

CÓMO ENFRENTAR UNA PÉRDIDA REPENTINA

por Judy Tatelbaum, MSW

De todas las experiencias que enfrentamos en la vida, la más difícil de superar es la pérdida repentina e inesperada de alguien que amamos. La pérdida en sí es bastante dolorosa, pero la pérdida repentina es impactante. El impacto duplica nuestro dolor e intensifica nuestro duelo.

Si bien hasta un punto comprendemos que nadie vive eternamente, en realidad perder a quienes amamos es incomprensible. Cuando sabemos que alguien que amamos padece de una enfermedad grave o cuando hemos cuidado a un ser querido que está muy enfermo, tenemos la oportunidad de comenzar a prepararnos para su pérdida gradualmente. Sin embargo, la muerte inesperada de un ser amado, independientemente de qué muerte tenga ese ser querido, puede dejarnos aturridos, afligidos y abrumados con dolor. Puede que no sepamos cómo empezar a enfrentar la nueva situación.

La pérdida repentina no nos da tiempo de prepararnos. No es raro sentirnos defraudados por una muerte inesperada, defraudados por no tener la oportunidad de decir unas últimas palabras que hubiésemos querido decir o hacer algún último gesto que habría sido significativo para nosotros como un abrazo, un beso, una caminata tomados de la mano. Ser

privados de una manera de decir algún tipo de adiós puede dejarnos con una amarga sensación por semanas e incluso meses. Sentirse defraudado en estos casos puede aumentar nuestro duelo, nuestra angustia y nuestra desesperación.

Además de sentirnos defraudados por eso, la pérdida repentina de un ser querido puede hacer que el mundo se sienta inestable o menos seguro. Esta es una respuesta natural a cualquier evento inesperado y traumático. Cuando sentimos que alguien a quien amamos ha sido repentinamente “extraído” de nuestras vidas, quedamos con la sensación de que el mundo no es un lugar seguro. Entonces podemos volvernos temerosos e inseguros, o bien estar malhumorados o sentirnos frustrados. Esta pérdida puede afectar negativamente nuestra visión de la vida, pero afortunadamente sólo será por un tiempo.

Cuando enfrentamos una pérdida repentina, de pronto tenemos tres hechos que afrontar:

nuestro duelo personal por la pérdida del ser querido, la ausencia de esta persona de nuestra vida cotidiana, y los cambios en nuestras vidas provocados por esta pérdida. Cada una de estas tareas es enorme, y cada una será parte de nuestro proceso de duelo y recuperación.

Aunque puede ser difícil imaginarlo en el momento, debemos recordar que las personas sí se recuperan de las pérdidas repentinas, y que nosotros también podremos finalmente salir de este terrible dolor y empezar a sanar.

Conviene tener en cuenta que el dolor emocional no es constante, y que el duelo no debe ser por siempre. Amaremos por siempre, independientemente si nuestros seres amados están vivos o no, pero no es necesario que estemos de duelo por honrar ese amor. Podemos simplemente amar.

Al conversar con muchas personas que han sufrido una pérdida repentina, he aprendido que hay varias maneras importantes, y probablemente en todas partes, de ayudarse uno mismo a sanar:

Ámese usted mismo y cuídese durante su duelo.

Usted está de duelo ahora. Es importante ser fuertes y valientes, pero siempre le digo a quienes aconsejo que nunca pierdan una oportunidad de desahogarse. Eso no es falta de moderación, sino simplemente ser sensibles y honestos para lidiar con las propias emociones.

Expresar sus sentimientos le ayudará a sanar, ya que los sentimientos expresados desaparecen. Los sentimientos reprimidos, no. Así que libere sus sentimientos.

Consiga apoyo de otros consejeros y grupos de apoyo como grupos de viudos, grupos de duelo, amigos compasivos, o sobrevivientes de suicidios. Puede encontrarlos a través de un centro de cuidados paliativos, su iglesia, o también una organización comunitaria o de servicio social.

No sólo se ayudará a sí mismo, sino que también ayudará a otros y puede ser una gran fuente de fortaleza, alegría y recuperación.

Y, lo más importante, confíe en que la persona que usted amó y perdió querría que usted se recuperara de la pérdida, y asimismo que usted la recordara y honrara viviendo una vida plena.

Este artículo apareció originalmente en la edición de abril de 1996 de Journeys, el boletín de duelo del HFA.



Para más información acerca de instituciones de cuidados paliativos, dolor y duelo, o bien asuntos relacionados con la prestación de cuidados a enfermos graves, sírvase visitar nuestro sitio web en www.hospicefoundation.org/hfacares o llámenos al: 800-854-3402.

Esta Ficha está disponible para usted gracias a la subvención de los Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) destinada a apoyar actividades de extensión y educación sobre cuidados paliativos y de enfermos graves.