

Como Mitigar el Dolor Relacionado con las Pérdidas **Ada Rosabal-Silva Psy.D.**

El dolor relacionado con la pérdida podría ser insoportable, tanto más si existe la creencia de que esa separación es final y que no se habrán de reconectar con esa relación amorosa otra vez. Aunque hay muchos tipos de pérdidas, la muerte es solamente una de ellas, ella es, en muchos casos, la más dolorosa. Quizás porque existe la incertidumbre de no saber lo que realmente pasará con sus seres queridos, una vez que sus cuerpos físicos, dejan de existir tal y como lo conocen.

Hay muchos tipos de pérdidas, las que se experimentan a través de todo el ciclo de la vida. Se pierde juventud, amigos, esposos, trabajos, patrias, salud entre otras. La pérdida es parte de la experiencia humana y lo que caracteriza la vida misma. Sin embargo siempre es dolorosa.

El LUTO es el período que sigue a la muerte de un ser querido. El luto es parte de un período posterior a la muerte. Comienza cuando los sobrevivientes sienten la necesidad de hacer duelo como manera de procesar la pérdida.

Los duelos pueden ser de diferentes maneras. Algunas personas atraviesan por ese período abandonándose sin esperanzas en un luto que arropa toda su vida. Esas personas esperan a que el tiempo pase para que se sanen todas las heridas. La creencia es que solo al pasar el tiempo es que pasará el dolor. Todo lo que hay que hacer es esperar, para que las cosas cojan nuevamente su rumbo.

Algunos autores, entre ellos la Dra. Elizabeth Kubler-Ross, en sus estudios con personas manejando las pérdidas, ha distinguido unas etapas emocionales por las que las personas en luto atraviesan. Estas van desde la negación, coraje, tristeza, negociación hasta la aceptación de la pérdida.

Reconociendo que esas etapas emocionales son observadas en este tipo de población, es importante notar, sin embargo, lo que los últimos estudios de William Worden sobre el tema explican: Hay que alertar sobre la importancia de procesar los duelos de una manera activa. Esto implica el que los allegados tengan la oportunidad de ventilar las emociones, que aunque en el momento de la pérdida son esperadas, después, inadvertidamente, se podrían tornar en algún tipo de disfunción de conducta y/o relacional.

NIVEL DE FUNCIONAMIENTO DURANTE EL LUTO:

El nivel de funcionamiento de los allegados en duelo, inmediatamente después de la pérdida, es una de desorganización total donde las emociones de angustia y pánico a menudo provocan confusión. La que cuentan con apoyo

social y familiar, se mantienen firmes en el momento. Seis meses después, sin embargo, regresa el pánico y más desorientación. Al ausentarse el apoyo social, la persona en duelo toca fondo. La tristeza, el llanto y reacciones asociadas a la pérdida, son esperadas, de acuerdo a autores, en un período de hasta dos años, después, sería considerada un luto complicado.

Por todo esto es importante, buscar apoyo y de ser necesario, ayuda para poder sobreponerse al dolor relacionado con la pérdida de nuestros seres queridos activamente. Los Amigos Compasivos, están ahí para apoyar a padres que han experimentan la perdidas de los hijos. Los Tanatólogos acompañan a personas en procesos de dar el cambio en esos primeros meses que siguen a la perdida, pero solamente terapeutas cualificados están capacitados para trabajar en lutos complicados.

Es interesante notar que de acuerdo a los estudios llevados a cabo por especialistas en el tema, el 60% de los individuos en duelo, reportan experiencias paranormales tales como sentir la presencia de los seres queridos fallecidos. Estas experiencias son experimentadas por la mitad de ellos como una presencia generalizada no especifica, mientras que algunos otros pocos, aunque en cantidades significativas, describen sensaciones visuales, auditivas o de olfato de sus seres queridos. El 85% consideraban agradables las experiencias mientras que el 6% las consideraban perturbadoras. (Datson y Marwith en Neimeyer, 2005).

Se deduce entonces, que las experiencias paranormales o espirituales en las personas en duelo son bastante comunes por lo que el trabajar desde un nivel espiritual que le haga sentido al doliente es un elemento de competencia en las personas que trabajan en ese campo. Siempre con el mayor respeto hacia el mundo de creencias de la persona.

En resumen, trabajar las perdidas requiere ayuda y conocimiento y nos indica la gran responsabilidad que tenemos todos los que estamos en el rol de apoyo o que trabajamos con estas poblaciones. El trabajar desde un nivel superior de conciencia espiritual a la vez que nos capacitamos sobre los hallazgos y técnicas para trabajar con esta población se hace necesario. El conocer cuáles son los terapeutas mas capacitados para atender nuestras necesidades de trabajar las perdidas es también la responsabilidad de todos.

ONCE PASOS PARA ADAPTARSE A LA PÉRDIDA

(Robert Neimeyer)

- 1-Tome en serio la pérdida; ninguna pérdida es pequeña.
- 2-Tómese el tiempo para sentir - solo(a) y sin distracciones.
- 3- formas saludables para aliviar el stress: actividad, ejercicios, relajación, oración.
- 4-Busque el sentido a la pérdida, no tratar de sacársela de la mente, permitir que vengan los pensamientos y sacar algún significado de ellos.
- 5-Confíe en alguien; frecuente con algunas personas, familiares, amigos.
- 6-Suelte la necesidad de controlar a los demás. Las personas hacen duelo de diferentes maneras; no tratar de que hagan duelo a su manera.
- 7-Haga rituales para la pérdida de una manera significativa. En adición a los rituales más tradicionales, encontrar rituales creativos de acuerdo a usted.
- 8-Dese permiso para cambiar; la pérdida hace a las personas diferentes.
- 9-Trate de abrazar todo cambio de una manera positiva.
- 10-Cultive el legado de la pérdida. Re-evalúe las prioridades de la vida, asumiendo las lecciones aprendidas y encontrándole expresión, por ejemplo a través del apoyo a los demás.
- 11- Concéntrese en las convicciones espirituales. Use la pérdida para revisar y retomar el legado de la fe y crecimiento espiritual.