

La pérdida de la normalidad: Cómo afrontar el dolor y la incertidumbre durante el COVID-19

El COVID-19 ha interrumpido nuestras vidas de muchas maneras. El estrés del distanciamiento físico y la pérdida de rutina, agravado por problemas de salud y trabajo, ha hecho que aumenten los niveles de dolor y ansiedad. Lo que pensamos como “normal” está en transición, y tenemos que redefinir cómo hacer frente a estos cambios.

Razones por las que las personas sienten dolor

El dolor es un sentimiento natural que acompaña a cualquier tipo de pérdida. Por lo general, el dolor se asocia con la pérdida de un ser querido hasta la muerte. Con el COVID-19, las personas experimentan dolor relacionado con la pérdida de rutinas, medios de vida y relaciones. Si bien siempre es un buen consejo estar agradecidos por lo que tenemos, también es importante no minimizar la pandemia o sus pérdidas asociadas. También es difícil que no sepamos cuánto tiempo nos veremos afectados por el COVID-19. Sin un final claro a la vista, los sentimientos de dolor pueden intensificarse y hacer que las personas sientan que tienen menos control.

El dolor se manifiesta de diferentes maneras

Es perfectamente normal lamentarse cuando no se puede celebrar el cumpleaños de un hijo, la graduación de un amigo, la luna de miel u otros acontecimientos importantes de la vida. Es importante saber que todos sentimos el dolor de manera diferente. Algunas personas pueden experimentar sentimientos más intensamente que otras personas. No deberíamos criticar la forma en que alguien experimenta el dolor. No hay nada de malo en tener emociones; es una respuesta común ante la pérdida. Cuando no expresamos nuestros sentimientos, pueden quedarse atascados en nuestro cuerpo, causando enfermedades físicas y/o depresión.

A continuación, se enumeran algunas de las emociones comunes que experimentan las personas experimentan al sufrir, y que pueden agravarse debido a la pandemia.

- Conmoción, incredulidad y negación
- Ira
- Temor
- Culpa
- Desamparo

- Ansiedad y depresión
- Aceptación y esperanza
- Alivio

Dolor agravado

En el entorno actual, las pérdidas experimentadas ahora tienen capas adicionales de complejidad y profundidad. Del mismo modo, si hemos tenido traumas anteriores de etapas tempranas de nuestras vidas, el estrés de la pandemia podría plantear experiencias de vida anteriores que fueron dolorosas. Es importante ser sensible a esos posibles desencadenantes.

El COVID-19 ha provocado muchas situaciones: no poder despedirse, tener un servicio fúnebre, afligirse por cuidar de los demás, sueños en espera, etc. No tenemos los mismos niveles de apoyo debido a la cuarentena, como poder ver a seres queridos y amigos. Por estas razones y otras, es importante desarrollar habilidades de afrontamiento para ayudarnos a superar este momento difícil.

Comprender el dolor

Parte de lo que da consuelo durante tiempos difíciles es entender el proceso de recuperación.

- **El dolor puede ser un proceso continuo.** Puede tomar diferentes formas y significados, y con el tiempo cambian la intensidad y los sentimientos de dolor.
- **El dolor no significa pensar obsesivamente en lo que ha pasado.** Es importante permitirse lidiar con los sentimientos, pero pensar obsesivamente sobre el dolor y el temor sólo empeora los sentimientos y puede desencadenar ansiedad.

- **Sentir dolor no significa “olvidar”.** Si ha experimentado una pérdida significativa o se ha perdido una actividad planificada desde hace mucho tiempo, está bien pensar en la persona o qué se perderá. Parte del proceso del dolor implica mantener emocionalmente en el interior a los seres queridos y/o sueños preciados, ya que siguen siendo parte de uno incluso si ya no son una realidad física.
- **El sufrimiento implica crecimiento.** Ya sea hacer frente a la muerte de un ser querido, pasar por una situación traumática o lidiar con la pérdida de un trabajo, nadie elige estas experiencias. Experimentar dolor y lidiar con emociones intensas puede ayudar a aprender cosas nuevas sobre uno mismo y descubrir nuevas fortalezas que pueden generar crecimiento emocional y madurez. De esta manera, la pérdida a veces crea talentos.

Cómo ayudarse

- **Desarrolle un sistema de apoyo virtual.** En la era del distanciamiento físico, sea creativo sobre cómo dar y recibir apoyo. Es importante recurrir a amigos, compañeros de trabajo o familiares en busca de apoyo. A la gente le gusta ser útil. Dar y recibir es parte de la misma ecuación y beneficia a todos.
- **Concéntrese en la esperanza.** Todos tenemos momentos en los que nos sentimos desesperados. Tener esperanza ayuda a darse cuenta de que todos pasamos por épocas difíciles y que esas épocas pasarán, al igual que los sentimientos asociados con ellas.
- **Cuídese.** La mente y el cuerpo están conectados. Cuando uno se siente bien físicamente, también se siente mejor emocionalmente. Cuando se sienta triste, no se deje influenciar por la forma en que los demás piensan que debe sufrir. Es importante experimentar lo que sienta sin vergüenza ni críticas. Está bien estar enojado, llorar o no llorar. También está bien reír, buscar momentos de alegría y desahogarnos cuando estemos listos.
- **Practique la gratitud.** A veces, cuando las personas están en medio de la pérdida, tienen momentos profundos de gratitud por lo que tuvieron alguna vez. Practicar la gratitud entrena nuestras mentes para cambiar nuestro pensamiento y ver el vaso medio lleno.

Cómo ayudar a los demás

- **Qué decir.** Puede sentirse incómodo al conversar con alguien que sufre. Tal vez se pregunte qué decir o no; sin embargo, no evite el tema ni tenga temor de mencionarlo. No es útil decir cosas como, “Hay una razón para todo” o “Sé cómo te sientes”. En lugar de ello, puede mencionar una expresión sencilla de dolor, como “Lamento que estés pasando por esto” o “No sé cómo te sientes, pero me gustaría ayudar de cualquier manera que pueda”.
- **Escuche.** A veces lo mejor es no decir nada. O muy poco. La persona afligida puede necesitar contar su historia una y otra vez como parte del proceso. Esté dispuesto a escuchar sin criticar. Una buena regla a seguir es escuchar el 80 por ciento de las veces y hablar el otro 20 por ciento. Su presencia puede ser tranquilizadora para un ser querido afligido, y no tiene que hacer nada especial. A menudo, la gente afligida simplemente no quiere estar sola.
- **Evite dar consejos.** A menos que alguien le pida específicamente su consejo, no le corresponde darlo. La gente afligida necesita hacer las cosas a su manera única.
- **No tome las cosas de manera personal.** Cuando las personas sufren un profundo dolor emocional, pueden experimentar toda una gama de sentimientos, incluyendo irritabilidad e ira. Si una persona afligida reacciona de manera brusca o no es receptiva, no lo tome como algo personal. No se trata de usted.
- **Ofrézcase a ayudar.** Muchas veces, la persona afligida no quiere abrumar a los demás al pedir ayuda. No espere que le pidan ayuda. En lugar de ello, ofrézcase a ayudar al llevar la cena, hacer las compras, la jardinería, etc. Durante la cuarentena, puede haber un límite a lo que puede hacer físicamente para ayudar, pero aun así puede asumir tareas para que la persona aligere algunas cargas.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Fuentes:

- Berinato, S. (2020, March 26). *That Discomfort You're Feeling Is Grief*. Retrieved April 7, 2020, from <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>
- Wortman, C.B. & Boerner, K. (n.d.). *Beyond the myths of coping with loss: Prevailing assumptions versus scientific evidence*. Retrieved October 17, 2019 from http://www.psychology.sunysb.edu/cwortman-/papers/Wortman_Boerner.pdf
- Axelrod, J. (2019). *The 5 Stages of Loss & Grief*. Psych Central. Retrieved on October 18, 2019, from <https://psychcentral.com/lib/the-5-stages-of-loss-and-grief>
- Mental Health America (MHA) (2019). *Bereavement and Grief*. Retrieved October 21, 2019 from <https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>