

Fecha: 15-05-2020

Fuente: The Clinic

Título: **Tiempos de incertidumbre: ¿Cómo convivir con el estrés de la muerte rondándonos?**

Visitas: 63.339

Favorabilidad: No DefinidaLink: https://www.theclinic.cl/2020/05/15/tempos-de-incertidumbre-como-convivir-con-el-estres-de-la-muerte-rondandonos/?utm_source=masvistos&utm_medium=post&utm_campaign=thc

Tiempos de incertidumbre: ¿Cómo convivir con el estrés de la muerte rondándonos? Por The Clinic 15 de Mayo, 2020 Día a día vivimos bajo la tensión que producen cifras de fallecidos por coronavirus. Ante esta nueva realidad, buscamos respuestas de cómo enfrentar la posible pérdida de un ser querido en un contexto de muchas dudas.

En conversación con The Clinic, el psicoanalista de la UDP, Felipe Matamala, entrega algunas luces sobre la importancia de hablar con los seres queridos de este tema y pensar en rituales que nos permitan cerrar el círculo. ¿Estamos preparados para enfrentar la muerte de un ser querido en medio de un contexto de pandemia? ¿Cómo se puede trabajar la angustia ante esta posibilidad? Para resolver esas y otras preguntas The Clinic conversó con Felipe Matamala, psicoanalista de la Universidad Diego Portales.

El experto señala que ante la situación global que estamos viviendo y considerando la cantidad de tiempo que llevamos tomando medidas restrictivas “se genera la posibilidad de un estrés post traumático, tanto en la población como en los profesionales que están atendiendo”. La importancia de hablar Uno de los puntos más relevantes es evitar los silencios a nivel familiar pero también con amigos y cercanos.

Para el psicoanalista conversar sobre el tema “es una buena vía para poder elaborar esta experiencia y, por lo tanto, tener otra relación con la muerte”. La muerte, dice el experto, sigue siendo un tema tabú en la sociedad chilena, pero es relevante tratarlo y comprender que es un proceso natural en la vida.

En medio de esa incertidumbre Matamala propone sostenerlo a nivel familiar “es decir, hablar de lo que está significando este momento a nivel familiar... Mencionar la muerte, hablar de su posibilidad, y lo que implica que alguno de los miembros de la familia ya no esté, sabiendo que es una condición de muerte distinta por el contexto que enfrentamos”. Foto referencial. Crédito: Pixabay Hacer un ritual a la medida de cada persona Morir en este tiempo es distinto. Dada la cuarentena y el Estado de Catástrofe, no es posible tener un velorio o funeral masivo. Este nuevo contexto exige presencia limitada de familiares y mínimo contacto con el fallecido.

Por esto, Matamala plantea que hay que adaptar nuestras tradiciones de despedida, ya que “lo importante es hacer un cierre sin importar tanto cuál es el rito”. Entre las posibilidades, indica que “hay gente que pone fotografías y eventualmente, le hace un altar, como la cultura mexicana.

Pero también hay otras formas: hacer una comida pensando al ser querido, recordar historias juntos, hablar de esas personas y traerlos al presente, esos también son rituales que ayudan a elaborar la pérdida”. Para el profesional, el no tener un rito, por muy simbólico que sea, deja un duelo suspendido en las familias de los fallecidos y no les permite cerrar un ciclo en sí muy doloroso.

Matamala plantea que un ciclo abierto de este tipo puede generar un daño a la larga en los cercanos, “por eso los duelos de detenidos desaparecidos y ejecutados políticos son tan gravitantes, es una experiencia similar en el sentido que hay algo que no se pudo cerrar”, asevera. En resumen El profesional sugiere que en este contexto se hace fundamental poder hablar el tema con gente cercana, para poder elaborar la experiencia.

Además, recalca que en estos casos es importante darle un cierre a los ciclos dolorosos mediante un ritual que se adapte a las circunstancias actuales de cada persona, evitando así generar un daño emocional en el largo plazo.

