

UNIVERSIDAD TEOLÓGICA DEL CARIBE

REFLEXIÓN 1, APRENDER DE UNA PERDIDA

ESTE TRABAJO ES PRESENTADO AL
DR. JOSÉ M. CÁSTRO FALCÓN
LO REQUISITOS DEL CURSO CC 605.774
CONSEJERÍA Y CUIDADO PASTORAL

POR
GABRIEL PÉREZ LORENZO

SAINT JUST, P.R
MIERCOLES 28 JUNIO DE 2023

El duelo, es una de las etapas más difíciles del ser humano. Las personas deben adaptarse a una nueva realidad que significa que ya esa persona tan especial, no estará con ellos. Por eso, es importante para nosotros como iglesia y sociedad adquirir conocimientos de como poder ayudar a las personas que están pasando por este proceso tan complicado. Rober A. Neimeyer, en su libro “Aprender de la perdida”, nos da herramientas para poder identificar individuos que están en un proceso de duelo y no han sabido como manejar su dolor. En muchas ocasiones, hay personas que, al sufrir una pérdida, sus vidas cambian de una manera sustancial. No quieren aceptar que esa persona ya no está con ellos. En lo que respecta a tomar decisiones y enfrentar la vida, se les hace muy complicados A través de estos conocimientos, podemos estar mejor preparados para algo tan doloroso como lo es la pérdida de un ser querido. Son muchas las luchas que tenemos que trabajar como seres humanos cuando perdemos a alguien que amamos. Tenemos sentimientos de tristeza, soledad y más, si es una persona muy cercana a nosotros. A través de este escrito, analizaremos varias cosas. Analizaremos la importancia de trabajar nuestras emociones en el momento del duelo y aprendizajes claves para aprender a aceptar esa realidad que esa persona ya no estará presente. Además, como tener una reconstrucción de significado luego de un proceso tan difícil, entre otras cosas.

Las emociones, son un elemento muy importante es este proceso. No solo por los pensamientos continuos de dolor que vamos a tener en nuestra mente, sino que también podríamos tener implicaciones físicas a causas de este sufrimiento. Neimeyer nos dice: “Es necesario reconocer y trabajar este dolor o éste se manifestará mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional. Cualquier cosa que permita evitar o suprimir de forma continua este dolor es probable que prolongue el curso del duelo”¹. En muchas ocasiones el ser humano, cuando experimenta este tipo de sufrimiento, busca alguna manera de mantenerse distraído y no

¹ [APRENDER DE LA PERDIDA Una guía para afr.pdf](#)

pensar en la situación. Esas cosas pueden funcionar por algún tiempo, pero a largo plazo puede experimentar alguna recaída por no trabajar su dolor de la manera correcta. Esto puede llevar al ser humano a comportarse de una manera disfuncional, ya que sus emociones no se encuentran estables. No todas las personas cuando sufren pérdidas tienen el mismo dolor, unos las sobrellevan más rápido que otros. Todo dependerá, en mi opinión, de que tan cercano fue a esa persona. Mientras más haya interactuado con el familiar o ser querido que haya fallecido, más impacto tendrá en sus emociones por tener una relación más cercana. Es por eso, cuando nosotros los seres humanos pasamos por procesos de pérdidas, deberíamos tomar en cuenta buscar ayuda profesional. No podemos ignorar nuestro dolor como hacen muchas personas, porque probablemente, va arrastrar ese dolor por mucho tiempo en su vida. “Uno de los propósitos del asesoramiento psicológico en procesos de duelo es ayudar a facilitar esta segunda tarea para que la gente no arrastre el dolor a largo plazo”². Las emociones son muy importantes y es necesario buscar las ayudas pertinentes para poder trabajar de una manera adecuada el dolor de una pérdida de un ser querido.

Hay unos Aprendizajes claves sobre las pérdidas y el duelo que nos enseña Neimeyer en su libro, que me pareció muy interesante, es cuando nos habla de las cuatro tareas del duelo. Una de estas tareas es aceptar la realidad de la pérdida. Lo cual es lo más difícil que un ser humano puede hacer. Muchos niegan la realidad de que esa persona ya no estará más con ellos. Algunas personas pueden pensar que es un engaño total. Neimeyer nos dice: “Lo más probable que puede ocurrir es que la persona sufra una momificación, es decir, que guarda posesiones del fallecido en un estado momificado, preparadas para usar cuando ella vuelva”³. Esto es un hábito que lo hacen muchas personas aferradas a que esa persona regrese.

² [APRENDER DE LA PERDIDA Una guía para afr.pdf](#)

³ Ibid. 5

En ocasiones, ¿un padre que pierde a un hijo pudiera mantener la habitación de su hijo esperando que regrese? Lo cual según el autor no extraño si es a corto plazo, pero si pasan los años y sigue haciendo lo mismo hay un problema. Muchas personas acuden a estos hábitos por mucho tiempo y es una situación triste y lamentable que es necesaria corrige para poder trabajar correctamente el duelo. Nadie quiere perder a un familiar, pero es algo natural que, como seres humanos tendremos pérdidas y duelo, pero no podemos escapar de eso. Por eso, es necesario trabajar nuestro dolor de una manera adecuada. Hay manifestaciones normales a la hora de una pérdida como lo es la tristeza, que es el más común que vamos a tener. Otro puede ser enojo, que la persona se puede sentir molesta o frustrada por no poder hacer más para evitar esa muerte, soledad e impotencia, entre otras cosas. Serian síntomas normales de una pérdida, siempre y cuando no sea algo excesivo. “El trastorno del sueño puede incluir dificultad para dormir y despertar temprano por las mañanas”⁴. Normalmente, el sueño se corrige solo, pero si pasa el tiempo y no mejora, puede haber un trastornó de sueño.

Un tema importante, es la reconstrucción de significado y la experiencia de pérdida, los cuales son necesarios para una rehabilitación adecuada del estado emocional de la persona. Hay varios procedimientos psicológicos que ayudaran a la persona canalizar mejor su pérdida. Como lo es ayudar a la persona a hacer realidad su pérdida, que pueda hacer conciencia de que, en realidad esa persona ya no esta y no regresará. Cuando aceptamos esa verdad, es posible afrontar ese impacto emocional de la pérdida. Aunque el dolor es muy fuerte, es de suma importante entender esa realidad. Otra área muy importante para trabajar, es ayudar a la persona a vivir sin la persona que lo acompañó por tanto tiempo. En muchas ocasiones, es muy difícil aprender a enfrentar la vida solo después de estar tantos años acompañados. Una de las cosas que más sucede entre las personas, es que se les hace muy difícil tomar decisiones.

⁴ aprender de la Perdida, 11.

En la relación había diferentes roles, lo cual muchas decisiones eran compartidas, pero al no estar la otra persona se vuelve más difícil tomar decisiones. Por tal razón, es importante el fomentar y trabajar esa seguridad de que la persona puede salir hacia delante y reconstruir nuevamente su vida. Uno de los que me pareció muy interesante que nos habla el autor, fue el de dar tiempo a la persona para poder elaborar un duelo. En muchas ocasiones, los miembros de la familia sin mala intención, quieren acaparar demasiado a la persona que tuvo la pérdida. En varios casos, puede ser muy incómodo para que quizás solo esta buscando estar solo en su dolor y tomarse un tiempo. Personalmente, soy de las personas que cuando muere un ser querido o un amigo cercano, solo envié un mensaje y en los próximos días intento visitar a la persona, si es pertinente. No me gusta acaparar con llamadas que lo que, en varias veces, hace que la persona se estrese, sino trato de estar allí presente en su momento de dolor. Al igual que un funeral, la persona que perdió a su ser querido todo el mundo lo acapara y a mi entender debemos ser un poco mas cuidadoso cuando tratamos estos asuntos. El principio es vital para la recuperación de la persona según Neimeyer es dar apoyo continuado. Su recomendación se basa en dar apoyo por más tiempo y se haría a través de la participación en grupo. “El asesoramiento se puede realizar en el contexto de un grupo. Esto no solo es muy eficaz, sino que, además, puede ser una manera efectiva de ofrecer apoyo emocional que la persona está buscando”⁵. Lo cual tiene como propósito dar a la persona apoyo emocional a, educación, y actividades sociales.

Son muchas las cosas que puedo aplicar en la mi vida personal acerca de estos procesos. Las pérdidas es algo que como seres humanos vamos a tener en varias ocasiones en diferentes partes de nuestras vidas. Puede ser un familiar, un amigo, conyugue, entre otras cosas que perderemos. Pero, el poder trabajar esa pérdida es una responsabilidad que debemos tener no solo la iglesia y los capellanes, sino todas las personas que nos rodean. Yo soy una persona que,

⁵ Aprender de la Perdida, 21.

como mencionaba anteriormente, soy muy reservado cuando tengo una pérdida o cuando un amigo y ser querido tiene una. No me gusta acaparar de la gente cuando está sufriendo, sabiendo que hay demasiadas personas llamando y visitando a la persona angustiada. Creo mucho en el espacio personal y de una manera prudente, tener acto de presencia. Hay experiencias de muertes que son más impactantes o traumáticas como nos mencionaba el autor.

Hay duelos muy complicados donde la persona tuvo una muerte violenta o homicidio sin sentido, como pasa en muchas circunstancias que ocurre un accidente de auto por una persona que estaba borracha. Son duelos muy tristes para las personas y es nuestra responsabilidad adquirir herramientas para poder ayudarlo a llevar esa situación. Creo mucho en el apoyo continuo, como nos menciona el autor. Cuando he tenido amigos que han pasado una pérdida, trato de estar lo más presente posible. No al punto de acaparar, sino de que el vea que puede contar conmigo. Cuando estoy con una persona que perdió a un ser querido, trato de escuchar más que hablar porque en ese momento la persona necesita desahogarse. Sin embargo, el mejor consejo que yo le puedo dar a una persona que tiene una situación emocional muy delicada debido a su dolor es buscar ayuda profesional. Los traumas, si no se trabajan correctamente podemos tener consecuencias en muchas áreas de nuestra vida. Estaremos muy lejos de lo que es un duelo saludable.

En conclusión, el duelo es probablemente la parte más difícil en la vida de un ser humano. Son muchas las emociones envueltas en una persona, como lo es la tristeza, soledad, frustración. entre otras cosas que pueden estar afecto los pensamientos de las personas. Por eso, Neimeyer en su libro de aprender de una pérdida, nos enseña que es muy importante que nosotros como seres humanos podamos reconocer y trabajar ese dolor lo más pronto posible. Porque si pasa mucho tiempo y no trabajamos ese dolor, podemos tener conductas inadecuadas,

ya que nuestras emociones no están saludables a causa del dolor causado por la pérdida. Muchas personas como nos mencionaba el autor, se les hace difícil aceptar que esa persona ya no estará mas con ellos a tal punto que niegan su pérdida o conservan cosas del fallecido esperando que este regrese a casa.

Nosotros como iglesia del Señor debemos tomar en cuenta que estas personas están pasando por un momento muy difícil. Dentro de nuestras congregaciones podemos tener hermanos que pueden tener un trastorno emocional a causa de una pérdida. No estamos exentos que pasen cosas así en las congregaciones y por eso, es importante estar preparados. Para ninguna persona es fácil adaptarse a vivir sin la persona que te ha acompañado toda la vida. Es un proceso complicado para poder adaptarse para una nueva realidad. Hay muchas personas que se les hace muy difícil poder tomar decisiones, para poder enfrentar la vida luego de una pérdida. Es importante el apoyo que podemos dar. Neimeyer nos dice: “los factores contextuales (como el apoyo social con el que la persona cuenta) también pueden facilitar o dificultar la elaboración de un duelo saludable”⁶. El entorno social que rodea al individuo afectado por el fallecimiento de un familiar, será determinante en la recuperación de la persona. Si la iglesia da un apoyo continuo a la persona pueda ayudar a que este tenga un duelo saludable y pueda enfrentar la vida sin la persona que tanto amó.

⁶ Robert A. Neimeyer, Aprender de la pérdida, Una guía para afrontar el duelo. Barcelona, Editorial Paidós, 2002),39.

BIBLIOGRAFÍA

[APRENDER DE LA PERDIDA Una guía para afrontar el duelo.pdf](#)

Neimeyer A. Robert, *Aprender de la perdida, Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona:

Editorial Paidós, 2002.