

## 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.