

Duelo y pérdida

El duelo por una pérdida, ya sea de un ser querido, un familiar, un amigo o un compañero de trabajo, es difícil y doloroso. Cuando perdemos a alguien cercano, atravesamos un proceso de duelo y luto. Cuando la pérdida es repentina o trágica, ese proceso puede resultar aún más difícil. Al atravesar el proceso de duelo, es importante reconocerlo y saber qué es lo que más nos ayudará a atravesarlo.

El proceso de duelo

Los sentimientos y síntomas que aparecen durante el duelo pueden adoptar diferentes formas. Este proceso se desarrolla de manera única en cada persona. No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse ni una regla específica que establezca cuánto debe durar. Lo importante es tomarse el tiempo necesario para atravesar las diferentes etapas del duelo y ser capaz de reconocer los sentimientos a lo largo del proceso.

Cuando perdemos a alguien, por lo general, las etapas del duelo son cinco. No las atravesamos en un orden específico y no hay un límite de tiempo establecido para cada etapa. Las etapas son:

- **Negación:** la persona está conmocionada y no acepta la pérdida. No puede reconocer la pérdida e intenta ignorarla o hacer de cuenta que nada ha pasado. Esta etapa puede ayudar a proteger a la persona de la intensidad repentina de la pérdida.
- **Negociación:** en esta etapa la persona puede centrarse en las formas en que podría haber evitado la pérdida o lo que podría haber hecho diferente. A veces, la persona fantasea con la idea de que la pérdida se puede revertir. En esta etapa, la culpa es un sentimiento común.
- **Ira:** ahora la persona comienza a darse cuenta de que no pudo controlar la pérdida ni tuvo el poder de evitarla. En esta etapa, la persona proyecta su enojo en amigos, familiares y su sistema de fe. A veces, puede sentir enojo por haber sido abandonada. Puede culpar a otras personas porque no previnieron la pérdida.
- **Depresión:** en esta etapa se siente el impacto, así como la importancia de la pérdida. La persona puede tener ataques de llanto, dificultad para comer o dormir, falta de concentración y falta de energía.
- **Aceptación:** en esta etapa, la persona llega a comprender lo que significa la pérdida para ella y comienza a mirar hacia adelante. Ha integrado la pérdida a las experiencias de su vida. Ha resuelto sus sentimientos acerca de la pérdida y ya superó el duelo.

Cómo hacer frente a la pérdida

El proceso de pérdida puede ser diferente para cada persona. Lo que puede resultarle a alguien que ha atravesado una pérdida podría no le resulte a usted. La forma de enfrentar una pérdida dependerá de lo que a usted le resulte útil, y no de lo que a otras personas les parezca “correcto” al momento de lidiar con la situación. A continuación se mencionan algunos consejos útiles a la hora de atravesar este difícil momento:

- **Identifique su sistema de apoyo.** Aunque a veces pueda sentirse solo, no lo está. Hay otras personas en su vida a quienes puede recurrir para sentir apoyo. Pueden ser familiares, amigos, grupos de apoyo, personas de su comunidad religiosa o profesionales en salud mental.

- **Expresa lo que siente.** No tema expresar sus sentimientos ni contarles a los demás cómo se siente. No hay una manera “correcta” o “incorrecta” de sentirse. Si le resulta difícil expresar cómo se siente, utilice otros métodos tales como escribir en un diario o dibujar. Es importante que acepte sus sentimientos a fin de que pueda enfrentar mejor la pérdida.
- **Cuidese.** Cuando lidiamos con una situación estresante como la pérdida de un ser querido, es fácil olvidar cuidar de uno mismo. Es importante que recuerde comer y dormir adecuadamente. Está bien olvidarse de la pérdida por un momento. A veces necesitamos algo que nos distraiga del estrés y nos permita recargar energía mental. Mantenernos sanos facilitará que podamos enfrentar la pérdida. Evite beber alcohol o usar drogas, ya que ambos inhiben nuestra capacidad para avanzar en el proceso de duelo.
- **Haga lo que le resulte útil.** Cada persona tiene su propia manera de enfrentar la situación. Cuando la pérdida es una muerte, para algunas personas ir a velorios y funerales es importante, les da la sensación de que cierran un proceso. Para otras, ir a esos eventos es demasiado difícil y encuentran otras formas de cerrar el proceso. Por ejemplo, con homenajes conmemorativos o actos a través de los cuales se honra a la persona, tales como plantar flores o realizar donaciones a organizaciones benéficas en su nombre. Todo lo que ayude a enfrentar la pérdida de una manera sana y productiva es aceptable.
- **Planifique el futuro.** Cuando perdemos a una persona querida, llegan acontecimientos, como aniversarios, cumpleaños, días festivos y otras ocasiones especiales, que evocan sentimientos y emociones intensos. Esto es normal y esperable. Planificar de antemano cómo manejará esos acontecimientos puede facilitar dichos días especiales.

Enfrentar una pérdida es difícil porque nos encontramos lidiando con nuestros sentimientos a la vez que intentamos despedirnos. Atravesar el proceso de duelo no es algo que deba hacerse sin compañía. Si tiene dificultades para enfrentar una pérdida, tal vez quiera hablar con un consejero profesional para obtener más apoyo y asistencia.

Para obtener más información, ingrese a www.1in5.info.