

# **DOLOR Y PÉRDIDA:**

**CÓMO ENTENDERLO,  
TRANSITARLO Y AYUDAR A OTRAS  
PERSONAS EN EL PROCESO.**

**GUÍA DE AUTOAYUDA**



## ¿Sabes lo que implica un duelo o una pérdida?



La pérdida es un fenómeno que se refleja a diario en nuestras vidas. Por ejemplo, es muy común manifestarlo en nuestras charlas. Cuando lo hacemos, lo relacionamos con la ausencia de algo que ya no tenemos, ya sea un amigo, un familiar, un objeto, la experiencia del fracaso, la pérdida de alguna capacidad, la ruina, las separaciones, el cambio de casa y, sobre todo, todo, la muerte de seres queridos. Esto significa que podemos darle diferentes significados a la pérdida en función de nuestro punto de vista personal o de algún criterio socialmente aceptado. Lo cierto es que, a lo largo de nuestra vida, experimentamos la pérdida de diferentes maneras, y cada una carga con su propio dolor y nos afecta de una manera particular.

## **¿Cómo entender nuestra respuesta ante una pérdida?**

La información ofrecida sobre este tema se ha corroborado a partir de numerosas investigaciones. Por ejemplo, una de las pérdidas más dolorosas se refiere a la muerte de un ser querido, y esta guía se basará básicamente en ello. En estos casos, quienes pasan por esta fuerte experiencia suelen tener ciertos sentimientos, reacciones y procesos de curación similares, aunque también depende de cada individuo y la forma en que afronta la adversidad, o la calidad del vínculo mantenido con la persona fallecida.

Por esta razón, quizás si nos referimos a “etapas del duelo”, estaríamos cometiendo un error, ya que se podría entender que todos atravesamos este proceso de la misma manera cuando en realidad no es así, a pesar de que existen etapas por las que comúnmente pasamos por este proceso. suele pasar.

Generalmente, existen varias fases por las que se produce el duelo cuando se produce la muerte inesperada de un familiar por disímiles causas, ya sea por un infarto, un accidente, etc. Incluso en casos como estos, los afectados tienen patrones en común. Sin embargo, su duración o intensidad podría variar o tener alguna diferencia.



## **Fase 1. Negación**

Principalmente cuando la muerte sorprende, sobreviene un proceso de “duelo intenso”, durante el cual es muy difícil de aceptar. Durante el primer período de pérdida, a nivel físico, uno suele sentirse conmocionado, aturdido, confundido. Muchos pueden experimentar pánico, escuchar voces, ver cosas, todo lo cual complica aún más la posibilidad de tomar conciencia de asumir la realidad y el dolor percibido.

Al escuchar la noticia de una muerte que es inesperada o que parece increíble, solemos reaccionar con expresiones como “no puede ser cierto”, “esto no es cierto”, “algún error debe haber”, “hace poco hablé”. con él (o ella)”, etc. Por otro lado, si la muerte ocurre en circunstancias accidentales, como un accidente aéreo, las personas se aferran a la esperanza de que su ser querido pudo sobrevivir, hasta que hay que aceptar la dura realidad. Incluso, cuando la muerte ya ha sido reconocida, hay personas que continúan comportándose como si el ser amado todavía estuviera vivo, revelando que en ocasiones han creído ver su rostro entre la multitud. Se trata de reacciones consideradas dentro del marco normal, que exponen los conflictos vividos en la asimilación de la noticia de una muerte traumática.

A nivel conductual se percibe distracción, sensación de desorganización o incapacidad para realizar las tareas rutinarias del día a día. Por este motivo es tan importante el apoyo emocional a la persona.

## **Fase 2. Enfado e irritabilidad**

Frecuentemente, cuando entramos en contacto con las emociones por primera vez tras la fase de negación suele aparecer enfado o irritabilidad, impotencia o frustración. Estos sentimientos también pueden estar dirigidos contra quienes se cree responsables de esa muerte, ya sea un conductor de un vehículo, un médico o alguna otra persona, todo lo cual puede ser evidente para quienes forman parte de nuestro entorno más cercano. , quienes pueden sufrir incomprensión, irritabilidad, desapego, indisposición o resentimiento hacia ellos. Así, la persona que sufre queda, en cierto modo, atrapada en este sentimiento de reclamación del otro, no pudiendo elaborar eficazmente su duelo.

En esta fase también pueden surgir preguntas como: ¿cómo voy a vivir sin él (o ella)? pero sin el ser amado.

### **Fase 3. Negociación, asimilación y depresión**

A medida que las personas que experimentan una pérdida se vuelven más conscientes de su pérdida, a menudo comienzan a tener reacciones más realistas a nivel emocional. A veces sucede que, si nuestro ser querido sufrió mucho antes de morir, a veces surge una sensación de alivio a pesar del dolor, o a veces culpa por haber deseado su muerte, incluso inconscientemente, para reducir su propio dolor y agotamiento y el de la persona amada. ser amado. De igual forma, en esta fase se presta atención a las actividades cotidianas, se produce el distanciamiento social, las reflexiones, los malos sueños y aparecen síntomas de depresión, el llanto, la falta de concentración, la pérdida de apetito, la desesperanza, la ansiedad, las alucinaciones.

Aun así, el estrés general provocado por una pérdida puede tener un grave impacto en nuestra salud física, siendo comunes el nerviosismo, el cansancio, los trastornos digestivos, la alta susceptibilidad del sistema inmunológico a diversas enfermedades, lo que justifica la alta tasa de mortalidad tras la pérdida. Sin embargo, con el tiempo nos vamos adaptando poco a poco a la pérdida, por mucho dolor que nos cause, acabando aceptándola. Este estrés fisiológico también se va superando poco a poco una vez que se empieza a asimilar la ausencia del fallecido, encontrando la manera de seguir avanzando.



### **Fase 5. Aceptación**

Finalmente, los sentimientos de angustia y dolor experimentados durante la fase de asimilación comienzan a pasar a una especie de aceptación y resignación de la situación de pérdida. Esto no significa que la nostalgia y la tristeza dejen de existir mucho tiempo después, pero sí mejoran nuestro nivel de funcionamiento y concentración, recuperando paulatinamente el autocontrol emocional, los hábitos diarios, el apetito, la alimentación y el descanso.

Lo mismo ocurre con nuestra energía, que vamos recuperando poco a poco, pudiendo también reconquistar el entorno social, reajustando objetivos, etc.

## PERO ¿CÓMO PUEDES ADAPTARTE A ESTE TIPO DE PÉRDIDA?

A continuación, se ofrecen algunas sugerencias prácticas que pueden ser de gran ayuda para adaptarse a una pérdida. Esto no significa que sólo estos pasos ayuden de manera efectiva, sino que son sugerencias que usted o cualquier persona, en estas circunstancias, puede aplicar.

Algunas sugerencias pueden implementarse en la práctica cuando se prevén pérdidas. Otros, en cambio, sólo pueden seguirse cuando la adversidad se presenta en el momento. En cualquier caso, hay que recordar que el duelo y la vivencia de una pérdida son experiencias muy personales, por lo que no existe una única forma de que las personas afectadas se recuperen o afronten.

### 1. Tómate en serio las pequeñas pérdidas

Esto quiere decir que podríamos dedicar tiempo a preocuparnos por notar lo que sentimos cuando un amigo o familiar se marcha de nuestro lado mudándose a otra ciudad o país, o el sentimiento que nos embarga cuando salimos de una casa o nuestro perro muere, etc. prestar atención a cómo se siente y de alguna manera adaptarnos a pérdidas más significativas en nuestras vidas. Incluso la muerte de nuestro pececito puede utilizarse como una simple “oportunidad de aprendizaje”, educando a nuestros hijos sobre lo que implica la muerte, preparándolos para las pérdidas que sufrirán a lo largo de su vida.

### 2. Reconocer la realidad de la pérdida y la importancia de dejar ir

Lo primero que debe hacer una persona que atraviesa un proceso de duelo es afrontar la realidad de la muerte de ese otro ser querido y que no volverá.

Las tendencias controladoras juegan un papel importante en el proceso saludable de reconocer una pérdida. El control obstaculizará nuestra capacidad de aceptar y dejar ir manteniéndonos estancados y obsesionados. Observe cuánta ira realmente surge del hecho de que no tenía control sobre el resultado. Note sus sentimientos de impotencia asociados a la idea irracional de que podría haber hecho algo “mejor” para evitarlo y trate de reemplazar la idea con aceptación y compasión al comprender que en realidad no fue su elección. Practica hacer este ejercicio con amabilidad todos los días, cuando aparezcan los pensamientos amenazantes.

### 3. Prepárate para sentir y estar con nosotros mismos

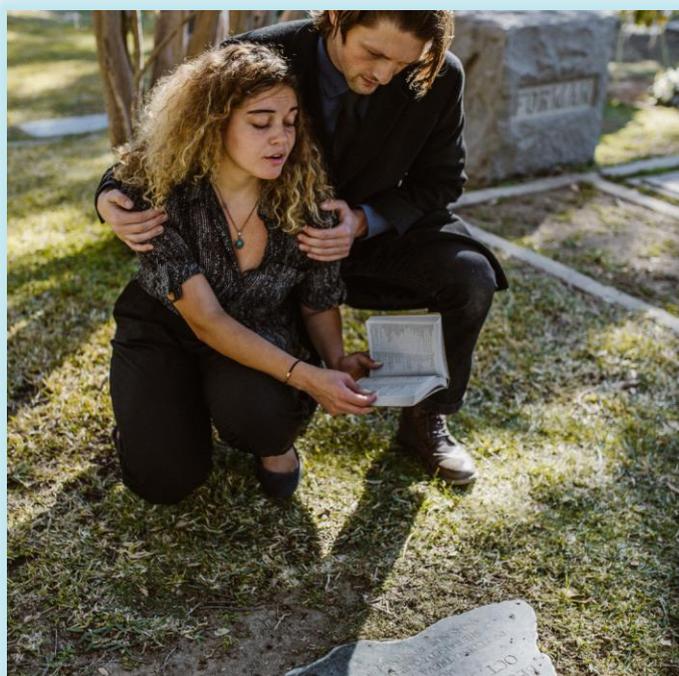
Las pérdidas muchas veces hacen que sea muy difícil concentrarnos en nuestra vida dado el dolor, la angustia y la desesperación que se siente, pero es muy importante que podamos encontrar momentos de calma y silencio para estar solos y sin distracciones. Una práctica muy positiva puede ser escribir nuestras propias

reflexiones o experiencias en periodos de cambio, lo que puede proporcionarnos sentimientos de consuelo y comprensión sobre lo sucedido. También es importante notar cuánto de nuestro dolor podría estar potencialmente relacionado con nuestros espacios interiores vacíos o necesidades individuales. Observe en este caso cómo la tristeza surge de un lugar egoísta de "extraño... porque necesito..." que puede valer la pena tratar fortaleciendo nuestra autoestima y nuestros valores propios.

Permítase experimentar plenamente sentimientos como tristeza, ira, conmoción y soledad. No debemos juzgarnos por ningún sentimiento percibido, incluso si pensamos que no es apropiado sentirlo. Una persona en duelo debe permitirse encontrar formas de procesar y liberar emociones intensas, incluso si esto significa gritar o llorar. Por eso es importante tener momentos de privacidad cada día, para pensar en el ser amado y notar los sentimientos que emergen. Esto es particularmente beneficioso para aquellos que tienen problemas para mostrar sus sentimientos a los demás.

#### **4. Adaptarse a un entorno en el que el fallecido ya no está**

Muchas veces, no somos conscientes del papel o roles que desempeñó el difunto, hasta algún tiempo después de su muerte. Por tanto, quien atraviesa un duelo debe desarrollar nuevas habilidades, asumiendo estos roles o asimilando que otra persona los desempeña.



De esta manera aprendemos a estar solos, a decidir sin la persona fallecida, así como a realizar actividades que el difunto realizaba anteriormente o que compartía con él. Incluso cuando hay dolor, la vida continúa. El duelo requiere que enmendamos las dificultades que surgen por la ausencia del ser querido. Es en esos momentos cuando se debe reforzar el desapego de quien se ha ido sin renunciar a sus recuerdos, pero sí que hace más llevadero vivir sin la otra persona.

#### **5. Deja de lado la necesidad de controlar a los demás**

Debemos saber que cada persona que está sufriendo una pérdida tiene su forma individual de vivirla y su propio ritmo. No debemos interceder en él ni exigirles que se adapten a nuestra propia manera de asimilar el dolor.

## **6. Dar sentido a la pérdida**

Es muy difícil o casi imposible eliminar de nuestra mente los pensamientos sobre la pérdida y, lo que es peor, obsesionarse con ella. Intentar desterrar todos los recuerdos o imágenes dolorosas sólo les dará más poder. Por ello es recomendable hacer duelo, lo que implica darle un cierto rumbo diferente a nuestra existencia, educarnos en vivir con la pérdida, encontrar un nuevo sentido a nuestra vida y desplegar otros recursos para continuar. En ocasiones, resulta muy favorable contactar con un psicólogo, ya que su ayuda puede ser clave para superar la pérdida, o para hacer menos difícil la experiencia del duelo.



## **7. Encuentre formas saludables de liberar el estrés.**

Casi por definición, cualquier transición suele resultar muy estresante, por lo que se deben buscar formas constructivas de gestionar el estrés, ya sea mediante el ejercicio o la práctica de la oración, la relajación o la meditación.

## **8. Reubicar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo**

Probablemente nunca perderemos los recuerdos de ninguna de las relaciones importantes que tenemos a lo largo de nuestra vida.



Siempre existe la posibilidad de que alguien que ha sufrido un duelo inicie una nueva relación sentimental o cree otros vínculos afectivos, aunque todo dependerá del lugar en el que psicológicamente se encuentre el fallecido, sin que necesariamente se olviden memorias anteriores. Tenga en cuenta que muchas personas deciden no volver a establecer relaciones románticas nunca más.

El final del duelo siempre llegará cuando se reencuentren las motivaciones para vivir y reconectemos con nuestro entorno y nuestras actividades. Resolver un duelo significa

sentirse mejor, pero para ello es muy importante la voluntad, el propósito de cambiar y el coraje para hacerlo.

### **9. Habla con otras personas.**

Hablar sobre su pérdida con otras personas puede ayudarlo a procesarla y liberar lo que siente. Esto no implica necesariamente que los demás te darán respuesta a lo que les digas, pero seguramente el hecho de escucharte aliviará tu dolor y tristeza.

### **10. Desarrollar actividades placenteras.**

Es saludable, a medida que avanza el duelo, que realicemos actividades que nos den placer y que interactuemos con otras personas. Parte del proceso de adaptación a la pérdida consiste en centrarse o no en ella y encontrar formas de estar en el mundo sin la persona fallecida. Podemos tomarnos un tiempo para compartir con amigos, ver una película, caminar al aire libre, leer un libro y, si nos vienen a la mente pensamientos o recuerdos dolorosos, simplemente aceptarlos e intentar seguir adelante. Esto será muy favorable a pesar de su pérdida.

### **11. Sigue una rutina**

Crear y mantener una rutina básica de tareas diarias puede ayudar a organizar nuestro tiempo y, en ocasiones, vincularlo con otras personas. A algunas personas les resulta beneficioso no hacer grandes cambios, como mudarse o conseguir un nuevo trabajo después de una pérdida, ya que esto puede ayudar a preservar cierta “normalidad” y evitar estrés adicional.

## **12. Perdónate a ti mismo**

Otro de los aspectos más favorables del duelo es poder perdonarnos a nosotros mismos por algo de lo que nos arrepentimos de haber dicho o hecho a nuestro ser querido, o por lo que no hicimos o dijimos. Esto ayuda a procesar gradualmente el dolor causado por el arrepentimiento y lo que quedó sin hacer, permitiéndonos centrarnos más en los recuerdos más agradables.

## **13. Encuentre formas de mantener la conexión con la persona que se ha ido.**

Este aspecto incluye poder reflexionar sobre lo que nos aconsejó esa persona perdida, o ver vídeos, fotografías, rememorar recuerdos y momentos de alegría, etc.

## **14. Cuídate**

Este factor también es fundamental, porque prestar atención a nuestras necesidades físicas tras sufrir una pérdida es más que imprescindible. Todo duelo es difícil y agotador tanto emocional como físicamente. Por ello, debemos intentar dormir lo suficiente por las noches, cuidar nuestra alimentación y hacer el máximo ejercicio posible.

## **15. Únase a un grupo de apoyo**

Este factor no es menos importante, ya que los grupos de apoyo contribuyen a la posibilidad de conectar con otras personas que han pasado por una experiencia similar a la nuestra, pudiendo encontrar en ellos consuelo, orientación y consejos prácticos.

## **16. Habla con un consejero profesional.**

Deje que su consejero le comparta habilidades y mecanismos de afrontamiento para ayudarle a superarlo.

## **¿QUÉ SE DEBE O NO HACER ANTE UNA PERSONA QUE ESTÁ PASANDO POR EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?**

### **¿Ejemplos de cosas que no se deben hacer?**

- Exigir a quienes están pasando el duelo que se adjudiquen “un papel”, expresándoles: “lo estás haciendo bien”. Conviene dejar que esta persona asuma los sentimientos que le perturban sin que tenga la impresión de que nos decepciona.

- Dile lo que "tiene" que hacer. Esto supone un refuerzo al sentimiento de invalidez de quien lo sufre, incluso el peor consejo que podamos dar podría ser "equivocado".



- Decir que el tiempo curará la herida. Una pérdida causa heridas que nunca sanan del todo y el proceso de duelo es más activo de lo que esa frase implica.
- Utiliza frases como: "Puedo saber cómo te sientes". En realidad, es una frase superficial, porque cada uno experimenta el dolor de manera diferente, por lo que ni siquiera podemos asumir que sabemos cómo se siente.
- Intentar que la persona se apresure en el proceso de su duelo y dolor. Cada uno también tiene un ritmo diferente. Normalmente esto requiere paciencia y tiempo.

#### **¿Ejemplos de cosas que hacer?**

- Comunicar. Si no sabemos qué es más favorable decir, podemos hacer preguntas como las siguientes: «¿Cómo te sientes hoy?»; "¿Cómo estás? etc. Es decir, deberíamos intentar escuchar más y hablar menos. Escuchar es sumamente importante y muchas veces no nos damos el tiempo necesario para ello, sobre todo si se refiere a las inquietudes más profundas de la otra persona.
- Brindar asistencia precisa y tener la iniciativa de llamar a la persona. Es importante que respetemos su espacio y privacidad, pero también será necesaria nuestra ayuda en aspectos cotidianos.

- Acompañarte en la medida de lo posible, especialmente en situaciones difíciles que puedan surgir.
- Hablar de nuestro propio proceso de adaptación a la pérdida. Aunque todos tenemos diferentes maneras de afrontar estas situaciones, puede resultar favorable hacer este tipo de comentarios.
- Sea paciente y permita que el doliente comparta sus sentimientos y recuerdos de su ser querido.



**“Sólo las personas capaces de amar intensamente pueden sufrir un gran dolor, pero esta necesidad de amar sirve para contrarrestar sus duelos y sanarlos.”**

**(Leo Tolstoy)**