

PATAS ARRIBA CON EL CORONAVIRUS. ¿CÓMO PUEDO SENTIRME MEJOR?

¿Cómo estás llevando esta situación de reclusión que nos cambió la vida tan de repente? Me viene a la cabeza uno de tantos memes que han ido desfilando por mi móvil estos días en el que un gato pregunta: "¿qué hace esta gente todo el día en mi casa? Pues ya van 10 días desde que comenzamos esta nueva fase, y si sientes que todavía no lo has asimilado, ¡bienvenidx! ¡No estás solx en este proceso!!

¿Que a ratos te sientes triste, confundidx, enfadadx, desanimadx...? Debes saber que son sensaciones normales dentro de este proceso de duelo. Y normal es que nos sintamos como en una montaña rusa...

¿Y sabes por qué? Cuando sufrimos una pérdida importante para nosotros (ya sea nuestro puesto de trabajo, nuestra vida cotidiana y, por supuesto, un ser querido), implica *dolor*. Y dado que todxs en este momento hemos visto nuestra vida patas arriba en mayor o menor medida, nos sentimos así, en fase de duelo.

Sea como sea, ¡está claro que tenemos por delante un proceso intenso!

La emoción que suele acompañar al duelo es la *tristeza*. Pero un cambio inesperado y no deseado en nuestras vidas como este, también provoca sentimientos como enfado, dolor, miedo, incertidumbre, soledad, desesperanza, desánimo, etc. Es muy importante expresar a nuestrxs amigxs o familia cómo nos sentimos. Aunque nos resulte difícil ponerlo en palabras. Nos ayudará a organizar esas emociones, a concretarlas. Y nos aliviará. Especialmente si eres de lxs que está expuestx a un trabajo de gran carga emocional por el covid-19: comparte experiencias. Tanto las dolorosas como las de alegría, que las hay... seguro!!

¡¡Vamos allá!! Sabrás en qué fase estás y cómo superar el duelo...

SHOCK INICIAL

La primera fase es el **shock inicial**. La incredulidad. Todavía "no te crees" lo que acaba de ocurrir (el confinamiento, el cese de actividad de tu empresa, la pérdida de alguien querido...). Lo tienes tan reciente que no es posible asimilarlo... todavía...

Quizá te encuentres en esta fase. Dedicáte un tiempo para pararte a tomar conciencia de las sensaciones que tienes en tu cuerpo y dónde las sientes.

¿En qué zona sitúas cada sensación? (si es en la cabeza, por ejemplo... ¿dónde exactamente?)

¿Cómo lo sientes? (como una presión, dolor físico, un nudo, sensación de frío o calor, cosquilleo...)

¿Qué tamaño y forma tiene? (por ejemplo, del tamaño de tu mano y redondo, difuso, un remolino...)

Cuanto más conscientes seas, mejor acompañarás estas sensaciones para dejar paso a la siguiente fase. Así que te invitamos a que releas el párrafo anterior y lo practiques...

TRISTEZA Y RABIA

Después llega la **fase de tristeza y de rabia o enfado**. A veces se entremezclan, otras veces llega la tristeza primero y después el enfado. ¿Cuál es tu caso?

Es normal que te sientas, además, perdido, irritable, vulnerable... Que busques culpables... Permítete estas emociones, están ahí para avisarte de que ocurre algo. Saca la culpa o vergüenza por lo que sientes, ya que es sólo una fase del proceso, tranquilízate! no se van a quedar contigo para siempre. ¿Qué tal ahora? Nos sentimos mejor cuando nos permitimos y aceptamos cualquier emoción y sensación que nos acompañe.

Es hora de poner nombre a la emoción o sensación (posiblemente sean varias mezcladas...) A lo largo de todo el proceso puedes valorar la intensidad de cada una de esas emociones de 1 a 5. Por ejemplo, ahora siento: miedo: 4, tristeza: 3, enfado: 1. Seguro que mañana, o en unas horas, la intensidad cambie...

Busca tu espacio y tiempo para dedicarte a actividades que te puedan ayudar: escucha tu música favorita y baila, disfruta una película que te ayude a relativizar y que te alegre, cocina tu plato favorito, juega con tu familia, lee el libro que tenías pensado, dibuja, haz estiramientos... A tu ritmo, sin llenar todo tu tiempo, siéntelo y déjate fluir...

Si eres profesional sanitario o estás expuesto a cualquier trabajo de gran estrés, en la medida que puedas, busca desconectar en pequeños momentos dentro de estas jornadas extenuantes y dramáticas. Cualquier pequeño gesto que te pueda ayudar a desconectar te aliviará mucho: pequeños ejercicios de estiramiento, un poco de música... intenta repetirlos cada 2 horas...



La vida sigue ofreciéndote pequeños regalos aunque lo estés pasando mal. Si tienes pequeños, únete como si fueras uno de ellos, verás las cosas desde otra perspectiva.

NEGOCIACIÓN

Quizás te sorprendas reviviendo situaciones de ese pasado que ha desaparecido tan de repente. A veces nos preguntamos cosas como: qué habría pasado si...? No pasa nada, sólo vigila no entrar en bucle y rumiar sobre eso. Si es así, páralo, son pensamientos intrusos que te hacen daño. Para ello, enfócate en tu momento presente, en lo que estés haciendo: una canción, las vistas desde tu ventana, tu peque jugando...



A veces cosas tan sencillas como mirar por la ventana nos enfoca en el momento presente y nos ayuda a desconectar de nuestros pensamientos y sensaciones desagradables.

ACEPTACIÓN Y ENERGÍA

Este duelo culmina cuando **aceptas la pérdida de tu vida anterior y la nueva situación**. Seguirás a ratos triste, enfadadx, irritable, preocupadx. Pero eres capaz de ver el futuro con esperanza. Sientes algo de paz. Empiezas a querer hacer cosas. Asumes lo ocurrido y sigues adelante con más vitalidad de la que has tenido durante el duelo... Ahora sientes que la vida tiene más sentido... Mide la intensidad de tus emociones ahora... ¿qué cambios notas?

Esta fase puede tardar en llegar, no te presiones para que todo pase y vuelvas a ser la/el de antes... **serás mejor!** Llevarás contigo un aprendizaje nuevo, potente...

Todxs tenemos por delante una oportunidad tremenda para aprender en esta situación. Escribe, escribe lo que te quieras decir cuando todo esto pase: tus peores momentos, tus miedos, tus esperanzas, todo lo que fluya... Te ayudará releerlo en algún momento de tu camino...