

La Archidiócesis subraya la importancia de saber acompañar en el duelo a los que han perdido a sus seres queridos en la crisis del Covid-19

La vicaría episcopal para el clero y el Instituto Teológico “San Ildefonso” han ofertado una video conferencia de la psicóloga experta en el duelo, Marisa Magaña, que contó con 150 participantes.

La Vicaría para el Clero de la Archidiócesis, junto al Instituto Teológico “San Ildefonso”, organizaba, el pasado 30 de abril, una charla formativa para los sacerdotes y vida consagrada en torno al acompañamiento en el duelo. La ponencia se llevaba a cabo, de manera virtual, a través de la plataforma zoom y llevaba por título **“Acompañar en el duelo. Una misión sacerdotal urgente”**.

La ponente fue la directora del centro de escucha “San Camilo” de Madrid y profesora del centro de humanización de la salud, Marisa Magaña Loarte. Alrededor de 150 participantes siguieron en streaming la ponencia.

Soltar el dolor y compartirlo

Marisa Magaña subrayaba, durante su intervención, la importancia de “soltar el dolor, contárselo a uno mismo/a, compartirlo con los más cercanos, llorarlo, escribirlo, gritarlo, etc. Y los días que sea preciso”

Para la psicóloga experta en duelo complicado “cualquier expresión emocional es propia del duelo y sano sacarla.” Y apuntaba que acciones como encender una vela, escribir o dedicar un rincón en el hogar para honrar al ser querido, pueden ayudar en los momentos de dolor por la pérdida.

Dejarse cuidar

La directora del centro de escucha “San Camilo” insistía en la situación perentoria de “dejarse cuidar, querer, ayudar”. Para ello apunta que la familia y los amigos pueden estar presentes a través de llamadas continuas, a veces por videollamada del whatsapp y otras tecnologías de la comunicación.

Incluso, invitaba a “tomar la iniciativa y llamarles; es sano pedir lo que se necesita.”

No revivir los peores momentos

Marisa Magaña explicaba durante su intervención que “revivir una y otra vez los peores momentos es mantenerse en algo que ya no es real; tanto si se es creyente como si no se cree en la trascendencia.”

Su explicación acerca de lo que sufren los familiares que han perdido a sus seres queridos fue muy gráfica: “Los primeros días son de continuos altibajos, se alternan momentos de cierta paz con otros de dolor intenso, esto va a depender mucho del tipo de pensamientos que uno se mande”. Igualmente, incidía en que esta fase dará paso a otra visión de la realidad: “según vayan pasando los meses, se irá viviendo de otra manera, la pena sigue siendo intensa pero los momentos de distracción mental, de poder ocupar la mente en otras cosas, cada vez van durando más.”

Recurrir a teléfonos de ayuda

Magaña también insistía en la importancia del servicio telefónico de ayuda: “Si en estos momentos duros no hay familia a la que recurrir, se puede recurrir a los profesionales, hay muchas líneas de teléfono de ayuda atendidas por profesionales que saben y desean ayudar. En ocasiones la ayuda profesional da mucha luz para seguir adelante.”

La Archidiócesis de Toledo oferta el servicio telefónico “**Estoy contigo**” durante las 24 horas de todos los días de la semana a través del siguiente número: **648229812**

Enlace para visualizar la video conferencia “Acompañar en el duelo”

<https://youtu.be/qU362KWCTgc>