

Puedes estar experimentando Duelo por la forma en que el Coronavirus ha cambiado tu vida y eso está bien.

Escrito por Allison James

Mar 30, 2020

Traducido por Grace Frank. Método grief Recovery México



El duelo son los sentimientos conflictivos causado por el final o el cambio de un patrón familiar de conducta.

Parece que eso describe perfectamente lo lo que está pasando en éste momento en el mundo, ¿es correcto?

No te equivoques, todo el mundo está en duelo.

¿Cómo es que han cambiado tu vida y tus patrones familiares desde el inicio de la pandemia del Coronavirus

Antes del COVID-19, la mayoría de nosotros nos sentíamos bastante seguros en nuestros ambientes, además de seguros de nuestros planes para el futuro.

Ahora hay mucha incertidumbre acerca de nuestra seguridad física y financiera.

No solamente nos estamos adaptando a los cambios en nuestra comunidad, tales como el no poder ir al trabajo o el aprender a dar clases en la casa, además sin que se vea el final.

¿Eso da miedo no?

Por supuesto que concuerda con la definición de que el duelo son los sentimientos conflictivos causados por el final o el cambio en un patrón familiar de conducta.

También está el duelo al saber o escuchar sobre las personas que han muerto de COVID-19, o las que están enfermas, y la preocupación sobre los trabajadores de la salud que están en la línea de fuego.

Cómo saber si estás de duelo.

Seguramente has escuchado la frase, "*Cada quien tiene su duelo a su manera y a su paso.*" Estamos de acuerdo con eso, con lo que no estamos de acuerdo es con la existencia de las etapas del duelo.

Aunque muchos dolientes experimentan sentimientos y conductas similares.

¿Tienes dificultades para concentrarte?

- ¿Te cuesta trabajo dormirte o mantenerte dormido?
- ¿Estás comiendo mucho más seguido, o mucho menos?
- ¿Estás comiendo más azúcar, postres o botanas?
- ¿Te falta energía?
- ¿Tienes tus emociones descontroladas?
- ¿Te cuesta trabajo mantenerte en el presente?
- ¿Vas a un cuarto por algo, y cuando llegas ya no te acuerdas a qué fuiste?
- ¿Te sientes aislado y te cuesta trabajo adaptarte?
- ¿Has tosido una vez y tu cerebro te lleva al peor escenario posible?
- ¿Estás discutiendo con tu pareja?

- ¿Estás tratando de evitar sentimientos usando Formas de Escape Temporal, cómo beber, abusar de la tv, o estar por horas en las redes sociales?

Quiero que me escuches fuerte y claro:

**Si no sabes cómo. Manejar tus sentimientos, no tienes nada mal.
¡Nunca te enseñaron a hacerlo!**

Nadie se sentó contigo cuando tenías diez años para explicarte como manejar el dolor emocional normal que experimentarás en la vida. De hecho, algunas veces cuando eres niño tus sentimientos son descontados. Todo lo que sabemos es lo que vemos que hacen las otras personas en nuestra sociedad y mucho de lo que hacen no te será de ayuda para recuperarte del duelo.

No te sientas mal

Quizá te dijeron que no te sintieras mal y te dieron una razón lógica.

Con el Coronavirus las personas pueden decir,

- “No te sientas mal. Cuando menos no estás enfermo”
- “¿Porqué tienes miedo del dinero?, cuando menos tu esposa tiene trabajo todavía.”
- “Cuando menos eres joven, así que tenes menos problema “
- “Es muy triste que se murió, pero cuando menos llegó a viejo con una vida plena”.

Entonces, ¿qué hacemos? Nos tragamos nuestro duelo. No hablamos acerca de nuestros sentimientos dolorosos y tristes normales y solamente compartimos los positivos.

Tenemos una sociedad con personas que mantienen una cara feliz, mientras se mueren por dentro.

Cuando las personas intelectualizan su dolor, se refuerza la idea de que ser honestos sobre nuestros sentimientos está mal. Y hay que ser francos, el escuchar justificaciones intelectuales, ¿te hace sentir mejor?

Reemplaza la pérdida

También se nos ha enseñado a reemplazar las pérdidas. ¿Recuerdas cuando eras niño y llegaste a tu casa llorando? La mayoría de nosotros hemos escuchado la versión de “No te sientas mal. Aquí hay una galleta”.

Después cuando terminó tu primera relación, probablemente escuchaste, “No te sientas mal. Hay muchos peces en el mar”.

Ahora, cuando tienes miedo podrías escuchar, “No te sientas mal. Es la voluntad de Dios”.

No hay nada de malo con las galletas, el tener citas o con la fé, pero si está mal si estás tratando de evitar sentimientos de dolor o tristeza.

¿Qué funciona?

1. Di la verdad sobre ti mismo. Se honesto si tus hijos o amigos te preguntan como estás. El sacarlo es extremadamente importante. Además, cuando tu hablas primero, haces que las personas a quienes quieres se sientan seguras para hacer lo mismo.

2. Sugerimos hacer lo siguiente si quieres estar ahí para tus amigos y miembros de la familia:

- Sé un corazón con orejas. Sigue cada palabra que dice y permanece en el momento.
- Se paciente. Dale el tiempo para que hablen contigo sin interrumpir. Puede ser difícil para los dolientes formular sus pensamientos y palabras, así que se pueden tardar un poco más de lo usual.
- Déjalas compartir abiertamente sin juzgar, corregir, criticar o analizar.
- Recuerda, para los dolientes puede ser doloroso hablar sobre su pérdida. Déja que se sientan escuchados, y seguros, aunque tú estés incómodo.

3. Trata de no aislar. Llega a las personas que conoces por teléfono, redes sociales o video chat

4. Consigue una copia del MANUAL SUPERANDO PÉRDIDAS EMOCIONALES , de John W. James y Russell Friedman. No es una historia “para que te sientas bien” del camino de alguien hacia la recuperación, o un libro de texto intelectual. Es una conversación desde el corazón del porqué el duelo duele tanto. Caminarás por los pasos necesarios para el manejo de tu duelo. Y no solamente te dirán que hacer, ellos hicieron el trabajo.

5. Entra a los blogs y a los e-books. Probablemente te interesen los relacionados con el COVID-19 como:

10 Formas de mucha ayuda para manejar los sentimientos de Aislamiento debidos al Coronavirus

Cómo hablar con tus hijos acerca del Coronavirus

Lo que necesitas saber sobre el Coronavirus y el Duelo