente opción. Tener gratitud por lo que fue y lo que es, les ayudará a fomentar la esperanza en lo que será.

Necesidad 4: Sean bondadosos con ustedes mismos

Trátense con paciencia y compasión. Su dolor ocasionado por la pandemia necesita, y merece, que se cuiden con ternura y cariño. Cada mañana, comprométanse a cuidarse física, cognitiva, emocional, social y espiritualmente, por lo menos de alguna manera pequeña, por ejemplo, salir a caminar durante diez minutos, hacer un crucigrama, comunicarse brevemente con un amigo por FaceTime, disfrutar de un juego de mesa, o en línea, con un ser querido, y una sesión de oración o meditación de cinco minutos. El prestar atención a

estos cinco aspectos de ustedes mismos es crucial. Si descuidan alguno de estos aspectos, se encontrarán en desequilibrio, y verán empeorar a su dolor, ocasionado por la pandemia, al igual que su salud.

Necesidad 5: Búsqueda de significado

La pérdida y el dolor siempre nos estimulan a buscar un significado. Es natural preguntarse la razón por la cual todo esto está sucediendo. En este momento, estamos en lo que se llama "espacio liminal", lo que significa que estamos suspendidos en esta pausa larga y extraña. Teníamos nuestra vida antes de la pandemia, y en el futuro tendremos nuestra vida (qué no se sabe cómo será) después de la pandemia...pero ahora mismo, solo existe este período de transición. Es la actualidad, no existe el uno ni el otro, y es incómodo. Sin embargo, esta incomodidad forzada es a menudo la que finalmente nos transforma. En tiempos liminales, es normal buscar respuestas espirituales, e intentar encontrar algo estable. Para satisfacer esta necesidad de duelo, trabajen en la atención plena: Estar presente en este día y en este momento; dediquen un tiempo todos los días al cuidado de sus espíritus. Hagan lo que sea que les ayude a sentir alegría, significado y propósito.

Necesidad 6. Acérquense a otras personas para brindar y aceptar apoyo

Incluso durante los períodos de aislamiento, nosotros, como seres humanos, necesitamos el contacto personal. Cuando estamos en duelo, también necesitamos apoyo emocional. Por esta razón, los animo a utilizar este momento difícil para desarrollar relaciones. Hablen abierta y honestamente con las personas en su hogar, y sean lo más empáticos posible. Para comunicarse con otras personas fuera de su hogar, las videollamadas son probablemente el mejor sustituto de las conversaciones cara a cara. Las llamadas en las que solo oyen la voz de la otra persona son lo segundo. Después de eso, los correos electrónicos, los mensajes de texto y las redes sociales también funcionan. ¡No olviden lo valioso de una carta escrita a mano! La idea es mantenerse conectados lo más posible; en esas formas de comunicación, sean abiertos y honestos sobre lo que en este momento están sintiendo, o se les está dificultando. Su franqueza alentará a otras personas a que también sean honestas, y crear la oportunidad de brindarse mutuamente apoyo y bondad.

Esta pandemia cambiará el mundo, y también los cambiará a ustedes. La buena noticia es que si trabajan en estas seis necesidades de duelo, en las próximas semanas, saldrán de esta época liminal convertidos en una persona diferente. Su esfuerzo para enfrentar el duelo les hará evolucionar de tal manera, que hará que el resto de sus vidas sea más significativa. A través del duelo, tienen la oportunidad de conocerse mejor a sí mismos. Es posible que tengan tiempo para desarrollar mejores hábitos de autocuidado. Tienen la oportunidad de solidificar o mejorar las relaciones; probablemente puedan lograr tener más claridad sobre lo que realmente es importante en sus vidas (y dejar de lado algunas de las cosas que no lo sean).

El dolor siempre es una experiencia transformadora, pero este dolor global puede unirnos como nunca antes. Imaginen lo que pudiéramos hacer juntos, si cada uno de nosotros hubiera utilizado este tiempo liminal para mejorar la autoconciencia, fomentar la atención plena, desarrollar relaciones, calmar el miedo y cuidarnos a nosotros mismos y a las otras personas. Tengo una gran esperanza en nuestro futuro compartido. Juntos, enfrentemos de

una buena manera al duelo, para que podamos vivir mejor, amar mejor y cambiar el mundo, para bien.

Nota sobre el autor

Alan D. Wolfelt, Ph.D., es autor, educador y consejero de dolor. Se desempeña como director del Centro de Apoyo a la Pérdida de Seres Queridos y la Transición de la Vida (Center for Loss and Life Transition); es profesor del Departamento de Medicina de Familia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado. El Dr. Wolfelt ha escrito muchos libros exitosos relacionados con la manera de enfrentar el dolor, como *El Dolor un Día a la Vez*, y *Primeros Auxilios para Corazones Rotos*. Visiten www.centerforloss.com para obtener más información sobre el dolor y la pérdida, y adquirir libros del Dr. Wolfelt.