

Las seis necesidades de la persona en duelo

*Por: Mailene M. Román, M.S.
Coordinadora de Servicios a la Familia, Lifelink PR*

Cuando muere un ser amado, la vida puede tornarse confusa y dolorosa. La realidad tal como la conocíamos ya no existe, adentrándonos a emociones y pensamientos dolorosos, incómodos y desconocidos. Durante el tiempo que sobreviene a la pérdida, es posible experimentar altos niveles de estrés, emociones variables desde la tristeza profunda, rabia, impotencia, culpa, confusión e incredulidad. A esta pérdida, debemos añadirle también las circunstancias especiales de cada muerte, además de las situaciones familiares y/o laborales que puedan presentarse.

Para la persona que sobrevive a la pérdida, son muchas las necesidades que surgen de manera simultánea, las cuales deben ir trabajándose en el proceso. El doctor Alan D. Wolfelt, PhD., identifica 6 necesidades que tienen las personas que se encuentran en el proceso de duelo por la muerte de un ser querido. Estas necesidades son comunes en la mayoría de las personas que se encuentran en duelo, y las mismas no tienen un orden o secuencia.

Necesidad #1: Aceptar la realidad de la muerte

La primera necesidad que surge sobre la muerte de un ser querido, es aceptarla. Es difícil aceptar que la persona que amas ya no estará físicamente. Debido a lo doloroso que resulta aceptar la muerte de un ser amado, algunos se consuelan pensando que la persona está de viaje, y que pronto estará de regreso. Esto es un intento para sobrevivir al dolor, por lo cual debe ser paciente y compasivo.

Necesidad #2: Sentir el dolor

Vivimos en una cultura que nos enseña a negar el dolor, donde “ser fuertes” conlleva esperar que las personas continúen la vida como si nada hubiera pasado. Cuando se pierde a un ser querido, es totalmente válido y normal sentir dolor; no debemos evitarlo, negarlo o reprimirlo. Esta necesidad requiere que nos demos el permiso a sentir el dolor, algo que naturalmente no queremos hacer. Resultaría más fácil negarlo, reprimirlo o evitarlo; pero es necesario confrontar el dolor. Negar, reprimir o evitar el dolor, solo extenderá el sufrimiento y en ocasiones, puede provocar el desarrollo de trastornos mentales o enfermedades físicas. El dolor puede manifestarse, no solo en tristeza profunda, sino como coraje. El coraje y la ira pueden ser parte del proceso del duelo y son tan válidas como la tristeza y el llanto.

Necesidad #3: Recordar a la persona que ha fallecido

En el intento por detener el dolor, muchas personas intentan eliminar todo recuerdo de la persona fallecida. Además, en un intento fallido por aliviar el dolor de la persona en duelo, familiares y amigos evitarán hablar y recordar a la persona fallecida. Muchas personas intentan mantener sus agendas llenas con el fin de “no pensar”. Los recuerdos permanecen en nuestra

memoria y cobran vital importancia cuando esta persona fallece. Los recuerdos son importantes, así como también conservar aquellos objetos (fotos, regalos, etc.) que te permitan recordar de manera saludable a tu ser querido.

Necesidad #4: Desarrollo de una nueva identidad

Parte de nuestra identidad está relacionada a los roles que tenemos hacia nuestros seres queridos. Somos padres, madres, esposos, esposas, hijos e hijas, etc. Cuando un ser querido fallece, la naturaleza de estas relaciones cambia, así también como nuestras responsabilidades diarias. Es necesario trabajar esta necesidad con especial auto compasión.

Necesidad #5: Búsqueda de sentido

Cuando alguien que amas muere, es natural el preguntarse cuál es el motivo y significado de esto ¿Por qué a mí? ¿Por qué tuvo que pasar esto? ¿Cómo Dios pudo permitirlo? Con la muerte de un ser amado, muchos experimentan que una parte de ellos mismos también ha muerto. Esta pérdida puede llevarte tener conflictos espirituales o sobre el significado de la vida. Es cuando surge la necesidad de descubrir un nuevo significado a la pérdida.

Necesidad #6: Recibir apoyo de otras personas

La capacidad que tengan las personas a tu alrededor para brindarle apoyo a la persona en duelo será de vital importancia para su capacidad de recuperarse. La persona en duelo no debe pasar ese duro proceso en la soledad. El apoyo de la familia, amigos, grupos de apoyo y ayuda profesional no es un signo de debilidad, sino una manera saludable de procesar el duelo.

Perder a un ser querido puede ser uno de los eventos más dolorosos de la vida de una persona. El dolor de una pérdida nunca desaparece por completo, sin embargo, queda la esperanza de continuar con una vida por delante. Si te encuentras sufriendo la pérdida de un ser amado, la recomendación principal es no tomar rutas cortas para hacer “desaparecer” el dolor. Se paciente y compasivo con tu proceso de pérdida. Evita el uso de drogas, alcohol o medicamentos somníferos sin receta, pues podrán empeorar la situación. En caso de necesitarlo, busca ayuda profesional o grupos de apoyo.

“El proceso de duelo permite buscar para tu ser querido el lugar que merece entre los tesoros de tu corazón. Es recordarle con ternura y sentir que el tiempo que compartiste con el o ella fue un gran regalo. Es entender con el corazón en la mano que el amor no se acaba con la muerte” – Jorge Bucay.

Adaptación realizada por Mailene M. Román, Coordinadora de Servicios a la Familia de Lifelink de PR sobre “Las 6 necesidades de la persona en duelo” del libro Understanding Your

Grief: Ten Essential Touchstones for Finding Hope and Healing Your Heart, autoría de Alan D. Wolfelt.

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar

<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>