



EL DUELO: COMO SOBRELLEVAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



Uno de los mayores retos que podemos enfrentar podría ser sobrellevar la pérdida de un amigo cercano o un familiar, así también la muerte de la pareja, un hermano o un padre puede causar un dolor profundo. Podemos ver la pérdida como parte natural de la vida, pero aún así nos pueden embargar el golpe y la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión.

Todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar con el dolor que ésta conlleva. Las investigaciones indican que el paso del tiempo les permite a la mayoría de las personas recuperarse de la pérdida si puede contar con apoyo de su entorno social y mantenga hábitos saludables. (Asociación Americana de Psicología, 2011)

¿Qué sentimientos experimentamos?

Los sentimientos que nos embargan cuando recién ha acontecido la muerte de alguien significativo pueden ser diversos: tristeza en diferentes grados, insensibilidad, impotencia,



indiferencia producto del estado de shock, rabia con la persona fallecida o con uno mismo, angustia por el futuro, dolores corporales, soledad, dificultad para dormir o querer dormirse para evitar el dolor, apatía o confusión entre otros. Por otro lado, cuando ha sido producto de una enfermedad larga, donde se ha sido testigo del dolor y deterioro físico, en general se siente alivio, culpa y autorreproches asociados a las circunstancias de la muerte. **En todo este tiempo, la red de apoyo, sean familiares o amigos, es fundamental en la aceptación de la pérdida. “El que puedan actuar como soporte afectivo y facilitar que la persona pueda expresar sus sentimientos positivos o negativos, sin demasiados consejos, sino más bien escuchando o preguntando por ellos es muy necesario” (Zalaquett, 2016).**

¿Cuánto tiempo dura el duelo?

No hay una única respuesta. El proceso de duelo implica un camino de sanación absolutamente personal en el que cada persona irá delimitando sus propios tiempos, ritmos y necesidades. Por lo tanto, no te presiones con la idea de sentirte mejor lo antes posible ni tampoco te compares con otras personas que hayan pasado por lo mismo, lo esencial es ir avanzando con pequeños pero firmes pasos que te lleven a reconstruir con tu ser querido fallecido un nuevo vínculo basado en el amor y los momentos compartidos que atesoras en tu memoria. (Goffi, 2014).

10 consejos para adaptarse a la pérdida

El Dr. Neimeyer destacado terapeuta estadounidense, no niega que quien ha sufrido una pérdida no sienta dolor, soledad o algunos trastornos que acompañan al duelo, sin embargo, entrega algunos consejos para adaptarse, no sin advertir la importancia de recurrir a alguna ayuda profesional en caso de sentirse superado por la situación:



1. Tomarse en serio las pequeñas pérdidas. Dedicar tiempo a mostrar que nos preocupamos por un amigo que se muda lejos de nosotros o a vivir la tristeza que sentimos cuando dejamos una casa que se ha quedado grande o pequeña para nuestras necesidades, nos damos a nosotros mismos la oportunidad para “ensayar” nuestra adaptación a las pérdidas importantes de nuestras vidas.

2. Tomarse tiempo para sentir. Aunque ante las pérdidas más importantes sea difícil “enfrascarnos” en nuestras reflexiones privadas, debemos encontrar momentos de tranquilidad para estar solos y sin distracciones. Escribir en privado sobre nuestras experiencias y reflexiones en momentos de cambio puede ser una forma de mejorar nuestra sensación de alivio y comprensión.

3. Encontrar formas sanas de descargar el estrés. Por definición, cualquier tipo de transición es estresante. Debemos buscar formas constructivas de dominar este estrés, ya sea a través de la actividad, el ejercicio, el entrenamiento en relajación o la oración.

4. Dar sentido a la pérdida. En lugar de intentar quitarnos de la cabeza cualquier pensamiento sobre la pérdida, es mejor que nos permitamos obsesionarnos con ella. Intentando desterrar las imágenes dolorosas sólo conseguimos darles más poder. A medida que vamos elaborando una historia coherente de nuestra experiencia, vamos logrando una mayor perspectiva.

5. Confiar en alguien. Las cargas compartidas son menos pesadas. Debemos encontrar personas, que pueden ser familiares, amigos, religiosos o terapeutas, a las que podamos explicarles lo que estamos pasando sin que nos interrumpan con su propio “orden del día”.

6. Dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás. Las otras personas afectadas por la pérdida tienen su propia manera de elaborarla y siguen su propio ritmo. No debemos obligarlas a adaptarse al camino que nosotros seguimos para elaborar nuestro dolor.



7. Ritualizar la pérdida de un modo que tenga sentido para nosotros. Si el funeral que se ha celebrado por el fallecimiento de nuestro ser querido no nos ha satisfecho, podemos preparar un acto que satisfaga nuestras necesidades.

8. No resistir al cambio. Las pérdidas nos transforman para siempre. Lo mejor es abrazar estos cambios, buscando las oportunidades que presentan para el crecimiento, independientemente de lo agri dulces que puedan resultar, esforzarnos por crecer con la experiencia de la pérdida, al mismo tiempo que reconocemos los aspectos en los que nos ha empobrecido.

9. Cosechar el fruto de la pérdida. La pérdida hace que revisemos nuestras prioridades vitales y podemos buscar oportunidades para aplicar lo que nos enseña a proyectos y relaciones futuras.

10. Centrarse en las propias convicciones religiosas. Podemos utilizar la pérdida como una oportunidad para revisar y renovar las creencias religiosas y filosóficas que ya dábamos por supuestas, buscando una espiritualidad más profunda y templada.

*Si estás viviendo un proceso de duelo que se te hace difícil manejar puedes acercarte a la Unidad de Salud Mental de la sede Puerto Montt de la Universidad Austral de Chile y solicitar una entrevista de pre- ingreso para evaluar si requieres de apoyo psicológico para enfrentar de mejor manera este proceso.

Además, si tienes inquietudes respecto a tu salud, puedes consultar a Salud Responde, servicio del Ministerio de Salud que se encuentra disponible las 24 horas los siete días de la semana.

