

# Sobrellevar el duelo y la pérdida

Sobrellevar la pérdida de alguien o de algo que nos importa es uno de los mayores desafíos de la vida. Con frecuencia asociamos el duelo con la muerte de un ser querido, que puede producir un dolor intenso. Sin embargo, cualquier pérdida o cambio importante pueden ser dolorosos, incluyendo:

- ✓ La pérdida de colegas u otros conocidos.
- ✓ Un divorcio o la ruptura de una relación.
- ✓ La pérdida de una amistad o de una mascota.
- ✓ Perder la salud, un trabajo, el hogar, un sueño o la seguridad.

Incluso las pérdidas más sutiles pueden ser dolorosas. Por ejemplo, podemos sufrir con una mudanza, graduación de la escuela o cambio de empleo.

## ¿Cómo se siente estar en duelo?

Es probable que los poetas sean quienes mejor describen la aflicción. Cuando Emily Dickinson escribía sobre el dolor, hablaba de "un corazón rígido" y de "la hora de plomo". Describió cómo "los pies, de manera mecánica, van por un camino de madera" y cómo "después de un gran dolor surge un sentimiento formal. Los nervios se asientan ceremoniosamente, como tumbas".

Emily Dickinson y otros poetas dan vida a las difíciles e inesperadas emociones que despierta el dolor, desde el impacto y la incredulidad, hasta la tristeza, la culpa, la ira y el miedo. A veces, el dolor por una pérdida puede ser abrumador, agotador e incluso físicamente doloroso. La pena puede hacer difícil dormir bien, comer, pensar con claridad o concentrarse. También puede desafiar nuestra identidad y sacudir nuestra fe en muchas cosas, incluyendo en nosotros mismos, en otros, en la forma en que funciona el mundo y la naturaleza, y en la existencia de un poder superior. Todas estas son reacciones normales a la pérdida. Cuanto más significativa es la pérdida, más intenso es el dolor.

## El proceso del duelo

El duelo es una experiencia muy personal. La forma en que experimentamos y vivimos el dolor depende de muchos factores, incluyendo nuestra personalidad, la manera de afrontar las cosas, las experiencias de vida, la cultura, la fe y cuán significativa fue la pérdida.

No obstante, el duelo lleva tiempo. Es un *proceso* que avanza a tumbos. La gente suele decir que el dolor viene en oleadas o que es como una montaña rusa: algunos días y horas se sienten más duros, más oscuros o más aterradores que otros. Es importante recordar que no hay un horario "normal" para el duelo. Después de una pérdida significativa, algunas personas empiezan a sentirse mejor en semanas o meses. Para unas personas, esto puede tardar más.

*"La pena es tan única como una huella dactilar y cada uno la asume de distinta manera".*

- David Kessler

## 10 consejos de autoayuda para sobrellevar el proceso del duelo

Cualquiera que sea su experiencia dolorosa, es importante ser paciente consigo mismo. Aunque el duelo por la pérdida sea una parte inevitable de la vida y sea imposible apresurarlo, hay cosas que puede hacer para ayudarse a sobrellevar mejor el proceso. Estas son unas cuantas.

### 1. Reconozca su dolor

Cuando algo nos lastima o nos asusta tanto como el dolor, es tentador intentar hacerlo desaparecer ignorándolo. Sin embargo, tratar de ignorar o negar el dolor a menudo empeora las cosas a largo plazo. Para sanar completamente, las heridas físicas profundas deben examinarse, limpiarse y protegerse. Las heridas emocionales también sanarán mejor con el tiempo si se reconocen y se cuidan activamente.

### 2. Recuerde que el duelo puede desencadenar diferentes e inesperadas emociones e interrogantes

Las personas a menudo se sorprenden por cómo reaccionan ante una pérdida en particular. Nuestras propias expectativas sobre cómo creemos que *deberíamos* reaccionar pueden aumentar la carga, así que trate de no juzgarse por pensar ciertas cosas o sentirse de cierta manera. Permítase sentir todo lo que sienta (incluso los momentos de alegría y risa) sin vergüenza ni juicio.

Lo cierto es que sus experiencias con el duelo serán absolutamente personales. También es cierto que, mientras sufre el duelo, le será de ayuda aprender más sobre los sentimientos complejos e intensos y las preguntas que el duelo puede suscitar, y sobre cómo otras personas han experimentado el duelo en situaciones similares. Tal vez desee comenzar a leer el trabajo de Elisabeth Kubler-Ross sobre las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación (sin embargo, recuerde que estas etapas no son lineales y que el dolor rara vez encaja perfectamente en un esquema).

### Pruebe lo siguiente

**Viva solo el día de hoy.** Cuando las cosas parezcan especialmente difíciles, concéntrese en afrontar solo el día de hoy.

**Sea paciente con usted mismo.** El duelo no es una carrera hasta la línea de meta.

**Preste atención a lo esencial.** Dele prioridad a dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y mover el cuerpo, caminando o hacer algún otro ejercicio. Si hace estas tres cosas, podrá afrontar mejor los sentimientos intensos y otros desafíos.

**Pase tiempo con amigos y familiares que se preocupen por usted.** No se aisle.

**Practique las tradiciones religiosas que tengan sentido para usted.** Las actividades espirituales, las tradiciones religiosas y otros rituales pueden serle muy reconfortantes.

**Aparte un momento diariamente para honrar su dolor.** Establezca un espacio sagrado, en su hogar o en la naturaleza, donde pueda ir a reflexionar y reconocer su pérdida.

**Exprésese de una manera tangible o creativa.** Escriba sobre su pena, involúcrese en una causa u organización que haya sido importante para su ser querido, u hónrelo de otras maneras.

**Únase a un grupo de apoyo en su área o en línea.** Compartir sus experiencias con otras personas que hayan experimentado pérdidas similares puede ser muy útil.

**Hable con un terapeuta o consejero para personas en duelo.** Ellos podrán apoyarlo mientras trabaja con las emociones intensas y supera los obstáculos para su sanación.

**Investigue y aprenda más sobre el duelo.** Leer las memorias escritas por personas que hayan pasado por experiencias similares también puede ser de gran ayuda.

**No se juzgue a sí mismo por pensar ciertas cosas o por sentirse de una manera en particular.** Permítase sentirse como sea que se sienta (aun en los momentos de gratitud, alegría y risa) sin vergüenza ni juicio.

**Planifique con antelación los aniversarios y otros momentos “desencadenantes”.** Planifique con antelación cómo desea pasar los aniversarios importantes.

### 3. Pase tiempo con las personas a quienes ama y en quienes confía

El dolor tiene una forma de volver nuestra atención hacia nuestro interior, hacia nosotros mismos, y puede hacernos sentir muy aislados y solos. Sin embargo, una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudarnos a afrontarlo es pasar tiempo con las personas que amamos y en las que confiamos. Hablar sobre su pérdida puede ayudar a que la carga del dolor se sienta más fácil de sobrellevar, y si nos encontramos con empatía y validación cuando permitimos que las personas vean cómo nos sentimos, obtendremos un apoyo poderoso que favorece la sanación. Aunque tampoco es necesario que hable de su pérdida todo el tiempo. El consuelo también puede venir de la cercanía de otras personas que se preocupan por usted.

Puede ayudar hacerle saber a sus amigos lo que necesita durante el duelo. Muchas personas se sienten incómodas con alguien que está en duelo y sienten que no saben qué decir o cómo ayudar. Entonces, cuando le pregunten cómo lo pueden ayudar, deles algunas sugerencias sobre cómo pueden hacerlo. Tal vez puedan llevarle comida, cuidar a los niños, ayudarlo a limpiar, salir a caminar o estar pendiente de usted regularmente.

### 4. Preste atención a los pilares de la salud (dormir, comer, moverse)

A veces, el dolor intenso puede resultar abrumador. Puede hacer que sea difícil dormir o comer bien. Se vuelve aún más difícil de lo normal encontrar la energía y la motivación para salir a caminar o mover nuestro cuerpo de otra manera. Sin embargo, es esencial prestar atención a los aspectos básicos del sueño, la alimentación y el movimiento. Estas áreas esenciales a menudo se denominan pilares de la salud. Su prioridad debería ser prestar atención a estos aspectos. Si puede llevar a cabo prácticas saludables en esas áreas, dispondrá de más recursos para lidiar con los sentimientos fuertes y otros factores estresantes, y con el tiempo lo hará mucho mejor.

### 5. Tómese un tiempo para honrar su duelo

El duelo lleva tiempo y puede pasar más rápido si le dedica tiempo y atención durante el proceso. Por ejemplo, es posible que desee establecer un espacio sagrado en su hogar o en la naturaleza, un lugar donde pueda reconocer y honrar su dolor durante 10 a 15 minutos al día. Allí puede colocar fotos, velas, cartas y otros objetos especiales para honrar a su ser querido o encontrar otras formas de expresarse. La creación de este espacio puede permitirle encontrar un ritmo para encontrarse con su dolor durante un período, luego dejarla ir y atender a otras tareas y responsabilidades.

### 6. Exprésese de una manera tangible o creativa

Además de hablar con amigos y familiares, también puede ser útil expresarse de otras maneras. Por ejemplo, podría:

- ✓ Escribir un diario sobre su duelo.
- ✓ Escribirle una carta a alguien que haya perdido.
- ✓ Hacer un álbum o collage para celebrar un lugar, una persona o una mascota preciados.
- ✓ Participar en una causa u organización que haya sido importante para su ser querido.

## 7. Reflexione sobre su vida

La muerte de un ser querido o la pérdida de un hogar pueden impulsarnos a hacernos preguntas importantes sobre la calidad y dirección de nuestra vida, tales como: "¿Cuál es el rumbo de mi vida?" "¿Qué valoro?" "¿Cuáles son mis creencias?" "¿Mi vida realmente importa?" La atención cuidadosa a estas preguntas puede ser fundamental en el proceso de duelo. Mediante esa atención pueden aclararse nuevas perspectivas, direcciones, prioridades y opciones.

## 8. Sea paciente y no se obligue a "volver a la normalidad"

Recuerde que no existe un horario normal para el duelo, así que tenga paciencia con usted mismo. El duelo no es una carrera hacia la línea de meta o algo que tiene que superar para que las cosas (y usted) puedan "volver a ser como eran". Muchos esperan que el dolor desaparezca en unas pocas semanas o meses. Sin embargo, el dolor tiene su propio ritmo, naturaleza y duración que no podemos controlar. Incluso después del paso de los años, de vez en cuando pueden surgir fuertes sentimientos relacionados con el dolor y la pérdida. Esta es una oportunidad para revisar esta pérdida significativa y para más sanación y crecimiento.

## 9. Planifique con antelación los aniversarios y otras ocasiones "desencadenantes" del duelo

Los aniversarios, las experiencias favoritas compartidas y otros hitos pueden despertar recuerdos y sentimientos poderosos. Esté preparado para que estos tiempos se sientan particularmente difíciles. Eso lo ayudará a pensar con anticipación cómo quiere pasar el aniversario u honrar a la persona que perdió.

## 10. Busque ayuda profesional si es necesario

Casi todo lo que experimente durante las primeras etapas de un duelo intenso es normal, incluso sentirse atrapado en un mal sueño o cuestionar sus creencias religiosas o espirituales. Si siente que el dolor es demasiado para soportarlo o si la intensidad de emociones como la tristeza, la culpa y la ira no se calma con el tiempo, busque un profesional de la salud mental con experiencia en el asesoramiento sobre duelo. Ellos podrán apoyarlo mientras trabaja con las emociones intensas y supera los obstáculos para su sanación.

## Una consideración final

Por último, no olvide celebrar los cambios y las nuevas perspectivas. A medida que las oleadas de dolor se vuelven menos frecuentes e intensas, es probable que empiece a notar que está encontrando una energía fresca, gozo y esperanza. Celebre las cosas buenas de los cambios que han ocurrido (esto no niega ni disminuye su pérdida) y, cuando esté listo, actúe según las nuevas ideas, inspiraciones y conocimientos.

*KonTerra está allí para brindarle apoyo. Los profesionales de la salud mental pueden ayudar a minimizar el impacto de un evento estresante y a fomentar la resiliencia. Usted dispone del asesoramiento, resolución de problemas y apoyo confidenciales para apoyarlo con una amplia gama de problemas o inquietudes. Póngase en contacto con nosotros para obtener más información.*