

¿Cómo superar la pérdida de un ser querido?

Las personas que han perdido a un amigo o a un miembro de su familia se enfrentan a una situación sumamente difícil. Sus sentimientos y emociones, después de la muerte de alguien, pueden afectar profundamente su relación con los demás y el seguimiento de la rutina diaria. Dependiendo de su personalidad, puede ayudarle el confiar a otra persona sus sentimientos. A veces es mejor un amigo, otras un miembro de la familia o un profesional como un médico, una enfermera, consejero o sacerdote.

Puede encontrar consuelo, compartiendo o escuchando a un grupo de personas, que hayan perdido recientemente a sus seres queridos. Estos equipos son dirigidos por un consejero profesional. Por otra parte, si usted no ha expresado antes sus sentimientos a otra persona, es poco probable que lo haga ahora. La gente bien intencionada insistirá para que hable de ello, pero probablemente no le entenderán, ni a usted, ni a su pasado o la manera cómo lleva su vida en estos difíciles momentos.

Cada persona debe luchar a su manera contra el duelo. A pesar de existir muchas publicaciones sobre los «estadios» del duelo, cada superviviente lleva la pérdida de forma individual. Cuando alguien está luchando para superar la propia pérdida, es inútil preocuparse por seguir el esquema de otra persona.

El abanico de reacciones ante la muerte de alguien es muy extenso. Unos están desolados, y otros experimentan emociones poco intensas. Algunas personas sienten el duelo sólo después y otros nunca tienen emociones fuertes. La gente experimenta diferentes emociones. Pueden sentirse culpables, tener remordimientos, tristeza, o resentimiento hacia otros, como médicos, enfermeras e incluso Dios. Algunas personas que han perdido a un ser querido o un amigo se sienten enfadados y se preguntan «¿por qué lo ha pasado a él?» y «¿por qué no me ha pasado a mí?». El enfado puede alcanzar los hechos ocurridos durante el

diagnóstico y cuidado. Usted puede preguntarse ¿por qué los médicos no encontraron antes el cáncer? o, ¿por qué mamá sufrió tanto?

Usted piensa que oye la voz del difunto que le está llamando o quiere tener una conversación con él. Experimentará escenas retrospectivas, como la escena del funeral o el momento de la muerte, sin una razón aparente. Además, se sentirá que progresa y, de repente, se sentirá peor sin saber qué es lo que lo ha provocado. A pesar de lo inquietante que pueda parecer, son sentimientos normales en las personas con duelo después de la muerte de un ser querido.

Aún cuando la enfermedad haya sido prolongada y se provea la muerte, se sentirá impresionado y desconectado de la misma manera que si hubiese ocurrido de forma inesperada. Durante este tiempo, que puede durar más o menos hasta 6 semanas, puede experimentar un sentimiento de «estoy obrando de forma correcta», como si estuviera en estado de shock.

Cuando los sentimientos de impresión y desconcierto empiezan a disminuir, debe sentirse como si lo hubiera superado pensando, «estoy volviendo a la normalidad». Sólo entonces, de forma inesperada, encontrará un sentido más profundo del duelo o la tristeza, a medida que la realidad se va asentando. Cuando esto ocurre, puede experimentar síntomas de aflicción, como una depresión aguda, siendo incapaz de dormir razonablemente, perder el apetito, no quererse levantar por la mañana de la cama o no querer tener gente a su alrededor.

Pase lo que pase, entienda que no hay sentimientos que estén «bien» y «mal» después de perder a un ser querido. La mayoría de los sentimientos de la gente, aunque parezcan excepcionales, entran dentro de una esfera normal de reacciones.

Mucha gente que ha perdido a un ser querido, tarda meses en reponerse del estrés emocional que han pasado. Además, tardarán un año en superar el proceso de duelo. Los consejeros, a menudo, consideran como un

indicador de cómo está llevando la pérdida de esa persona, qué es lo que la persona está haciendo al cabo de un año del aniversario de la muerte. La aflicción que dura más de un año es frecuente pero, requiere ayuda.

Recuerde que la vida nunca volverá a ser exactamente como era antes de morir la persona a la que usted amaba. Si usted está esperando que las cosas vuelvan a la «normalidad» después de un tiempo, puede resultarle decepcionante o frustrante ver que la nueva «normalidad» no es como la vieja «normalidad». Su vida continúa, pero, precisamente, porque la persona que era importante para usted ya no está; no será lo mismo sin ella.