



Tu Duelo Es Solo Tuyo

DISIPANDO MITOS COMUNES ACERCA DEL DUELO

Por Candyce Ossefort-Rusell, LPC-S

Traducción: Instituto Humanista de Psicoterapia Corporal, Integra S. C.

Contenido:

	Pág.
<i>I.</i> Introducción: <i>Duelo Único, Dolor Único</i>	3
1. Mito #1 del duelo	6
2. Mito #2 del duelo	8
3. Mito #3 del duelo	10
4. Mito #4 del duelo	12
<i>C.</i> Conclusión: <i>Tu Duelo Te Hace Sentido</i>	14

Introducción:

DUELO ÚNICO, DOLOR ÚNICO

Cuando estás en duelo, todos tienen una opinión de cómo deberías atravesar esta experiencia única de la pérdida. Tu también seguramente tienes ideas de cómo debería ser el proceso. La mayoría de personas piensa que hay una manera correcta de pasar por el duelo. Eso simplemente no es verdad. Lo que es cierto, es que nuestra sociedad tiene fobia a la muerte, y nuestro miedo colectivo de enfrentar la muerte y la pérdida, hace que se perpetúen algunos mitos dolorosos acerca del duelo, como “el duelo toma una cierta cantidad de tiempo”, o hay que “hacer cierto trabajo específico, para estar bien”. Cuando estamos en la agonía dolorosa del duelo, los amigos y personas que nos quieren a nuestro alrededor, puede ser que estén convencidos de estos mitos y puede que digan cosas y tengan sentimientos de alienación y desconsideración; y puede ser que tú también te creas estos mitos (es posible que tu hayas escuchado como verdaderas estas falsedades, durante toda tu vida).

Cuando tu duelo es criticado por tus amigos o cuando crees estos mitos y te mides con algún estándar externo falso del dolor, puede ser que termines sintiendo demasiado dolor por la pena, pero también sientas miedo o vergüenza acerca de cómo estas resolviendo tus emociones.

Voy a apoyarte a que aclaremos algunos mitos. El duelo es suficientemente duro, sin tener que pelear a través de información pantanosa o incorrecta, que te hace sentir peor.

Lo que es exacto, es que cada pérdida personal es específica y cada persona en duelo es única. Dentro de mi propia familia ahora, diferentes personas están en duelo por diferentes pérdidas. Aquí hay algunos ejemplos de las diversas pérdidas que están pasando todas en la misma familia:

- Pérdida debido a la edad avanzada al final de la vida **VS** pérdida debido a una enfermedad que se mueve muy rápido y que quita la vida.
- Pérdida brusca e inmediata **VS** pérdida por una enfermedad larga
- Pérdida de una relación cercana **VS** pérdida de una relación distante.
- Pérdida de esposos, hermanos, padres, hijos; o esposas, madres, hijas, hermanas.

Todas estas pérdidas están siendo procesadas en duelo en distintas familias nucleares que tienen diferentes maneras idiosincráticas de manejar las emociones fuertes.

No sería lógico que todas las personas en duelo, por diferentes tipos de pérdidas y relaciones tuvieran que hacer su duelo de la misma manera.

Creo que las personas asumen muy fácilmente que el duelo es una entidad fija porque tienen miedo. No importa cuán en paz estemos con la idea abstracta de la muerte, la mayor parte de nosotros tenemos miedo de ese dolor y falta de control a la que el dolor nos obliga y nos confronta. (John Bowlby, el padre de la teoría del apego, dice “la pérdida de una persona amada es una de las experiencias más dolorosas e intensas que cualquier ser humano pueda sufrir”).

Especialmente en nuestra cultura, que solamente aprueba a las personas fuertes, en control y que son productivas todo el tiempo, olas de dolor inconmensurable y la falta de habilidad para controlar el dolor (como en las épocas de duelo), se convierten en intolerables. En un intento de disimular el dolor, se utiliza la falsa positividad, generando mucha mala información acerca del duelo.

De manera que cuando tú:

- te sientas golpeado por un evento (pérdida) que te haga enfrentar circunstancias que no puedes controlar, y que generan emociones (relacionadas al duelo) y que son excesivamente dolorosas,
- estás en medio de una cultura sesgada hacia la productividad y solamente la positividad,
- estás entre amigos que no son apoyados por la cultura y que no saben qué decir,
- puede ser que sientas no solo dolor intenso, sino también soledad debido a la percepción de que eres problemático para todas las personas de las cuales necesitas apoyo.

Información específica acerca del duelo, ya sea para ti que estás pasando esa pérdida o para alguien cercano a ti que lo está atravesando, puede ser muy importante para calmar el miedo que está acompañando a toda experiencia dolorosa.

Este e-book está aquí para asegurar y suavizar un poco la confusión y el dolor y corregir algunos de los mitos dolorosos más comunes de nuestra cultura que seguramente se te acumularán cuando estás en duelo.

CAPÍTULO 1:

Mito #1 Del Duelo

MITO 1:

El duelo ocurre en etapas predecibles, y más o menos toma un año.

VERDAD 1:

Todos los aspectos del duelo son universales, pero ninguna persona hace su duelo igual a otra.

Aunque el proceso de duelo incluye aspectos universales, tú haces tu duelo de manera individual ya que éste ocurre dentro de un contexto específico que es específico a tu propia historia y circunstancias presentes. El contexto de tu duelo por lo menos incluye:

- Tu familia y la historia de tus relaciones
- Tu antecedente cultural
- El tipo de relación con la persona fallecida
- El tipo de pérdida (por ejemplo, traumática, repentina, prolongado o agónico y largo, etcétera)
- La etapa de la vida en la que estás cuando ocurre el duelo
- La naturaleza del apoyo social que está disponible

Todas estas facetas de tu historia y situación presentes le dan forma a la intensidad, duración y manejabilidad de tu duelo. Tus circunstancias pasadas y presentes también influyen tus pensamientos y sentimientos acerca de si experimentar y expresar tu dolor es aceptable para ti y para otros. Las emociones de que tú, tu gente cercana, y tu cultura encuentran inaceptables son mucho más difícil de expresar y aceptar que aquellas emociones para las cuales tienes apoyo en su expresión y experiencia.

El duelo muchas veces es la experiencia emocional más intensa con la que te puedes encontrar en la vida adulta. La intensidad puede asustarnos y rebasarnos. Darnos cuenta que está bien sentir estas emociones grandes y que el nivel de comodidad con estas emociones grandes es diferente para cada persona, dependiendo de lo mencionado arriba, puede ayudarte a saber que tu propio duelo está bien aunque se sienta horrible y se vea “muy loco”.

Hablar con otras personas que están en duelo, o con alguien en quien confías y sabe de tu pérdida (como psicoterapeutas, ministros, trabajadores sociales, etc.) puede ayudarte a atravesar tus emociones e integrar tu pasado con tu situación presente. Sin embargo asegúrate de que la persona que te está ayudando entienda los mitos de este libro, debido a que algunos ayudadores siguen teniendo el mismo miedo social del que hablábamos. No recibas ayuda que no se siente correcta. Continúa tu búsqueda hasta que encuentres a alguien que se siente correcta y te acomoda.

CAPÍTULO 2:

Mito #2 Del Duelo

MITO 2:

“Completar” el duelo equivale a soltar

VERDAD 2:

Fomentar lazos continuos con la persona que has amado es normal, y puede facilitar el proceso de duelo para mucha gente.

La mala información acerca del duelo nos enseña que existe una etapa final de “aceptación” o “soltar” que significa que ya has terminado tu duelo. Esta idea de aceptación puede implicar que de alguna manera todos los lazos con tu ser amado deben de terminarse para que tú puedas seguir viviendo.

De manera entendible esta idea causa que mucha gente tenga miedo de atravesar el miedo, por miedo a que esta persona tan importante se salga de su corazón. La verdad es que este tipo de “corte” con la persona fallecida es simplemente el opuesto de lo que nos ayuda más a atravesar el duelo.

Lo que nos puede ayudar es agrandar el mundo interno para hacer espacio y poder continuar con el vínculo con tu ser amado por un lado y con el ajuste a tu nueva vida y tus nuevas circunstancias por otro. Preservar la conexión con la persona amada que perdiste y valorar la importancia de una relación significativa que trasciende la pérdida, puede aliviar el dolor de entender que tu pérdida es definitiva. Al reconocer maneras de crear lazos psicológicos o espirituales con la persona que perdiste, puede ayudarte a resolver poco a poco

la batalla dolorosa que existe entre desear apegarte al pasado y necesitar moverte hacia una nueva vida en el presente.

Crear rituales que te hacen sentir cerca de tu ser amado o usar algunas de sus pertenencias “los traen de regreso a tu mente” y puede proporcionarnos mucho alivio. Por ejemplo, cada vez que voy a nadar sigo utilizando la toalla de playa que perteneció a mi esposo y que murió aunque ya hayan pasado 25 años de su muerte, aunque me haya vuelto a casar.

También es cierto que preservar estos vínculos puede causar mucho dolor así como alivio. En su libro *Tiny Beautiful Things*, Cheryl Strayed nos habla de los sentimientos de sentirse cacheteado y besado a la vez. Parte del aprendizaje para vivir con pérdidas, es poder comenzar a permitir el dolor de extrañar a las personas amadas e imaginarlo como una tubería hacia el amor que seguimos sintiendo con ellos, y acostumbrarnos al dolor. Este dolor no desaparece con el tiempo, sino que se convierte en algo que nos recuerda a la persona amada y encuentra un lugar para vivir en el corazón.

Sin embargo recuerda esto: así como nunca dos personas hacen el duelo de la misma manera, no todos sienten igual acerca de continuar los lazos. Algunas personas sienten que alejarse de la conexión con sus seres amados les ayuda a sanar, o que si ese vínculo se preservara sería demasiado doloroso para soportar. No hay requerimientos para buscar rituales que nos fomenten una conexión interna constante. La clave es escucharte a ti mismo y a tus necesidades, en vez de pensar que necesitas seguir alguna regla en cualquier dirección.

CAPÍTULO 3

Mito #3 Del Duelo

MITO 3:

El duelo que sucede afuera, de alguna norma es “patológico” o “desordenado”

VERDAD 3:

Las dificultades y complicaciones en el duelo, muchas veces son indicadores de que en el presente el duelo se está enfrentando a un aprendizaje histórico acerca del dolor. (Los patrones viejos se pueden sanar).

Si estás teniendo problemas presentes con tu duelo, como sentirte rebasado por las circunstancias, teniendo mucha dificultad para funcionar, no pudiendo sentirte suficiente, sintiéndote deprimido y no simplemente en duelo (o no puedes saber la diferencia), o cualquier otra cosa que se sienta equivocada o excesiva para ti, acuérdate de esto: está bien necesitar ayuda con el proceso. No estás roto, o enfermo, o débil, o incompetente, estás simplemente llegando a una intersección entre mecanismos de adaptación pasados y tu situación presente que requieren más de ti de lo que tus circunstancias pasadas te prepararon.

El duelo es el grupo más intenso de emociones que muchos de nosotros alguna vez sentirá, por lo tanto un dolor de esa enormidad puede retar muchísimos de nuestros mecanismos de adaptación pasados. En vez de pensar que tu duelo está mal o que estás roto, recuerda que llegar a estos cruces de camino realmente te proveen de una gran oportunidad para crecer. Esto es, puede ser que tu duelo te esté pidiendo explorar tus viejos mecanismos de adaptación, que necesitan expandirse y cambiar. Con ayuda puede ser que puedas encontrar formas de suavizar patrones dolorosos pasados, y aprendas a lidiar con tu duelo presente. En el proceso puedes descubrir fortalezas que nunca pensabas haber tenido.

La idea de que las dificultades del duelo pueden ser oportunidades para sanar heridas pasadas, no implica que esta sanación tenga que ser un camino fácil y positivo como oportunidad y que tienes que estar feliz de enfrentarlo. Pero darte cuenta que estas partes de tu camino en el proceso de duelo que te hacen revisar y sanar tus antiguos mecanismos – en vez de que sean signos de que algo está mal o contigo en tu duelo – te pueden ayudar a ser amable contigo mismo, a ser curioso y buscar el apoyo que necesitas para explorar y crecer.

CAPÍTULO 4

Mito #4 Del Duelo

MITO 4:

Si buscas *counseling* o psicoterapia para tu duelo, esta es una indicación de que eres débil o estás mal.

VERDAD 4:

Los seres humanos son criaturas sociales que necesitan conexión con otros para administrar las emociones intensas. Buscar ayuda cuando la necesitas, es un signo de fortaleza y autocuidado.

Ya sea que estas teniendo dificultades con tu duelo y que estás preocupado por tener heridas pasadas que necesitan sanarse, o si sientes que estás atravesando tu duelo bien pero te sientes solo, o cualquier cosa en medio, nunca está mal ni es débil buscar ayuda. Esencialmente en una cultura en donde el dolor es tan malentendido, muchas personas en duelo se sienten aisladas. Hablar con alguien que entiende lo que estás atravesando podría ser el bálsamo ideal para suavizar la soledad que en nuestra cultura se siente en el duelo.

Cuando alguien te escucha por el tiempo que tu necesites hablar, o tener alguien que esté contigo cuando te duele y no quieres hablar, te ayuda a entender lo que sucede, y te ayuda a explorar y sanar patrones pasados, lo cual puede ser profundamente tranquilizador. **Buscar ayuda no quiere decir que eres frágil o débil.** Las personas fuertes y sanas son las que reconocen cuando necesitan ayuda o les lleva a necesitar apoyo.

No estoy diciendo que todas las personas en duelo tengan que ir a terapia. Buscar ayuda no es una nueva regla. Lo que estoy diciendo es que todas las personas en duelo y quieran buscar ayuda después de su pérdida – y quieren buscar ayuda inmediatamente o años después

– merecen recibir las habilidades indicadas de un buen terapeuta (y no solamente de un buen grupo de apoyo). Un terapeuta que quiera ayudarte a explorar solamente el dolor o explorar solamente el dolor y de las experiencias pasadas (dependiendo de lo que tú quieras) y que percibe tu exploración como saludable o normal (aunque se verá desordenada) puede ser esencial en tu proceso de sanación.

Una consideración al respecto: dentro de nuestra cultura inmersa en la confusión acerca de la muerte, muchos ayudadores creen que deben de apoyar a la persona en duelo para que quepa dentro de un molde, o quisieran ayudar a las personas en duelo para que puedan regresar a la productividad lo antes posible. Si buscas *counseling* o consejo con algún ayudador y no te sientes entendido o apoyado por esa persona, o te dicen que algunos de los mitos que están en este libro son verdad, encuentra a otra persona. Los terapeutas que hacen trabajo profundo y están bien informados si existen. Que ustedes dos se entiendan bien es muy importante, de manera que persiste en encontrar alguien que sea bueno para ti.

No soy la única persona que hace buen trabajo de duelo; pueden ir al link de mi propia página en las partes de “*What I Do*” y “*When I Do*”, para ver ejemplos de los tipos de lenguaje que un terapeuta puede utilizar para indicar una perspectiva de crecimiento en vez de patología y una perspectiva de una sanación profunda del duelo en vez de un diagnóstico de “arréglalo” mental.

CAPÍTULO 5

TU DUELO TE HACE SENTIDO

Conclusión

Espero que esta información precisa te haya ayudado a sentirte menos solo, asustado y menos avergonzado acerca de tu duelo y tu dolor. Aunque la información en este *e-book* no va a aminorar el dolor real de tu pérdida, sentir que no estás totalmente solo con tu experiencia y darte cuenta que tu dolor no es poco, puede hacer que las situaciones cambien de insoportables a soportables. por favor busca a un buen ayudador si estas pasando por dificultades en la necesidad de una conexión.

Para información específica adicional acerca del duelo puedes oír esta entrevista conmigo.