

ACOMPañAR EN EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS – COVID-19

Alfredo Abad Heras, pastor en Madrid y presidente de la Iglesia Evangélica Española.

Acompañar es una tarea pastoral que nos permite estar al lado de quienes atraviesan un tiempo particular en la vida, y caminar un tiempo con ellos, con su alegría o con su dolor.

Estamos habituados a que el acompañamiento tenga una dimensión personal e individualizada, pero también una dimensión comunitaria. Nuestras iglesias están y caminan junto a las personas en las diferentes circunstancias de la vida. Las pastoras y los pastores representamos esa dimensión de la comunidad en el ejercicio del ministerio de la comunidad con las personas que acompaña.

En el actual estado de alarma nos vemos limitados, en particular sobre la dimensión comunitaria para acompañar a las personas que sufren la pérdida de un ser querido. Su duelo es más parecido al de los duelos vividos en la distancia, por no poder desplazarse, como las familias migrantes transnacionales o al duelo de los desaparecidos que queda como “duelo suspendido”.

Conocí a Nora Cortiñas en Buenos Aires, una de las madres de la plaza de mayo, en el libro del psicólogo Pablo Melicchio, “El lado Norita de la vida”, entrevista a esta activista. Dicen:

“La figura del desaparecido es la presencia constante de una ausencia. Nora dice que la desaparición abre a que todo sea imaginación. ¿Dónde está? ¿Volverá? ¿Qué hicieron con él? ¿Estará vivo o muerto? Imaginar y sufrir con lo imaginado. No está su presencia real, física, pero su falta es una presencia firme. El plano simbólico y las palabras no hayan significación definitiva alguna, no alcanzan. La figura del desaparecido es única. Es, en tanto que vivo ni muerto, un enigma que arrasa la posibilidad de cerrar, de hacer el duelo, de sepultar”.

La situación no es idéntica, pero nos revela algunas claves: la necesidad de cerrar sin la despedida física, el lugar de la imaginación y el difícil valor de lo simbólico que desplegamos en los sepelios y la necesidad de encontrar una forma de expresar las emociones. Las madres y abuelas de la Plaza de mayo la encontraron en su protesta, ese compromiso hizo comunidad y dio cauces a su duelo. Las iglesias en esta circunstancia debemos encontrar los medios de acompañar a las personas a iniciar su duelo con las carencias a las que se enfrentan en el contexto actual.

EL CONTEXTO

La declaración de la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 de la Organización Mundial de la Salud, el 11 de marzo, provoca la declaración del Gobierno del estado de alarma mediante el Real Decreto 463/2020 de 14 de marzo. Este estado de alarma genera el confinamiento de la población sin la

posibilidad de participar de los espacios públicos más que por razones justificadas con el objetivo de preservar la salud de la población.

La primera circunstancia es la de priorizar la salud pública. Participando de esta responsabilidad ciudadana tenemos que poner en segundo lugar nuestros hábitos y ceremonias. Es cierto que no se ha determinado la suspensión de los actos religiosos; sólo se ponen limitaciones a un encuentro de más de cincuenta personas y siempre con las precauciones sanitarias establecidas.

Sin embargo, la normativa desarrollada a posteriori sobre "Procedimiento para el manejo de cadáveres de casos de COVID", de 20 de marzo, ha llevado a desarrollar unas instrucciones específicas a las funerarias y a establecer normativas autonómicas y municipales que contemplan dicha normativa. Se asimila el proceso funerario a la situación en los hospitales y a las indicaciones para el personal sanitario.

Los textos consultados contemplan dos escenarios, personas fallecidas por COVID 19 y fallecidas por otras circunstancias. En el primero de los casos, hay medidas muy estrictas para el tratamiento del cadáver con una bolsa especial y cierre del féretro, desaconsejando ningún tipo de ceremonia o incluso suspendiéndolas (Generalitat Cataluña). En el segundo de los casos, se limita la asistencia al funeral a 10 personas, con indicaciones para la funeraria de proveer las medidas de asepsia establecidas (máscara, guantes y desinfectante), distancia de dos metros entre los asistentes y recomendación de no intercambiar besos, saludos de manos o abrazos. Algunos servicios funerarios facilitan el seguimiento de estos actos en *streaming* o permiten que lo organice la familia.

A estas limitaciones hay que sumar que las personas fallecidas no han podido ser contactadas por la familia en fin de vida. Bien por la reclusión hospitalaria, por el escenario de las residencias o por el confinamiento, los contactos se han restringido y la posibilidad de las despedidas ha estado ya muy limitada antes del fallecimiento o en el momento mismo de la muerte.

ACOMPañAR

Nuestra palabra clave es acompañar. Marie Destraz en PROTESTINFO publica un artículo sobre la confrontación con este escenario en Suiza. Dice en su artículo:

"Hoy tenemos que reinventar un rito comunitario. En ausencia de un ritual de duelo eficaz, nos exponemos a numerosos duelos mal estructurados o mal vividos, y a fin de cuentas, vista la cantidad, esto puede convertirse en un reto de salud pública. Tenemos una responsabilidad, en tanto que iglesia, tratándose de rituales y de duelos. ¿Por qué no formar un equipo pluridisciplinario con el fin de crear una propuesta de ritual, de ceremonia y de acompañamiento común? Sería necesario también imaginar una propuesta de liturgia fija para los casos de

fallecimientos ligados al coronavirus. Tenemos un servicio que ofrecer y es necesario desarrollar una respuesta”.

Esta reflexión y reacción está delante de nosotros y hacemos frente al mismo desafío de encontrar e imaginar las formas de acompañar en el contexto actual. El Colegio Oficial de la Psicología, ante el mismo reto de acompañar los duelos, ha desarrollado una dirección electrónica y ofrece asistencia telemática con una guía para los profesionales sobre este tipo de asistencia. Sus orientaciones pueden servirnos de referencia.

El primer momento

Como es habitual, es importante conocer a fondo tanto las posibilidades legales en nuestra Autonomía/ Ayuntamiento y las facilidades y servicios que va a prestar la funeraria.

Es tan fundamental como siempre escuchar el modo en que la familia se ha planteado vivir este momento con las frustraciones y limitaciones a las que se enfrentan. Nuestra oferta de servicio también es muy limitada, pero incluso en este contexto podemos acompañar, esto es lo que tenemos que hacer explícito.

La posibilidad o ausencia de un funeral

Una vez planteado lo que es posible realizar debemos ayudar a seguir las instrucciones sanitarias y concertar con la funeraria el modo en que se va a desarrollar el funeral en caso de poderse realizar.

Si no puede realizarse un funeral podemos habilitar recursos de diferente tipo, como sermones telemáticos o escritos, recomendaciones de lecturas o de apoyo pastoral o psicológico. Los contactos telefónicos son esenciales para mantener el vínculo y para señalar la sensibilidad de la iglesia por la situación que están viviendo.

Necesitamos repasar la situación de duelo y sus implicaciones para poder acompañar en la expresión libre de las emociones. El proceso de adaptación emocional que es el duelo, se ve complicado con la imposibilidad de las despedidas o de los momentos simbólicos y, en particular, ante la ausencia de una dimensión comunitaria del acompañamiento. En el documento de Activa Psicología de la bibliografía se compara con una cicatrización. En el contexto actual esa cicatrización es más compleja, que además en las fases inmediatas se va a vivir en aislamiento. Este centro señala en su documento las dificultades de un “duelo complicado”:

- Persistencia de emociones intensas de tristeza, culpa, resentimiento o rabia prolongadas en el tiempo.
- Aparición de intensas reacciones emocionales desencadenadas por acontecimientos poco importantes.
- Incapacidad para hablar sobre el fallecimiento sin experimentar un intenso dolor.
- Resistencia a desprenderse de objetos. (Agravado por la dificultad de resolver sobre las pertenencias del difunto/a ante en confinamiento)
- Evitar cualquier circunstancia que pudiera recordar la pérdida

- Excesiva identificación con la persona fallecida
- Cambio radical de estilo de vida
- Miedo desmesurado a la enfermedad y a la muerte
- Culpabilidad excesiva no relacionada de forma realista con la situación
- Sentimientos de inutilidad acusados
- Deterioro del cumplimiento de las actividades de la vida cotidiana

Entre las recomendaciones que se hacen señalaré tres que están muy relacionadas con la acción pastoral en estas circunstancias: 1) favorecer la experimentación y expresión de emociones, 2) evitar la negación del dolor y 3) recordar que nunca se olvida al difunto/a ni se le reemplaza. Tenemos que normalizar la situación y no distraer a la persona de su dolor evitando las frases hechas. La escucha y la empatía son claves de todo acompañamiento.

Recursos pastorales

Debemos y podemos desarrollar recursos pastorales adecuados a las circunstancias para poder facilitar el acompañamiento espiritual y encauzar el duelo para que no se complique.

Las lecturas o recomendaciones musicales, de cine o de otro tipo cultural pueden acompañar una situación en lo limitado de la situación doméstica. Por otra parte, se pueden facilitar recursos para un ritual familiar de oración y despedida en el que puede haber un momento de memoria e inicio del duelo. Los textos bíblicos apropiados, oraciones, predicaciones y reflexiones telemáticas pueden ser de gran ayuda para tener un tiempo simbólico que ayude al tránsito.

El hecho de no poder celebrar un funeral según las costumbres de nuestras comunidades no impide que busquemos modos de que la despedida pueda hacerse. Las cartas escritas, los mensajes y otras formas de comunicación pueden hacer sentir la dimensión comunitaria a los familiares de la persona fallecida, podemos ir más allá de las condolencias tradicionales teniendo en cuenta las circunstancias. Los consejos de iglesia puede ser advertidos al respecto.

Actos *in memoria*

Una de las recomendaciones de las administraciones y funerarias es posponer la realización de un funeral. Esta siempre es una posibilidad que puede ayudar a las familias a realizar y adaptarse a la pérdida.

El cuidado de los cuidadores

Acompañar es también gestionar nuestra propia frustración como pastores y tenemos la oportunidad de compartir con otros compañeros o profesionales como nos enfrentamos a esta situación compleja y nueva.

"³ Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, ⁴ el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier

tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios. ⁵ Porque de la manera que abundan en nosotros las aflicciones de Cristo, así abunda también por el mismo Cristo nuestra consolación. ⁶ Pero si somos atribulados, es para vuestra consolación y salvación; o si somos consolados, es para vuestra consolación y salvación, la cual se opera en el sufrir las mismas aflicciones que nosotros también padecemos. ⁷ Y nuestra esperanza respecto de vosotros es firme, pues sabemos que así como sois compañeros en las aflicciones, también lo sois en la consolación”.
(2ª Corintios 1, 3-7)

Códigos electrónicos. Crisis Sanitaria COVID-19. Selección y ordenación editorial BOE 23/03/2020
https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=355
(consultado 23 marzo 2020)

Real Decreto Ley 7/2020 de 12 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/13/pdfs/BOE-A-2020-3580.pdf>
(consultado 23 marzo 2020)

Real Decreto Ley 8/2020 de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/18/pdfs/BOE-A-2020-3824.pdf>
(consultado 23 marzo 2020)

Situaciones difíciles en la vida: la pérdida de un ser querido
Activa Psicología y Formación. <http://www.activapsicologia.com>

Les funéraires résistant au coronavirus. Marie Destraz. PROTESTINFO, 23 marzo 2020
<https://www.reformes.ch/eglises/2020/03/les-funeraillres-resistent-au-coronavirus-rites-funeraires-mort-communaute-rites> (consultado 23 de marzo 2020)

Procedimiento para el manejo de cadáveres de casos de COVID 19 (versión 20 marzo 2020)
https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_cadaveres_COVID-19.pdf (consultado 23 de marzo 2020)

FEREDE. Comunicado de prensa 12 de marzo 2020
https://www.actualidadevangelica.es/index.php?option=com_content&view=article&id=12171:2020-03-12-17-11-39&catid=42:ferede

Conferencia Episcopal Española. La iglesia ante el coronavirus
<https://conferenciaepiscopal.es/especial-la-iglesia-ante-el-coronavirus/>

Generalitat de Catalunya. Departamento de Justicia. Departamento de salud
Mesures complementàries per a la prevenció i el control de la infecció pel coronavirus en l'àmbit funerari.

Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote coronavirus – COVID-19

El lado Norita de la vida.
Conversaciones de Nora Cortiñas con el psicólogo Pablo Melicchio
Ed. Marea, Buenos Aires 2019. ISBN 978-987-8303-04-8

El lado Norita de la vida. Artículo **publicado** en el diario digital El Publico, 17 de marzo 2020.
Débora Campos
<https://www.publico.es/luzes/lado-norita-vida.html> (consultado)