

2019, marzo

La verdad sobre el duelo y el sentimiento de pérdida

¿Qué es el sentimiento de pérdida? Cuando hablamos de duelo y pérdida, a menudo pensamos en la muerte. Sin embargo, hay muchas otras clases de pérdidas, incluyendo el divorcio, enfermedades o pérdida de un trabajo. Lo que sorprende de forma especial es que cualquier cambio, aun cuando sea positivo, implica una pérdida. La pérdida es una parte inevitable de la vida diaria. Entender cómo lidiar con las pequeñas pérdidas nos prepara mejor para hacer frente a las grandes pérdidas.



¿Qué es el duelo? El duelo es el inevitable proceso por el que pasamos como resultado de una pérdida. Durante este proceso, podríamos tener una serie de emociones tales como confusión, tristeza, miedo, culpa y desesperanza. La intensidad de estos sentimientos varía de acuerdo con el tamaño o alcance de la pérdida.

¿Cómo es posible curarse después de una pérdida? No existe una manera correcta de sentir dolor. La experiencia de cada persona es diferente. Sin embargo, hay ciertas directrices que le permitirán recuperarse de manera más rápida y completa:

- Recuerde que sin importar cuánto dolor sienta, usted sobrevivirá al dolor.
- Los altibajos emocionales forman parte normal del proceso de duelo. Esta es la paradoja: para sobreponerse a los sentimientos dolorosos, es necesario pasar por ellos.
- No intente acelerar o evitar el proceso. Si lo hace, no se curará apropiadamente. Su dolor habrá sido incompleto y la energía que invierta en lidiar con el presente permanecerá ligada al pasado.
- Cuide de sí mismo como si cuidara de un amigo querido. Descanse, coma bien (aún si no tiene hambre) y haga ejercicios (aún si no quiere hacerlo). Evite otros cambios y no tome decisiones importantes hasta que deba absolutamente hacerlo.
- Pida a las personas que ama y en quienes confían que le apoyen. Usted no tiene por qué pasar por esto solo.
- Escriba sobre su pérdida. El escribir un diario hará aflorar los sentimientos no expresados, haciendo que el proceso de duelo prosiga.
- Cree su propio ritual. La mayoría de las culturas tienen ceremonias para marcar la muerte. El crear un ritual para marcar una pérdida nos ayuda a reconocer que la pérdida es real. Es una forma de honrar la pérdida y de separar el pasado del presente. Cuando se enfrente a cualquier tipo de pérdida, siéntase en libertad de crear cualquier tipo de ceremonia que tenga sentido para usted.

¿Existe algo bueno en la pérdida? Cuando ocurre una dolorosa pérdida es imposible imaginarse que haya algo positivo al respecto. Sin embargo, con tiempo y perspectiva, usted podrá ver algo positivo. Es posible que aprecie los buenos tiempos más que antes. O es posible que adquiera mayor respeto por su propia fuerza y resiliencia. Más importante aún, usted puede tener mayor empatía con otros como resultado de su propia experiencia.

Por Maud Purcell, LCSW, CEAP Modificado de: <https://psychcentral.com/lib/the-truth-about-grief-and-loss/>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.