



Cuidando tu mente en duelo

SOCIEDAD PERUANA DE PSICOANÁLISIS



Hay momentos en los que la realidad parece superar nuestras pesadillas.

Desde que apareció el virus y su amenaza te preocupaste especialmente pensando en que esa persona querida podía contagiarse, enfermar y morir.

Toda esa angustia, tus esfuerzos porque reciba atención, tus horas expectantes esperando noticias, tus ruegos porque mejore y esas ganas de estar a su lado ya parecen ahora lejanas.

La noticia de su partida:

- ***Resuena como un eco distante, no hay espacio en tu mente para admitirlo. Simplemente no lo crees: “Se habrán equivocado”, “No puede ser”, “Estoy soñando”,***

Nuestra mente se niega a aceptar algo tan doloroso y nos aferramos a la idea de que “eso” no ha ocurrido. Incluso no le queremos llamar por su nombre, la muerte.

- ***Te provoca malestar físico como mareos, náuseas, palpitaciones, dolor de estómago, de pecho.***

Cuando el impacto es muy fuerte para tu mente, el cuerpo se encarga de registrarlo.

- ***Te derrumba, como si un enorme peso te aplastara y te hunde en un hueco de dolor. No encuentras palabra que te consuele.***

La partida definitiva de un ser querido nos causa mucho dolor siempre, pero se hace más difícil cuando es intempestiva o en situaciones de crisis como la pandemia. Como si nos arrancara una parte de nosotros mismos.



Preguntas que aparecen en tu mente:

Tal vez te preguntes en tono de reproche: ¿Qué dejé de hacer? ¿Y si hubiera hecho tal cosa? ¿Y si me hubiera dado cuenta antes?...

- ***No te culpes.***

Esas preguntas son intentos de cerrarle paso a la muerte, querer retroceder en el tiempo para que otro sea el final de la historia.

Esos “si hubiera...” quieren protegernos de esa sensación de derrota aplastante, de esa enorme impotencia.



Si murió lejos de ti, lejos de casa:

Sentirás que no pudiste despedirte. Te hubiera gustado estar a su lado, cuidarlo y acompañarlo a partir.

Ese es uno de los rasgos más terribles de esta pandemia: nos separa, impone distancia.

- ***Confía en que sus últimos pensamientos fueron para ustedes, sus seres queridos y eso lo acompañó.***
- ***Confía en que estuvo atendido lo mejor posible y había otras personas a su alrededor.***

¿Sin despedida?

Te habría reconfortado un poco llorar su partida en un abrazo con toda la familia y los amigos, sentir el consuelo de su presencia cálida, sus palabras y miradas cariñosas.

Esta pandemia, además de miedo, trae mucha soledad porque no podemos juntarnos para despedir a quien fallece y compartir así nuestro dolor.

- Encuentra la forma de estar en conexión con tu familia. Compartan juntos la pena, el llanto, los recuerdos. Consuélese mutuamente, apoyando especialmente a los más frágiles.***
- No olvides integrar a los niños. Ellos registran todo y también necesitan entender, expresar lo que sienten y sentir cerca a su familia. Hazlo considerando su edad.***
- Ponte de acuerdo con los demás que lo conocieron y lo quisieron. Hagan algo en su memoria. A algunas familias les ayuda encender una vela, otras suelen velar su ropa mientras lo recuerdan, otras buscan ritos religiosos según su fe, otras recurren al arte y juntan canciones, imágenes, fotos... Hay quienes plantan árboles en su nombre.***



La pandemia convierte a nuestro difunto en un número más entre miles. Es necesario rescatar su memoria afirmando que es único y especial.

- ***Dentro de ti siempre hay una oportunidad para despedirlo bien. Imagina todo lo que te hubiera gustado decirle, busca un momento tranquilo, convócalo con tu recuerdo y dile, o escríbele una carta. Puede ser un consuelo para ti y ayudarte en la despedida.***
- ***Procura recordarlo en sus mejores momentos, pero si te invaden escenas de sus últimos días, déjalas estar un momento, no las evites. Dale tiempo a tu mente para que acepte que él ya no está.***

Los ritos de despedida nos pueden ayudar a que todo lo que vivimos alrededor de la muerte de alguien querido se integre dentro de nosotros.



Pasarán los días...

Y tal vez la angustia y el desconcierto cedan paso a una honda tristeza y te veas con ánimo decaído.

O quizás sientas cólera y estés de mal humor, pensando en ¿por qué a ti?, o dirigiendo tu rabia hacia otros. Acaso hasta sientas que, al partir, esa persona querida te ha abandonado. Y luego te culpes por pensar eso.

Son señales de que un “trabajo de duelo” ha empezado dentro de ti y comienza con aceptar que tu ser querido ya no está.

Esto es muy exigente para tu mente, por eso se llama Trabajo de duelo. Sobrevienen diversos sentimientos y pensamientos, a veces en desorden.

Será más fácil si han tenido una buena relación. El resentimiento, en cambio, hace el camino más difícil.

Cada persona tiene su propia forma de enfrentar la pérdida.

- **Respetar la de los demás y hacer conocer y respetar la tuya. Algunos lo expresan a través del llanto, el silencio, el malhumor, cambios en el apetito o el sueño, entre otros.**
- **Cuidar tu cuerpo para también cuidar tu mente: comer, descansar, relajar las tensiones, atender los dolores... Recuerda que tu cuerpo es una caja de resonancia y anuncia lo que está pasando en tu mente.**
- **Buscar la mejor compañía, la que te escucha, consuela y sostiene. Pero también ofrecer la tuya para los otros de tu familia.**
- **Retomar lentamente tu rutina y tus proyectos. Es normal que al comienzo te resulte costoso y te sientas cansado.**
- **Dejar que poco a poco la vida cobre más fuerza dentro de ti y en tu entorno y se exprese en sonrisa, en ánimo y vitalidad. Continuar con tu vida y hacerlo bien es también un homenaje a quien partió y ahora te acompaña desde dentro de ti.**
- **Poner atención a si alguien de la familia no recupera su energía a pesar del tiempo transcurrido, o si todo en su día gira alrededor de la muerte del ser querido. Puede ser que necesite ayuda.**



Angela Chávez S.

SI NECESITAS HABLAR CON UN
ESPECIALISTA, CONTÁCTANOS EN:

www.spp.com.pe

Podremos escucharte y apoyarte.

SOCIEDAD PERUANA DE PSICOANÁLISIS