|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



**La jornada a través del dolor:**

**Las seis "necesidades de reconciliación" del doliente**

|  |
| --- |
| por Alan D. Wolfelt, Ph.D.La muerte de un ser amado cambia nuestras vidas para siempre. Y el movimiento del "antes" hacia el "después" es casi siempre una larga y dolorosa jornada. A partir de mi propia experiencia al perder un ser querido, y tomando en cuenta las experiencias de miles de personas en duelo con quienes he trabajado a lo largo de los años, he aprendido que, si queremos sanar, no podemos simplemente merodear los bordes exteriores de nuestro dolor. En cambio, tenemos que atravesar la jornada nuevamente, a veces serpenteando los caminos secundarios, a veces arando directamente en el mismo centro. También he aprendido que la jornada requiere de luto. Hay una diferencia importante, ya ves. El dolor es lo que piensas y sientes en el interior después de la muerte de un ser querido. El luto es la expresión externa de esos pensamientos y sentimientos. El estar de luto significa que somos participantes activos en nuestra jornada de dolor. Todos nos afligimos cuando muere un ser querido, pero para poder sanar, tenemos también que llorar. Hay seis "señales de rendimiento" que posiblemente encontrarás en tu jornada a través del dolor--yo les llamo "las necesidades de reconciliación del estado de duelo." Por un tiempo tu jornada a través del dolor será una experiencia personal muy intensa y única. Por eso todos los dolientes deben de ceder a este conjunto de necesidades humanas básicas si desean sanar. **Necesidad 1. El reconocer la realidad de la muerte.**La primera necesidad del estado de duelo implica el confrontarse con la realidad de que alguien importante y de gran valor para ti no regresará de manera física a tu vida nuevamente.La aceptación de la realidad plena de la pérdida puede tomarte semanas y meses sin importar si la misma sucedió de forma repentina o anticipada. Para sobrevivir, tratarás de no pensar en la realidad de la muerte a veces. Es posible que te descubras a ti mismo(a) repitiendo los eventos que rodearon la muerte y enfrentandote a los recuerdos, ambos buenos y malos. Esta repetición es una parte esencial de la necesidad de duelo. Es como si cada vez que hablas, el evento se hace un poco más real. Recuerda-la primera necesidad de duelo, al igual que las otras cinco que siguen, puede que requiera de tu atención intermitente durante meses. Se paciente y compasivo(a) contigo mismo(a) a medida que trabajas cada una de ellas.**Necesidad 2. El aceptar el dolor de la pérdida.**Esta necesidad de duelo nos obliga a aceptar el dolor de nuestra pérdida, algo que, naturalmente, no queremos hacer. Es más fácil evitar, reprimir o negar el dolor de la pérdida en vez de hacerle frente. Sin embargo, al enfrentar nuestro dolor también aprendemos a reconciliarnos con él. Probablemente descubrirás que necesitas "dosificarte" a ti mismo(a) al aceptar tu dolor. En otras palabras, no puedes (ni debe de intentar) sobrecargarte con el dolor de una sola vez. A veces tendrás que distraerte del dolor de la muerte, mientras que otras veces tendrás que formar un lugar seguro y moverte hacia el mismo. Lamentablemente, nuestra cultura tiende a fomentar la negación del dolor. Si expresas abiertamente tus sentimientos de dolor, puede ser que amigos mal informados te aconsejen a que "sigas adelante" o que "mantengas la cabeza en alto." Si, por el contrario, te sigues haciendo el "fuerte" o muestras estar en "control", es posible que hasta te feliciten por "estar bien" en cuanto a tu dolor. En realidad, el estar bien con tu dolor significa que te has familiarizado bien con tu aflicción. **Necesidad 3. El recordar a la persona que murió.**¿Tienes algún tipo de relación con la persona que murió? Por supuesto. Tienes una relación de memoria. Las preciadas memorias, los sueños que reflejan la importancia de la relación y los objetos que te enlazan con la persona que murió (tales como fotografías, recuerdos, etc.) son ejemplos de algunas de las cosas que dan testimonio de la continuidad de dicha relación en una forma diferente. Esta necesidad de duelo implica el que te permitas y te alientes a ti mismo a mantener esta relación.Sin embargo, algunas personas pueden tratar de robarte de tus memorias. Con el deseo de ayudar, te motivan a que retires todas las fotos del difunto. Te dicen que te mantengas ocupado(a) o incluso que te vayas a vivir a otra casa. Pero en mi experiencia, los recuerdos del pasado hacen que nuestro deseo por el futuro sea posible. Tu futuro se abrirá a nuevas experiencias en la medida en que puedas aceptar el pasado. **Necesidad 4. El desarrollo de una nueva identidad propia.**Parte de tu propia identidad proviene de las relaciones que tienes con otras personas. Cuando alguien con quien tienes una relación muere, es natural que tu propia identidad, o la percepción de tí mismo(a), cambie.Es posible que hayas pasado de ser una "esposa" o "esposo" a una "viuda" o "viudo". Es posible que hayas pasado de ser un "padre" a un "padre desconsolado." La forma en que te defines a tí mismo(a) y la forma en que la sociedad te define cambia. Una muerte a menudo requiere la toma de nuevas funciones realizadas anteriormente por la persona que murió. Después de todo, alguien todavía tiene que sacar la basura, alguien todavía tiene que ir de compras al supermercado. Enfrentas un cambio de identidad cada vez que haces algo que solía ser realizado por dicha persona. Esto puede ser un trabajo muy duro y puede hacer que te sientas muy drenado.De vez en cuando puedes sentirte como un niño a medida que luchas con tu identidad cambiante. Es posible que sientas una dependencia elevada temporal de otros, así como sentimientos de impotencia, frustración, insuficiencia y miedo. Mucha gente descubre que a medida que trabajan en esta necesidad, también descubren algunos aspectos positivos de su cambio de identidad. Puedes desarrollar una confianza renovada en tí mismo(a), por ejemplo. Puedes desarrollar una parte más solidaria, amable y sensible de tí mismo(a). Puedes desarrollar una parte firme de tu identidad que te autoriza a seguir viviendo a pesar de que sigues sintiendo una sensación de pérdida. **Necesidad 5. La búsqueda del sentido de tu vida**Cuando muere un ser querido, es natural que cuestiones el significado y propósito de la vida. Probablemente cuestiones tu filosofía de vida y explores tus valores religiosos y espirituales a medida que trabajas en esta necesidad. Puede que te descubras a ti mismo buscando el significado de tu vida continua al hacerte preguntas de Como y Por qué. "¿Cómo pudo Dios permitir que esto suceda?" "¿Por qué sucedió esto ahora, de esta manera?" La muerte es un recordatorio de tu falta de control. Te puede dejar una sensación de impotencia. La persona que murió era una parte de ti. Esta muerte significa que vas a estar en duelo no sólo fuera de ti mismo, sino dentro de tí mismo también. A veces, la tristeza abrumadora y la soledad pueden ser tus compañeros constantes. Puedes sentir que cuando esta persona murió, parte de ti murió con él o ella. Y ahora te enfrentas a encontrarle algún sentido a seguir adelante con tu vida a pesar de que a menudo puedas sentirte tan vacío(a).Esta muerte también te llama a hacerle frente a tu propia espiritualidad. Puede que dudes de tu fe y tengas conflictos y preguntas de aspecto espiritual cruzando tu cabeza y tu corazón. Esto es normal y forma parte de tu jornada hacia una vida nueva..  **Necesita 6. El recibimiento del apoyo continuo de los demás.**  La calidad y la cantidad del apoyo comprensivo que recibas durante tu jornada de dolor tendrá una gran influencia en tu capacidad para sanar. No puedes--ni debes de intentar--hacerlo solo(a). Valiéndote de las experiencias y la motivación de amigos, compañeros en duelo, y consejeros profesionales no demuestra que eres débil; es una necesidad humana. Y debido a que el proceso de duelo toma su tiempo, este apoyo debe de estar disponible por meses y hasta años después de la muerte de alguien en tu vida.  Desafortunadamente, la sociedad pone tanto valor en la habilidad de “seguir adelante” o “mantén tu frente en alto” “mantente ocupado(a)”, que muchos en duelo son abandonados justo después de los eventos funerales. “Todo terminó” y “Es hora de seguir adelante con mi vida” son los tipos de mensajes dirigidos y que dominan a las personas en duelo. Obviamente, estos mensajes instan a querer negar o reprimir el dolor en vez de expresarlo. Las personas que te apoyan, si desean realmente ayudar, deben de apreciar el impacto que esta muerte ha tenido en ti. Tienen que entender que para poder sanar, debes de tener la oportunidad--y la motivación--de estar en duelo por mucho tiempo después de la muerte de un ser querido. Deben de motivarte a no ver este estado de duelo como un enemigo que debe desaparecer, sino como una necesidad que debes de vivir como resultado del amor que le tuviste.**La reconciliación de su dolor**Habrás escuchado--y hasta puede que asi lo creas-- que el fin de tu jornada de dolor terminará cuando resuelvas o te recuperes de tu dolor. Pero tu jornada nunca terminara. Las personas no “superan” su dolor. La reconciliación es un término que me parece más apropiado para describir lo que le ocurre al doliente que está trabajando para integrar su nueva realidad y avanzar en la vida sin la presencia física de quien murió. Con la reconciliación viene un sentido de confianza y energía renovados, la habilidad de reconocer la realidad de la muerte y la capacidad de poder re-envolverse en las actividades de la vida. In reconciliation, the sharp, ever-present pain of grief gives rise to a renewed sense of meaning and purpose. Your feeling of loss will not completely disappear, yet they will soften, and the intense pangs of grief will become less frequent. Hope for a continued life will emerge as you are able to make commitments to the future, realizing that the person who died will never be forgotten, yet knowing that your life can and will move forward.En la reconciliación, el dolor agudo y siempre presente da lugar a un renovado sentido de significado y propósito. Su sentimiento de pérdida no va a desaparecer por completo, sin embargo, será más sutil, y los dolores intensos de dolor será menos frecuentes. La esperanza de una vida continua emerge, asi como su capacidad de hacer compromisos para el futuro al darse cuenta de que la persona que murió nunca será olvidada, y que su vida puede y seguirá encaminada hacia adelante.  |