



LÁPIZ Y BABEL

➤ GABRIEL ORTIZ DE ZEVALLOS // Presidente ejecutivo de APOYO Comunicación

LO QUE APRENDÍ DE MI DUELO

“Nuestro inconsciente procesa la muerte de alguien querido solo hasta donde lo soporta y bloquea el resto”.

Las muertes por COVID-19 son traumáticas por muchas razones: sufrimiento y angustia del paciente y su familia, sin despedida que permita resolver temas pendientes y acompañar el proceso; culpa y rabia del entorno familiar sobre cómo se contagió, etc. Al duelo, además, se le suma estrés: cómo seguir lidiando con la pandemia, cuándo termina, crisis económica y hacerse cargo de las labores que deja de hacer quien falleció.

A todos, a la corta o a la larga, la muerte nos pega de alma. A pesar de que el túnel oscuro del duelo es un tránsito obligado, las personas preferimos volverlo un tema tabú, del cual no se habla sino hasta que no te queda

otra. En pocos días se cumplirán 21 años de la muerte de mi esposa en un asalto a un banco, cuando mis hijos tenían 6, 4 y 1 años. Cada cual lleva el duelo como mejor puede. Pero, si sirve, estas son las lecciones que yo saqué de mi proceso.

El duelo traumático es mucho más largo de lo que se cree y muy inestable. Nuestro inconsciente procesa la muerte de alguien querido solo hasta donde lo soporta y bloquea el resto, que no se termina de asumir hasta que algo nos confronta con esa dimensión adicional que no hemos reconocido. Y no es el tiempo, sino atravesar el dolor lo que cura, porque nos enseña a no esperar lo que ya no tenemos. Los duelos traumáticos

generan varios estados de emoción muy distintos en un mismo día, sobre todo al comienzo. Los rituales del duelo sirven para los conocidos, no para los verdaderamente impactados. Si quiere ayudar a alguien que ha perdido un familiar por COVID, asuma que es un proceso iterativo y largo.

Las emociones hay que expresarlas o pueden hacer más daño aún. Si alguien se siente culpable u otros lo culpan, es mejor que se expresen a que estén soterradas. El objetivo de todo duelo es poder retomar la vida con energía y vitalidad, y más conscientes de lo preciosa e impredecible que es la vida. Es sin duda muy difícil, pero también aleccionador. A mí me ayudó

entender que todo día en la vida tiene algo de triste y alegre. La vida no es monocromática.

Los niños menores se van a culpar, porque todavía tienen pensamiento mágico. Pueden creer que es un castigo. Eso puede dejar huellas hondas, que hay que resolver. Los niños repiten el duelo en cada etapa en que redefinen su autopercepción, procesando lo que pueden y postergando el resto. Mientras más procesen de niños, mejor, porque los problemas de niños chicos son nada en comparación con los de adolescentes. Así es la vida. Aprender a mirar el vaso medio lleno, aunque haya que incrustar el cachete en la mesa, ayuda.