

Duelo en la Distancia

Guía Breve

“No pude llegar a tiempo” o “No pude dar el último adiós” son frases conocidas para los que por diferentes circunstancias (ubicación geográfica, capacidad de viajar, movilidad, situación económica u otras restricciones), no pueden estar presentes en eventos como la muerte de un ser querido.

La Pandemia COVID-19 ; sin embargo, ha impuesto la distancia física a todos por igual y ha cambiado profundamente la forma en la que cuidamos a nuestros enfermos o seres queridos que están muriendo; así como también la forma en la que expresamos nuestro dolor y rendimos tributo a través de ritos funerarios.

Cómo expresar nuestra tristeza y nuestro amor? Cómo extender nuestros cuidados si no podemos compartir el mismo espacio físico, abrazarnos, mirarnos a los ojos? Cómo hacemos para compartir historias, recuerdos y lágrimas, para sobrellevar el duelo en la distancia?

No hay respuestas sencillas a estas preguntas. Nuestra tarea es explorar y encontrar lo que tenga más significado para cada uno de nosotros. A continuación enumeramos algunas opciones a manera de guía:

Ofrece apoyo o pide ayuda en forma remota

Amigos y familiares pueden dar apoyo desde la distancia escribiendo el obituario, llamando a familiares y allegados de la persona fallecida, enviando flores o coordinando donativos (en vez de flores). Todas estas actividades se pueden organizar a través de una llamada telefónica o correo electrónico.

Crea una ceremonia

No importa donde estés, puedes crear una ceremonia o ritual para honrar la memoria de tus seres queridos encendiendo una vela, rezando una oración o compartiendo recuerdos.

Organiza un funeral pequeño y un evento o celebración de vida en el futuro cercano

Organiza un servicio pequeño con los dolientes más cercanos y planea un servicio con más participantes cuando las restricciones de distancia física ya no sean necesarias.



Congregate en Línea

A través de plataformas de vídeo conferencia (Zoom, WhatsApp, Skype, etc); familiares y amigos pueden participar en el funeral o sepelio leyendo una escritura, cantando, o conmemorando a la persona fallecida en tiempo real. Otra opción que requiere más apoyo tecnológico es filmar en vivo el funeral o servicio.

Expresa tus condolencias desde la distancia

Mantener el contacto a través de llamadas telefónicas, correos electrónicos, o participación en redes sociales o encuentros virtuales; participar en homenajes en línea, compartir fotografías, o galerías de fotos o recordatorios son actividades que traducen pérdidas individuales a una narrativa colectiva en la que todos pueden participar, compartir y encontrar consuelo frente al dolor de la pérdida.

Durante esta pandemia, otras cosas que podemos hacer para acompañar y dar apoyo es escribir cartas o tarjetas de condolencias, enviar una cesta con víveres o simplemente algún plato especial . Esta es una forma de estar “cerca” en la distancia.

Es importante recordar que el duelo no es un evento de un día. Es una jornada. Usted va a tener la oportunidad de elaborar su pérdida, apoyar a otros, recordar y rendir tributo de diferentes maneras y en diferentes momentos a través del tiempo.

Permita que su amor y compasión lo guíen -apasionadamente-, en su búsqueda y su necesidad de estar cerca de sus seres queridos mientras protege su salud, y la de los demás. Usted tal vez no pueda estar presente físicamente, pero su amor puede acortar distancias.

En palabras de Maya Angelou: “El Amor no reconoce barreras. Vence obstáculos, salta vallas y atraviesa paredes para llegar a su destino lleno de esperanza”.