

Diez Cosas importantes sobre el sufrimiento por la pérdida de un ser querido

Material por cortesía del Programa de Duelo del Hospicio de Victoria.

Cuando usted está sufriendo la pérdida de un ser querido, ayuda saber qué esperar. Aunque su dolor es único debido a la relación que llevaba con la persona que murió, hay algunos temas comunes para todos los que sufren este tipo de pérdidas. Nuestros empleados, voluntarios y personas que han sufrido una pérdida han identificado las diez cosas más importantes en el entendimiento del dolor que discutiremos más adelante.

1

Efectos globales de la pérdida

La muerte de alguien muy cercano a usted puede ser un evento transformador que lo afecte a usted y a su vida. Puede sentir como si el mundo se hubiese roto en pedazos. El proceso de duelo es el trayecto entre cómo solían ser las cosas y cómo serán de ahora en adelante. Es un viaje interior parecido a un laberinto, que se mueve hacia temas centrales significativos.

2

El dolor es un proceso natural

El dolor que usted siente por la muerte de alguien importante para usted es la consecuencia de vivir y amar, de sus conexiones significativas con otros. El dolor es una parte normal de la vida y una respuesta natural a la pérdida. La información acerca de las etapas del dolor puede ayudarlo a entender las reacciones que usted experimenta.

3

Diferencias individuales de los diferentes estilos de duelo

A pesar que el dolor tiene algunos rasgos que se pueden definir, la forma como usted sufre la pérdida de un ser querido es el resultado único de su personalidad, de su historial de pérdidas pasadas, y de la relación que usted tenía con la persona que ha muerto. Cada persona de su familia experimenta el duelo a su propia manera y a su propio tiempo. Para lidiar con el dolor, algunas personas expresarán abiertamente las emociones que ellos experimentan mientras que otros controlarán sus pensamientos y emociones. Ninguno de estos estilos es correcto o incorrecto; cada uno puede ser una forma efectiva de sobrellevar el dolor.

4

Los niños y el dolor

Los niños miran a las personas importantes en su vida para aprender a cómo manejar el dolor. Son sensibles a los estados de ánimo y comportamiento de los adultos alrededor de ellos y no hablarán acerca de sus pensamientos y sentimientos de pérdida a menos de que los adultos lo hagan. Los niños se asustan de lo que no saben o entienden, por eso la información simple acerca de la muerte y el dolor es de ayuda para ellos.

5

Relaciones sociales y apoyo

Ahora más que nunca, cuando está sufriendo la pérdida de un ser querido usted quiere y necesita apoyo de otros. Algunas personas puede que no sean capaces de tener la comprensión y dar el cuidado que usted espera de ellos debido a lo extraño de sus propios sentimientos de dolor. Es normal examinar, cambiar, o algunas veces terminar ciertas relaciones, ya que todas las

relaciones en su vida se alterarán de alguna manera después de una pérdida importante. Usted puede darse cuenta de que la compañía de otras personas que están de duelo es particularmente consoladora

6

Experiencias que usted puede tener durante el duelo

Cuando usted está sufriendo intensamente por la pérdida de un ser querido, usted puede sentirse muy diferente de la forma como es normalmente, sus emociones, su mente, sus reacciones pueden ser no confiables. Es posible que usted esté sintiendo intenso dolor y emociones que nunca habrá experimentado antes. No se está volviendo loco; esta es una parte natural del dolor. Reacciones tales como la fatiga, la pérdida de memoria y la irritabilidad se presentan porque su atención y energía están dirigidas hacia su dolor y hacia el ajuste a la pérdida.

7

Fluctuaciones en el proceso de duelo

Cuando va por el camino del duelo, usted encontrará que sus sentimientos y reacciones varían en diferentes tiempos y etapas del proceso. Experimentara altos y bajos impredecibles que podrán sentirse como olas de dolor o como buenos y malos días. Es importante entender y valorar los días buenos y tomarlos como descansos en esta etapa proceso.

8

Cuidado Personal y cosas que ayudan

Hay cosas que usted puede hacer para ayudarse durante este tiempo difícil. Conseguir información sobre el duelo puede ayudarlo a entender sus reacciones y sus experiencias. Sea paciente consigo mismo mientras experimenta el duelo. Haga lo que pueda para mantener una rutina

normal de salud y contacto social. El apoyo puede obtenerse de una variedad de fuentes; de la familia, de los amigos, de grupos de duelo, de salas de chat, etc. Si está preocupado por usted mismo y por su dolor, busque ayuda de orientación profesional.

9

Tiempo de duelo

A pesar de lo que haya escuchado acerca de 'superarlo' o 'el primer año', no hay límites de tiempo para el duelo, se demora lo que tiene que demorarse. Con frecuencia, su trayecto de duelo es más largo de lo que usted u otras personas esperaban y usted podrá sentirse presionado a estar mejor de lo que está hasta el momento, sea este el momento que sea. Es cierto que esta pérdida continuará siendo parte de su vida y que usted siempre tendrá momentos en los que piense y extrañe y piense en la persona que murió.

10

El dolor como camino espiritual para la recuperación.

La muerte de alguien importante en su vida trae cambios que le colocan frente a un sendero de vida diferente. Nada volverá a ser igual, pero usted debe de alguna manera continuar y encontrarle significado al nuevo camino que usted se enfrenta. Durante este proceso, usted se recuperará y adquirirá crecimiento personal como resultado del sufrimiento que ha soportado y las lecciones que ha aprendido acerca de lo que usted realmente valora.

Hemos escogido la imagen del laberinto como una metáfora sobre en el camino del duelo. En este laberinto no existen finales de camino cerrados o giros incorrectos. Hay solamente un camino, que se dirige hacia

adelante. La única forma para atravesarlo es yendo hacia delante dando vueltas, devolviéndose y adelantándose en lo que pareciera el mismo territorio, al igual que se hace con el sufrimiento por la pérdida de un ser querido. Viajamos al centro de nuestro dolor, al centro de nosotros mismos, y luego lentamente volvemos a entrar al mundo.

La experiencia de cada persona en su duelo será diferente. Esta es una reflexión de nuestro estilo personal, nuestra relación con la persona que murió, nuestros recursos internos y sociales y nuestra historia pasada de cómo abordamos los problemas. Seguramente habrá cambios y percepciones inesperadas durante esta experiencia.

Para buscar apoyo durante el duelo en su área llame a la línea de ayuda de duelo de BC al 604-738-9950 o póngase en contacto con la siguiente Sociedad de Hospicio:

Diez cosas importantes sobre el sufrimiento por la pérdida de un ser querido

Ten Things to Know About Grief

HEP

Hospice Enhancement Program

Partners

BC Bereavement Helpline

BC Hospice Palliative Care Association

Living Through Loss Counseling Society

White Rock Hospice Society

Un programa apoyado por United Way de Lower Mainland



United Way
of the Lower Mainland

SPANISH