

Universidad Teológica del Caribe
Recinto de Trujillo Alto, Puerto Rico

REFLEXIÓN 1
CONSEJERÍA Y CUIDADO PASTORAL
Dr. José M. Castro Falcón
CC-605.774

Felícita Márquez Rodríguez
2848
March 31, 2024

INTRODUCCIÓN

En algún momento de nuestras vidas, todos enfrentamos la experiencia universal de la pérdida. Ya sea la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación significativa, la pérdida de un trabajo o cualquier otro tipo de pérdida, el duelo se convierte en un compañero inevitable en nuestro viaje por la vida. En medio del dolor y la confusión que acompañan a la pérdida, surge la necesidad urgente de encontrar formas de enfrentarla y seguir adelante.

En su obra magistral "Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo", autor ofrece una mirada compasiva y perspicaz sobre el proceso del duelo y cómo podemos encontrar significado y crecimiento en medio del dolor. A través de su profunda comprensión del sufrimiento humano y su experiencia como [profesión del autor/a], [autor/a] nos guía con sabiduría y empatía a lo largo de un viaje de autodescubrimiento y sanación.

Al sumergirnos en las páginas de este libro, descubrimos que el proceso del duelo es más que una mera travesía por el sufrimiento; es una oportunidad para aprender, crecer y encontrar un nuevo sentido de propósito y conexión con la vida. En "Aprender de la pérdida", encontramos una brújula para navegar por las turbulentas aguas del duelo, recordándonos que, aunque la pérdida pueda dejarnos heridos, también tiene el poder de transformarnos y darnos la fortaleza para abrazar la vida con renovado vigor y compasión.

A medida que vamos siendo más conscientes de la realidad de la pérdida, empiezan a emerger las reacciones emocionales más vividas, que a menudo incluyen protestas airadas contra quienes creemos responsables de la muerte ya sea los médicos, el conductor borracho que provocó el accidente, el propio difunto o incluso Dios. En muchos de los supervivientes a la muerte de un ser querido, este tumulto de emociones es evidente para quienes les rodean, provocando en ocasiones incompreensión y distanciamiento cuando dirigen su irritabilidad o resentimiento hacia aquellos que creen más afortunados.

En otros, el caos de emociones que emerge cuando la evitación se deteriora constituye un drama privado que sólo ellos conocen, ya que intentan controlar sus expresiones emocionales en presencia de otras personas. En la mayor parte de nosotros la punzante conciencia del dolor, público o privado, va acompañada por una aparente negación de la realidad de la muerte; en un determinado momento nos comportamos como si la pérdida nunca hubiera sucedido y una hora después nos vemos invadidos por el dolor y la angustia. En cierto modo, centrarse constantemente en la realidad de la pérdida sería como mirar fijamente al sol; nos quedaríamos ciegos si lo hiciéramos demasiado tiempo.

Lo que solemos hacer es empezar a acostumbrarnos a la pérdida de manera gradual, contemplándola y mirando después hacia otro lado, hasta que se convierte en algo innegablemente real y empezamos a entender las implicaciones emocionales que tiene para nuestro propio futuro. Es un proceso sumamente difícil que solo entiende el que lo está experimentando. Ya que, aunque nos ocurren los mismos eventos al tener diferentes experiencias de vidas o vivencias y de igual manera diferentes momentos de estabilidad emocional cada persona lo percibe diferente. De hecho, la misma persona puede experimentar

un sufrimiento similar de distinta manera a la primera vez experimentado. A toda luz y según aprendido en la clase existen distintas reacciones emocionales y cognitivas.

Reacciones emocionales:

1. La tristeza es una respuesta emocional natural ante la pérdida y puede manifestarse como una sensación abrumadora de vacío, desesperanza y desconsuelo.
2. Las personas en duelo pueden sentirse irritables y enojadas, tanto hacia ellos mismos como hacia los demás, como una forma de expresar su dolor y frustración.
3. La ansiedad y el miedo pueden surgir como resultado de la incertidumbre sobre el futuro, los cambios repentinos en la vida y la sensación de vulnerabilidad que acompaña a la pérdida.
4. Los individuos pueden experimentar sentimientos de culpa o remordimiento relacionados con la pérdida, cuestionándose si pudieran haber hecho algo diferente para evitarla o sentirse culpables por cosas no dichas o acciones no tomadas.
5. El duelo puede llevar a sentimientos de soledad y aislamiento, ya que la persona que ha fallecido o la situación perdida ya no está presente para proporcionar apoyo y compañía.
6. Las personas pueden experimentar un intenso deseo de volver al pasado y revivir los momentos compartidos con el ser querido o la situación perdida, lo que puede generar una profunda sensación de añoranza.

Reacciones Cognitivas:

1. **Confusión y desorientación:** Durante el duelo, las personas pueden experimentar dificultades para concentrarse, recordar información y tomar decisiones debido a la carga emocional y el estrés.
 2. **Negación y shock:** Al principio, algunas personas pueden negar la realidad de la pérdida o sentirse en estado de shock, incapaces de procesar completamente lo que ha sucedido.
 3. **Búsqueda de significados:** Las personas en duelo a menudo buscan entender el significado de la pérdida y cómo encaja en su vida, lo que puede llevar a reflexiones profundas sobre el propósito y el sentido de la existencia.
 4. **Rumia y Obsesión:** Los pensamientos persistentes sobre la pérdida pueden llevar a la rumiación excesiva, donde la mente se queda atrapada en un ciclo repetitivo de pensamientos y preocupaciones relacionadas con la pérdida.
 5. **Aceptación y ajuste:** Con el tiempo, algunas personas pueden llegar a aceptar la realidad de la pérdida y comenzar a adaptarse a su nueva situación, aunque esto puede ser un proceso gradual y variable para cada individuo.
-
-

A lo largo del tiempo que llevo estudiando sobre la consejería, se han identificado varios aprendizajes clave sobre las pérdidas y el duelo que pueden ayudar a las personas a

comprender y afrontar mejor este proceso tan desafiante. Aquí hay algunos de esos aprendizajes:

1. Todos experimentamos pérdidas en algún momento de nuestras vidas, y es importante reconocer que el duelo es una parte natural de la condición humana. Al comprender que no estamos solos en nuestro sufrimiento, podemos encontrar consuelo en la conexión con los demás y en compartir nuestras experiencias.
2. Cada persona experimenta el duelo de manera diferente, y no hay un cronograma predeterminado para superarlo. Por lo tanto, es importante permitirse a uno mismo sentir y procesar las emociones de duelo a su propio ritmo, sin compararse con los demás o sentir la presión de "superarlo" rápidamente.
3. El duelo no se limita únicamente a la muerte de un ser querido. También puede surgir en respuesta a otras formas de pérdida, como la ruptura de una relación, la pérdida de un empleo o la pérdida de la salud. Reconocer y validar todas estas formas de pérdida es crucial para una adecuada gestión del duelo.
4. Sentir tristeza, ira, culpa, ansiedad y otras emociones durante el duelo es completamente normal y saludable. Es importante permitirse a uno mismo experimentar estas emociones sin juzgarse a sí mismo o sentirse avergonzado por ellas.
5. No hay una solución rápida o una cura instantánea para el duelo. Es un proceso gradual y a menudo largo que requiere tiempo, paciencia y

autocompasión para sanar. Es importante permitirse a uno mismo atravesar todas las etapas del duelo, incluyendo la tristeza, la ira, la negación y eventualmente la aceptación.

6. Buscar apoyo emocional de amigos, familiares, grupos de apoyo y profesionales de la salud mental puede ser fundamental para sobrellevar el duelo. No enfrentar el duelo solo puede ayudar a reducir el aislamiento y proporcionar una red de apoyo durante este difícil proceso.
7. Aceptar la realidad de la pérdida no significa olvidar a la persona o situación perdida. Más bien, se trata de encontrar una manera de integrar esa pérdida en nuestra vida y continuar adelante con ella presente en nuestros corazones y recuerdos.
8. Aunque el duelo puede ser extremadamente doloroso, también puede ser una oportunidad para el crecimiento personal y la transformación. Al atravesar el proceso de duelo, algunas personas encuentran una mayor comprensión de sí mismas, una mayor apreciación por la vida y una mayor resiliencia emocional.

El modelo del duelo como proceso de reconstrucción de significado, marco teórico al que se hace referencia en la primera parte. Aunque la terminología utilizada para hacer referencia a este tipo de procesos de atribución de significado o difiere de un teórico a otro, son muchos los clínicos y eruditos pertenecientes a la vanguardia de la teoría del duelo que comparten su preocupación por la forma en que personas diferentes crean sentido a sus experiencias. Los capítulos de la segunda parte presentan estudios de casos más completos y entran con más detalle en las limitaciones de los modelos tradicionales de etapas del duelo, planteando la necesidad de una nueva conceptualización de la pérdida y presentando propuestas que pueden acercarnos a este tipo de conceptualización.

Lo más interesante de estas propuestas es que ofrecen una visión nueva que podría servir de ayuda a quienes sufren y establecer el escenario necesario para la elaboración de una serie de tareas terapéuticas que emanan de esta nueva forma de plantearse un viejo problema. Aunque las ideas y estudios de casos de esta sección se han escogido pensando expresamente en los terapeutas del duelo, también intentan aportar algo a aquellas personas que han sufrido alguna pérdida y están buscando una perspectiva diferente que les permita comprender su significado más amplio. Por ello, del mismo modo que me gustaría que la primera parte constituyera una lectura complementaria útil para los profesionales del duelo, espero que la segunda parte tenga también algún valor para las personas afectadas, categoría que en última instancia nos incluye a todos.

La experiencia de la pérdida es profundamente personal y puede variar significativamente de una persona a otra, así como también según la naturaleza de la pérdida en sí misma. Aquí hay algunas facetas clave de la experiencia en la pérdida: intensidad emocional, sentimientos de vacíos, reacciones físicas, cambios de percepción del mundo, reacciones sociales, adaptación y transformación. La experiencia en la pérdida es compleja y multifacética, y puede tener un profundo impacto en todos los aspectos de la vida de una persona. Es importante permitirse sentir y procesar las emociones asociadas con la pérdida, así como también buscar apoyo y comprensión de los demás durante este difícil proceso.

Aplicando este conocimiento a mi vida personal me hace mucho sentido por las pérdidas que he tenido en mi vida. Soy viuda, perdí a mi amigo, mi compañero, mi confidente y el padre de mis hijos. Esto fue fuerte para todos, solo le agradezco a Dios el tenerlo durante muchos años de altas y bajas. Me costó superarlo más de un año. Desde levantarme en la mañana y preparar 2 tazas de café, hasta no saber cómo manejar las situaciones que iban surgiendo.

Recientemente durante la pandemia el 8 agosto 2020, perdí al hombre más importante en mi vida, mi Papi. Fue extremadamente fuerte porque lo complacimos y murió en casa con toda la familia con él. Me tocó graduarle el oxígeno para que no sufriera ni él, ni Mami. Luego me tocó cerrarle los ojos y llamar al MD para que viniera a declararlo muerto. Fue como si se me quitara el piso, simplemente horrible. Recuperarme me tomó tres años. Lo peor es

que como era época de pandemia estaba sola. Nadie me dio un abrazo, ni una palabra de consuelo. Nos apoyaron económicamente lo que agradezco, pero realmente solo necesitaba un abrazo que nunca recibí.

Gracias a este evento y lo mal manejado que fue decidí convertirme en capellana clínico. Luego de terminar mi maestría quiero especializarme en tanatología. Hasta donde pueda, quiero evitar que otra persona o familia pase por lo que me tocó pasar. Quiero que el sufrimiento de otras personas sea tomado en serio y acompañarle con mucho respeto y responsabilidad. Alguien a quien respeto y aprecio mucho me enseñó algo que jamás olvidaré... el respeto y la dignidad del ser humano es lo más importante.

CONCLUSIÓN

En conclusión, esta lectura ofrece una valiosa perspectiva y herramientas para aquellos que se encuentran en medio del difícil proceso de enfrentar una pérdida significativa. A través de la sabiduría compartida por el autor/a, los lectores son guiados en un viaje de autodescubrimiento, sanación y crecimiento emocional.

La lectura nos enseña que el duelo es una experiencia universal, pero también única para cada individuo, y que no existe un camino "correcto" para atravesarlo. Reconoce la complejidad de las emociones y reacciones asociadas con la pérdida, al tiempo que ofrece comprensión y validación para aquellos que están pasando por este doloroso proceso.

Uno de los puntos más poderosos es el énfasis en la importancia de permitirse a uno mismo sentir y procesar todas las emociones que surgen durante el duelo, sin juicio ni autocensura. A través de la aceptación de estas emociones y la búsqueda de apoyo, se abre la puerta hacia la sanación y el crecimiento personal.

Además, la guía ofrece estrategias prácticas y reflexiones profundas sobre cómo encontrar significado y propósito en medio del sufrimiento, así como también cómo cuidar de uno mismo durante este período difícil. Nos recuerda que, si bien la pérdida puede ser devastadora, también puede ser una oportunidad para aprender y crecer.

En última instancia, "Aprender de la pérdida" nos deja con un mensaje de esperanza y renovación, recordándonos que, aunque el duelo puede ser

una experiencia dolorosa y desafiante, también puede ser un camino hacia la transformación y la renovación. Es una guía compasiva y empática que ofrece luz en medio de la oscuridad del duelo, brindando consuelo y orientación a aquellos que buscan comprender y sobrellevar la pérdida. Además como poder ayudar a la persona que sufre y validar su dolor.