

## ¿Qué hago con mi pérdida?

Por: Esther Quintero Cartagena, Psy. D.

Cuando se habla del humor y la risa la tendencia es pensar en momentos alegres e ignorando muchas ocasiones que es en momentos difíciles donde se hace más necesario. Por variedad de motivos, existen lugares y situaciones donde los seres humanos le ponemos un alto al humor. Damos paso a las creencias antiguas donde estaba prohibido reír en momentos solemnes o de grandes preocupaciones. Según es fácil amar a quien nos aman también es fácil reír cuando estamos alegres. Como diríamos los puertorriqueños eso “es un mamey”. El humor al igual que otros grandes temas demuestra su utilidad y valor ante las grandes dificultades. Aun siendo una sociedad rodeada de información, se nos puede dificultar el entender que el humor también tiene sus funciones en momentos de crisis, de ansiedad, depresión y ¿porque no? en momentos de pérdidas.

Al hablar de duelo y pérdidas, no tan sólo me refiero al luto por la pérdida de un ser humano, sino también a pérdidas de mascotas, empleo, casa, divorcios y otros tipos de pérdidas. Cuando se enfrenta el dolor de una pérdida, la dolorosa experiencia puede llevarnos a actuar de forma negativa. Por la intensidad del dolor que experimentamos es muy fácil olvidar el humor justamente cuando más lo necesitamos. Sin embargo, todo ser humano merece en momentos de dificultad adoptar conductas y actitudes positivas. En su artículo “*Good Grief: Moving from Grief to Comic Relief*” (El buen duelo: moverse desde la pérdida al alivio humorístico), Leslie Gibson presenta 10 recomendaciones para sobreponerse a la pérdida: (1) tómese tiempo para aceptar la pérdida; (2) permita que el tiempo pase; (3) tomé tiempo para hacer decisiones; (4) tomé tiempo para compartir; (5) tomé tiempo para creer; (6) tomé tiempo para perdonar; (7) tomé tiempo para sentirse bien consigo mismo; (8) tomé tiempo para hacer nuevas amistades; (9) tomé tiempo para reír y (10) tomé tiempo para dar. Discutamos brevemente cada uno de ellos.

La pérdida en cualquiera de sus manifestaciones es realmente un proceso, una serie de pasos y etapas. Como cualquier proceso saltar o ignorar etapas afecta el resultado. Antes de movernos hacia el alivio humorístico es necesario enfrentar el proceso de duelo en sus 5 etapas principales presentadas por la Dra. Elisabeth Kübler-Ross: negación; coraje; culpa; negociación (o depresión) y aceptación. Por lo tanto, tomarse tiempo para aceptar la pérdida implica a su vez permitir que se completen estas cinco etapas. La información es la clave de toda acción, por lo tanto conocer y tener presentes estas cinco etapas nos permiten ir aceptando una realidad no grata. Como toda situación difícil es normal que reaccionemos expresando: “no, no... no puede ser... es mentira”; y una vez que se nos confirma la verdad, esto nos provoca coraje. Este coraje puede ser hacia la persona, hacia la situación y hacia Dios. Este coraje no debe ser señalado como un aspecto negativo, pues al hacerlo afectamos el proceso. El coraje debe ser visto como un sentimiento normal, pero sí debemos cuidar la forma en la que reaccionamos a este coraje.

Como parte del proceso podemos también sentirnos culpables por lo que hicimos o por lo que no hicimos. Por la forma en que tratamos a la persona o la situación o por la forma en la que ignoramos la misma. Resulta muy adecuado cambiar la palabra “culpa” por “responsabilidad”, pues este cambio de palabras nos lleva de una connotación acusadora a una connotación responsable. A su vez nos permite preguntarnos nuestro nivel de responsabilidad en lo ocurrido en lugar de señalar posibles errores. Cada vez que se sienta culpable, pregúntese: ¿cuál es mi nivel de responsabilidad ante lo que sucede / sucedió?

En momentos de enfermedad y eventos que todavía no son definitivos podemos entrar en un trato de negociación con las personas que nos rodean o con Dios. Consideramos todos los ajustes necesarios o todo lo que podemos ofrecer para remediar lo que está sucediendo. Sin embargo, cuando no vemos alternativas posibles, esta etapa de negociación puede ser fácilmente sustituida por sentimientos depresivos. Es aquí donde muchas ocasiones el proceso de duelo se confunde con un

trastorno depresivo. Cuando esto sucede usted tiene todo el derecho a hacer o solicitar un espacio para enfrentar su dolor. En nuestra sociedad en ocasiones a las personas se les prohíbe llorar. Tan pronto la persona llora se le dice: “cálmate” y cuando las palabras no funcionan se acompañan con medicamentos o agua de azahar. El dolor no se ignora, se atraviesa, se enfrenta ya que de lo contrario se atrasa y como todo atraso al final de cuentas hay que ponerlo al día.

Cada una de estas etapas tienen su tiempo, deben tener su espacio y no deben ser ignoradas. El trabajarlas de forma adecuada nos llevará a aceptar una realidad. No tan sólo debemos atravesar nuestros propios procesos sino también permitir que otros atraviesen el suyo. La información presentada hasta ahora ha sido discutida de forma breve, pero cada etapa es un mundo de experiencia e información. Mientras más conocemos, contamos con más herramientas al momento de atravesar pérdidas. Espero que la información aquí presentada te provoque interés y preguntas que te mueva a estudiarlas de forma más detallada. En la siguiente edición discutiré las restantes 9 recomendaciones haciendo énfasis en la forma de integrar el humor a este proceso.