

¿Qué hago con mi pérdida? (Segunda Parte)

Por: Esther Quintero Cartagena, Psy. D.

El artículo publicado en la pasada edición, presentó la tendencia natural de excluir el humor en momentos difíciles como lo es el proceso de pérdida en sus diferentes manifestaciones. De igual forma, se señaló la utilidad del humor en momentos de dificultad y que son dichas ocasiones en las que realmente el humor demuestra validez en el proceso de recuperación. Como anécdota personal, el pasado 6 de octubre fui invitada a compartir con personas pertenecientes a un grupo de apoyo para manejo de pérdida. La invitación tuvo como propósito discutir el humor como parte de un proceso de recuperación. Este grupo celebraba su cuarto aniversario; celebraban el hecho de estar reuniéndose semanalmente, de permanecer unidos, de identificar cambios, procesos, mejorías y de estar sirviendo de apoyo continuo a nuevos miembros y recordar con alegría y esperanza a aquellos que completaron su proceso. La experiencia: extraordinaria. El humor: bien recibido. La clave: reconocer cada etapa que se atraviesa en su justo tiempo y espacio, internalizando a su vez las oportunidades que se obtienen con la experiencia.

Para dar continuación al artículo y en beneficio de aquellos lectores que no tuvieron la oportunidad de leer el mismo, repasemos los 10 pasos para sobreponerse a la pérdida recomendados por Leslie Gibson a través de su artículo "*Good Grief: Moving from Grief to Comic Relief*" (El buen duelo: moverse desde la pérdida al alivio humorístico): (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. Para el primer paso fue recomendado y discutida la importancia de conocer las 5 etapas principales presentadas por la Dra. Elisabeth Kübler-Ross: negación; coraje; culpa; negociación (o depresión) y aceptación.

Retomemos el tema en la segunda recomendación: permitir que el tiempo pase. Para lograrlo, debemos evitar las siguientes situaciones. Primeramente, **la prisa** que asumimos cuando queremos sanar las heridas al instante. Similar a cuando le pedimos a Dios; “Señor dame paciencia, pero ¡dámela YA!” La pérdida no es un evento que se soluciona aplicando un parche. La pérdida implica el despegue de alguien o algo significativo y tener prisa significa correr en contra de la corriente, evitando alcanzar la meta y fatigando nuestro organismo. El segundo elemento a evitar es la **presión** que sentimos de otras personas cuando nos “fuerzan” a recuperarnos y nos señalan el tiempo como base de su argumento. Quiero aclarar que estas presiones en su mayoría no son mal intencionadas, por el contrario, generalmente surgen del interés de la persona en verle restablecido. Es por ello, que le corresponde a usted orientar a esa persona sobre su propio ritmo de recuperación. Finalmente, evitar la **desmotivación**. En ocasiones el peor enemigo resulta ser usted mismo cuando se exige y se desmotiva al no lograr sus “súper expectativas”; cuando se culpa por experimentar bienestar; cuando se critica a si mismo por encontrarse alegre; cuando se repasa diariamente los aspectos negativos de la pérdida; entre otras.

Una vez usted identifica y conoce su proceso, los siguientes pasos se van añadiendo naturalmente. Identificará los momentos adecuados para la toma de decisiones, ya que al experimentar fuertes emociones nos tomamos el riesgo de hacer decisiones no apropiadas o sencillamente no deseamos tomar acción alguna. Identifique tiempo para compartir con familiares, amigos, conocidos. Somos individuos pero a la vez somos sociales, por lo que quienes le rodean forman parte de su proceso de recuperación y en ellos puede encontrar figuras de apoyo que le permitan enfrentar y completar su proceso. Incluso, tomé tiempo para hacer nuevas amistades que le permitan contar con nuevas experiencias. En su etapa de recuperación es importante que tomé tiempo para creer en usted y en quienes le ofrecen su ayuda, pero sobretodo en Dios. Tomé tiempo para perdonar y para sentirse bien consigo mismo.

Los sentimientos negativos son como hipotecas y de no enfrentarlos (no pagarlas) acumulan energías negativas (intereses) que aumentan su malestar (deuda).

Al manejar cada uno de los pasos señalados, estará usted listo para la novena recomendación: tomé tiempo para reír. La pérdida facilita que olvidemos el humor y su importancia, logrando que olvidemos incluso reír. Siendo así, es necesario aprender a reír nuevamente. Inicie por clarificar su estado emocional actual, proyéctese en el estado deseado, actúe según ese estado (si desea sentirse animado, actúe como persona animada a pesar de que en el momento no necesariamente se sienta así). Continúe su camino a la recuperación identificando los beneficios del humor y formas de integrarlo en su vida diaria. Existen formas tan sencillas como escuchar una canción que nos anime, una oración con fe, una conversación con una persona alegre, recuerdos alegres (incluso momentos jocosos relacionados con aquella persona o situación que nos produce el sentimiento de pérdida), programas televisivos o radiales que nos ayuden a reír, una película, ejercicio físico, entre otras alternativas incalculables que se adapten a su tiempo y espacio... a su ritmo. Personalmente comparo el humor como un remedio natural disponible en el ambiente y que nos libera de los efectos secundarios negativos, dando paso a la sensación de bienestar.

Finalmente tenga fe, ya sea divina según sus creencias y/o humana en las personas que le respaldan y dé a sí mismo la oportunidad de experimentar su recuperación libre de aquellas emociones que le atan y llénelas de humor. Una vez lo logre, prepárese a dedicar tiempo para dar a otras personas parte de su remedio y experiencias. Posteriormente, similar al grupo de apoyo, se encontrará recordando su pérdida con el significado e importancia que merece, a la vez que experimenta la experiencia de aprendizaje y el sentimiento de recuperación.