

Borboleta



Clínica do Duelo

**Nos damos cuenta que
nos encontramos en la
misma barca todos
frágiles y
desorientados, pero al
mismo tiempo
importantes y
necesarios para todos
remar juntos.**

**DUELO
COLECTIVO
COVID 19**

**Lic. Enna María
Treviño V.**



Actualmente como producto de la Pandemia del Covid-19, la población mundial se encuentra transitando por una serie de duelos que se tendrán que procesar poco a poco desde ahora o cuando este confinamiento termine.

El duelo que es definido como un proceso natural, individual, inevitable y portador de crecimiento, experiencia o aprendizaje producido por una pérdida, hoy ante la Pandemia cobra vital importancia, ya que TODOS en estos momentos estamos viviendo la misma experiencia aunque cada uno de manera individual, esto debido a las circunstancias personales, es decir, si tenemos o no la oportunidad de quedarnos en casa, trabajar desde ella, o tener que asistir a nuestro lugar de trabajo, si tenemos espacios amplios o reducidos dentro de nuestros hogares, si viven adultos mayores aislados del resto de la familia o acompañados, si en la casa hay menores sin escuela o guardería que hay que ayudar en actividades escolares, si necesitamos utilizar el transporte público o tenemos un automóvil particular, si la necesidad de salir de casa es imperante por el trabajo o porque permanecer en ella resulta aburrido, monótono y hay un enorme deseo de sociabilizar más allá de las videoconferencias por zoom u otras aplicaciones similares.

Aunado a esto, las familias hoy conviven 24 horas, situación que NO es habitual, ya que cada uno sale de la casa en la mañana y dependiendo de sus actividades llegará los más pequeños a mediodía, otros en la tarde o noche, hoy se comparte desayuno, comida y cena por lo que las actividades de comida y limpieza se han complicado para las amas de casa, solicitando en la mayoría de los casos cooperación de la familia, con esto han sucedido cosas sorprendentes, el trabajo de la casa está empezando a valorarse y compartirse

Y qué decir del personal médico, de enfermería, camilleros, choferes de ambulancias o transporte público, taxistas, policías, repartidores y surtidores de alimentos, compras por internet, recolectores de basura, vendedores ambulantes, tianguistas, taqueros, personal de bancos, compañía de luz, agua, servicios de internet, ventas en línea etc.... Personas que hoy se convierten en nuestros soldados de primera línea que está cada uno desde su trinchera colaborando con la sociedad para atenderla, cuidarla, abastecerla, alimentarla, consolarla, etc....

Entre todos los tipos de duelo que se presentan hoy resulta importante abordar el tema del “Duelo Colectivo”, que incluyen todas las descritas anteriormente, pérdidas

que provocan que una gran cantidad de personas compartan un mismo dolor, sufrimiento y circunstancia.

Situación que da como resultado la presencia de distintos tipos de sintomatologías que incluyen sentimientos de angustia, ansiedad por no saber qué va a pasar mañana, provocada por la incertidumbre de que mis familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, podemos o pueden estar contagiados y ser vulnerables a contraer el virus, añadiendo a esto sentimientos de tristeza profunda por com-padecer (padecer con él otro) el sufrimiento que esto acarrea, desesperanza por un futuro incierto, incredulidad por pensar que en pleno siglo XXI con tantos adelantos médicos y tecnológicos estemos “encerrados” para evitar el contagio, incertidumbre por la pérdida de empleos, por la situación económica que se nos avecina, incredulidad de pensar que todos los deportes están suspendidos, los centros comerciales, cines y restaurantes están cerrados, por el dolor de dejar a un familiar en un hospital sin poder verlo, atenderlo y cuidado cuando por costumbre en esas circunstancias siempre hemos estado con él o ella.

Te dejo estas preguntas para que puedas reflexionar

¿Cómo has vivido estas circunstancias de encierro de manera personal?

¿De qué manera has vivido el duelo con tus seres cercanos?

¿Cuál ha sido tu actitud ante estos cambios?

Para el trabajo de este tipo de duelos es recomendable la formación de grupos de apoyo, donde las personas puedan expresar de manera ordenada y dirigida su experiencia, o bien el trabajo individual y/o familiar, para ello la Clínica de Duelo Borboleta A.C. pone a tu disposición una serie de cursos, diplomados, especialidades y talleres en el ámbito Tanatológico y otras áreas humanistas, con contenidos que te ayudarán a sacar el mejor provecho de esta situación límite en que nos encontramos.

El estudio de la Tanatología es una alternativa para la vida

“SOLO CAMBIARÁN LAS COSAS SI TU ESTÁS DISPUESTO A CAMBIAR”