

---

ESTILOS DE VIDA: Para seguir viviendo

08/04/2015



A VECES LA VIDA NOS PONE ANTE SITUACIONES realmente complejas: la pérdida de un ser querido, una enfermedad repentina, la separación de la pareja, frustrar un trabajo, la ruina económica, incluso la muerte de la mascota que tanto nos alegró con su compañía... Son momentos difíciles de sortear, en los que necesariamente tenemos que detenernos y hacer un duelo.

CONTRARIO A LO QUE SE PUEDA PENSAR, EL TORMENTO DEL DUELO no es insano; todo lo contrario. Es un proceso lógico durante el cual recobramos la estabilidad emocional perdida, y también el equilibrio físico que se altera durante este período crítico. Algunos especialistas describen que el proceso posee cinco etapas: la negación, la ira, negociación, depresión y la aceptación.

LA NEGACIÓN VIENE LUEGO DE LA MALA NOTICIA; nos negamos a aceptar que una tragedia nos esté sucediendo, nos quedamos perplejos ante la evidencia de nuestra vulnerabilidad.

DESPUÉS DE ESTE PRIMER MOMENTO, COMENZAMOS A SENTIRNOS iracundos, nos molestamos con nuestro entorno por no habernos evitado el trago amargo, incluso buscamos un culpable a quien achacarle nuestra desgracia.

CUANDO COMENZAMOS A PERCATARNOS DE QUE LO SUCEDIDO no lleva culpables, viene entonces una etapa de negociación. Solemos pensar entonces de que podemos hacer algo para evitarnos la tragedia. Es en este momento cuando muchos suelen hacer promesas místicas a pagar si todo se resuelve.

LA DEPRESIÓN ES QUIZÁS UNO DE LOS PEORES MOMENTOS DEL DUELO, cuando la conmoción inicial pasa y queda claro que lo sucedido es irrevocable. Durante este proceso nos sentimos muy tristes, irritables, somos incapaces de interesarnos y de disfrutar de las cosas habituales; padecemos de insomnio o dormimos demasiado. Lloramos mucho, tenemos ataques de ansiedad, mareos, dolores de cabeza frecuentes. Nuestra autoestima se resiente, perdemos el apetito y nos sentimos débiles físicamente, cansados, nuestros movimientos se hacen lentos.

EN CASOS EXTREMOS, REPETIDOS PENSAMIENTOS SOBRE LA MUERTE Y EL SUICIDIO vienen a nuestra mente. En momentos así, si estos malos sentimientos se hacen cada vez más constantes y sentimos que el sufrimiento no se alivia con el transcurso de los días, entonces debemos buscar auxilio médico para que nos ayude a superar la depresión...

...PORQUE LO MÁS SEGURO ES QUE, REBASADAS ESTAS ETAPAS, venga entonces el momento de la aceptación, en el que nos vamos llenando de conformidad y, lentamente, comenzamos a sentir el alivio.

ES BUENO ACLARAR QUE NO TODOS VIVIMOS EL DUELO DE LA MISMA FORMA: el orden de las emociones puede cambiar e, incluso, mientras unos no experimentan algunos de los procesos, otros pasan por la misma etapa más de una vez.

POR EL GRADO PROFUNDAMENTE PERSONAL DEL DUELO, no existe una manera específica de superarlo. OJO: Lo más sano es vivir el duelo; muy dañino, además de infructuoso, sería tratar de esquivarlo. En el momento de la pérdida debemos permitirnos el llanto, el enojo, incluso el grito si es necesario. Para estos momentos lo mejor es estar arropados por el cariño de nuestros seres más cercanos. Debemos dejar a un lado la pretendida imagen de fortaleza personal y sincerarnos con otras personas sobre la manera en que nos sentimos, incluso pedirles ayuda si es necesario.

EL TRABAJO ES UNA DE LAS MEJORES TERAPIAS EN MOMENTOS CRÍTICOS. Podemos proponernos no dejar nada para después, mantener nuestras tareas al día, y enfrascarnos en que la calidad de nuestra labor no se resienta. Esto nos ayudará a mantener la mente ocupada y no agobiarnos. También debemos proponernos el dormir todo lo que podamos, alimentarnos bien, evitar a toda costa el alcohol o alguna droga y hacer regularmente ejercicios físicos.

EVITEMOS TOMAR DECISIONES IMPORTANTES mientras estemos sumergidos en la etapa recia del duelo. En esos momentos, no estamos en plena capacidad física y mental, por tanto corremos el riesgo de disponer de manera errada y causar afectaciones en nuestra vida o a nuestro alrededor. Mejor esperemos a sentirnos más aliviados. Es vieja sabiduría: las grandes decisiones solo deben tomarse en momentos de equilibrio y tranquilidad.

ES POSIBLE QUE EN UN MES Y MEDIO O DOS MESES COMENCEMOS A SENTIRNOS MEJOR. Gradualmente comenzaremos a reorganizar nuestras vidas, advertiremos pequeñas ráfagas de energía. Es normal que un día nos sintamos mejor que otros, e incluso que en algunos momentos nos sintamos muy mal.

SI HEMOS PERDIDO A UN SER QUERIDO, también será normal que en aniversarios y en épocas festivas, en determinados lugares, revivamos algunos sentimientos de duelo. Incluso puede que nos sintamos desleales cuando nos sorprendamos disfrutando de otra compañía. Todo esto es normal. Tengamos en cuenta que el duelo puede durar entre seis meses y cuatro años. Pero, poco a poco, como si emergiéramos suavemente de un océano oscuro, iremos encontrando el sosiego, las rachas de dolor se irán espaciando cada vez más y un tiempo después estaremos listos para disfrutar de las cosas hermosas de la vida, nuevamente.