

## DUELO EN LA DISTANCIA

Pocos sucesos hay más dramáticos que la pérdida de un ser querido y saber cómo superar el **duelo en la distancia**, cuando no cuentas con el apoyo de tus allegados, es un reto aún mayor. El duelo por un fallecimiento es esa fase tan dura en la que nos sumergimos en la tristeza, el desconcierto y la sensación de vacío cuando esa persona desaparece, de manera irremediable y para siempre. Ser conscientes de esa pérdida afecta a nuestro estado de ánimo.

Normalmente, las personas tienden a adoptar una de estas dos conductas: o se aíslan para entregarse plenamente al dolor, o se rodean de sus familiares y amigos que, aunque no sepan cómo ayudar en la superación del duelo ellos mismos, por lo menos generan una red de seguridad emocional donde el afecto mutuo contribuye a la superación de cada una de las fases que se suceden a la pérdida.

Pero, cuando la segunda opción no es posible, es más difícil comprender cómo superar el duelo. La distancia añade más peso a la sensación de vacío y soledad propia de la pérdida y crea propensión al aislamiento.

El duelo es un fenómeno natural y normal que, salvo casos específicos, no necesita de ayuda psicológica profesional. Lo que sí necesita el doliente es la cercanía de otras personas para superarlo.

La ayuda de una red familiar, de amigos y conocidos leales y comprensivos es imprescindible.

### Cómo superar el duelo en general

Tristeza, miedo a la muerte, incredulidad, desgana, rabia, culpa, alteración del sueño y del apetito son algunos síntomas del duelo. Es perfectamente posible y común superar la muerte de un familiar o amigo, pero -tal como hemos explicado antes- hay dos factores que lo facilitan. Son el entorno afectivo y los hábitos saludables, a los que se suma el paso del tiempo. Este mitiga la pena en los casos de duelo normal, aunque dependiendo del impacto emocional encontraremos periodos de duelo más o menos largos.

Estos pilares se expresan en ciertas actividades o actitudes que nos ponen de nuevo en marcha. Ya que no podemos tener una rutina habitual es importante crearse una, obligarse a realizar actividades dentro de casa que mantengan nuestra mente despejada. Adelantar trabajo, estudiar, leer...cualquier actividad que distraiga la mente nos va a ayudar. Sea cual sea tu situación, no te exijas demasiado. Recuerda que cada persona es única y lo que para unas funciona, para otras no es tan efectivo.

### La expresión de sentimientos

Un día querrás encerrarte y no ver a nadie. Pero al siguiente puedes estar deseando hablar y necesitas encontrar a quien te escuche. Queremos expresar nuestros sentimientos (desconcierto, ira, frustración, pena, culpa...) y para eso no sirve el espejo, necesitamos compañía.

Usa el teléfono, las redes sociales...socializa en la distancia.

### La vida, que sigue

Quizá eso de que “la vida sigue” es una de las frases más antipáticas que se le pueden decir a alguien en duelo. ¿Acaso el problema no es, justamente, que la vida dejó de seguir para alguien muy querido? ¿Cómo puede venir alguien a decir que “la vida sigue” justo ahora? Que esta idea te resulte desagradable y te genere rechazo es

completamente normal. Aun así, es muy importante que intentes lidiar con ella, porque comprender que la vida, la tuya, efectivamente, sigue, es un paso ineludible para llegar a saber cómo superarlo.

Es normal que quieras ocultarte del mundo y que no tengas fuerzas para nada. El entretenimiento que supone enfrentarse a las obligaciones diarias ayuda a diluir el duelo, pues no puedes envolverte en la pena las 24 horas. Estás triste, sí, pero la vorágine de la vida te impide pensar en la pérdida constantemente. Trabaja en tu rutina.

Unos hábitos saludables de alimentación, horarios, ejercicio y trabajo ponen nuestro reloj emocional de nuevo en hora. Porque el mundo sigue girando.

Si el duelo dura demasiado o el dolor es tan intenso que incapacita, podríamos estar hablando del duelo patológico, una circunstancia que podría derivar en depresión.

Vivir en una ciudad alejada de la familia puede dificultar el tránsito del duelo. Si nuestros lazos sociales no son fuertes, de confianza y bien conocidos, como suele pasar con algunos vecinos, disminuye la capacidad de expresión de sentimientos y de encontrar soporte emocional que nos guíe para entender la forma de superar el duelo. Pero conviene buscar esa confianza en quienes se tenga cerca, aquellos que conozcan tus necesidades y estén puestos sobre aviso sobre tu situación.

También es interesante recurrir a la red de apoyo de los grupos de duelo o de personas con las que se compartan creencias religiosas, si es que se tienen. Existe una relación entre muerte y religión que hace que el creyente afronte la pérdida de una forma diferente, y en su caso puede ser de gran ayuda la parroquia o el sacerdote, gente que al igual que él cree en la existencia de un más allá que resulta reconfortante. Por lo general, un grupo de apoyo para personas en duelo tendrá más claro que tú el camino de la superación del mismo, pues se dedican a ayudar a personas que estén pasando por ello, la experiencia es su fuerte.

Por otro lado, apostar por la tecnología puede marcar la diferencia. Ya nada acerca más a las personas que las redes sociales, la videoconferencia y los servicios de mensajería online. Aprovecha que su uso requiere de tu actividad (ahí entran los hábitos saludables): configurarlos, buscar horarios para conectar e incluso adecentarse para salir por la webcam.

## Siempre hay alguien dispuesto a escucharte

Como ves, el entorno social es importante a la hora de mitigar el duelo. Si estás en esa situación, busca el apoyo de los tuyos siempre que sea posible y no dejes que el dolor haga que te ocultes, ni física ni emocionalmente.

Si te resulta imposible retomar el contacto con tus familiares y amigos, si no te ves capaz de abrirte con un grupo de apoyo, si, en definitiva, sientes que el dolor se está apoderando de ti y no tienes la menor idea de cómo superar el duelo, pide ayuda profesional.

## Orientación y apoyo psicológico

**900878316**