

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

APRENDER DE LA PERDIDA: UNA GUÍA PARA AFRONTAR EL DUELO

ENSAYO REFLEXIVO 1

ESTE TRABAJO ES PRESENTADO AL
DR. JOSÉ M. CASTRO FALCÓN EN CUMPLIMIENTO DE
LOS REQUISITOS DEL CURSO CC 605.774
CONSEJERÍA Y CUIDADO PASTORAL

POR
4075
MANUEL ECHEVARRIA SOTO

SAINT JUST, P.R.
DE MAYO DE 2024

La pérdida llega a todos. Algunos dirán que aprender a manejar este evento de la vida es madurar de una etapa a la otra. Sin embargo, cada ser vivo maneja la pérdida de acuerdo con sus experiencias. Mientras se hizo la lectura se vivía lo que leía. Pues, también experimente unas “pequeñas” pérdidas en el tiempo en el que se realizaba este trabajo. Espero que esta reflexión del libro “Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo”, ayude a que pueda procesar la pérdida de la manera adecuada. Corregir las practicas no recomendadas y aplicar nuevos conceptos es el propósito de este trabajo. Sobre todo, espero poder utilizar lo aprendido para ayudar a otros.

A nadie le gusta perder

La vida se compone de pérdida tras pérdida, o más bien de un constante cambio que llamamos desarrollo. “Todo cambio implica pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio” (p. 27). Entender esta verdad ayuda a vivir saludablemente. Comprender esta verdad nos protege de las ansiedades y desarrolla confianza. El éxito es la meta, pero terminamos ganando más pérdida. El sabio dirá que con cada pérdida me acerco al éxito. También que el éxito se disfruta más cuando se trabaja duro aceptando y aprendiendo de las pérdidas.

Perdiendo se gana

Si con cada pérdida nos acercamos al éxito entonces serían buenas las pérdidas. Parece una aseveración paradójica porque crecimos viendo la pérdida como malas. “Con el tiempo a medida que vamos asimilando las lecciones que nos enseña la pérdida y aprendiendo a enfrentarnos a un nuevo mundo que ha quedado empobrecido para siempre, podemos ver el dolor con cierta perspectiva y dedicarnos a la vida con mayor plenitud” (p. 37). Ver el dolor

como bueno no sería normal para una persona que no lo conoce realmente. El dolor es una promesa de paz, salud, y armonía.

Nuestro instinto de sobrevivencia nos lleva a huirle al dolor causado por pérdidas en todos los aspectos de la vida. La pérdida emocional es una de las más difíciles de afrontar. Cuando la persona se hace uno con otra persona y por alguna razón ese vínculo se ve amenazado ya se ha perdido emocionalmente. “A medida que se va evidenciando el descontento de uno de los miembros de la pareja, ambos desarrollan una historia o una explicación diferente de sus problemas, en la que excusan a si mismos y culpan a la otra parte” (p. 53). La forma saludable de trabajar con esta pérdida sería buscando ayuda profesional para hacer una reconstrucción sana de la nueva realidad. Sin embargo, la mayoría de las parejas no llegan al profesional. La pareja, hijos, familiares, amigos, y comunidad terminan sufriendo la pérdida. Todos afrontan un cambio más en sus vidas.

Nuestro instinto de sobrevivencia nos lleva a suplir todas nuestras necesidades básicas. La lucha por lograrlo está llena de ganancias y pérdidas. Los roles de trabajo ofrecen un sentido de realización y éxito en la vida. “Definen muchos de nuestros proyectos vitales más importantes y nos dan una sensación de dirección y propósito, ya que nos permiten “trabajar por” el futuro que deseamos” (p. 61). La mayoría de las veces no tenemos la oportunidad de evitar la pérdida. Por ejemplo, en el aspecto laboral. Podemos pensar que tenemos seguridad financiera por un buen sistema de retiro. Pero cerca del tiempo de retirarse situaciones en el gobierno destruyen esa confianza y deja a los empleados sin el sistema de retiro que tanto anhelaban. Todo sentido de control, ganancia, esperanza de un futuro más seguro ahora queda incierto. “La pérdida del rol laboral nos enfrenta a una serie de factores estresantes distintos a los que

acompañan otras a transiciones vitales” (p. 60). La pérdida de trabajo amenaza la satisfacción de las necesidades básicas para sobrevivir y se agrava la situación si es proveedor de una familia.

El tiempo cura las heridas

Le vida está llena de procesos que siguen ocurriendo, aunque no sean vistos. La pérdida también tiene su proceso. “De este modo, el duelo suele constituir un proceso que fluctúa entre el sentir y hacer, en proporciones que dependen de cada individuo y del tipo de relación que se pierde” (p. 72). Estar quieto y esperar a que pase no es una acción saludable. La pérdida hay que trabajarla y aprender de ella. Mientras el proceso se realiza hay dolor y sufrimiento. Cuando la persona entiende la naturaleza del proceso de la pérdida puede asimilar los eventos con la naturalidad que amerita. “Conservando esta conexión con una relación que fue fundamental para nosotros en el pasado podemos dar continuidad a una historia vital interrumpida por la pérdida, emprendiendo en duro trabajo de inventar un futuro lleno de sentido” (p. 76). Las demás personas le llamarán, anciano, sabio, o gurú (depende de la creencia).

El lobo solitario

La pérdida nunca es individual. No es una sola persona la que pierde. Esta persona está rodeada por otros que también se ven afectados de alguna manera por la misma pérdida. Tras este planteamiento, lo razonable sería que pasaran por el proceso todos juntos. “La investigación sugiere que la capacidad para compartir con otras personas los propios sentimientos e historias sobre la pérdida tiene propiedades curativas” (p. 85). Fuimos creados en comunidad, para vivir en comunidad. La naturaleza es un ecosistema. Todo ser vivo se complementa de otros. El proceso de pérdida no es la excepción. “No hay dos personas que se adapten a una pérdida de la

misma manera y exceptuando algunos rasgos generales, no hay una sola forma correcta de elaborar el duelo” (p. 87). Pero, la colaboración aporta a la pronta recuperación de todos.

El último adiós o hasta luego

Hay diversas maneras que la sociedad busca ayudar a aquellos que sufren pérdidas. Los medios de comunicación están llenos de diferentes historias que trabajan con el tema. No es posible separar el proceso de la pérdida de la vida misma. Igual no se puede separar la vida de la muerte. “Todas las culturas humanas conocidas han creado ceremonias para reconocer el fallecimiento de sus miembros, ceremonias que sirven para reafirmar los vínculos formales e informales existentes entre los supervivientes al mismo tiempo que se reconoce y honra la contribución de la persona desaparecida” (p. 99). Practicamos como pasar por los procesos de pérdida cuando presenciamos a otro lograrlo. Luego cuando nos toca aplicamos lo que aprendimos. Todas las culturas tienen ideologías de que pasa después de la muerte para así guardar la esperanza de recuperar la historia con quien murió. Más hay otros sistemas culturales que ayudan a recordar la vida pasada y continuar a un futuro sin el personaje que se perdió.

Una mano que ayuda

Una manera de trabajar con la pérdida que sirva para todos no existe. “No puedo estar de acuerdo con la idea de que exista un patrón normativo del duelo que pueda utilizarse con fines prescriptivos o diagnósticos y de que las desviaciones de este curso deben considerarse “anormales” o “patológicas” (p. 120). Cada persona es diferente pues ha tenido experiencias y esquemas diversos a los de otra persona. Exponerte a las costumbres o creencias de la muerte de otras culturas expande la perspectiva del proceso del duelo. “Las personas intentamos construir sistemas de significados que tengan coherencia interna, gocen de apoyo social y nos den cierta seguridad ayudándonos a anticipar y participar en las experiencias que den forma a las narrativas

de nuestras vidas” (p. 123). De esta manera nos podemos ayudar a pasar estos procesos. “Esto plantea a los cuidadores el desafío de sintonizar con los significados más íntimos e idiosincrásicos de la pérdida, obligándoles a menudo a ir más allá de las habituales frases de apoyo y de las ideas preconcebidas sobre “como siente” cualquier individuo afectado una pérdida particular” (p. 127). Muchos hablan de su experiencia queriendo ayudar y consolar, sin estar conscientes que están agravando la situación. “La contribución de la cultura a la elaboración de significado empieza en el nivel más básico del lenguaje, cuya estructura y contenidos dan forma sutilmente a la experiencia que tenemos de la muerte y de la pérdida” (p. 156). La mano que ayuda debe tener la fuerza necesaria para sostener a la persona o personas en el proceso de realización y creación de la nueva realidad que presenta la pérdida.

Conclusiones

El autor nos da sugerencias de que “no hacer o decir” y de “que hacer o decir”. Más advierte que solo son sugerencias. Los aspectos culturales, creencias, género, y demás inciden en cada persona y el proceso de ayuda es diferente, personalizado e individual, pero tiene relevancia a nivel comunitario. Por ende, la mejor forma de ayudar a sanar es colaborar con el proceso mismo hasta que la persona llegue a imaginar su vida luego de la pérdida en su nueva realidad. “Invitación a describir el personaje principal “visto a la luz de la pérdida” centra la atención en la experiencia de la pérdida, pero sin hacer ninguna valoración positiva o negativa” (p. 188). La pérdida no es buena, ni mala, es solo el proceso de la vida misma. La muerte detiene el proceso de pérdidas y sufrimiento pues ya no se puede crecer más. Los que sobrevivimos debemos seguir la vida y respaldarnos unos a otros.

Bibliografía

Neimeyer, R. A. *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Paidós, Barcelona, Buenos Aires, México. 2000.