Una guía para afrontar el dolor y la pérdida

No existe una forma correcta o incorrecta de llevar el duelo por una perdida, pero hay formas saludables de lidiar con el proceso de duelo. Hacer frente a la pérdida de alguien o algo que amas es uno de los mayores desafíos en la vida.

El dolor es una respuesta natural a la pérdida. Es el sufrimiento emocional que siente cuando le quitan algo o alguien a quien ama. A menudo, el dolor de la pérdida puede resultar abrumador. Puede experimentar todo tipo de emociones y efectos físicos difíciles e inesperados, por ejemplo, dificultad para dormir, comer o pensar con claridad. Estas son reacciones normales a la pérdida, y cuanto más significativa sea la pérdida, más intenso será su dolor.

Cualquiera que sea la causa de su dolor, existen formas saludables de sobrellevar el dolor. Pruebe nuestra Lectura rápida (si tiene prisa) o Lectura detallada (si tiene más tiempo) para obtener más información.

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación, le recomendamos encarecidamente que busque asesoramiento profesional. Por favor, no sufra en silencio.

El dolor puede ser causado por:

1. Divorcio o ruptura de una relación
2. Pérdida de salud
3. Perder un trabajo
4. Pérdida de su estabilidad financiera
5. Un aborto espontáneo
6. Jubilación
7. Muerte de una mascota
8. Pérdida de un sueño preciado / No realizar un objetivo de vida
9. La enfermedad grave de un ser querido
10. Pérdida de una amistad
11. La venta de su hogar familiar

Lectura rápida

El duelo es una experiencia personal y lleva tiempo. Sin embargo, no hay un calendario y el proceso es diferente para diferentes personas. Permítase enfrentar su dolor, permítase sentir (y mostrar) emociones. Comprender el proceso puede ayudarlo, lea nuestra guía para ayudarlo a sobrellevarlo.

Sobrellevar el proceso de duelo

- Reconozca su dolor
- Aceptar que el dolor puede desencadenar emociones diferentes e inesperadas.
- Comprenda que su proceso de duelo será exclusivo para usted
- Busque apoyo cara a cara de personas que se preocupan por usted
- Apóyese emocionalmente cuidándose físicamente
- Reconozca la diferencia entre el dolor y la depresión.

- **Las cinco etapas del duelo**
  La experiencia del duelo de cada persona es diferente, pero muchas personas pasan por sentimientos similares durante el proceso de sanación. No todo el mundo experimenta todas las etapas o las experimenta en el orden que se muestra aquí. Independientemente de las etapas por las que atraviese, y en cualquier orden, es natural sentir estas emociones. También puede ser útil pensar en el proceso como una montaña rusa, con altibajos emocionales a lo largo del tiempo.

- **Negación:** "Esto no me puede estar pasando a mí".
- **Enojo:** "¿Por qué está pasando esto? ¿A quién culpar?"
- **Negociación:** "Haz que esto no suceda, y a cambio yo haré_____. "
- **Depresión:** "Estoy demasiado triste para hacer algo".
- **Aceptación:** "Estoy en paz con lo que pasó".

- **Síntomas emocionales del duelo**
  Puede sentir:
  - Conmoción e incredulidad
  - Tristeza
  - Culpa
  - Enojo
  - Miedo

- **Síntomas físicos de duelo**
  - Fatiga
  - Náuseas
  - Inmunidad reducida
  - Pérdida o aumento de peso
  - Achaques y dolores
  - Insomnio

- **Busque apoyo**
  Incluso si no suele hablar de sus sentimientos, esto es una parte importante del proceso de duelo. No se aísle, hable con amigos y familiares (cara a cara si puede) y acepte cualquier ayuda que le ofrezcan. Si alguien se acerca a usted, es porque se preocupa. También puede encontrar apoyo en un grupo, dentro de su comunidad religiosa o mediante asesoramiento para el duelo.

- **Cuídese**
  - Enfrente sus sentimientos
    - Reconocer su dolor le ayudará a sanar. El duelo no resuelto puede provocar problemas de salud física y mental. No deje que otros le digan cómo sentirse.
- Exprese sus sentimientos de cualquier manera que funcione para usted, esto podría ser a través de la escritura, el arte o una actividad.
- Manténgase al día con sus pasatiempos e intereses.
- Prepárese para fechas y eventos que podrían provocar su dolor
- Cuide su salud física a través de la dieta, el ejercicio y el sueño: mantenga el equilibrio.

Lectura detallada

El proceso de duelo
El duelo es una experiencia sumamente individual; no hay una forma correcta o incorrecta de afligirse. La forma en que sufre el duelo depende de muchos factores, incluida su personalidad y estilo de afrontarlo, su experiencia de vida, su fe y la importancia de la pérdida para usted.

Inevitablemente, el proceso de duelo lleva tiempo. La resignación ocurre gradualmente; no puede ser forzado ni apresurado, y no existe un calendario "normal" para el duelo. Algunas personas comienzan a sentirse mejor en semanas o meses. Para otros, el proceso de duelo se mide en años. Cualquiera que sea su experiencia de duelo, es importante ser paciente consigo mismo y permitir que el proceso se desarrolle de forma natural.

Mitos y realidades sobre el duelo y el dolor

Mito: El dolor desaparecerá más rápido si lo ignora
Realidad: Tratar de ignorar su dolor o evitar que salga a la superficie solo lo empeorará a largo plazo. Para una sanación real, es necesario enfrentar su dolor y lidiar con él activamente.

Mito: Es importante "ser fuerte" ante la pérdida.
Realidad: Sentirse triste, asustado o solo, es una reacción normal a la pérdida. Llorar no significa que sea débil. No es necesario que “proteja” a su familia o amigos poniéndose en una postura valiente. Mostrar sus verdaderos sentimientos puede ayudarlos a ellos y a usted.

Mito: Si no llora, significa que no lamenta la pérdida.
Realidad: El llanto es una respuesta normal a la tristeza, pero no es la única. Aquellos que no lloran pueden sentir el dolor tan profundamente como los demás. Es posible que simplemente tengan otras formas de mostrarlo.

Mito: El duelo debería durar alrededor de un año.
Realidad: No hay un plazo específico para el duelo. El tiempo que lleva varía de una persona a otra.

Mito: Seguir adelante con su vida significa olvidarse de su pérdida.
Realidad: Seguir adelante significa que ha aceptado su pérdida, pero eso no es lo mismo que olvidar. Puede seguir adelante con su vida y mantener el recuerdo de alguien o algo que perdió como una parte importante de usted. De hecho, a medida que avanzamos en la vida, estos recuerdos pueden volverse cada vez más integrales para definir la persona que somos.

Cómo lidiar con el proceso de duelo

Si bien el duelo por una pérdida es una parte inevitable de la vida, hay formas de ayudarlo a sobrellevar el dolor, aceptar su dolor y, finalmente, encontrar una manera de recoger los pedazos y seguir adelante con su vida.

1. Reconozca su dolor.
2. Acepte que el dolor puede desencadenar muchas emociones diferentes e inesperadas.
3. Comprenda que su proceso de duelo será exclusivo para usted.
4. Busque apoyo cara a cara de personas que se preocupan por usted.
5. Apóyese emocionalmente cuidándose físicamente.
6. Reconozca la diferencia entre el dolor y la depresión.

Las etapas del duelo
En 1969, la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross introdujo lo que se conoció como las "cinco etapas del duelo". Estas etapas de duelo se basaron en sus estudios sobre los sentimientos de los pacientes que enfrentan una enfermedad terminal, pero muchas personas los han generalizado a otros tipos de cambios y pérdidas de vida negativos, como la muerte de un ser querido o una ruptura.

Las cinco etapas del duelo

Negación: "Esto no me puede estar pasando a mí".

Enojo: "¿Por qué está pasando esto? ¿A quién culpar?"

Negociación: "Haz que esto no suceda, y a cambio haré_____. "

Depresión: "Estoy demasiado triste para hacer algo".

Aceptación: "Estoy en paz con lo que pasó".

Si está experimentando alguna de estas emociones después de una pérdida, puede ser útil saber que su reacción es natural y que sanará con el tiempo. Sin embargo, no todos los que sufren pasan por todas estas etapas, y eso está bien. Contrariamente a la creencia popular, no es necesario pasar por cada etapa para sanar. De hecho, algunas personas resuelven su duelo sin pasar por ninguna de estas etapas. Y si atraviesa estas etapas de duelo, probablemente no las experimente en un orden secuencial ordenado, así que no se preocupe por lo que “debería” estar sintiendo o en qué etapa se supone que debe estar.

La propia Kübler-Ross nunca tuvo la intención de que estas etapas fueran un marco rígido que aplica a todos los que están de luto. En su último libro antes de su muerte en 2004, dijo sobre las cinco etapas del duelo: “Nunca tuvieron la intención de ayudar a contener emociones desordenadas en paquetes ordenados. Son respuestas a la pérdida que muchas personas tienen, pero no hay una respuesta típica a la pérdida, ya que no existe una pérdida típica. Nuestro duelo es tan individual como nuestras vidas ".

El dolor puede ser una montaña rusa

En lugar de una serie de etapas, también podríamos pensar en el proceso de duelo como una montaña rusa, llena de altibajos, subidas y bajadas. Como muchas montañas rusas, el viaje tiende a ser más difícil al principio, las bajadas pueden ser más profundas y más largas. Los períodos difíciles se deberían volver menos intensos y más cortos a medida que pasa el tiempo, pero se necesita tiempo para superar una pérdida. Incluso años después de una pérdida, especialmente en eventos especiales como una boda familiar o el nacimiento de un hijo, todavía podemos experimentar una fuerte sensación de dolor.

Fuente: Hospice Foundation of America

Síntomas de duelo

Si bien la pérdida afecta a las personas de diferentes maneras, muchos de nosotros experimentamos los siguientes síntomas cuando estamos de duelo. Solo recuerde que casi cualquier cosa que experimente en las primeras etapas del duelo es normal, incluso sentirse como si se estuviera volviendo loco, sentirse como si estuviera en un mal sueño o cuestionar sus creencias religiosas o espirituales.

Síntomas emocionales del duelo

Conmoción e incredulidad. Inmediatamente después de una pérdida, puede ser difícil aceptar lo que sucedió. Puede sentirse entumecido, tener problemas para creer que la pérdida realmente ocurrió o incluso negar la verdad. Si alguien a quien ama ha muerto, puede seguir esperando que aparezca, aunque sepa que se ha ido.

Tristeza. La tristeza profunda es probablemente el síntoma de duelo más universalmente experimentado. Puede tener sentimientos de vacío, desesperación, anhelo o profunda soledad. También puede llorar mucho o sentirse emocionalmente inestable.

Culpa. Es posible que se arrepienta o se sienta culpable por cosas que hizo o no, cosas que dijo o dejo de decir. También puede sentirse culpable por ciertos sentimientos (por ejemplo, sentirse aliviado cuando la persona murió después de una enfermedad larga y difícil). Después de una muerte, incluso puede sentirse culpable por no hacer algo para prevenir la muerte, incluso si no hubiera nada más que pudiera haber hecho.

Enojo. Incluso si la pérdida no fue culpa de nadie, es posible que se sienta enojado y resentido. Si perdió a un ser querido, puede estar enojado consigo mismo, con Dios, con los médicos o incluso con la persona que murió por abandonarlo. Es posible que sienta la necesidad de culpar a alguien por la injusticia que le hicieron.

Miedo. Una pérdida significativa puede desencadenar una serie de preocupaciones y temores. Puede sentirse ansioso, indefenso o inseguro. Incluso puede tener ataques de pánico. La muerte de un ser querido puede desencadenar temores sobre su propia mortalidad, de enfrentar la vida sin esa persona o las responsabilidades que ahora enfrenta solo.

Síntomas físicos de duelo

A menudo pensamos en el duelo como un proceso estrictamente emocional, pero el duelo a menudo implica problemas físicos, que incluyen:

- Fatiga
- Náuseas
- Inmunidad reducida
- Pérdida o aumento de peso
- Achaques y dolores
- Insomnio

Busque apoyo para el dolor y la pérdida

El dolor del duelo a menudo puede hacer que desee apartarse de los demás y refugiarse en su caparazón. Pero contar con el apoyo cara a cara de otras personas es vital para recuperarse de la pérdida. Incluso si no se siente cómodo hablando de sus sentimientos en circunstancias normales, es importante expresarlos cuando esté de duelo. Si bien compartir su pérdida puede hacer que la carga del dolor sea más fácil de llevar, eso no significa que cada vez que interactúe con amigos y familiares, deba hablar sobre su pérdida. La comodidad también puede provenir de estar cerca de otras personas que se preocupan por usted. La clave es no aislarse.

Acuda a sus amigos y familiares. Ahora es el momento de apoyarse en las personas que se preocupan por usted, incluso si se enorgullece de ser fuerte y autosuficiente. En lugar de evitarlos, acerque a sus amigos y seres queridos, pase tiempo juntos cara a cara y acepte la ayuda que le ofrecen. A menudo, la gente quiere ayudar, pero no sabe cómo, así que dígales lo que necesita, ya sea un hombro sobre el que llorar, ayuda con los arreglos del funeral o simplemente alguien con quien pasar el rato. Si siente que no tiene a nadie con quien pueda conectarse regularmente en persona, nunca es demasiado tarde para construir nuevas amistades.

Acepte que muchas personas se sienten incómodas cuando tratan de consolar a alguien que está en duelo. El dolor puede ser una emoción confusa y a veces aterradora para muchas personas, especialmente si no han experimentado una pérdida similar. Es posible que se sientan inseguros sobre cómo consolarlo y terminen diciendo o haciendo cosas incorrectas. Pero no use eso como excusa para refugiarse solo en su caparazón y evitar el contacto social. Si un amigo o un ser querido se acerca a usted, es porque le importa.

Obtenga consuelo de su fe. Si sigue una tradición religiosa, acepte el consuelo que pueden brindarle sus rituales de duelo. Las actividades espirituales que son significativas para usted, como orar, meditar o ir a la iglesia, pueden brindarle consuelo. Si está cuestionando su fe a raíz de la pérdida, hable con un miembro del clero u otras personas de su comunidad religiosa.

Únase a un grupo de apoyo. El duelo puede hacerlo sentir muy solo, incluso cuando tiene seres queridos a su alrededor. Compartir su dolor con otras personas que han experimentado pérdidas similares puede ayudar. Para encontrar un grupo de apoyo para el duelo en su área, comuníquese con hospitales, hospicios, funerarias y centros de asesoramiento locales. Si pertenece a un Programa de asistencia para empleados, es posible que tengan contactos para grupos de apoyo.

Hable con un terapeuta o consejero de duelo. Si siente que su dolor es demasiado para soportarlo, busque un profesional de la salud mental con experiencia en terapia de duelo. Un terapeuta experimentado puede ayudarlo a superar las emociones intensas y superar los obstáculos de su duelo.

Cuídese mientras llora

Cuando está de duelo, es más importante que nunca cuidarse. El estrés de una pérdida importante puede agotar rápidamente su energía y sus reservas emocionales. Cuidar de sus necesidades físicas y emocionales lo ayudará a superar este momento difícil.

Enfrente sus sentimientos. Puede intentar reprimir su dolor, pero no puede evitarlo para siempre. Para sanar, debe reconocer el dolor. Tratar de evitar los sentimientos de tristeza y pérdida solo prolonga el proceso de duelo. El duelo no resuelto también puede provocar complicaciones como depresión, ansiedad, abuso de sustancias y problemas de salud.

Exprese sus sentimientos de forma tangible o creativa. Escriba sobre su pérdida en un diario. Si ha perdido a un ser querido, escriba una carta diciendo las cosas que nunca llegó a decir; hacer un álbum de recortes o de fotos celebrando la vida de la persona, o involucrarse en una causa u organización que era importante para su ser querido.

Trate de mantener sus pasatiempos e intereses. Hay consuelo en la rutina y volver a las actividades que le brindan alegría y lo conectan más cerca de los demás puede ayudarle a aceptar su pérdida y ayudar en el proceso de duelo.

No deje que nadie le diga cómo sentirse y tampoco se diga a usted mismo cómo sentirse. Su dolor es el suyo y nadie más puede decirle cuándo es el momento de "seguir adelante" o "superarlo". Permítase sentir lo que sea que sienta, sin vergüenza ni juicio. Está bien estar enojado, gritarle al cielo, llorar o no llorar. También está bien reír, encontrar momentos de alegría y dejarse llevar cuando esté listo.

Planifique con anticipación los "desencadenantes" del duelo. Los aniversarios, las vacaciones y los éxitos pueden despertar recuerdos y sentimientos. Esté preparado para un golpe emocional y sepa que es completamente normal. Si comparte un evento festivo o del ciclo de vida con otros familiares, hable con ellos con anticipación sobre sus expectativas y acuerde estrategias para honrar a la persona que amaba.

Cuide su salud física. La mente y el cuerpo están conectados. Cuando se sienta sano físicamente, podrá sobrellevar mejor la situación emocional. Combata el estrés y la fatiga durmiendo lo suficiente, comiendo bien y ejercitándose. No consuma alcohol ni drogas para adormecer el dolor del duelo o levantarle el ánimo artificialmente.