

Atravesar un duelo en un mundo apresurado

Boletín Mensual de agosto de 2015



¿Alguna vez has perdido a un ser querido, un sueño de toda la vida o una mascota? Si es así, entonces has experimentado tristeza.

La tristeza tiene muchas características pero la rapidez no es una de ellas. No hay un cronograma, una guía paso a paso o una fecha específica de cierre. Esto puede resultar muy difícil de aceptar en una sociedad que da tanta importancia a tener las cosas hechas para “ayer”.

Qué esperar de un duelo

Los expertos nos ayudan a comprender el duelo. Ellos han identificado los sentimientos y las etapas más frecuentes. La conclusión es:

- **La tristeza duele.** Duele a nivel emocional, psicológico e incluso físico. En algunas ocasiones, puede ser difícil de soportar. Algunas personas niegan el dolor. Algunos tratan de evadirlo por medio del alcohol, las drogas o los medicamentos. Por más difícil que pueda ser, sentir dolor es una parte normal y necesaria del proceso de duelo y de sanación.
- **Cada persona vive el duelo a su manera.** No hay dos personas que vivan el duelo de la misma manera o que les dure la misma cantidad de tiempo. Participar en grupos de apoyo y hablar con otras personas puede ser de ayuda. Pero hay que saber que el duelo seguirá su propio camino.
- **El duelo lleva tiempo.** La muerte o la pérdida es un acontecimiento, pero el duelo es un proceso. Al final del duelo, habrás cambiado pero la vida seguirá su curso.
- **No hay reglas.** Algunas personas sienten ganas de llorar y otros no pueden derramar ni una lágrima. Algunos prefieren hablar, mientras que otros necesitan resolver sus sentimientos por sí solos. No hay una manera correcta o incorrecta. Las necesidades de las personas que atraviesan el duelo no pueden ser comparadas, ni juzgadas, ni acotadas por el tiempo.

Maneras de ayudar a atravesar el duelo

Es importante conocer algunas maneras de ayudarse a uno mismo y a otras personas que están atravesando un duelo. Estas son algunas de las preguntas frecuentes:

- **¿Qué debería decirle a una persona que está sufriendo?**
Muchas personas se incomodan cuando están cerca de una persona que está atravesando un duelo, porque no saben qué decir o qué hacer. Evita las frases esquivas como: «Estarás bien», «A tu ser querido no le gustaría verte sufrir», o «Es hora de seguir adelante». Cuando no sepas qué decir, mejor no digas nada. Toma la mano de la persona que está de luto. Escúchala. Prepárale la comida. Los actos sencillos como estos son los que dan apoyo y consuelo.
- **He perdido a alguien.** ¿Cuándo debería empezar a sentirme bien? Con el tiempo empezarás a sentirte mejor. Por lo general, el primer año es el más difícil. Puede que en ocasiones te sientas como en una montaña rusa; con una mezcla de días buenos y días malos. En algún momento, notarás que los días buenos son cada vez más frecuentes.
- **¿Cómo puedo hacer para que el dolor se vaya más rápido?**
El dolor es natural y cumple una función: Te estás recuperando de una pérdida y adaptándote a una vida distinta. Lleva tiempo. Apresurarlo sería injusto para tus necesidades y sería como deshonrar tus sentimientos acerca de la importancia de tu pérdida.

El duelo es como curar una herida. Hay que darle tiempo, tener paciencia y cuidarse mucho.

*Fuentes: www.turnonyourinnerlight.com, www.seniorliving.about.com, www.sanzplans.com