



3. LOS FUNERALES DURANTE COVID-19

La situación actual única ha cambiado nuestra forma de estar y experimentar el mundo, ha provocado modificaciones en nuestras rutinas, hábitos, costumbres, forma de relacionarnos, de morir y de despedir a nuestros muertos.

En estos días, muchas personas han fallecido a causa del coronavirus y otras muchas lo harán por diversas enfermedades distintas o debido al curso natural de la vida. La forma de experimentar nuestro duelo, nuestras despedidas a un familiar o amigo muerto se han visto modificadas drásticamente, aunque de manera justificada, para evitar males mayores.

La muerte de un ser querido es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, palabras de cariño, respetuosos silencios.

Todo esto hace sentirnos acompañados ante el dolor.

Los actos tan importantes para los dolientes como tener el apoyo de su familia y amigos o vecinos en el velorio, en ceremonias religiosas o en reuniones, se han suspendido. Estas son acciones esenciales para que el proceso de duelo no se complique.

La limitación actual de contacto físico por motivos de salud, ha dificultado expresiones que ayudan a reconocer el dolor y el sentimiento de pérdida y **complican** la elaboración del duelo. Por este motivo, es necesario **cambiar la forma en que se realizan los funerales** no solo debido a fallecimientos por COVID-19, sino también por otras causas durante este periodo de pandemia.



a. IMPORTANCIA DE LOS FUNERALES

En los funerales se realizan **actos de despedida** que nos ayudan a:

- a) **Expresar nuestros sentimientos** ante una muerte
- b) Poner un poco de **orden** en nuestro confuso estado emocional
- c) **Establecer un orden** para las cosas que ocurren en nuestra vida
- d) **Darle un sentido a lo sucedido** con la ayuda de los seres queridos.
- e) Entender que estamos en un proceso de duelo.

Los funerales son parte del **proceso de aceptación de la muerte** de un ser querido e incluye acciones que facilitan su elaboración afectiva. Velar el cuerpo en compañía de familiares y amistades, verlo y quizás hasta tocarlo son parte de las ceremonias funerarias comunes en tiempos normales, pero no en el periodo de pandemia que atravesamos. El COVID-19 y su alta posibilidad de contagio ha modificado estos procesos.

- En muchos casos, el hospital entrega a los familiares el cuerpo de la persona fallecida en bolsas selladas sin que éstos puedan siquiera mirarlo por última vez, mucho menos tocarlo.
- En otras ocasiones, la agencia funeraria lo incorpora a un féretro igualmente cerrado y el siguiente paso es incinerarlo o enterrarlo.
- Algunas agencias permiten la velación del cuerpo a un número limitado de personas para mantener una distancia física segura y las restricciones son severas.

Pese a las restricciones de COVID-19, es posible llevar a cabo diversas acciones para **honrar la memoria del difunto** y despedir a un ser querido en los días inmediatos del deceso o poco después.



b. ACCIONES PARA DESPEDIR A UN SER QUERIDO EN TIEMPOS DE COVID-19

Carta familiar y altar

Esta situación sanitaria es excepcional y terminará en algún momento. Es relevante contemplar que pasada ésta, se puede llevar a cabo la ceremonia o velorio que hubiéramos querido realizar en ese momento, es solo una cuestión de atrasarlo por un tiempo.

- Cuando el cuerpo aún está presente, y fue posible realizar su velación, es posible hacer una carta de despedida personal de cada uno de los miembros o grupal de toda la familia y leerla frente al ataúd, entregándola a quienes recojan el ataúd para que se incinere con él.
- Si no hubo posibilidades de velarle, en casa se puede hacer un altar poniendo una foto o una serie de fotos del difunto junto con una o varias imágenes religiosas, si el mismo era creyente y realizar oraciones frente al mismo. Si no lo fuera, basta con dedicarlo solamente al difunto, dedicándole nuestros pensamientos de despedida.

Carta de despedida

En días más alejados de la cremación pueden utilizarse medios como cartas de recuerdo y despedida. Se puede escribir una carta, dirigida bien al ser querido fallecido contándole cómo se siente con todo lo ocurrido, o bien a una emoción concreta, por ejemplo:

“Carta a mi tristeza”

“Carta a Dios”

“Carta a la Vida”



La persona tiene la libertad de escoger a qué o quién le desea dirigir sus pensamientos y emociones.

Otra opción es escribir poemas y mensajes cuyo contenido sea algo que le diríamos a la persona fallecida como si estuviera aquí y ahora, recuerdos positivos, sentimientos de agradecimiento, de disculpas.

El diario

Elabore un diario donde se exprese lo que se va sintiendo cada día. Lo que se relata y se escribe existe y ayuda a tomar consciencia de la realidad de la pérdida y de nuestro proceso de aceptación de la misma. **Si las palabras no salen**, es útil realizar dibujos, cuando las palabras se atascan, las imágenes expresan el sentir, los niños saben muy bien esto así que es un medio muy adecuado para que los pequeños se expresen. También se pueden tomar escritos o fragmentos de libros con los que el doliente se identifica.

Rincón del recuerdo

Si es posible se puede destinar un rincón de una habitación, que resulte más tranquila o íntima colocando una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona. Se puede adornar ese rincón como más le guste: flores, velas, música, sillón cómodo.

Cada vez que se desee se puede ir al rincón a estar en silencio, rezar, expresarle lo que sentimos, hablarle diciéndole cómo nos sentimos ahora que no está, como pensamos que será la vida a partir de ahora, recordar momentos que se compartieron, las cosas le gustaban de él o ella, explicarle por qué han tenido que despedirle de esta manera, explicarle cómo les hubiera gustado que fuera su funeral, en fin, todo lo que quiera compartir con el difunto.



Caja de recuerdos

Construir una caja para guardar los recuerdos del ser querido y decorarla al gusto del difunto. Esta sugerencia se puede llevar a cabo con otros miembros de la familia que convivan, por ejemplo, los niños y los ancianos.

Álbum multimedia

Se pueden utilizar fotos o vídeos que puedan ayudar a conectar con los recuerdos. A algunas personas les ayuda recopilar material gráfico y audiovisual y crear álbumes o mini-documentales honrando las experiencias compartidas. Se pueden realizar grabaciones con mensajes de familiares y amigos.

Encuentro virtual

Dada la limitación actual de contacto físico en la que nos encontramos, se puede organizar una reunión virtual a través de internet para despedir al ser querido. Podrá llevarse a cabo con las personas que viven juntas y/o a través de llamada telefónica o videollamada, con los miembros de la familia y amigos que no viven en la misma casa donde vivía la persona fallecida. El objetivo es hacer algo sencillo donde todo el mundo se sienta a gusto. Que cada persona pueda expresar lo que le gustaría hacer en una ceremonia virtual, incluidos niños y adultos mayores.

Se puede proponer un encuentro virtual en alguna plataforma a través de internet (como Skype, Zoom, etcétera) que permita conectar con personas que no conviven y elaborar una actividad donde cada uno pueda tener un objeto o frase que represente a la persona fallecida y dar espacio para que pueda compartir lo que desee. De esta manera se construye una ceremonia a la medida de esa familia.



Si son creyentes, quizás el sacerdote o guía espiritual pueda realizar esta ceremonia a distancia por videollamada. Se puede elegir una pieza musical, adornar con dibujos de los niños, fotos, poesías, redactar un texto donde se expresen los recuerdos y sentimientos dirigidos a la persona fallecida, encender una vela mientras se dicen unas palabras hacia el ser querido ausente, dejar un minuto de silencio para expresar el amor, el perdón, y la gratitud.

Es muy importante que todos los miembros de la familia puedan sentirse integrados y sostenidos en estos momentos difíciles. Se requieren construir redes no muros. Aquí niños, adolescentes y mayores tienen la posibilidad de opinar y sentirse partícipes del evento, lo que seguramente los hará sentir mejor.

Es importante que antes de la videollamada que se realizará a modo de ceremonia, las personas participantes en ella se pongan de acuerdo, que comenten qué es lo que necesita cada uno, ya que nuestras necesidades pueden ser diferentes.

Redes sociales

Se puede publicar en el muro o red social de nuestro ser querido unas palabras a modo de homenaje. Los contactos tendrán la oportunidad de poder expresar sus condolencias y apoyo; acompañarle a través de palabras, música o imágenes.

Es posible pedir a los amigos y familiares que compartan algún momento especial, anécdota o historia que ayude a conocer más a nuestro ser querido fallecido o que pongan alguna foto suya en su estado de WhatsApp o redes sociales.

Otras actividades



Se pueden realizar otras actividades conjuntas como, por ejemplo, soltar globos a una misma hora con sus seres queridos en memoria del difunto compartiendo este momento desde sus ventanas, balcones, azoteas. En su interior pueden ir papelitos con mensajes.

Recuerde que...

Hay que buscar momentos para **hablar** de la persona fallecida, recordarla y compartir experiencias, observar fotos, recordar actividades compartidas. El grupo familiar completo no va a poder juntarse, pero sí puede contactarse por teléfono o por video llamada. La imposibilidad de contacto físico se puede sustituir con conversaciones donde hablemos sobre lo que ha pasado.

Es normal sentirse agotado, aturdido o con un bloqueo emocional, cada persona tiene su propio ritmo para aceptar y empezar a procesar un evento tan impactante como es la muerte de un ser amado. Recordemos las cinco fases del duelo: negación, enojo, negociación, depresión y aceptación las cuales en periodos comunes se llevan hasta dos años.

El entendimiento de la pérdida

Después de la muerte de padres, hermanos, parejas, hijos y/o personas significativas por COVID-19 resulta difícil tener claridad de forma inmediata, es común pensar **¿ahora qué hago? ¿Qué sigue?**

Es importante dar lugar al dolor, pero también elaborar su duelo y por difícil que parezca, continuar viviendo, de ahí la importancia de entender nuestras pérdidas.

- ✓ Se debe **aceptar la realidad de la pérdida**, la persona está muerta y no volverá, es necesario aceptar esa realidad para afrontar el impacto emocional.



- ✓ Es necesario **adaptarnos** nuevamente a nuestro medio, a la ausencia del ser amado y reorganizarnos.
- ✓ **Dar un nuevo lugar** en nuestra vida **a la persona que falleció**, no se trata de olvidarlo.
- ✓ **Rememorar los acontecimientos vividos con esa persona cuando nos sintamos** preparados. Por ejemplo, volver a escuchar la música que le gustaba, ir a un lugar frecuentado por ambos, preparar su comida favorita, entre otros.
- ✓ **Promover la adaptación**, la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido por experiencias difíciles o dolorosas.
- ✓ **Dar sentido a la adversidad**, sentirnos útiles, tener responsabilidades, contribuir en la vida de otras personas. Cuando encontramos el significado o la enseñanza de las situaciones difíciles o dolorosas, podemos integrarlas como parte de nuestra historia.
- ✓ **Tener una mentalidad optimista**, la cual no se refiere a sonreír en este difícil momento, sino de tratar de encontrar la oportunidad de aprendizaje y crecimiento en medio de la situación que estamos viviendo.



REFERENCIAS:

Cyrulnik, B. (2001a). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Barcelona: Granica.

Black, C. (2008) *Cambiar el curso: Sanar desde la pérdida, el miedo y el abandono*. México: Grupo Editorial Patria