

UNIVERSIDAD TEOLÓGICA DEL CARIBE
ESCUELA GRADUADA DRA. LUZ M. RIVERA MIRANDA

Reflexión #1-Libro *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo.*

ESTE TRABAJO ES PRESENTADO AL DR. JOSE M CASTRO EN CUMPLIMIENTO DE
LOS REQUISITOS DEL CURSO CC 605.774

POR
MARISOL FLORES # EST.3822

SAINT JUST, P.R.
30 MARZO 2024

Introducción

En muchas ocasiones relacionamos la pérdida con la privación de algo que en algún momento tuvimos, por ejemplo, pérdida de un amigo, trabajo o cuando fracasamos en conservar algo que tiene valor para nosotros. Otro tipo de pérdida puede ser cuando ocurre una disminución de alguna sustancia o proceso, por ejemplo, al perder alguna capacidad. La destrucción o la ruina pueden ser una pérdida provocada por una guerra. La pérdida puede tener muchos significados, desde los relacionados a la privación, el fracaso, la disminución y la destrucción, así como los relacionados a pérdidas pasadas y presentes en nuestras vidas. El autor describe todas esas pérdidas, pero también describe cómo reaccionamos cuando ellas ocurren, además describe cómo podemos adaptarnos a ellas. A través del libro el autor menciona diversas formas de pérdida que ocurren durante la vida de los seres humanos, entre ellas podemos señalar las que son provocadas por una muerte, por alguna enfermedad y por las discapacidades. Adicional menciona aquellas pérdidas provocadas por la destrucción del hogar, las propiedades o la pérdida de una profesión. Otras pérdidas que pueden ocurrir son la disolución de matrimonios, amistades y otras relaciones íntimas. A través de la lectura y de este trabajo se describe como es el perfil general del duelo, y cómo se afecta la persona, así como su impacto sobre las relaciones humanas y sus emociones.

La reacción emocional y cognitiva de acuerdo con el autor dentro de la anatomía del duelo están basadas en las respuestas de los seres humanos que han perdido un ser querido por muerte, los afectados comparten ciertas reacciones, sentimientos y procesos relacionados a la curación. El ciclo del duelo inicia con la anticipación o el conocimiento de la muerte de un ser querido y la misma se desarrolla a lo largo de una etapa. La Evitación es parte del ciclo y se refiere cuando la muerte está acompañada de un duelo intenso como la muerte de alguien querido, puede ser imposible de asimilar, podemos sentir pánico, sentirnos aturdidos y

conmocionados o confundidos, esto dificulta la conciencia ya que resulta doloroso asumirla. Cuando la muerte ocurre bajo circunstancias ambiguas (por ejemplo, cuando muere alguien en un accidente aéreo, pero no se encuentra el cuerpo), los que le sobreviven se aferran a la esperanza de que su ser querido haya sobrevivido hasta que luego aceptan la triste realidad. Físicamente en la fase de evitación se pueden sentir aturdimiento o irrealidad, se puede oír las voces de los demás lejanas y sentirse distanciado. El apoyo emocional con las tareas cotidianas es útil en esta etapa. Pueden surgir reacciones emocionales como por ejemplo protestas de ira con quienes creemos son responsables de la muerte, por ejemplo: se culpa al médico, al conductor borracho, al mismo difunto o a Dios. La negación de la realidad ocurre, pero luego la angustia y el dolor nuevamente afloran.

Durante el ciclo del duelo durante la Asimilación nos preguntamos cómo vamos a vivir sin esa persona y se comienza a experimentar la soledad y la tristeza con toda su intensidad y se aprende de la ausencia del ser querido en la vida cotidiana. Cuando el difunto sufrió por alguna enfermedad muchos años antes de morir, se ve moderado el dolor que se siente por una sensación de alivio, pero puede ocurrir la culpa por haber deseado inconscientemente su muerte por el dolor que tuvo el difunto. Se suelen distanciarse del mundo social. Pueden ocurrir pesadillas sobre su muerte o sueños sobre su regreso. En esta etapa pueden ocurrir síntomas depresivos que incluyen: tristeza invasiva, llanto impredecible, trastornos del sueño y del apetito, la pérdida de motivación, la incapacidad para concentrarse o disfrutar con el trabajo o la diversión y la desesperanza respecto al futuro. Pueden ocurrir experiencias alucinatorias como sentir la presencia del ser querido.¹ El estrés por mucho tiempo pudiera afectar la salud física, puede ocurrir nerviosismo, sensación de embotamiento, náuseas y trastornos digestivos, se

¹ Neimeyer, Robert A. *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Pág. 31-33.

acentúan la susceptibilidad de enfermedades del sistema inmunológico o provocar fallos cardíacos en casos extremos.

Durante el ciclo del duelo durante en la “Acomodación” la angustia y la tensión empiezan a ceder y llega la aceptación de la realidad de la muerte a medida que se preguntan a si mismo que va a ser de la vida ahora. Aunque la tristeza y añoranza continúan presentes durante meses o años, la concentración y funcionamiento tienden a mejorar. A medida que desaparecen los síntomas físicos se va recuperando la energía, seguidas de periodos más largos de alcanzar objetivos.

Esto permite la reconstrucción del aspecto social que quedó destrozado con la perdida y se comienza a construir un mundo con un nuevo circulo de relaciones que encajen en la nueva vida. Pueden ocurrir sentimientos de tristeza y culpa por ejemplo cuando una viuda explora relaciones nuevas o se vuelve a intentar tener un nuevo hijo tras la perdida de otro hijo.

Algunos aprendizajes claves sobre las pérdidas y el duelo se describen según William Worden y Therese Rando quienes han definid o una serie de tareas que los individuos deben realizar para asimilar y superar sus pérdidas. Reconocer la realidad de la pérdida lo cual incluye aprender la lección de la pérdida a nivel emocional, a través de confrontaciones con las limitaciones que nos impone el daño que sufrimos, la ausencia de nuestro ser querido o la ausencia de un rol que teníamos que nos ayudaba a definir nuestra identidad. Abrirse al dolor es importante ya que evitar de manera continuada los sentimientos estresantes que despierta la pérdida, retrasa o perpetua nuestro duelo. Se debe retirar la mirada del dolor y no centrarnos en él, se debe alterar la atención a los sentimientos de tristeza, desolación y ansiedad con la reorientación de tareas domésticas y laborales.

La reconstrucción de significado y la experiencia de pérdida conlleva revisar nuestro mundo de significados es muy importante ya que la experiencia tener una pérdida importante nos puede robar nuestras posesiones, capacidades o nuestros seres queridos, puede desequilibrar o tambalear las creencias y presuposiciones que habíamos tenido hasta ese momento y la base que sustentaba nuestra filosofía de la vida. A consecuencia se puede destruir la sensación de invulnerabilidad. Por ejemplo, la muerte de un niño puede violar nuestro sentido de justicia o creencia de un Dios justo. Podemos responder de varias maneras que determina cómo nos adaptamos a la pérdida nosotros mismos y quienes nos rodean. Por un lado algunos podrían hacer recriminaciones o auto crítica y culparse por no haber previsto y evitado la pérdida, aunque otros no nos hagan responsables de ella. Por otra parte, también podemos reaccionar ante la pérdida ofreciendo nuestro apoyo a los demás y recordando que no vivimos en un mundo repleto de maldad. Podemos entender la pérdida como una llamada de atención. Reconstruir la relación con lo que se ha perdido en los casos de muertes de seres queridos o de rupturas de relaciones, los individuos afectados pueden sentirse obligados a tener que olvidar a la persona que perdieron, partiendo una idea errónea de que deben seguir adelante sin mirar atrás. Las investigaciones contemporáneas nos enseñan otras lecciones, Stephen Shuchter y Sidney Zisook, refieren “que la mayoría de los viudos (as) dicen que siguen sintiendo la presencia del cónyuge fallecido durante el primer año después de la muerte y una minoría significativa dice «hablar» regularmente con él. Además, la gran mayoría de estos supervivientes encuentran consuelo en esta presencia, que no les resulta en absoluto molesta y les anima a seguir adelante con su propia vida en lugar de quedarse estancados en el pasado, lo que constituye un aspecto común del proceso normal de duelo, en lugar de ser indicio de psicosis o patología, como se sugería en las teorías previas sobre el duelo.”²

² Neimeyer, Robert A. *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Pág. 77

La aplicación para mi vida personal a través de este libro o manual es que he podido comprender que me siento más preparada para ayudar a otras personas a manejar el proceso de duelo y ayudarles con algunas estrategias para superarlo. También siento que he comprendido mucho mejor las situaciones de pérdidas que tuve en el pasado. Cuando pasamos por el proceso de duelo implica que primero debemos aceptar y comprender la realidad de la pérdida, aunque puede resultar emocionalmente desafiante. Cuando aprendemos la lección de una pérdida a nivel emocional, vamos a estar pasando por un proceso de aprendizaje emocional en el que nos vamos a enfrentarse a las emociones asociadas con la pérdida, como el dolor, la tristeza y la ansiedad. En estos momentos es muy importante el acompañamiento de la familia, de los profesionales en salud mental y de la iglesia para no sentirse abandonados y en soledad y superar el momento. Tendremos que enfrentarnos con las limitaciones impuestas por la pérdida de un ser querido o la pérdida de un rol que definía nuestra identidad, implica enfrentarse a la realidad de la situación actual y procesar activamente los cambios para continuar el camino y superar esa etapa. Abrirnos al dolor y aceptarlo es otro de los pasos en el camino, implica permitir que los sentimientos dolorosos asociados con la pérdida se expresen y se enfrenten de manera saludable ya que el reprimir el dolor puede retrasar o prolongar el proceso de duelo. Por otro lado es importante tomarnos un momento para "retirar la mirada del dolor" tratando de no sumirnos en el dolor, sino más bien reconocerlo y permitir que coexista con otras experiencias y actividades de la vida diaria, enfocando la atención hacia actividades prácticas y cotidianas.

Conclusión

El autor del libro aborda las diferentes formas de pérdida y explora cómo los seres humanos reaccionamos ante ellas. Por otra parte, menciona las estrategias para adaptarnos. Las pérdidas

ocurren y van desde la pérdida de seres queridos ya sea por muerte repentina o enfermedad hasta la ruptura de relaciones íntimas o la pérdida de profesión, entre otras. El libro proporciona una comprensión amplia de muchos desafíos emocionales que enfrentamos en estas situaciones. La pérdida es un proceso complejo que puede manifestarse de diversas formas en nuestras vidas, ya sea como la privación de algo que valoramos, la disminución de una capacidad, la destrucción causada por eventos como la guerra, o la ruptura de relaciones personales importantes. Todos los diversos tipos de pérdidas pueden generar un profundo impacto emocional y psicológico en las personas que son afectadas por ellas y se desencadena el proceso de duelo. El duelo ocurre en una serie de ciclos que van desde la evitación, asimilación y acomodación en cada uno de ellos es necesario reconocer nuestras emociones y buscar ayuda para no estar solos en dicho proceso de manera que nos adaptemos a la nueva realidad que se está viviendo. La reconstrucción de nuestro significado de vida y la experiencia de pérdida conlleva revisar nuestro mundo de significados ya que se pueden tambalear nuestras creencias si pensamos que no fue justa la pérdida. Es importante buscar la manera de cobrar ánimo y seguir hacia adelante logrando superar la pérdida sin buscar culpables en el camino. Solo con la ayuda de Dios y el apoyo emocional y espiritual de nuestra familia, profesionales de la conducta y los hermanos en la fe logramos superar cualquier tipo de pérdida.

Referencias

Neimeyer, Robert A. *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A., 2000.