

Duelo sin despedida ... en tiempos de COVID19

DIA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS QUE CUIDAN
5 de noviembre de 2020
Ayuntamiento de Logroño



Valentin Rodil Gavala, yrodil@humanizar.es CEHS

La experiencia de la cuarentena en Madrid

Elemento de un rito: tiempo, espacio, palabras, gestos-símbolos, testigos

El rito para construir significado
La intención del rito
La participación en el rito

El valor del rito en la vida humana. Subrayar, dar peso, dar significado

RITO DE PEDIDA

RITO DE DES-PEDIDA

RITO DA COMIENZO AL DUELO,
NO LO CONCLUYE

El valor de la vida humana, la cuarentena altruista, el valor de los muertos: **pronunciar nombres y contar historias.**

Los sanitarios como manos de las familias. "Reza por mi"

El espejismo de lo universal y comunitario: **UN duelo colectivo y muchos prohibidos**

Elementos de dificultad Y posibilidad en el duelo: **cuando el tanatorio es la propia casa.**

Co-crear ritos desde el acompañamiento

Duelo digital y presencia.

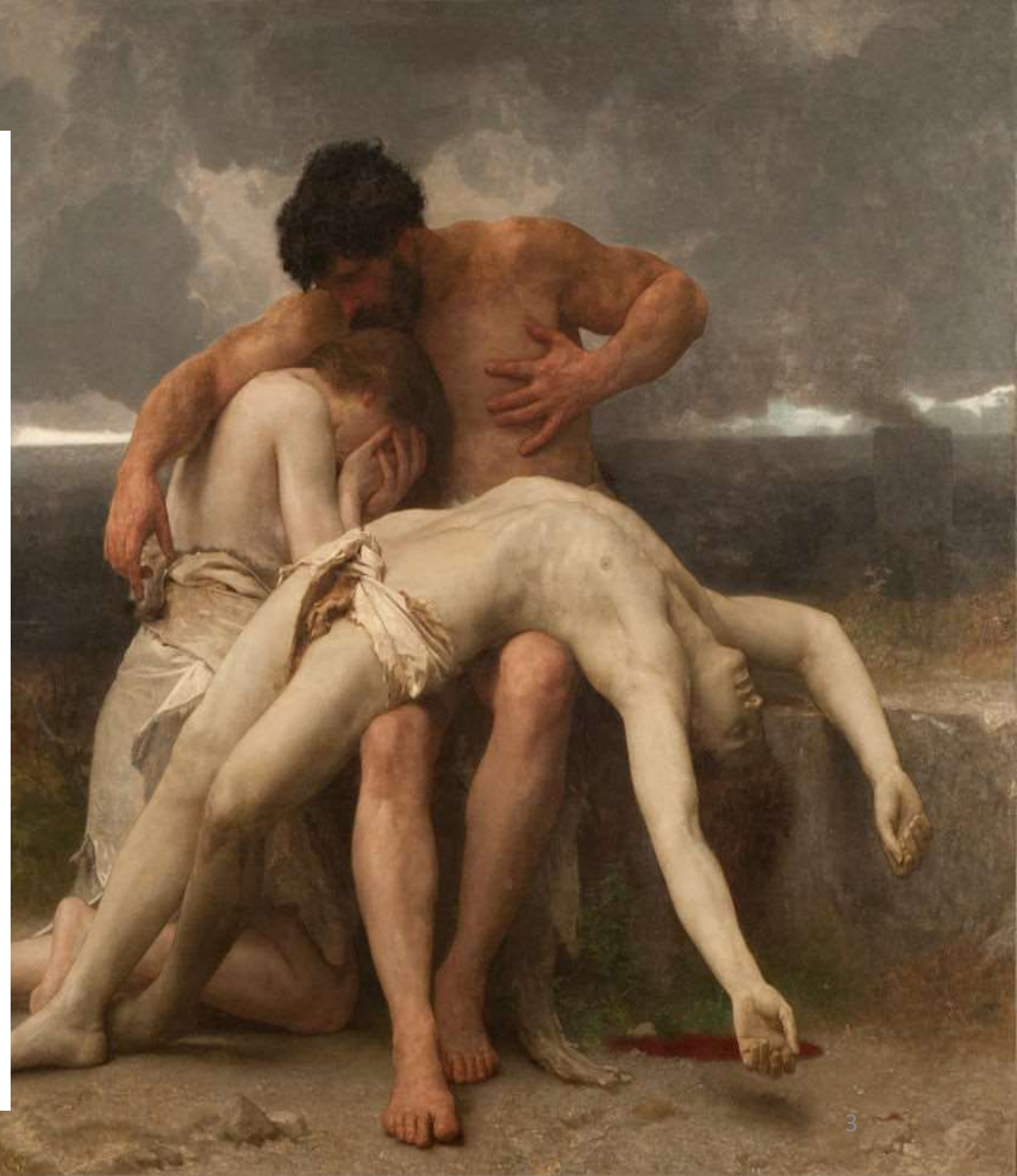
El duelo sin despedida y los otros duelos del confinamiento: el duelo por uno mismo.

Las pertenencias como símbolo. **El sacramento del colchon**

El duelo ¡algo natural!

Cuando muere un ser querido el impacto emocional es tan grande, que se produce un desequilibrio en todas las dimensiones de la persona.

Se llama duelo, al tiempo en que se tarda en restablecer ese equilibrio y poder continuar con la vida diaria, con una estabilidad cognitiva y emocional.

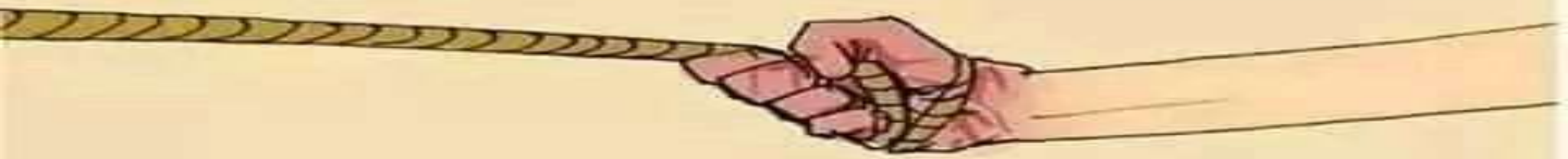




El duelo ¿alga natural?

Dificultad para restablecer el equilibrio e integrar la pérdida en el proceso vital.

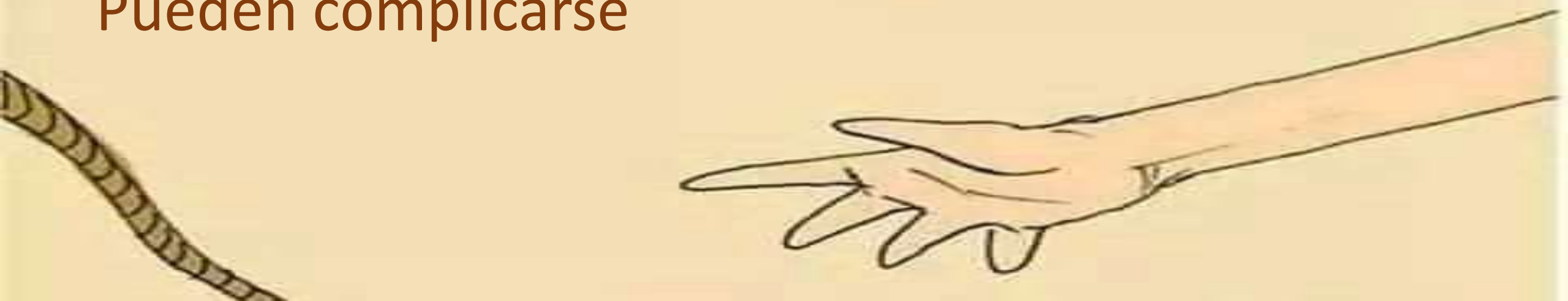
- Muerte inesperada.
- Muerte en circunstancias trágicas.
- Muerte con sufrimiento.
- Sin ver el cuerpo del fallecido.
- Muerte sin despedida.



Duelos de riesgo



Pueden complicarse



La importancia de las despedidas

Los seres humanos necesitamos cerrar ciclos.

Hacer explícitos los finales.

Darles carácter solemne.

Hacerlo, da sentido a lo que cierra, nos da seguridad antes los procesos de la vida.

Provoca sensación de control sobre los acontecimientos vitales.

Favorece nuestra imagen social y la que tenemos de nosotros mismo, etc

La importancia de las despedidas

Necesitamos manifestar ante el ser querido:

Que me entristece su pérdida porque lo quiero,

Que todo está bien entre nosotros.

Que su vida ha sido importante para mi.

Dar una respuesta ante mi mismo:

Necesito sentir que soy una buena persona. (Autoestima).

Necesito no sentir culpa. (Duelo anticipado).

Necesito sublimar mediante el cariño, el dolor de la muerte.
(Sostenerse ante la ausencia).

Cuando no hay despedida



Posibles riesgos a tener en cuenta:

Entrar en un proceso de negación, al no haber hecho “real” La muerte del ser querido. *“Salió de casa andando y no lo volví a ver”*

Sentimiento de injusticia hecha al ser querido. *“Nadie se merece morir así”*

Sentimiento de culpa: *“Tendría que haber hecho algo más”*

Rumiación de pensamientos sobre el sufrimiento del ser

Evitar la complicación del duelo sin despedida

Otorgar significado a la experiencia vivida, renombrar, identificar y dar nuevos enfoques cognitivos.

Integrar la experiencia, vivida como traumática, en la trayectoria vital

Generar seguridad ante el desequilibrio interno y externo

Cuando no hay despedida



Ayudar a resignificar la despedida:

- Repasar los momentos de la relación vivida, las veces que se ha manifestado el apoyo en momentos de dificultad... todo lo compartido.
- Reducir toda una vivida a este último momento sería irreal y no representa la vida compartida con el ser querido, porque la vida son todos los momentos compartidos, todas las muestras de cariño, de cuidado...

La muerte dio fin a muchas cosas muy importantes, pero también a su sufrimiento.

El ser querido ya no vive la situación que el doliente reactualiza en su pensamiento. Ya no la siente ni la padece, ya no sufre, ya no está en ninguna cama de hospital o residencia.

Revivir una y otra vez los peores momentos es mantenerse en algo que ya no es real.

Tanto si se es creyente como si no se cree en la trascendencia, esa situación y por tanto el sufrimiento que conllevaría en el ser querido, ya no existen.



Cuando no hay despedida

En los momentos difíciles es sano dejarse cuidar, querer, ayudar.

La familia y los amigos pueden estar presentes a través de llamadas continuas.

Cuando ellos no lo hagan uno mismo puede tomar la iniciativa, es sano pedir lo que se necesita.

Ser selectivo, recibir aquello que hace bien, que ayuda, que facilita y poner límite a aquellas personas o situaciones que desestabilizan emocionalmente o requieren de un esfuerzo, que ahora no se está en disposición de realizar.

Cuando no hay despedida

Necesidad de expresar el sentimiento

Soltar el dolor, contárselo a uno mismo/a, compartirlo con los más cercanos, llorarlo, escribirlo, gritarlo... Y los días que sea preciso.

el sentimiento puede ser rabia, otras culpa, tristeza o incluso alivio. Cualquier expresión emocional es propia del duelo y sano sacarla.

Cuando no hay familia, se

Los primeros días son de continuos altibajos.

Momentos de cierta paz con otros de dolor intenso.

Dependerá del tipo de pensamientos que uno se mande.



Ahora se ve muy complicado pero los días van pasando y uno comprueba que va saliendo adelante, igual que se salió adelante en otros momentos difíciles. La mayoría de las personas disponemos de recursos para salir adelante.



Es sano recordar que esta situación no durara para siempre. Cuando todo esto pase se podrá hacer la despedida que al ser querido le hubiera gustado. Ahora se puede hacer en la intimidad.

Un rito de despedida personal y único, para ti y para tu ser querido, desde el corazón.

“Haber tenido que renunciar a estos ritos de despedida ha sido muy doloroso, pero también es un gran acto de generosidad, de sacrificio por el bien de los demás, un gran gesto de amor que puede dedicarse al ser querido, honrándolo de esta manera”.

Podrán existir despedida más bonitas, pero quizás, no más honrosas.

Las cosas más hermosas siempre crecen despacio y en silencio.