

Vivir con la culpa de contagiar a un familiar que fallece por Covid-19

«¿Y si he sido yo?», «¿y si no hubiera ido a verle?», «¿y si...?». Las dudas silenciosas que martirizan la mente



aceptar la pérdida del familiar, sin embargo, es un matiz muy difícil de admitir por quienes padecen esta situación. Lo óptimo es describir las cosas como han sucedido sin entrar en suposiciones o valoraciones», confiesa.

El segundo escenario que contempla la psiquiatra del Hospital Gregorio Marañón se refiere al de aquellos que no hacen caso de las medidas de prevención porque no creen que sean necesarias. «En ellos, su sentimiento de culpa, cuando se sienten responsables de una muerte por Covid-19 puede provocarles una gran angustia por su arrepentimiento. Reciben una gran bofetada de realidad».

Ejercicio de reparación

Ante la imposibilidad de cambiar lo sucedido, «se debe optar por repararlo», asegura Vicente Prieto, para generar una sensación de conciliación con uno mismo. Pero, ¿cómo? Su idea es, por ejemplo, que ese joven de la fiesta tome la iniciativa y se convierta en abanderado de la causa para informar de los riesgos reales que supone no tomar las precauciones adecuadas. «Que lo hable con la familia, amigos, con su entorno... que libere su sentimiento de culpabilidad porque el ser humano tiene necesidad de descargar sus emociones, porque ocultarlas, incluso a la familia, puede conllevar a psicopatologías muy graves. Reconciliarse con los demás y con uno mismo es una de las mejores terapias».

En la misma línea se manifiesta José Carlos Bermejo, director general del Centro de Humanización de la Salud, quien tras reconocer que «la culpa es un fenómeno complejo», explica que hay veces en que nos sentimos culpables porque hemos transgredido un valor personal o comunitario interiorizado en nuestra vida y, en otras ocasiones, sentimos culpa irracional porque hemos aprendido a culpabilizarnos por influjo cultural, educacional, etc. «Ante este pensamiento irracional hay que hacer razonamientos con argumentos de peso que sean sostenibles y destierren tanta contradicción. En muchos casos, este sentimiento solo sana cuando se emprende el camino del perdón, del perdón a uno mismo».

Explica, no obstante, que la ayuda de un especialista sería necesaria cuando uno encuentra dificultades para perdonarse o no se libera de esa culpa irracional, cuando no baste verbalizarlo ante otro que se despacha tan solo con un «no te sientas culpable». Hay ocasiones en que hace falta un profesional «que tenga capacidad de explorar» su dinamismo, comprenderlo y disminuir un sufrimiento evitable. «El «counseling» es un modo de acompañar que se va abriendo camino, de hecho, ya hay Centros de Escucha que se han especializado en duelos complicados y en ayudar procesos de afrontamiento de dificultades de estas características», concluye.

Los visus no c...

► Un nu alerta contr estos

ANA I. MAS MADRID

El Consejo (CAC) ha me sobre tienen lo con sexo to, el 50% no gráfí represent sexua timien con té «violada». Ad dos est nores expres para l califi tes co

«E men que r sino de s la m nible que ger tas de act Ro m Co ta fo

Lo que nunca se debe hacer si uno se siente responsable del error

- Reprocharnos permanentemente nuestros comportamientos, rumiar constantemente pensamientos negativos, juzgarnos de manera rígida y desmedida... Todo ello provocará rabia, tristeza, baja autoestima y estados de ánimo deprimidos. No hay que caer en el victimismo.
- No reconocer ni aceptar los errores nos lleva a tener dificultades para seguir aprendiendo. Este proceso de no aceptación aumenta la probabilidad de seguir cometiendo dichos errores.
- No reconocer ni expresar el arrepentimiento. El ser humano

necesita exteriorizar sus sentimientos para sentirse liberado. —No ser capaz de pedir perdón. Tener miedo a la reacción de los demás como consecuencia de un comportamiento. Esta situación puede provocar estrés y ansiedad que se prolongará en el tiempo.

—Ignorar comportamientos de reparación. No intentar «arreglar» de la mejor manera posible lo «dañado». Es un proceso psicológico no cerrado y puede provocar angustia y sufrimiento por un juicio de infravaloración autoimpuesto e implacable de señalamiento que puede cronificarse.

rus puede aparecer en cualquier momento porque siempre hay aspectos que se nos escapan. Es lógico que estas personas sientan culpa porque les repite el pensamiento de "podría haber hecho más", "debería haber...". Por ello se martirizan. De la noche a la mañana, les falta energía, no pueden dormir, se obsesionan con la idea, fantasean con la muerte... Esta presión, si no es transitoria y persiste, se enquistista. Hace que sea necesario acudir a salud mental para aliviar su angustia».

Vicente Prieto añade que «si no hay certeza absoluta de que hemos sido nosotros los responsables de un contagio fatal —lo que es muy difícil de demostrar— no se debe añadir más culpa al dolor que ya supone una pérdida humana».

No entrar en valoraciones

Se inclina por evitar la palabra culpa y hablar de «accidente» porque no ha habido intencionalidad: «nadie va a una fiesta con la intención de coger el virus, llegar a casa y contagiar a su padre para que muera. Lo mismo ocurre con quien tiene que ir a trabajar o sube a un autobús lleno de gente. En realidad no hay culpa —puntualiza Prieto—. Si se asume que no la hay es más fácil

LAURA PERAITA MADRID

edro —nombre ficticio— se encontraba hace unos días de fiesta en casa de unos amigos cuando recibió en el móvil una inesperada llamada de su madre, a la que había dicho que estaba en casa de un amigo estudiando. Extrañado, se apresuró en apartarse un poco del convite y responder. Con voz entrecortada y sollozando, su madre apenas acertaba a explicarle que la abuela estaba muy grave en el hospital. No podía respirar y seguramente no superaría esa noche. «Con lo cuidadosos que hemos sido todos con el Covid-19! ¿Tú no habrás estado de fiesta, verdad?».

Esta escena se trata tan solo de un video de apenas un minuto que se ha hecho viral en la última semana porque plasma con gran realismo el sentimiento de culpa que se puede llegar a tener al fallecer un familiar por Covid cuando uno no ha sido coherente con las medidas de prevención. «¿Y si he sido yo?, ¿y si le he contagiado el virus y por eso ha muerto?, ¿y si...?». Las dudas patológicas solo conducen a la angustia, el estrés, el sufrimiento... y la culpa.

Vicente Prieto, psicólogo especialista en Psicología Clínica y director técnico del Centro de Psicología Alas

va Reyes, reconoce que en su consulta ha aumentado considerablemente el porcentaje de pacientes que acuden por el inmenso dolor de un duelo congelado —aquel en el que no han podido acompañar a su ser querido en sus últimas horas, ni velarle ni enterrarle— y por sentirse culpables de haber contagiado el Covid-19 a un familiar con resultado de fallecimiento.

También en adultos

No cabe duda de que la sociedad asiste con rabia como testigo a numerosas fiestas que celebran los adolescentes que no cumplen con las medidas de seguridad exigidas para evitar la expansión de la pandemia. Jóvenes que posteriormente van a casa a dormir, dan un beso a sus padres, que se acercan a sus profesores en el instituto, que se paran a hablar con un vecino...

«Pero no nos confundamos —advierte Prieto—, también hay adultos que se sienten responsables de la muerte de un ser querido porque han ido a trabajar y regresado a casa donde convivían con sus padres mayores a los que cuidaban; personal sanitario que ha contagiado el virus a pacientes de otras patologías; hijos que llevaron a sus padres a un hospital por otras dolencias y allí se contagiaron y murieron; familias que decidieron celebrar una gran fiesta de cumpleaños...».

Para Carmen Moreno, médico del

Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Gregorio Marañón, es necesario diferenciar el sentimiento de culpa en dos escenarios. «El primero hace referencia a aquellas personas que son muy cuidadosas con las medidas de prevención —que al principio de la pandemia no fueron nada claras

y crearon mucha confusión—, que están muy atentas para no contagiarse ni contagiar a los demás, pero que por sus circunstancias vitales se sienten en la necesidad de ir en transporte público, de exponerse a los demás porque no pueden teletrabajar, etc. Aún así, deben ser conscientes de que el vi-