

Lo que necesitas saber sobre el Coronavirus y el duelo

Escrito por Allison James

Mar 13, 2020

Traducido por Grace Frank.

Método Grief Recovery México



Si sientes dolor emocional por las noticias y los eventos que rodean al Coronavirus, no estás solo.

Ya sea que estás molesto por que tus vacaciones se cancelaron, o porque estás en cuarentena, (ya sea obligatoria, o no), no te equivoques, alrededor del mundo las personas están en duelo.

La mayoría de las personas asocian al duelo solameante con la muerte. Y, aunque ciertamente la muerte es una pérdida, hay muchos eventos en nuestra vida que pueden producir sentimientos de duelo relacionados con el COVID-19.

Una pérdida grande es la pérdida de la seguridad.

Nos puede asustar mucho cuando todo lo que nos es familiar cambia

- Puedes ser una de las decenas de millones de personas alrededor del mundo que están en cuarentena, así que la mayoría de tus hábitos y rutinas diarias han cambiado.
- Quizá estés preocupado por el bienestar de tus padres, tus hijos o por tu propia salud y seguridad
- Si eres mayor o tienes problemas de salud, y estás siguiendo los lineamientos de los Centros de Control de Enfermedades (CDC), probablemente estés encerrado.

- Puede ser que te estés distanciando socialmente de tus amistades y familiares para no exponerlos o exponerte.
- Las vacaciones especiales que planeaste y que han sido canceladas, así como los numerosos conciertos, eventos de trabajo o de la iglesia que se cancelaron también.
- Puede ser impactante ver que todo aquello con que contábamos en nuestra vida diaria ha cerrado como las escuelas, partidos eventos deportivos, y, hasta Disney World.
- Quizá trabajas desde casa y extrañas la camaradería de tus compañeros de oficina.
- Las celebridades que conocemos y queremos que han dado positivo en la prueba de Coronavirus, como Tom Hanks.
- Quizá esté causando tensión en tu relación porque tú y tu pareja no están de acuerdo en la forma de prepararse ante el COVID-19.
- ¿Has perdido la fé en el gobierno, empleadores y hasta en Dios?
- Quizá te preocupen tus amigos en Italia, o los trabajadores de emergencias, o el personal médico.
- Puede ser que te preocupe el futuro de tu trabajo, el cuidado de tus niños o ¿cómo es que vas a pagar tus cuentas?
- También se siente una tristeza general en la comunidad.

Muchas de las cosas que aceptamos como normales, están ahora de cabeza. Esto nos deja, me incluyo, sintiendo incertidumbre sobre el futuro.

¿Cómo es este duelo?

- [Duelo](#) es la reacción normal y natural ante cualquier clase de pérdida.
- Duelo son los sentimientos conflictivos que son causados por el cambio o el final en los patrones familiares de conducta.
- Una forma de describir el duelo es que es como el querer alcanzar algo que nos es familiar, solo para darnos cuenta de que cuanto más lo necesitamos, ya no está ahí
- Cuando estamos en duelo, tenemos dolor emocional por la pérdida de las esperanzas no alcanzadas, los sueños y las expectativas.

¿No crees que estas definiciones aplican cuando menos a una, si no es que a todas las situaciones mencionadas arriba?

¿Cómo sabes que tienes duelo no resuelto?

- ¿Estás comiendo mucho, o casi nada?
- ¿Te resulta difícil enfocarte en tareas?
- ¿Duermes demasiado o muy poco?
- ¿Te sientes irritable con tu pareja?
- ¿La pandemia del COVID-19 te recuerda otras pérdidas?
- ¿Evitas hablar sobre Coronavirus, o bien haces bromas o cambias el tema porque te sientes incómodo?
- ¿Estás practicando FET's (Formas de Escape Temporal) como compras, ejercicio o bebida excesiva?

Yo apostaba, compraba o comía para esconder mis sentimientos, ¡Adivina qué! ¡Funcionaba! Me distraía a corto plazo, pero nada de eso me ayudaban a largo plazo. Simplemente estaba usando las herramientas inadecuadas. El Método Grief Recovery me proporcionó las herramientas adecuadas que está comprobado que funcionan. Te pueden ayudar a tí también.

¿Te identificas?

¿Has tratado de hablar honestamente sobre tus temores, solamente para que te digan que vives envuelto en tus miedos? No se tú, pero cuando veo a las personas burlándose del Coronavirus en línea, o me han dicho que estoy reaccionando de más, no me hace querer sentirme vulnerable al expresar mis sentimientos.

¿Qué puedes hacer?

Encuentra alguien seguro con quien hablar. Y, ¿ser alguien seguro con quien los demás hablen?

Sé el primero. Di la verdad sobre ti, para que las demás personas se sientan cómodas hablando contigo.

Escucha y habla sin juicio, crítica ni análisis. Esto se aplica a juzgarte a ti mismo también.

Si has participado en alguno de nuestros talleres, grupos de apoyo de Grief Recovery, o has leído nuestros libros, has hecho el trabajo ya tienes las herramientas requeridas. Eso no quiere decir que no tendrás duelo. ¡Todas las personas lo tienen! Pero ahora sabes cómo ser el primero y sabes cómo ser honesto con los demás. Si necesitas

hablar con alguien trata de alcanzar a quien hayas conocido en tu taller del Método Grief Recovery.

Toma una copia del “Manual Superando Pérdidas Emocionales” y revisa el blog para que obtengas más herramientas e información de ayuda.

Por favor se conciente de que el duelo es normal y natural en estos tiempos. Aunque no conozcas a nadie que haya muerto de COVID-19, éste está tocando muchas de nuestras vidas de maneras diferentes.

Nuestros corazones los acompañan a todos.