

# Dolor: cómo ayudarse a sí mismo y a los demás a través del proceso de duelo

El dolor es una respuesta natural a la pérdida de alguien o algo muy importante para usted.

## Duelo

El duelo es el proceso de ajuste emocional y de vida que pasa después de una pérdida. No hay un período de tiempo "normal y esperado" para el duelo y todos lloran las pérdidas de manera diferente. Experimentar una pérdida puede causar sentimientos de dolor cuando menos lo espera. Usted puede descubrir que los antiguos sentimientos por una pérdida anterior pueden ser provocados por las experiencias actuales o los aniversarios de esa pérdida. Esto es normal. Es posible que sienta dolor anticipado, lo cual sucede antes de una pérdida inminente y nos ayuda a prepararnos para la pérdida, debido a que un ser querido está enfermo y muriendo.

## Síntomas comunes del dolor y del duelo

Mientras siente conmoción, entumecimiento, tristeza, ira, culpa, ansiedad o temor, también puede encontrar momentos de alivio, paz o felicidad. Y aunque el duelo no es simplemente tristeza o sentir melancolía, es posible que se deprima o se sienta demasiado ansioso durante el proceso de duelo. El estrés del dolor y del duelo puede ocasionar un daño físico en el cuerpo. El insomnio es común, al igual que el sistema inmune debilitado con el tiempo. Si tiene una enfermedad crónica, el duelo puede empeorar su afección.

Su reacción ante la pérdida se ve influenciada por la relación que tuvo con la persona y por su estilo general de afrontamiento, personalidad y experiencias de vida. La forma en que expresa el dolor también está influenciada en parte por las reglas culturales, religiosas y sociales de su comunidad.

El dolor se expresa física, emocional, social y espiritualmente.

- Las expresiones físicas de dolor a menudo incluyen llantos y suspiros, dolores de cabeza, pérdida de apetito, dificultad para dormir, debilidad, fatiga, sentimientos de pesadez, dolores y otros achaques relacionados con el estrés.

- Las expresiones emocionales de dolor incluyen sentimientos de tristeza y anhelo. Los sentimientos de preocupación, ansiedad, frustración, ira o culpa también son normales.
- Las expresiones sociales de dolor pueden incluir sentirse separado de los demás, aislarse del contacto social y comportarse de maneras que no son normales para usted.
- Las expresiones espirituales de dolor pueden incluir cuestionar la razón de su pérdida, el propósito del dolor y del sufrimiento, el propósito de la vida y el significado de la muerte. Después de una muerte, su proceso de duelo está influenciado por la forma en que ve la muerte.

El duelo de una pérdida significativa lleva tiempo. Dependiendo de las circunstancias de su pérdida, el duelo puede tardar semanas o años. El duelo le ayuda a adaptarse gradualmente a un nuevo capítulo de su vida.

## Cómo sentir y expresar el dolor

Usted puede descubrir que se siente irritable e inquieto, está más tranquilo de lo habitual, o necesita estar distante o cerca de los demás. O puede ser que descubra que no es la misma persona que era antes de la pérdida. No se sorprenda si experimenta sentimientos contradictorios mientras está de luto. Por ejemplo, es normal sentir desesperación por una muerte o una pérdida de trabajo, pero también sentir alivio.

Es importante que encuentre alguna manera de expresar su dolor. Hablar, escribir, crear arte o música, o estar físicamente activo son formas de expresar el dolor.

## Tratamiento para el duelo

Cuando usted está de luto es importante:

- Dormir y descansar lo suficiente. Durante el sueño, su mente da sentido a lo que sucede en su vida. No descansar ni dormir lo suficiente puede conducir a enfermedades físicas y agotamiento. Pruebe actividades que lo ayuden a relajarse, como meditación o imágenes guiadas.
- Comer alimentos nutritivos. Resista el impulso de no comer o de comer solo aquellos alimentos que lo consuelen. Si tiene problemas para comer solo, pídele a otra persona que lo acompañe a tomar un refrigerio o una comida. Si no tiene apetito, coma comidas pequeñas frecuentes y refrigerios.
- Hacer ejercicio. Por lo menos, salga a dar un paseo. Caminar a paso rápido y otras formas de ejercicio, como yoga o tai chi y qi gong, pueden ayudar a liberar algunas de sus emociones acumuladas.
- Consolarse. Permítase la oportunidad de ser consolado por un entorno familiar y los artículos personales que valora. Consíéntase con algo que disfruta, como un masaje.
- Trate de participar en actividades que incluyan su red de apoyo, como el trabajo, la iglesia o las actividades comunitarias.

## Para ayudarle a superar el proceso de duelo, asegúrese de:

- Rodearse de sus seres queridos. Es posible que se sienta solo y separado de otras personas cuando está de luto. Hablar sobre sus sentimientos e inquietudes con sus seres queridos puede ayudarle a sentirse más conectado y menos solo.
- Participar. Participe en las actividades que ocurren como resultado de la pérdida, tales como hacer arreglos funerarios.

- Evitar las soluciones rápidas. Resista la necesidad de beber alcohol, fumar cigarrillos o tomar medicamentos sin receta (como somníferos).
- Pedir ayuda. Durante los momentos de angustia emocional, es importante permitir que otras personas asuman algunas de sus responsabilidades.

El apoyo social, el buen cuidado personal y el paso del tiempo suelen ser la mejor medicina para el duelo. Si descubre que su dolor hace que le sea difícil funcionar durante más de una o dos semanas, comuníquese con un consejero de duelo o un grupo de apoyo para el duelo a fin de obtener ayuda.

## Cómo ayudar a otros a sobrellevar el dolor

Hay muchas maneras en que usted puede ayudar a una persona que está de luto. La mejor manera de ayudar a menudo depende de lo bien que la persona estaba preparada para la pérdida y su personalidad y estilo de afrontamiento.

Consejos para ayudar a los demás:

- Anime a la persona a sobrellevar el duelo a su propio ritmo. El proceso de duelo no es lineal. Habrá días buenos y días malos. No trate de "solucionar" el dolor de la persona. Proporcione apoyo y esté dispuesto a escuchar.
- No ignore a la persona que está de luto solo porque usted no está seguro de qué decir. Haga visitas regularmente durante el primer año y posteriormente, especialmente en días importantes, incluyendo el aniversario de la muerte, las vacaciones y los cumpleaños.
- Reconozca que la vida de esa persona ha cambiado para siempre. Anime a la persona a participar en actividades que impliquen participación y la creación de su red de apoyo.
- Respete las creencias personales de la persona. Escuche sus sentimientos sin juzgar. No trate de cambiar las creencias o los sentimientos de la persona.