

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

¿CÓMO TRANSITAR LAS PÉRDIDAS DE LOS SERES QUERIDO Y OTRAS PÉRDIDAS?

DESAFÍOS DEL DUELO:

- + RECONOCER LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA**
- + ABRIRSE AL DOLOR**
- + REVISAR NUESTRO MUNDO DE SIGNIFICADOS**
- + RECONSTRUIR LA RELACIÓN CON LO QUE SE HA PERDIDO**
- + REINVENTARNOS A NOSOTROS MISMOS**

DIEZ PASOS PRÁCTICOS PARA ADAPTARSE A LA PÉRDIDA

1. Tomarse en serio las pequeñas pérdidas. Dedicando 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. De un modo parecido, podemos utilizar la muerte de un simple pececillo de colores como una “oportunidad para aprender”, instruyendo a los niños sobre el significado de la muerte y su lugar en la vida, preparándolos para futuras pérdidas.
2. Tomarse tiempo para sentir. Aunque las pérdidas más importantes plantean toda una serie de exigencias prácticas que hacen que sea difícil “enfascarnos” en nuestras reflexiones privadas, debemos encontrar algunos 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. Prácticamente 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”. Lo mejor es aceptar con elegancia los gestos de apoyo y lo oídos dispuestos a escuchar, sabiendo que llegará un momento en que tendremos que devolver el favor.

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

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. Hay maneras creativas de honrar las pérdidas no tradicionales que encajan con nosotros y con las transiciones que atravesamos.
8. No resistir al cambio. Las pérdidas de personas y roles que ocupan un papel central en nuestras vidas nos transforman para siempre. Lo mejor es abrazar estos cambios, buscando las oportunidades que presentan para el crecimiento, independientemente de lo agridulces 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. Debemos dejar que nuestras reflexiones constructivistas encuentren una forma de expresión en acciones adecuadas, quizás ayudando a otras personas que lo necesiten.
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.

COSAS QUE SE DEBEN Y QUE NO SE DEBEN HACER CUANDO SE AYUDA A UNA PERSONA QUE HA SUFRIDO UNA PÉRDIDA

Cosas que no se deben hacer	Cosas que se deben hacer
Obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un papel , diciendo: “lo estás haciendo muy bien”. Debemos dejar que la persona tenga sentimientos perturbadores sin tener la sensación de que nos está defraudando.	Abrir las puertas a la comunicación. Si no sabe qué decir, pregunte: “¿cómo estás hoy?” o “he estado pensando en ti. ¿Cómo te está yendo?”
Decirle a la persona que ha sufrido la pérdida que “tiene” que hacer. En el mejor de los casos, esto refuerza la sensación de incapacidad de la persona y, en el peor, nuestro consejo puede ser “contraproducente”	Escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%. Hay muy pocas personas que se tomen el tiempo necesario para escuchar las preocupaciones más profundas de otro individuo. Sea una de ellas. Tanto usted como la persona que ha sufrido la pérdida pueden aprender cosas en el proceso.
Decir “llámame si necesitas algo”. Este tipo de ofrecimientos suele declinarse y la persona que ha sufrido la pérdida capta la idea de que nuestro deseo implícito es que no se ponga en contacto con nosotros.	Ofrecer ayudas concretas y tomar la iniciativa de llamar a la persona. Si además respetamos la intimidad del superviviente, éste valorará nuestra ayuda concreta con las tareas de la vida cotidiana.
Sugerir que el tiempo cura todas las heridas. Las	Esperar “momentos difíciles” en el futuro, con

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

heridas de la pérdida no se curan nunca por completo y el trabajo del duelo es más activo de lo que sugiere esta frase.	intentos activos de afrontar sentimientos y decisiones difíciles durante los meses que siguen a la pérdida.
Hacer que sean otros quienes presten la ayuda. Nuestra presencia y preocupación personal es lo que marca la diferencia.	“Estar ahí”, acompañando a la persona. Hay pocas normas para ayudar, aparte de la autenticidad y el cuidado.
Utilizar frases elaboradas de consuelo , como: “hay otros peces en el mar” o “los caminos del Señor son insondables”. Esto sólo convence a la persona de que nos preocupemos lo suficiente por entenderla.	Establecer un contacto físico adecuado , poniendo el brazo sobre el hombro del otro o dándole un abrazo cuando fallan las palabras. Aprenda a sentirse cómodo con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animar a la persona.
Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor animándola a ocupar su tiempo, a regalar las posesiones del difunto, etc. El trabajo del duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.	Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida y permitirle compartir sus recuerdos del ser querido. Esto fomenta una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado por la pérdida

MANIFESTACIONES DEL DUELO NORMAL

Sentimientos:

- Tristeza.** Es el sentimiento más común, en las personas en duelo. A menudo a través de la conducta de llorar.
- Enojo.** Puede ser uno de los sentimientos más desconcertantes para el superviviente, está en la base de muchos de los problemas del proceso de duelo. El enojo proviene de dos fuentes: - una sensación de frustración ante el hecho de que no había nada que se pudiera hacer para evitar la muerte - de una especie de experiencia regresiva que se produce después de la pérdida de alguien cercano. En la pérdida de cualquier persona importante hay una tendencia a la regresión, a sentirse desamparado, incapaz de existir sin esa persona, y luego a experimentar enojo y ansiedad. El enojo que experimenta la persona en duelo se ha de identificar y dirigir apropiadamente hacia el fallecido para que lleve a una conclusión sana. Muchas veces se controla de formas menos eficaces, una de las cuales es el desplazamiento, o sea dirigirlo hacia otra persona y culparla de la muerte. La gente culpa al médico, al director de la funeraria, a los miembros de la familia, a un amigo insensible y a Dios. Una de las desadaptaciones más peligrosas del enojo es la postura de dirigirlo hacia adentro, hacia el sí mismo.
- Culpa y autorreproche.** Culpa por no haber sido suficientemente amable, por no haber llevado a la persona al hospital antes, y cosas por el estilo. Normalmente la culpa se manifiesta respecto a algo que se ocurrió o algo que se descuidó alrededor del momento de la muerte. La mayoría de las veces la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad.
- Ansiedad.** Puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad a fuertes ataques de pánico y cuanto más intensa y persistente sea la ansiedad más sugiere una reacción de duelo patológica. Proviene normalmente de dos fuentes: - los supervivientes temen que no podrán cuidar de sí mismos solos - la ansiedad se relaciona con una conciencia más intensa de la sensación de muerte personal.
- Soledad.** Particularmente los que han perdido al cónyuge y que solían tener una estrecha relación en el día a día.
- Fatiga.** A veces se puede experimentar como apatía o indiferencia.

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

g) **Impotencia.** Se presenta a menudo en las primeras fases de la pérdida. Las viudas en particular se sienten muchas veces extremadamente impotentes.

h) **Shock.** Muy a menudo en el caso de las muertes repentinas. Pero a veces, incluso cuando la muerte es esperada, cuando se produce a consecuencia de una enfermedad progresiva y deteriorante al recibir la llamada telefónica, el superviviente experimenta el shock.

i) **Anhelo.** Particularmente entre las viudas.

j) **Emancipación.** Puede ser un sentimiento positivo.

k) **Alivio.** Sobre todo, si ese ser sufrió una enfermedad larga o particularmente dolorosa. Sin embargo, normalmente a esta sensación de alivio le acompaña una sensación de culpa.

Insensibilidad. Ausencia de sentimientos. Probablemente ocurre porque hay demasiados sentimientos que afrontar y permitir que se hagan todos conscientes sería muy desbordante; así la persona experimenta la insensibilidad como una protección de su flujo de sentimientos.

Sensaciones físicas

Estas sensaciones muchas veces se pasan por alto, pero juegan un papel importante en el proceso del duelo. A veces estas sensaciones físicas preocupan a los supervivientes y van al médico a que les haga un chequeo.

a) **Vacío en el estómago.**

b) **Opresión en el pecho.**

c) **Opresión en la garganta.**

d) **Hipersensibilidad al ruido.**

e) **Sensación de despersonalización:** “camino calle abajo y nada parece real, ni siquiera yo”.

f) **Falta de aire.**

g) **Debilidad muscular.**

h) **Falta de energía.**

i) **Sequedad de boca.**

Cogniciones

Ciertos pensamientos son normales en las primeras fases del duelo y generalmente desaparecen después de un breve espacio de tiempo. Pero a veces los pensamientos persisten y desencadenan sentimientos que pueden producir una depresión o problemas de ansiedad.

a) **Incredulidad.** Suele ser el primer pensamiento que se tiene cuando se conoce una muerte, especialmente la muerte súbita.

b) **Confusión.** Parece que no pueden ordenar sus pensamientos, que tienen dificultad para concentrarse o que olvidan las cosas.

c) **Preocupación.** Se trata de una obsesión con pensamientos sobre el fallecido. A menudo incluyen pensamientos obsesivos sobre cómo recuperar a la persona perdida. A veces la preocupación toma la forma de pensamientos intrusivos o imágenes del fallecido sufriendo o muriendo.

d) **Sentido de presencia.** Es el equivalente cognitivo de la experiencia de anhelo. La persona en duelo puede pensar que el fallecido aún está de alguna manera en la dimensión de espacio y tiempo de los vivos.

e) **Alucinaciones.** Tanto visuales como auditivas. Suelen ser experiencias ilusorias pasajeras y generalmente no presagian una experiencia de duelo más difícil o complicada. Por la mente de las personas en duelo pasan ciertos pensamientos como “no puedo vivir sin ella”, “nunca volveré a encontrar amor”. Estos pensamientos pueden desencadenar sentimientos de tristeza y/o ansiedad muy intensos pero normales.

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

Conductas

- a) **Trastornos del sueño.** Pueden incluir dificultad para dormir y despertar temprano por las mañanas. En los duelos normales se corrigen solos, pero si el trastorno del sueño persiste, puede indicar un trastorno depresivo más serio, que se debería explorar. Los trastornos del sueño pueden simbolizar algunas veces miedos, incluso miedo a soñar, miedo a estar en la cama solo/a y miedo a no despertarse.
- b) **Trastornos alimentarios.** Aunque se pueden manifestar comiendo demasiado o demasiado poco, comer poco es una conducta con más frecuencia.
- c) **Conducta distraída.** Las personas se pueden encontrar a sí mismas actuando de manera distraída y haciendo cosas que al final les producen incomodidad o les hacen daño.
- d) **Aislamiento social.** No es extraño que las personas que han sufrido una pérdida quieran aislarse del resto de la gente. Es normalmente un fenómeno efímero y se corrige solo. El aislamiento social también puede incluir una pérdida de interés por el mundo externo, como leer los periódicos o no mirar la televisión.
- e) **Evitar recordatorios del fallecido.** Algunas personas evitarán los lugares o cosas que les provocan sentimientos dolorosos. Cuando la persona en duelo se libra rápidamente de todas las cosas asociadas con el fallecido, deshaciéndose de ellas o haciéndolas desaparecer de cualquier manera posible, puede derivar en un duelo complicado. Normalmente no es una conducta sana y muchas veces indica una relación muy ambivalente con el fallecido.
- f) **Hiperactividad desasosegada.**
- g) **Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido.** Es lo opuesto de la conducta de evitar los recuerdos de la persona. Muchas veces destacar esta conducta refleja el miedo a olvidar al fallecido.
- h) **Atesorar objetos que pertenecían al fallecido.**

Una misma persona no experimentará todas estas reacciones. Es importante que los asesores que trabajan en duelo entiendan el amplio rango de conductas que abarca el duelo normal y no patologicen aquello que debería ser reconocido como normal. Sin embargo, si estas experiencias persisten durante mucho tiempo en el proceso del duelo pueden ser indicadoras de un duelo más complicado.

¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDA?

Aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de “anormal”, hay algunos síntomas que deberían hacer que acudiéramos a un profesional o a alguna persona de nuestro entorno que pueda ayudarnos: médicos, guías espirituales, responsables de grupos de apoyo o profesionales de la salud mental. Aunque cada persona debe tomar esta decisión libremente, debe plantearse seriamente hablar con alguien sobre su duelo si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- **Intensos sentimientos de culpa**, provocados por cosas diferentes a las que hizo o dejó de hacer en el momento de la muerte de su ser querido.
- **Pensamientos de suicidio** que van más allá del deseo pasivo de “estar muerto” o de poder reunirse con su ser querido.
- **Desesperación extrema**; la sensación de que por mucho que lo intente nunca va a poder recuperar una vida que valga la pena viva.
- **Inquietud o depresión prolongadas**, la sensación de estar “atrapado” o “ralentizado” mantenida a lo largo de períodos de varios meses de duración.

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

- **Síntomas físicos**, como la sensación de tener un cuchillo, clavado en el pecho o una pérdida sustancial de peso, que pueden representar una amenaza para su bienestar físico.
- **Ira incontrolada**, que hace que sus amigos y seres queridos se distancien o que le lleva “a planear venganza” de su pérdida.
- **Dificultades continuadas de funcionamiento** que se ponen de manifiesto en su incapacidad para conservar su trabajo o realizar las tareas domésticas necesarias para la vida cotidiana.
- **Abuso de sustancias**, confiando demasiado en las drogas o el alcohol para desterrar el dolor de la pérdida.

Aunque cualquiera de estos síntomas puede ser una característica de un proceso normal de duelo, su presencia continuada debe ser causa de preocupación y merece la atención de una persona que vaya más allá de las figuras de apoyo informal que suelen estar presentes en la vida de cada individuo.