

Después de la Pérdida de un Ser Querido

José Ricardo Hernández

Cuando se experimenta la pérdida de un ser querido, puede ser difícil enfrentarse a la realidad. Es importante entender que cada quien experimenta la pena a su manera, que no existen límites de tiempo para el dolor, y que éste no se presenta en etapas sino que tiende a ser de naturaleza cíclica.

Shock: Cuando la pérdida es repentina e inesperada, su cuerpo puede entrar en estado de choque. Esto es una reacción normal de "autoprotección". Usualmente es un período breve, dependiendo de la gravedad de la pérdida y de su estado emocional en ese momento.

Negación: Como la pérdida es tan devastadora, es posible que se rehúse a aceptar los hechos, algunas veces hasta el punto de imaginar que su ser querido aún está vivo. Esto ocurre con frecuencia, especialmente cuando se trata de una pérdida repentina.

Liberación emocional: Puede manifestar sus emociones llorando, expresando sus sentimientos, con cambios en el estado de ánimo y en algunos casos hasta gritando. Estos y otros sentimientos pueden ser una parte normal de la expresión de sus emociones.

Depresión y soledad: Usted puede experimentar pensamientos de desconsuelo y desesperanza ocasional. Tal vez le sea útil saber que estos sentimientos son normales y que durarán (en la mayoría de los casos) un período de tiempo breve.

Síntomas físicos de la aflicción: Necesita reconocer que su sistema inmunitario está sobreexcitado durante condiciones extremas de estrés. Es importante que se cuide físicamente, que trate de comer alimentos saludables, que haga ejercicio y que trate de descansar. No es raro sentirse extremadamente cansado o letárgico durante los primeros días y semanas posteriores al fallecimiento de un ser amado.

Pánico: Algunas personas pueden experimentar ocasionalmente ataques de pánico. Puede sentir que hay algo muy malo con usted, y tal vez hasta preguntarse algo como "¿Estoy perdiendo la razón?" Hablar y expresarse sobre estos sentimientos puede ayudarle.

Sentimientos de culpa: La culpa es una reacción muy común a la pena. Se puede sentir culpable sobre algo que dijo o que no dijo, algo que hizo o que no hizo. Aunque se dé cuenta que no hay nada que pudiera haber hecho para evitar el fallecimiento, se puede sentir culpable de no haber hecho "más" para salvar a la persona que falleció. Si experimenta sentimientos de culpa, es importante que encuentre un lugar seguro para hablar sobre ello, sin que traten de distraerlo del tema los amigos bien intencionados.

Hostilidad: No es poco común sentirse enojado, y no es raro sentirse enojado con la persona que falleció. Lo importante es encontrar maneras de expresar su enojo que no le causen daño a usted o a otras personas.

Incapacidad para reanudar las actividades normales: Tal vez descubra que simplemente no puede regresar a su vida normal. Tal vez hasta sienta la necesidad de aislarse de la gente durante un período de tiempo. Use este tiempo de soledad para cuidarse.

Aceptación y recuperación gradual de la pérdida: Encuentre consuelo sabiendo que su dolor no durará para siempre. Es común que las personas que sufren la pérdida de un ser querido busquen y encuentren una nueva sensación de plenitud y bienestar.

Reajuste a la nueva realidad: Esto es darse cuenta que ya no es quien era, pero que hay una nueva situación en su futuro. Está comenzando a vivir una nueva etapa de su vida.