

Fran Otero

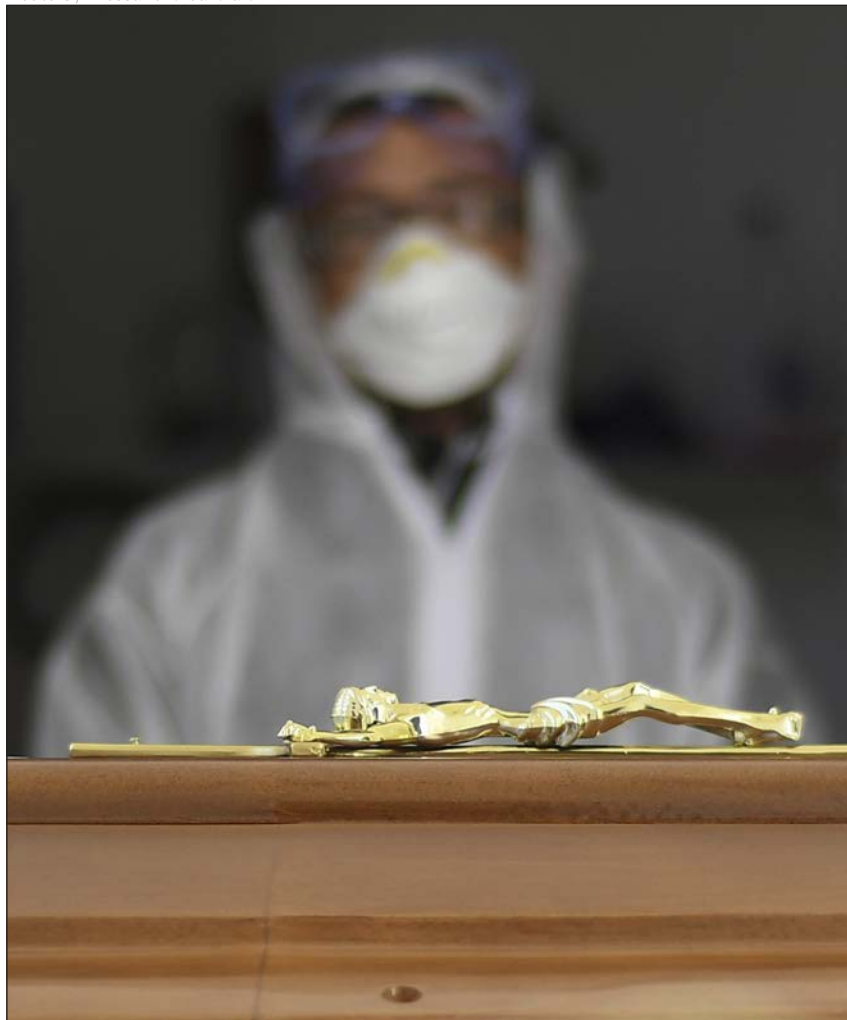
Santiago Riesco es una de las miles de personas que han sufrido la pérdida de un ser querido por COVID-19. En apenas cuatro días, el coronavirus se llevó la vida de su padre, Ricardo, que, sí, era mayor –83 años– pero estaba en plena forma. Y lo hizo el día del padre. Una pérdida, ya de por sí dolorosa, endurecida por las limitaciones marcadas por la pandemia –sin visitas al hospital y con una llamada al día para dar información; después sin funeral, con entierro limitado y sin contacto físico–, que hacen que el duelo sea más complicado de pasar. «Ahora mismo estamos más pendientes de los vivos que de mi padre. Cuando acabe el confinamiento seremos conscientes de que su coche está aparcado junto a nuestro portal y de que no estará cuando nos juntemos toda la familia. Lloramos en casa a ratos, por videoconferencia, por WhatsApp con las fotos o las canciones que nos enviamos y que nos recuerdan a él», explica Riesco, colaborador de este semanario.

Pero en todo este calvario hay pequeñas luces de consuelo. Por ejemplo, que en la habitación 50 de la planta 12 del Doce de Octubre su padre compartiera habitación con Carlos, un policía de Leganés –«los sanitarios decían que era la habitación más animada»–, o que su madre y uno de los hermanos pudiera despedirse de su padre el día antes de su fallecimiento, y que esta visita coincidiera con la del sacerdote que atendía en el centro sanitario. «Cuando entró el sacerdote, mi padre recobró la lucidez y, muy sereno, se puso a hablar con él; le contó su vida entera. Al preguntarle si quería recibir la unción y comulgar, él contestó: “Sí, por supuesto. Donde Dios entra, Dios aumenta”. Mi padre era muy consciente de que se iba; preguntó por todos y se despidió. Mi madre y mi hermano salieron muy reconfortados y al resto nos ayudó mucho el relato».

Por contra, uno de los momentos más duros fue, sin duda, el entierro, al que solo pudieron asistir seis personas que se trasladaron en tres coches diferentes, ataviadas con guantes y mascarilla. Además, vieron cómo del Tanatorio Sur de Madrid salían cortejos fúnebres cada cinco minutos y luego, ya en el cementerio, los funcionarios no daban abasto con las sepulturas. «Fue surrealista, con un guion que desearía cualquier director por inverosímil», añade. Si le reconfortó que hubiera responso y que la Iglesia rece por los difuntos: «Es una despedida formal y necesaria para la salud mental, emocional y física». Ahora esperan a que se pase la pandemia para poder reunirse, familia y amigos, para despedir a Ricardo con un funeral. «Misas no le van a faltar. Tenemos enchufe», concluye.

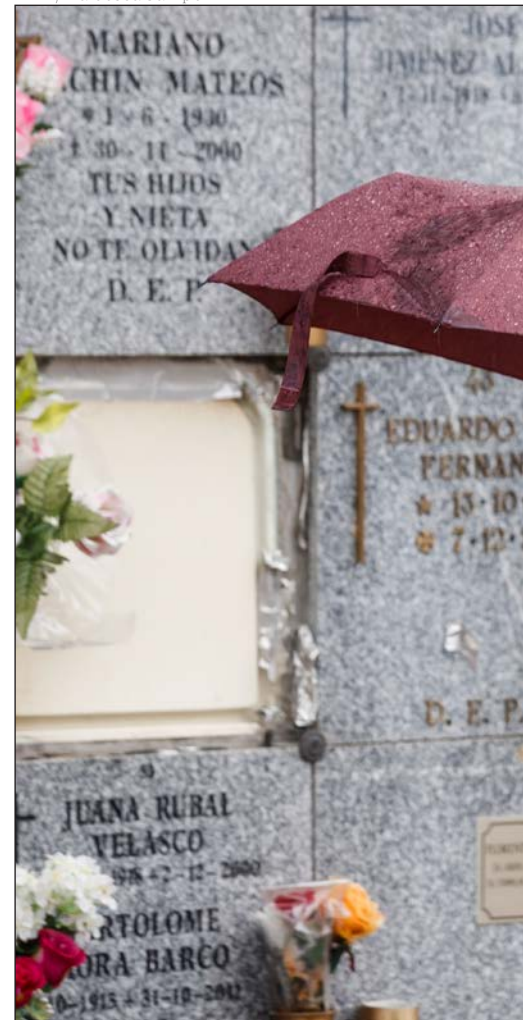
Otro caso es el de una mujer atendida por Marisa Magaña, directora del Centro de Escucha San Camilo, del Centro de Humanización de la Salud (de los religiosos camilos). La mujer y su esposo vivían juntos, pero sin familia cercana alrededor; los dos

Reuters / Alessandro Garofalo



Empleado de los servicios funerarios ante el féretro de una víctima del COVID-19

AFP / Baldesca Samper



Una mujer asiste al entierro de un familiar

El coronavirus complica el duelo

▼ Son miles las familias que están pasando por el trance de perder a un ser querido, un dolor ya de por sí intenso que se acrecienta por las circunstancias: no hay apenas despedidas, tampoco hay funerales, y los entierros son limitados y sin contacto físico. «Lloramos en casa a ratos, por videoconferencia o WhatsApp», reconoce Santiago Riesco, que perdió a su padre el pasado 19 de marzo

contraer el virus y fueron aislados en casa, cada uno en una habitación. El marido falleció. «Se lo llevaron y ella no pudo ni salir de la habitación. Está en la más absoluta soledad», narra esta especialista en duelo.

Magaña explica que si el duelo es de por sí difícil en personas mayores, las circunstancias actuales lo complican todavía más. «Nosotros estamos acostumbrados a ver duelos muy tremendos, pero eran casos extremos. Ahora lo extremo se está convirtiendo en lo habitual», explica a *Alfa y Omega*. El trabajo que hay que hacer con estas personas es de «mucha contención, sostener mucho, acoger su dolor, permitir que lo exprese y ayudar a que lo pase, que vean que no están solas». En este caso concreto, una vez acogido ese dolor, Marisa Magaña se ha centrado en sacar a la luz la fortaleza de la mujer, lo que en otros momen-

tos difíciles la ha ayudado, y a resignificar el gran acto de amor que ha realizado al protegerse a sí misma y a los demás quedándose confinada. «E insistimos en que, cuando todo esto pase, se podrá despedir. Que se posponga no quiere decir que ya no vaya a existir», señala.

Dignificar el dolor

En el Centro de Escucha San Camilo atienden, además de a las personas que ya estaban en el programa antes de la pandemia, a otras que se encuentran en cualquier situación de angustia o duelo. Como la de una mujer cuyo marido sufre cáncer en fase avanzada y que empezó a mostrar los síntomas del virus. Pidió asistencia y los sanitarios le dijeron que en su estado no le iban a poder tratar: «Ella me decía: “¿Se me tiene que morir aquí?”». Y con una hija de 2 años».

«Cuando uno expresa su dolor y lo hace público, lo dignifica, lo puede manejar mejor y las consecuencias negativas se minimizan. Lo contrario es terrible», concluye Magaña.

José Carlos Bermejo, director del Centro de Humanización de la Salud, del que depende el centro de escucha, reconoce que la situación actual dificulta la transición al duelo por no poder vivir la dimensión comunitaria de los ritos con la presencialidad, pero añade que «es un momento también de creatividad, para buscar formas de asambleas y ritos en el mundo virtual y a través del corazón». Bermejo opina que el duelo en estas circunstancias no se tiene por qué posponer. «Es un trabajo con sus tareas: aceptación de la pérdida, expresión de los sentimientos, adaptación al ambiente en que el difunto ya no está, inversión de energía en nuevas relaciones, cultivo



fallecido por COVID-19 en el Cementerio Municipal Sur de Madrid

Decálogo para el duelo

José Carlos Bermejo, director del Centro de Humanización de la Salud, ofrece estos diez consejos para pasar adecuadamente el duelo por el fallecimiento de un ser querido en las circunstancias tan particulares que marca la pandemia de COVID-19.

1. Visualiza al ser querido bien cuidado, quizás mirando una foto. Exprésale con palabras sentimientos positivos de agradecimiento.
2. Si tienes motivos, formula tu petición de perdón por lo que le hayas podido ofender.
3. Si sientes culpa, retira de tu mente la parte irracional. Si hay motivos, perdónate amablemente.
4. Pide ayuda a algún experto en duelo complicado.
5. Busca recursos en internet para humanizar tu situación.
6. Cultiva la interioridad con reflexiones u oraciones de agradecimiento por lo vivido.
7. Destierra de tu mente y de tu alrededor los pensamientos o comentarios que solo sean lamentación.
8. Piensa en el amor que estás viviendo hacia la humanidad, manteniendo la distancia por la salud.
9. No cultives pensamientos catastróficos, sino de confianza en ti mismo, en los demás y en Dios si eres creyente.
10. Cultiva pensamientos y sentimientos de agradecimiento para quienes han cuidado a tu ser querido.

de la esperanza... Estas tareas se pueden hacer, a pesar de no poder abrazarnos. Más aún, se deben hacer al ritmo que uno pueda, pidiendo ayuda. El duelo no desaparece, es diferente».

José Luis Guinot es oncólogo y presidente de la Asociación Viktor Frankl de Valencia, que ofrece ayuda ante el duelo, el sufrimiento, la enfermedad o el vacío existencial. Estos días ofrecen sus recursos para acompañar a través del teléfono a las personas que lo soliciten, pero también quieren contribuir a una reflexión en una doble vertiente: el duelo por los que pierden a un ser querido a distancia, y el duelo social que vamos a tener que hacer todos, «pues el mundo en el que vivimos ya no va a ser igual que antes», sostiene.

Duelo personal y duelo social

Sobre la primera cuestión, Guinot señala que la situación es des-

concertante, pues «no es habitual que llevemos a alguien al hospital y no lo volvamos a ver». Propone que se ofrezca acompañamiento en los centros hospitalarios a los pacientes –que haya una persona por cada 100 pacientes, por ejemplo–, de modo que pueda estar tanto con pacientes que vayan a salir como con otros que se encuentran en fase final; y también que acompañe a los familiares, ya sea porque tienen a una persona en el hospital y pueden perderla, o porque ya la han perdido. Sobre esta última cuestión apunta que sería bueno que se facilitase una red de asistencia institucional, que integrase a voluntarios y profesionales de las asociaciones que trabajan en este campo.

Sobre la cuestión del duelo social, Guinot sostiene que es necesario trabajar el duelo anticipado –sin que se convierta en algo patológico– por

todo lo que vamos a perder por esta crisis: capacidad económica, de viajar, de consumo... «Todos tendremos que bajar el nivel de vida, habrá una escala de valores distinta. Esto no significa que sea malo, porque nuestra sociedad iba en una dirección sin solución». Una escala de valores, añade, «que nos recordará que tener a nuestros hijos al lado es fundamental», o que «trabajar y comer lo básico puede ser un lujo». Guinot añade que el mundo que surgirá tras la pandemia «tendrá que ser más solidario, o será un caos» y apela a la responsabilidad individual para construir una sociedad diferente, que «mire al de al lado para ver lo que necesita». Y concluye: «En nuestro mundo mueren miles de niños al día por hambre y enfermedades prevenibles. Esto estaba pasando. Lo que sucede ahora es que estamos viviendo las muertes en directo».



Carlos Javier
González
Serrano*

Desgarro esperanzado

El comienzo de la vida se abre ya con un desgarro: la separación del seno de la madre. Además, nuestra existencia se encuentra sujeta a innumerables hitos: la pérdida de un trabajo, la ruptura con una pareja o el final de una amistad son claros ejemplos. Sin embargo, siempre queda la posibilidad de la recomposición. Como explicaba Hannah Arendt, la más excepcional capacidad del ser humano es la de poder comenzar una y otra vez; la de inaugurar, con palabras y acciones, nuevas oportunidades de aparecer en el mundo.

Algo distinto ocurre con la muerte. Distinto, pero no imposibilitante. Cuando termina la vida de un ser querido nuestro universo sensorial queda trastocado: el otro, ese otro tan nuestro, no está aquí, ya no lo podemos tocar ni besar. Y, a pesar de ello, esa persona sigue existiendo en el recuerdo, en las fotografías, en los relatos que contamos. Algo queda, y ese algo es refugio, consuelo.

Pero hay otro plano, además del físico. Es el plano emocional. Nadie negará que el dolor lo transfigura todo, y no podemos alejar de nosotros la adversidad. Pero sí podemos elegir cómo afrontarla. Dostoyevski escribió: «Solo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos». Más tarde, el psiquiatra Viktor Frankl (superviviente de Auschwitz), apuntaba en *El hombre en busca de sentido*: «El talante con el que alguien acepta su ineludible camino y todo el sufrimiento que le acompaña, la forma en que carga con su cruz, le ofrece una singular oportunidad para dotar a su vida de un sentido más profundo».

Ese sentido puede encontrarse en el inevitable duelo. En el más absoluto desgarro, que parece alejarnos para siempre de un futuro feliz, es donde nuestro ánimo encuentra más fuerza. Quizá no aparezca de inmediato, quizá haya que tener paciencia: pero, tras el desgarro, la piel cicatriza. La pérdida es irremediable, pero el duelo puede ser regenerador. No tengamos miedo de manifestar dolor; mientras se tiene fortaleza para compartir la angustia, también la hay para recomponerse de ella. Construyamos futuro mediante una bella memoria del pasado: la de los nuestros.

*Filósofo

Un centro de escucha para el Estado de alarma: 616 414 839

Los recursos de la Iglesia dedicados a la escucha y a la atención se multiplican estos días. También los que se hacen cargo de situaciones de duelo, crisis, sufrimiento o enfermedad. Desde este lunes, el Arzobispado de Madrid, Cáritas Diocesana de Madrid y los religiosos camilos han puesto en marcha «un servicio de acompañamiento desde la escucha activa, de forma telefónica e individual, a personas que están atravesando situaciones de crisis como la enfermedad o la pérdida de un ser querido, o que están en proceso de dificultad, bloqueo, soledad, sufrimiento, etc.». Es la

Coordinadora de Centros de Escucha en Estado de Alarma.

Se podrá llamar a cualquier hora del día los siete días de la semana. El teléfono es el 616 414 839. Se deja un mensaje con un nombre y un teléfono de contacto, y un voluntario se pondrá en contacto con la persona y la atenderá. Es una iniciativa, recalcan los impulsores, gratuita y telefónica: «Nunca se pedirá dinero y nunca se harán presentes en los domicilios, aunque, cuando termine el Estado de alarma, se abrirá la posibilidad de continuar la atención presencialmente».