

Cómo sobrellevar el duelo - [Coping With Grief]



El duelo es una reacción normal y saludable a ciertos cambios o pérdidas en su vida. Puede estar en duelo por la muerte de un ser querido. O bien, puede estar en duelo por la pérdida de su trabajo, su casa, su matrimonio o su salud. El duelo incluye todos los sentimientos que acompañan estas clases de cambios y pérdidas.

Los sentimientos relacionados con el duelo son diferentes para cada persona. Su duelo dependerá de lo que esa pérdida signifique para usted. El proceso de duelo no sucede de un modo previsible. Sin embargo, con el tiempo, su tristeza disminuirá. Tómese todo el tiempo que necesite para identificar, aceptar y expresar sus emociones.

A veces, los síntomas del duelo pueden parecerse a la depresión. Sin embargo, el duelo es diferente a la depresión. El duelo es un proceso de curación natural que puede ayudarle a adaptarse a los cambios y pérdidas. La depresión es más que la tristeza normal que acompaña un cambio de vida o una pérdida importantes. Es una enfermedad que, a menudo, puede mejorarse con un tratamiento. Si tiene

dificultades para sobrellevar su duelo o cree que puede estar deprimido, hable con su médico o un consejero.

¿Qué puede esperar cuando está en el proceso de duelo?

En un proceso de duelo, es normal:

- Sentirse triste y anhelar a la persona o el objeto que perdió. Estos sentimientos son centrales en todos los procesos de duelo.
- Sentir preocupación, confusión, enfado o culpa.
- Estar excesivamente sensible ante la conducta de otras personas.
- Reaccionar enérgicamente ante pérdidas o cambios aparentemente menores cuando estos desencadenan sentimientos de pena respecto de su pérdida principal.
- Sentirse inseguro y solo, y querer alejarse de la gente.

A medida que reconozca y acepte cada sentimiento, podrá sobrellevar el sentimiento y superar su angustia emocional.

En medio de su vida ocupada, puede ser difícil vivir completamente el proceso de duelo por una pérdida. Puede haber algunos obstáculos para vivir el proceso de duelo. Estos pueden incluir la necesidad de volver al trabajo o a la escuela demasiado pronto después de una pérdida, no tener ninguna manera formal de expresar su tristeza o no poder participar en un ritual o una ceremonia para expresar su tristeza. Si detecta que estos u otros factores hacen que le sea difícil desenvolverse después de una pérdida, hable con un consejero, asista a un grupo de apoyo de duelo, o ambos.

¿Cómo puede manejar su duelo?

Identifique sus sentimientos

A veces, después de una pérdida, es difícil darse cuenta exactamente de lo que siente. Es posible que tenga muchos sentimientos al mismo tiempo o sentimientos contradictorios, como tristeza y alivio. Escribir es una buena manera de identificar lo que está sintiendo. Escribir acerca de lo que siente puede:

- **Estimular el pensamiento** y ayudarlo a organizar y analizar sus pensamientos.
- **Profundizar su comprensión** de una situación y ayudarlo a ponerse en contacto con sentimientos que no sabía que tenía.
- **Estimularle para que reflexione** acerca de lo que le está sucediendo. Esto puede ayudarlo a poner las cosas en perspectiva y entender cómo los cambios afectan su vida.

Cuando esté listo:

- Reserve tiempo para escribir.
- Elija un lugar privado y cómodo para escribir.
- Elija un método de escritura. Puede elegir escribir una carta a su ser querido, por ejemplo, o un poema o un cuento.
- No se preocupe por cuán bien escribe. Escriba sobre acontecimientos diarios o conversaciones que haya tenido.
- Escriba lo que siente. No filtre sus pensamientos. Dese permiso para escribir lo que se le venga a la mente.

Puede expresar sus sentimientos de otros modos también. Puede hacer un collage o un libro de recuerdos, o pintar o dibujar sobre su duelo.

Acepte sus sentimientos

- Hable con las personas acerca de cómo se siente. Si tiene problemas para hablar acerca de sus sentimientos con familiares y amigos, considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo de duelo o hablar con un miembro del clero.
- Expresé sus emociones. Expresarse puede ser muy sano y no es un signo de debilidad.
- Sea paciente y amable con usted mismo. Sus sentimientos pueden ser imprevisibles e incómodos. Recuérdese que sus sentimientos son esperables y que desaparecerán con el tiempo.

Cuídese

- **Dese permiso de no hacer nada.** Reserve tiempo para sentarse en silencio y reflexionar sobre su pérdida.
- **Duerma lo suficiente**, siga una dieta balanceada y trate de hacer algo de actividad física durante el día.
- **Reconfórtese.** Permítase recibir consuelo del entorno familiar y con artículos personales que valore. Los objetos especiales, como las fotos o la camisa favorita de su ser querido, también pueden brindarle consuelo. Regálese algo que disfrute, como un masaje.
- **Establezca contacto con sus seres queridos.** Es posible que se sienta solo o distante de otras personas durante el proceso de duelo. Sin embargo, estar rodeado de seres queridos y hablar de sus sentimientos e inquietudes puede ayudarlo a sentirse más relacionado con otros.
- **Pida ayuda.** Deje que la gente asuma algunas de sus responsabilidades.