

TODO PASA... Y ESTO TAMBIÉN PASARÁ. LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO.

Martha Alicia Chávez.

Introducción.

La vida es un constante flujo, viene y va: las personas, las cosas, las situaciones, llegan para proporcionarnos toda clase de experiencias; algunas se quedan para siempre, pero otras se van inevitablemente y nos empujan a eso que todos hemos vivido de alguna manera: la pérdida.

La pérdida nos lleva a contactar con fuertes sentimientos de todo tiempo, que si no sabemos manejar pueden dejar una huella profunda que contamina nuestra vida más allá de lo que nos imaginamos.

Dijo un hombre sabio: “la única cosa que siempre es verdad es que todo pasa... y esto también pasara.”

Con frecuencia necesitamos hacer algo más; debemos vivir nuestro duelo, sentir lo que haya que sentir, hacer lo que haya que hacer y, en ocasiones, buscar ayudar porque no podemos solos.

CAPÍTULO I

EL DUELO.

El duelo es el conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que experimentamos cuando perdemos algo importante para nosotros. Esta constituido por varias etapas que es necesario enfrentar, como si fuera un viaje que nos lleva a diferentes estaciones en las que hay que detenernos hasta llegar al final, pues de no hacerlo, no podremos continuar avanzando y llegar al final, que significa: volver a sentirse en paz, alegre, tener planes maravillosos para la vida, dejar de llorar, extrañar, sufrir.

Hace tiempo acudió a consulta una señora de 70 años. Estaba muy deprimida. Comenzó a platicarme acerca de la muerte de su papa y lloraba y temblaba de una manera impresionante. Por esa fuerte reacción emocional, creí que el papa acababa de morir hacia poco y al preguntarle al respecto me dijo: “murió cuando yo tenía 18 años”. (¡Quede impresionada! ¡Estaba frente a un duelo inconcluso de 52 años!).

La doctora Elisabeth Kübler-Rose, es quizá la pionera y quien más ha aportado al estudio del proceso del duelo y sus etapas, las cuales, según ella, son básicamente cinco: *negación, ira, negociación, dolor o depresión, aceptación o resolución del duelo.*

Es importante aclarar que dividir este proceso es sólo para comprenderlo mejor, pues no significa que una vez que terminamos una etapa entramos a la siguiente, sino que éstas se entrelazan entre sí y en cualquier momento pasar de una a otra.

Ponerle palabras a los sentimientos y estados internos es por sí misma una labor difícil y además incompleta, pero las palabras son las herramientas con las que contamos para comunicar los sentimientos.

CAPÍTULO 2

**¡NO PUEDE ESTAR SUCEDIENDO!
LA RESISTENCIA A ACEPTAR LA PÉRDIDA**

La resistencia a aceptar la pérdida se conoce como *negación* y se manifiesta de diferentes maneras, se refiere a la dificultad para aceptar una realidad, que nos duele, que quisiéramos que no fuera así.

¿Te ha pasado, por ejemplo, que cuando has terminado una relación con tu pareja, que tanto amas y extrañas, a veces sueñas que están juntos, que regresan o que la separación no ocurrió en realidad? Lo mismo puede suceder cuando has perdido algo valioso para ti, esta es una forma de negación, pero existen otras. Por ejemplo, cuando no quieres reconocer que tu pérdida te duele, o que estas muy enojado, o que sientes culpa o miedo. En estos casos estás negando los sentimientos que tu pérdida te causa porque no quieres sufrir, no basta con ignorar los sentimientos, siempre seguirán ahí y se manifestaran de una u otra manera.

El dolor y tristeza que no reconoces y reprimes suelen expresarse en formas alternas, como trastornos del sueño, trastornos en los hábitos alimenticios, o aislarse de los amigos. A veces la manera en que los sentimientos negados y reprimidos salen es somatizándolos.

Otro caso de negación es decir: “ya paso, ya no me duele, ya lo supere”. O sea, cuando racionalizas o le das explicaciones lógicas al hecho.

Incluso, ciertas expresiones que en la etapa final del proceso de duelo reflejan esa paz que da haberlo superado, en la etapa de la negación solo reflejan que estas tratando de convencerte de que no está sucediendo y de que no estas sufriendo.

Cuando se trata de la pérdida de la salud, es común que la persona que recibe el diagnostico de su enfermedad manifieste dificultad para aceptarlo-su negación-, poniendo en duda los resultados. La negación siempre será la primera reacción ante lo que no nos gusta de nuestra realidad, sean o no pérdidas muy dolorosas o dramáticas.

Para avanzar en el proceso de duelo, es necesario dejar la negación a un lado, aunque resulte tentador quedarnos ahí, puesto que no soluciona nada y sí complica más las cosas.

Tarde o temprano esos sentimientos y realidades que negamos TENDREMOS que verlos: ya no podrán seguir ocultándose y resultara más doloroso y difícil, aunque no imposible, llegar al final del camino.

CAPÍTULO 3

**¿POR QUÉ A MÍ?
LA IRA POR LA PÉRDIDA.**

¡NO ME MEREZCO ESTO!

¡DIOS, ¿POR QUÉ A VECES ERES TAN CRUEL?! ¡ME TIENES QUE COMPENSAR LO QUE ME QUITASTE!

¡VAS A PAGAR POR ESTO!

¡JALÁ NUNCA SEAS FELIZ POR LO QUE ME HICISTE!

Estas expresiones reflejan la rabia y la indignación que en alguna medida sentimos cuando perdemos algo o a alguien.

La ira es un sentimiento muy difícil de reconocer porque es muy “mal visto” socialmente.

En el proceso de duelo, la ira es una parte muy difícil de afrontar, pues nos sentimos culpables al estar enojados con Dios, con el ser amado que muere y nos deja, etc. En este momento buscamos culpables, necesitamos encarnar en alguien nuestra impotencia y rabia por lo que perdimos. Pero este sentimiento de ira es un paso necesario para seguir adelante en el proceso. Por fortuna, hay formas sanas y efectivas de procesar esos sentimientos.

CAPÍTULO 4

QUIZÁ TODAVÍA ES TIEMPO... NEGOCIAR LA PÉRDIDA

Seguramente alguna vez has negociado con alguien; por ejemplo con tus papás, o quizás con un amigo, a veces puedes negociar con un vendedor, también puedes intentar hacerlo con Dios. Así mismo se intenta negociar con la persona o personas involucradas en nuestra pérdida.

La razón profunda que nos mueve a negociar es que todavía tenemos expectativas de que podemos evitar nuestra pérdida o corregir su rumbo. Intentamos negociar por quien suponemos que podemos tener el control sobre lo que está sucediendo. Hasta que la cruda realidad nos coloca con firmeza los pies sobre la tierra, vemos la realidad con claridad, nos damos cuenta de que ya no podemos cambiar nada; la verdad es que cuando la pérdida es un hecho, lo que ofrecemos al negociar ya no puede cambiar el rumbo, sólo nos queda seguir adelante, permitirnos llegar a la siguiente estación: la tristeza y el dolor.

CAPÍTULO 5

LA NOCHE OSCURA DEL ALMA. EL DOLOR POR LA PÉRDIDA.

Tanto Sor Juana Inés de la Cruz como San Juan de la Cruz se refirieron a “la noche oscura del alma” como ese estado de profundo dolor y desolación que casi todos en algún momento de la vida experimentamos. Las grandes pérdidas nos muestran esa noche oscura, en la cual no vemos soluciones ni respuestas; en la que se está muriendo una parte nuestra, y esa muerte interior desgarrar el cuerpo y el alma. Si sabemos vivir esa noche oscura, resurgiremos fortalecidos, sabios y luminosos.

La pérdida provoca dolor. Tal vez te sientas tentado a retroceder, a intentar de nuevo negar la realidad o volver a la etapa de la ira; después de todo, la ira no es tan dolorosa, porque al menos con ella te sientes fuerte, en cambio la tristeza te vuelve ¡vulnerable!

Muchas personas se aferran a su ira, construyen con ella una fortaleza y se quedan ahí, convirtiéndose en seres amargados, encontrando siempre una razón para quejarse y agredir. Lo paradójico es que esas personas amargadas sufren, y mucho, no solo por su amargura y su ira, sino por el rechazo y el desamor que éstas le s generan.

No obstante, lo mejor es continuar dejar que llegue el dolor, el llanto la desilusión. Después de todo, las lágrimas purifican y el dolor te muestra espacios maravillosos y hasta entonces desconocidos, de ti mismo, después de todo ¡esto también pasará!

Existe la creencia errónea de que no debemos llorar, de que hace daño, pero ocurre precisamente lo contrario: lo que hace daño es *reprimir el llanto*.

Los seres humanos estamos tan bien hechos, que siempre tenemos juntos “el remedio y el trapito”; todo problema viene con su propia solución. Por otra parte, se nos ha dicho que llorar es de gente débil. La verdad es que para contactar los sentimientos debemos ser valientes, sentir es para personas valientes.

Es importante comentar que los sentimientos, parte fundamental de nuestra condición humana, tienen ciertas características que vale la pena conocer;

- Son universales.
- Son subjetivos.
- Son neutros.
- Son transitorios, *“qué buena noticia”, algún día pasan.*

¡Existen tantas formas en que evadimos nuestros sentimientos!

- Reprimiéndolos.
- Proyectándolos en otros.
- racionalizándolos.
- Negándolos.
- Evadiéndolos.

Capítulo 6.

SI HUBIERA... LA CULPA POR LA PÉRDIDA.

Prácticamente en todas las etapas del duelo habrá momentos en los que te sentirás culpable. También sentirás culpa por todo aquello que no dijiste, o por lo que dijiste, por lo que hiciste o dejaste de hacer.

Ten cuidado con la culpa, puede llegar a ser un sentimiento tan intolerable, que de forma inconsciente harás cosas para compensarla a través del autocastigo y el auto sabotaje.

Culpa del sobreviviente (hermanos):

Para entender esta realidad es necesario recordar que a pesar de que los padres no digan con palabras los famosos “secretos familiares” los hijos de forma inconsciente siempre lo saben. Estos secretos que tanto daño hacen a las personas que integran ese sistema familiar pues enferman, confunden, angustian y perpetúan la repetición de esos patrones secretos que no queremos sacar a la luz. Quienes tienen esta “culpa del sobreviviente” sienten que no merecen nada, les cuesta mucho recibir y proporcionarse cosas buenas y situaciones agradables.

Por suerte, existen formas efectivas para superar la culpa, y llegar al auto perdón, que nos pueden abrir la puerta hacia todo lo bueno de la vida.