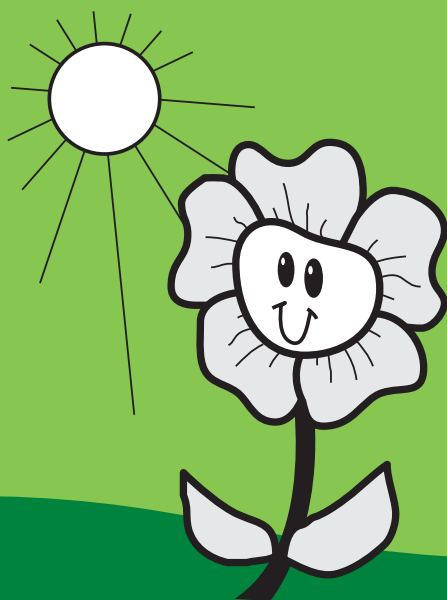


Colección: "Desarrollo personal y laboral"

Edición **N°19**

Cómo sobrevivir a una pérdida



INDICE

Presentación	2
Qué es una pérdida	3
Duelo	6
Etapas del duelo	7
El miedo y la inseguridad	8
Dos clases de inseguridad	9
Las pérdidas afectivas y la inseguridad	10
Seguridad y miedo	11
Tres momentos para volver a sonreír	12
Bibliografía	20

PRESENTACIÓN

El ser humano desde niño debe enfrentarse a diferentes situaciones en la vida que por su naturaleza, nos preparan para renunciar a diferentes experiencias que nos permiten desarrollarnos y convertirnos en seres más independientes.

A lo largo de estas experiencias nos damos cuenta que cada una de ellas significa una pérdida o una ganancia. Por lo general a todos nos preparan para ganar, ser exitosos y hay pocos ganadores, lo que demuestra que tarde o temprano tenemos que enfrentarnos a una pérdida.

En el presente folleto no nos proponemos darle una receta para que usted pueda suprimir o evitar el dolor de una pérdida afectiva, sino, que usted conozca por qué a veces duele tanto perder algo o alguien que se quiere, por qué algunas personas sufren más que otras y cuáles son las etapas que debemos pasar para cicatrizar las heridas emocionales.

Lo más importante al final de esta lectura es que usted pueda darse cuenta, cómo a cada experiencia de pérdida en la vida le corresponde una experiencia de ganancia y viceversa.

Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas



QUÉ ES UNA PÉRDIDA?

Son experiencias universales (porque nadie está exento de ellas), dolorosas, pero necesarias para poder crecer emocionalmente.

Tipos de pérdidas

Las pérdidas pueden ser de diferentes tipos: por ejemplo físicas; por accidente o por una cirugía (perder una extremidad o un órgano). Asimismo se puede perder a un ser querido, o una mascota, ya sea porque murió o porque se fue.

Se puede tener pérdidas sociales, por ejemplo: pérdida del estatus económico, pérdida de poder en una organización a la cual se pertenece, entre otras.

Es importante observar las pérdidas desde una perspectiva amplia. En la naturaleza las pérdidas son un elemento esencial en la creación: la planta germina y la semilla se pierde, el día empieza y la noche se va.

En todos los casos las pérdidas dan lugar al crecimiento.

De la misma forma en la existencia humana. Es difícil mirar hacia los triunfos que hemos obtenido en la vida sin descubrir alguna pérdida unida a ellos.

Teniendo esta verdad muy presente examinemos las distintas pérdidas que se pueden sufrir a lo largo de la vida:

Pérdidas obvias:

- La muerte de una persona querida
- La ruptura de una relación
- La separación
- El divorcio

Pérdidas no tan obvias:

- De empleo
- De dinero
- De salud
- De casa
- Cambios (de maestros, escuela...)
- De pertenencias (por robo)
- De éxitos (fama, poder...)
- De un ideal
- De una meta



Pérdidas relacionadas con la edad:

- De sueños infantiles
- De una mascota
- De romances de adolescente
- Por dejar la escuela
- Por cambiar el trabajo
- Por la pérdida de juventud
- Por la pérdida de belleza
- Por la pérdida de atributos físicos
- Por la menopausia
- Por la jubilación



Pérdidas inevitables

Existen pérdidas inevitables en las cuales la muerte o separación son inminentes. Es conveniente que las reconozcamos por anticipado.

- Hablar de la situación con la persona que se va
- Si usted es la persona que se va, platíquelo con las que se están quedando.
- Comparta las decisiones que se deban tomar.
- Permita que sus deseos se conozcan.

Otras pérdidas:

Pérdidas momentáneas: un enamorado en vacaciones, el esposo o esposa en un viaje de trabajo, hijos estudiando fuera, un tropiezo en el trabajo. Aunque por lo general los desenlaces de estas situaciones son positivas, no dejan de ser pérdidas.

Existen también las “micropérdidas”, que tienden a sumarse a lo largo del día. Un pequeño problema con el coche, una discusión con un amigo, el retraso de alguien... y luego se siente “inexplicablemente” deprimido”.

Cada una de estas pérdidas, en forma inmediata o acumulativa, en forma sorpresiva o frecuente, ya sea evidenciado o no, genera una herida emocional, un daño para el organismo.

Limbo

La sensación de estar en el limbo es en sí una pérdida.

Estar en el "limbo" es sentir la angustia de una situación incierta.

Si la situación se resuelve favorablemente, mientras la persona se encuentra en duda, esa duda debe ser tratada como una pérdida.

- Esperando los resultados de exámenes médicos.
- Una pareja con la incertidumbre de separarse.
- Los amantes después de cualquier discusión.
- Un negocio del cual aún se desconocen los resultados.

Cómo se sienten las pérdidas

Además de los obvios sentimientos de dolor, depresión y tristeza, existen otras reacciones ante una pérdida que no son tan obvias.

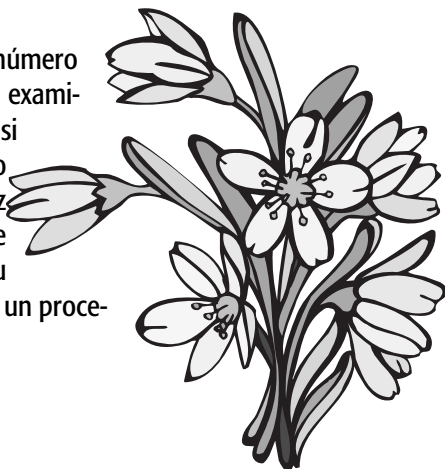
- Sentirse indefenso, temeroso, vacío, desesperado, pesimista, irritable, enojado, culpable.
- Sentir una pérdida de concentración, esperanza, motivación, energía.
- Cualquier cambio de apetito, sueño o impulso sexual.
- La tendencia a estar más cansado, cometer más errores, y tener más lentitud verbal y motriz.

Cualquiera de estas emociones, o todas ellas, son normales durante o después de experimentar una pérdida.

Es parte del proceso natural que sigue el cuerpo para curarse. Debe estar con este proceso. No lo rechace, es normal.

Si se siente familiarizado con un buen número de estas reacciones, posiblemente deba examinar su pasado reciente para descubrir si no se ha presentado una pérdida no muy obvia en su vida. Si es así, tal vez quiera seguir algunas sugerencias que ofrecemos, pero no debe olvidar que su cuerpo y su mente ya se encuentran en un proceso de recuperación.

Todas estas pérdidas llevan a un duelo.



EL DUELO

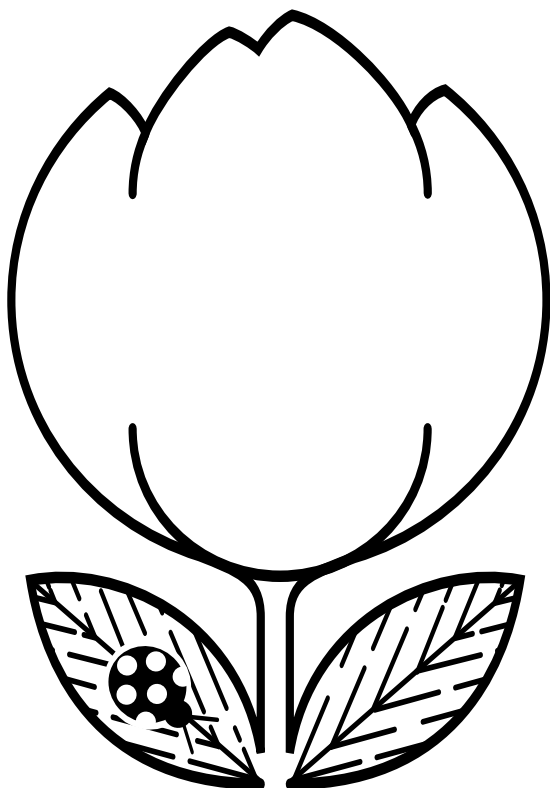
Duelo es la reacción natural y necesaria de adaptación ante una pérdida de un ser querido, objeto o evento significativo.

Las pérdidas simbólicas o psicosociales no se incluyen como duelos, porque no las conocemos, no hablamos de ellas y por ende no las asumimos. Así se anestesia el proceso de duelo y se le queda debiendo eso a la vida al no lograr ser amigo de la propia tristeza.

No hay que comparar duelos

A una madre que perdió a su hijo por muerte, la consuelan que otra madre perdió dos hijos. Esto a ella no le interesa, para ella su peor pena es la suya.

Existe una falsa idea de que el tiempo todo lo cura, y que hay que quedarse cruzado de brazos. Por el contrario hay que asumir una posición activa, para lograr aproximarse a un proceso de cambio, porque la pérdida lo despoja a uno de algo y asumir una posición pasiva no permite elaborar el duelo.



ETAPAS DEL DUELO

1. Evitación: “shock”, irrealidad, negación, anestesia emocional, se dice que es evitación porque lo primero que querría hacer la persona es no aceptar que la pérdida es cierta.

En la etapa de “shock” la persona actúa como un “sombi”, en automático, con control racional y no emocional de lo ocurrido. Esta sensación produce como un recuerdo de haber estado pero sin estar, como una película o irrealidad.

Ante esta realidad se utiliza el mecanismo de negación, hacerse la idea de que esto no es real, y se entra en una anestesia emocional, donde solo priva la parte intelectual.

2. Confrontación: fase intensa y aguda, gran carga emocional.

De la etapa de evitación se va dando paso a la etapa de confrontación que implica aceptar la realidad. Es la fase aguda más difícil, pues todas las emociones y sentimientos inundan a la persona y se tiene la sensación de que el alma le duele. Se enfrenta a la realidad de que la persona no va a volver.

Muchas personas en esta etapa piensan que se están volviendo locos (hay que desmitificar eso), pueden presentarse pseudoalucinaciones (se necesita encontrar a la persona que se ha ido para aliviar el dolor, por lo tanto hay una gran cantidad de energía disponible en busca del ser querido, lo ve, lo siente, lo escucha, esto es normal).

La etapa de confrontación es la más larga, la más dolorosa y dura más de lo que usted piensa.

3. Restablecimiento: hay un gradual declinar de lo agudo y reubicación en el mundo real.

Es cuando de momento el doliente empieza a sonreír y puede expresar: “me duele que haya muerto pero yo sigo vivo”.

La duración de cada etapa es variable y depende del tipo de muerte o de pérdida, de los recursos internos y externos de la persona, del vínculo que tenía. De esto depende la magnitud o la intensidad de la pérdida.

EL MIEDO Y LA INSEGURIDAD

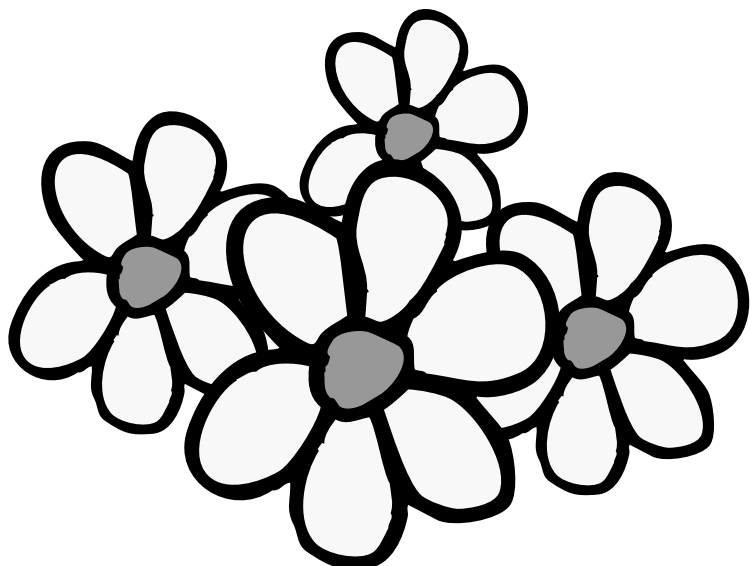
Todo aquel que con frecuencia siente dolor, empieza a sentir miedo y dolor.

En la vida, determinadas circunstancias nos llevan a sentir miedo, aún antes de padecer un daño físico. Existen circunstancias que antecedieron a una situación negativa y pueden quedar tan fuertemente arraigadas en nosotros que si éstas se presentan, aún cuando no estemos conscientes de su presencia, sentiremos miedo.

Cuando el temor existe y no se sabe con certeza a qué se teme, a ese temor se le llama ansiedad.

La inseguridad es ese miedo constante que siente el individuo sin que existan motivos claros para sentirlo. Los motivos se hayan más en los acontecimientos pasados que en los futuros.

La inseguridad es necesaria en el hombre, al igual que el miedo. Una cierta dosis de inseguridad genera prudencia y cautela. Un cierto grado de inseguridad es esencial para sobrevivir. Pero cuando ésta es excesiva origina dependencias e impide el sano desarrollo del individuo. Sus facultades se ven seriamente disminuidas y la confianza en sí mismo desaparece. Un individuo así se refugia en otra persona y genera una enorme dependencia hacia ella.



DOS CLASES DE INSEGURIDAD

Es importante distinguir entre dos clases de inseguridad, la interior o afectiva y la externa.

La inseguridad afectiva tiene su origen en la necesidad de ser protegido, y surge, principalmente por la ausencia de una figura que le ofrezca afecto y protección al niño en forma consistente, en la primera infancia.

La inseguridad externa en cambio tiene su origen en el exceso de protección (no de apoyo o afecto) que estimula los temores naturales del niño frente al mundo exterior.

En la inseguridad externa el individuo simplemente siente temor ante ciertas situaciones externas, pero su temor se dirige al exterior y puede identificarse claramente.

La inseguridad afectiva en cambio no puede localizarse, la persona se siente mal por dentro, frecuentemente se siente triste y deprimida y es muy propensa a los sentimientos de culpa.

Para transformar la inseguridad "natural" en seguridad, se requiere en ambos casos de consistencia. La seguridad sólo puede aprenderse si las respuestas externas son básicamente iguales.

Ejemplo:

Un niño para adquirir seguridad afectiva debe aprender que puede contar siempre con su madre (o equivalente); para ello es preciso que cuando el niño la necesite ella acuda y que no acuda si no la necesita, para que la independencia se logre en forma gradual.

Si el niño vive en un ambiente de inconsistencia afectiva, es decir, que no se siente siempre protegido y "querido" especialmente por su madre, padre o personas más cercanas, crecerá con una inseguridad afectiva que se tornará en fragilidad emocional ante la desaprobación social de cualquier tipo. Una pérdida afectiva será sufrida por estas personas en forma desproporcionada.

En cambio si vive en un ambiente de sobreprotección, se produce la inseguridad externa que genera personas incapaces de superar obstáculos que impiden un alto nivel de riesgo o dificultad sin el apoyo de alguien.

Una persona puede padecer ambos tipos de inseguridad o ninguno de las dos, o ambos en distinta medida, de ahí la necesidad de analizar detenidamente la conducta para descubrir las reacciones ante las pérdidas de todo tipo.

LAS PÉRDIDAS AFECTIVAS Y LA INSEGURIDAD

Hay quienes se recuperan con relativa facilidad y hay quienes parece que nunca recobrarán el deseo de vivir.

Las reacciones ante las pérdidas, aunque pasen por las mismas fases o etapas, no todas se manifiestan con la misma intensidad ni se desarrollan en un mismo lapso. En la medida que la persona es más segura, su capacidad de superar una pérdida es más rápida y eficaz.

Es importante descubrir nuestra personalidad y si detrás de la pérdida que hoy lamentamos se halla una laguna afectiva de nuestra infancia, un temor descontrolado, o un afecto mal recibido.

Recuerde que todas las pérdidas pueden superarse, solo que unas llevan más tiempo que otras y la intensidad del dolor y el tiempo requerido para superarla dependerá del tipo de dependencia que existía entre usted y su afecto perdido.

Recuerde:

- A mayor inseguridad mayor dificultad para superar una pérdida afectiva.
- A mayor inseguridad mayor dependencia.
- A mayor dependencia más intenso es el dolor y más tiempo se requiere para superarlo.



SEGURIDAD Y MIEDO

Nuestra formación pasa por etapas. No se puede esperar de un recién nacido una reacción adulta. En cambio a veces vemos en los adultos reacciones de recién nacidos. Estos adultos posiblemente carecieron de ciertas circunstancias ambientales en su infancia que les impidieron manejar diversas reacciones primarias.

Para vencer el miedo el niño tiene que pasar por un proceso de aprendizaje. Primero tiene que sentirse capaz de obtener una respuesta externa que elimine las circunstancias que físicamente lo dañan. Este aprendizaje empieza cuando llora y lo atienden. Después aprenderá a modificar por sí mismo algunas situaciones adversas y a confiar en los demás para resolver otras, a tomar algunas cosas por sí mismo y a pedir otras. Así, gradualmente, se le deberá alentar a depender más de sí y menos de los demás.

El niño sentirá menos miedo en la medida en que dependa menos de los demás para modificar las situaciones adversas que lo afectan.

Así, el individuo que sabe que puede modificar la mayoría de las circunstancias que lo afectan, es una persona que siente menos miedo y por lo tanto puede decirse que es una persona bastante segura de sí misma.

La primera seguridad es una seguridad depositada en la madre. Cuando esta etapa se vive plenamente, después de darse un acercamiento entre el niño y su madre, éste debe ser gradualmente alentado a la independencia.

Un niño así, llega a ser un adulto maduro, capaz de superar pérdidas afectivas sin poner en peligro su estabilidad emocional. En cambio un niño sobreprotegido o, peor aún, un niño que no recibió afecto y protección suficientes de su madre, es un niño que buscará depender de otra persona, que sentirá un temor inmenso a enfrentarse a la vida por sí mismo.

Es importante resaltar que tanto el niño sobreprotegido como el niño desprotegido son altamente inseguros. Pero las características de la inseguridad son diferentes. Mientras que el primero le teme principalmente a las frustraciones provenientes del mundo exterior, el segundo le teme más a las frustraciones interiores de orden afectivo.

TRES MOMENTOS PARA VOLVER A SONREÍR:

I. SOBREVIVIR

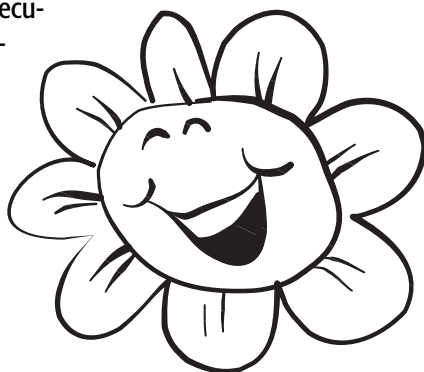
“La dificultad no está en empezar, sino en volver a empezar; solo los que vuelven a empezar terminan”.

Acompañe su dolor

- Está sufriendo. Admítalo.
- Sentir dolor después de una pérdida es:
 - Normal
 - Prueba de que está vivo
 - Evidencia que usted puede responder a las experiencias de la vida
- Aunque quizá le cause miedo, acompañe su dolor. Siéntalo. Métase en él. Descubrirá que sí tiene fondo.
- Es importante para el proceso de recuperación que usted esté con el dolor, que sienta la desolación, que toque la herida.
- No lo niegue, no lo tape, no huya de él. Acompañelo. Sufra por un tiempo.

Las drogas no ayudan

Aún la medicación recetada por un médico, para ayudar a las personas durante el “choc” pueden prolongar y atrasar el necesario proceso de duelo. No podemos prevenir o curar el duelo, el dolor. La única manera de recuperarse es sintiéndolo, viviéndolo, pasando por él.

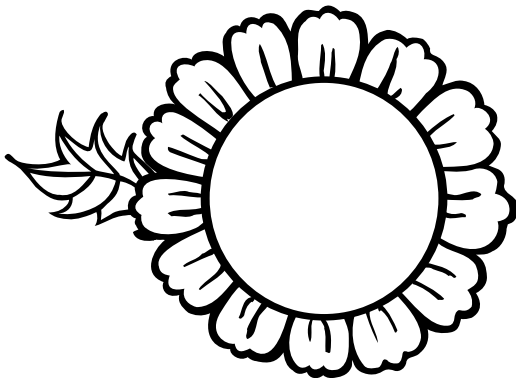


Usted es una persona maravillosa

- Usted es un ser humano que vale la pena.
- Usted es una buena persona. Es algo más que bueno, maravilloso.
- Su autoestima puede haber sufrido un golpe, sus pensamientos pueden estar llenos de culpa, preocupación, aprensión y destructividad. Estos pensamientos son solo síntomas de la tensión por la que está atravesando.
- No se castigue con “si yo hubiera” (hecho o dejado de hacer esto o lo otro). No le de importancia a todos los pensamientos que empiecen con “si yo hubiera”.

Está bien necesitar apoyo

- Está bien que lo cuiden por un tiempo.
- Acepte la comprensión y el apoyo de:
 - amigos
 - familiares
 - compañeros de trabajo
- Una herida emocional es real, duele y deshabilita. Está bien necesitar apoyo.
- Algunas personas son tan buenas para dar apoyo que lo ofrecen profesionalmente, siéntase libre de buscar la ayuda de un profesional de la salud con el que se sienta cómodo.
- Sea lo suficientemente valiente como para aceptar la ayuda de otros.



II RECUPERÁNDOSE

"Después del dolor de la partida viene el placer de la recuperación. Redescubrir la vida, los amigos y a sí mismo. Recuperar la alegría."

Sufra ahora

- No posponga, niegue, tape o huya de su dolor. Acompañe a su dolor. ¡Ahora!
- Todo puede esperar, pero una herida emocional exige la misma atención prioritaria que una herida física. Deja tiempo para su dolor.
- Mientras más pronto y más cerca esté de él más rápidamente se irá.
- Si huye del sufrimiento, estará interfiriendo en las etapas naturales de recuperación de su cuerpo.
- Si pospone el proceso de curación; las penas pueden regresar meses o incluso años después para atormentarle.

Permita que su cuerpo se recupere por completo

- Deje que el proceso de curación siga su curso completo.
- Un período de convalecencia es muy importante.
- Por algún tiempo no se involucre en una pasión amorosa o en un nuevo proyecto muy ambicioso. Conserve tiempo y energía libres.
- Simplemente siga su rutina diaria y permita que su cuerpo se recupere.



- Si no deja que su herida se cure totalmente puede obtener como resultado un exceso de sensibilidad emocional. Entonces podría flaquear a cada nuevo encuentro y la tentación del pasado se tornaría irresistible.
- Permita que su cuerpo se recupere por completo.

Anticípese a un acontecimiento positivo

- Espere un resultado positivo. Anticípese a él. Vendrá.
- Acompañe la tristeza y a las penas cuando lleguen. Pero no las busque. Acéptelas pero no las evite. El dolor es una visita que debemos dejar entrar en la casa, pero no se debe quedar a vivir con nosotros.
- Si mira con atención, la vida nos ofrece un milagro nuevo cada día.



III CRECIENDO

“Se como el árbol que cubre de flores la mano que lo sacude.”

Aproveche lo bueno que aprendió

- Ahora que el dolor es menos, la comprensión puede crecer.
- Puede empezar entendiendo que el cambio y la separación son una parte natural, inevitable y necesaria de la vida.
- La relación que perdió le trajo muchas cosas buenas (fue por eso que la extrañó tanto cuando se acabó).

Muchas de estas cosas aún están con usted. Ahora es el momento de aprovechar todo lo bueno que aprendió.

- Appreciar las estrellas, el silencio y las flores.
- Valorar la poesía que hay en todas las cosas.

Cambios

- Prepárese para hacer un ajuste... quizá dos o tres.
- Un nuevo capítulo de su vida se ha iniciado (y parece que ya va muy avanzado).
- Recuerde que tiene que hacer los cambios que este nuevo capítulo requiere.
- Ahora puede ser un buen momento para experimentar con nuevos estilos de vida, nuevas formas de cubrir las necesidades de todos los días que aún continúan insatisfechas.
- Exigirá valor, pero al mismo tiempo será excitante.
- Es necesario que se prepare para otra vida que sea la misma y sea mejor.

Empiece de nuevo

- No se cierre.
- Ábrase a nuevas personas, lugares, ideas y experiencias.

Desarrolle nuevos intereses

- Es tiempo de interesarse en actividades que no haya realizado, pero que siempre le llamaron la atención:
 - Tenis
 - Un nuevo idioma
 - Leer un libro
 - Costura.

Pero sobre todas las cosas, ¡Haga algo nuevo!

Superación personal

- En este momento puede ser oportuno cambiar (uno a la vez) aspectos de su personalidad o hábitos de conducta con los cuales no se sienta satisfecho:
 - iniciar una dieta
 - dejar de fumar
 - dejar de beber.

Establezca una meta lógica y alcáncela.

- Al mismo tiempo acentúe los aspectos de su personalidad que sean positivos y fomente en especial tres virtudes:
 - Amor
 - La prudencia o moderación
 - Y la humildad.

Ayude a otra persona

Ayudando a un amigo o persona que también sufre una pérdida, nos permite acercarnos más a esa persona y compartir nuestros sentimientos con los suyos.

- Descubra que dar constituye la mayor alegría.

El pasado

- Recuerde que el proceso de recuperación aún no ha terminado.
- Esto es normal, es simplemente el ir y venir del proceso de recuperación y crecimiento.
- Acompañe a sus sentimientos. Un pasado que fácilmente se olvida no se vivió intensamente.



Soledad

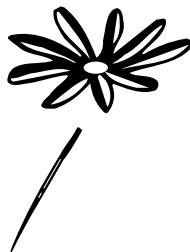
- Ya puede disfrutar de la soledad nuevamente.
- Además de contemplar el mundo exterior, explora y disfruta de la vida interior.
- La soledad puede resultar:
 - Placentera.
 - Apacible
 - Profunda
 - Verdadera
 - Creativa
- El disfrutar de uno mismo a solas, es un requisito para disfrutar genuinamente de los demás.

Crecimiento

- Superada la crisis, espere encontrar en usted a una persona:
 - más fuerte
 - diferente
 - mejor
- Está cambiando y convirtiéndose en una persona:
 - más paciente
 - menos cobarde
 - más independiente.

Libertad para elegir

- Disfruta su libertad.
- Ahora ya tiene el control sobre sí mismo.
- Está metiendo el orden en su vida otra vez. Puede elegir el mundo que quiere que lo rodee.





“El tiempo que perdiste para tu rosa es lo que hace que tu rosa sea tan importante”.

Antoine de Saint-Exupery

BIBLIOGRAFÍA

D'Angélico Francisco. Cómo sobrevivir a la pérdida de un gran amor. Producción Editorial Dante S. A. México 1990.

Quesada Tristán Lisbeth Dra. Taller de Tanatología: Manejo del duelo. Instituto Costarricense de Electricidad ICE. Costa Rica, Mayo 2002.

FONNEGRA DE JARAMILLO ISA. De cara a la muerte. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente. Ed. Andrés Bello. Barcelona 2001..

www.terra.com.ve/canales/teens/entreamigas/21-01-2003/nota76860.shtml

Serie " Colección Desarrollo Personal y Laboral "

- Edición Nº1 Relaciones humanas
- Edición Nº2 Técnicas de comunicación oral
- Edición Nº3 Hablar bien en público
- Edición Nº4 Etiqueta social
- Edición Nº5 Servicio al cliente
- Edición Nº6 Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición Nº7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición Nº8 Trabajo en Equipo
- Edición Nº9 Sáquele provecho a su tiempo
- Edición Nº10 Un gesto vale más que mil palabras
- Edición Nº11 Desarrolle su liderazgo
- Edición Nº12 Enfrentando un conflicto
- Edición Nº13 El poder de la motivación
- Edición Nº14 Relaciones de pareja
- Edición Nº15 Inteligencia emocional
- Edición Nº16 Una vida sana (primera parte)
- Edición Nº17 Mente sana cuerpo sano(segunda parte)
- Edición Nº18 Cuando nos cuesta distanciamos

Coordinación

Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas ICE.

Consulte esta colección en: www.grupo.ice.com

Impreso en Gestión Documentación e Información - Gerencia General

