

Pérdida de seres queridos

Podría parecer que la convicción en la supervivencia del alma, con todos sus atributos, sus pensamientos y sus sentimientos, debiera ser suficiente para que la separación por la muerte física de un ser querido no provocara dolor y que la aceptación debiera ser inmediata. Sin embargo, esto está lejos de ser cierto. Aunque se crea con fe razonada, que el espíritu, principio fundamental de la vida biológica, no muere al abandonar su cuerpo, los seres humanos sentimos el apego a aquellos seres que amamos y deseamos su presencia física, por lo que la separación es dolorosa y deja un vacío existencial, difícil de superar.

Así mismo, como seres espirituales encarnados, con todas las debilidades humanas, nos encontramos en una experiencia de vida que se sustenta en esas relaciones, necesarias para el ejercicio de nuestros sentimientos y nuestra conducta. Por eso, el dolor por la separación es un instrumento valioso para el enriquecimiento de nuestras vivencias. Es necesario entonces, tener en consideración algunos aspectos.

La mayoría de las personas que han perdido a un ser querido dirán que cuando muere el hijo, el cónyuge, el padre, la madre o un amigo, se siente que la muerte es verdaderamente “el último enemigo”, tal como lo expresó el escritor cristiano Pablo.

La primera reacción natural ante la aterradora noticia suele ser la negación: ¡No puede ser! ¡No lo puedo creer!. Luego, el dolor es hondo y duradero, acorde con la herida que produce tal desgracia, y surgen innumerables preguntas: ¿Es normal sentir tanto dolor? ¿Cómo puedo sobrellevarlo? ¿Cómo pueden ayudarme los demás? ¿Qué puedo hacer para ayudar a los que están desolados? ¿Qué esperanzas puedo tener en el futuro? ¿Volveré a ver alguna vez a mis seres queridos? ¿Cómo y dónde?

Algunas culturas permiten a los individuos expresar sus sentimientos abiertamente, pero en otras partes del mundo, la educación, sobre todo de los hombres, indica la conveniencia de ocultarlos, reprimir las emociones y no inmutarse por nada. Debe tenerse en cuenta, entonces, que el duelo se expresa de diferentes formas, según la cultura y las creencias religiosas predominantes. Sin embargo, la psicología moderna, que frecuentemente refleja la sabiduría antigua, opina que no es conveniente reprimir los sentimientos y no es sensato aislarse de los demás.

El proceso de la aflicción: La palabra proceso no implica que la aflicción siga un patrón o programa fijo, pues las reacciones pueden traslaparse y variar en duración, dependiendo del individuo. Por eso, una lista nunca estará completa, pues pueden aparecer otras reacciones, aunque se pueden indicar algunos de los síntomas de aflicción que es posible experimentar.

El general, se producen unas primeras reacciones, constituidas por una conmoción inicial, incredulidad, negación, aturdimiento, sentimientos de culpa o ira. Luego se pasa a una fase de aflicción aguda durante la cual es frecuente la pérdida de memoria e insomnio, el cansancio extremo, los cambios repentinos de ánimo, la dificultad para juzgar y pensar, los ataques de llanto, los trastornos del apetito con la consiguiente pérdida o aumento de peso, diversos síntomas de alteración de la salud, letargo, disminución de la capacidad laboral, resentimiento con seres cercanos, y trastornos psicológicos aún más severos. Más tarde, se pasa a una fase de estabilización, cuando se experimenta una profunda tristeza acompañada de nostalgia, que induce a mirar fotos y objetos del ausente con el deseo de recordar y volver a disfrutar los sentimientos y experiencias pasados en común.

Durante este proceso, las expresiones de aflicción son muy variadas y dependen de la personalidad y sensibilidad de cada individuo. El llanto es una expresión humana de las emociones y sentimientos y constituye una reacción normal ante la muerte de un ser amado. Se debe dejar llorar libremente a las personas dolientes; pues aunque decir "no llores" es una reacción natural de los demás, en realidad no ayuda en nada. La ira puede ser otro síntoma de aflicción. En ocasiones puede descargarse sobre los médicos y enfermeras, como un reproche por no haber hecho lo suficiente para salvar la vida del ser querido; o caer sobre los amigos y parientes, quienes aparentemente dicen o hacen cosas que no debieran. Algunos se enfadan con el fallecido por no haber cuidado su salud; entendiendo que las cosas podrían haber resultado diferentes si hubieran hecho caso de las advertencias de los médicos; y a veces, por las cargas que impone su muerte. Hay quienes se sienten culpables por su propia indignación, es decir, que se condenan a sí mismos por estar enojados; mientras otros se culpan de la muerte de su ser querido, por no haber tomado la iniciativa apropiada, por no haber insistido en que consultara a un médico, que buscara otra opinión o que se cuidara mejor. En otras personas el sentimiento de culpabilidad es aún más extremo, sobre todo si el ser amado murió de manera repentina e

inesperada sin dar tiempo a reconciliaciones y explicaciones. Recuerdan entonces, las ocasiones en que discutieron o se enfadaron con el fallecido, y tal vez crean que no se portaron con él, todo lo bien que debían.

Es indudable que los sentimientos no son semejantes ante la pérdida de todos los seres que amamos. Las leyes de la vida nos inducen a aceptar con menor o mayor resignación la muerte de los seres que constituyen nuestro patrimonio sentimental. No es igual el sentimiento que despierta la muerte de un hijo por nacer, de un hijo ya mayor, del cónyuge o de los padres.

Aborto espontáneo y nacimiento de un niño muerto. Los lazos entre la madre y el futuro hijo son cada vez más fuertes a medida que progresa la gestación. Espera el nacimiento con una gran ilusión y se establece una relación íntima, biológica, psicológica y espiritual, que encuentra expresión en los movimientos de la criatura, llenándola de ternura y convenciéndola de que se trata de toques de amor. Llega a establecerse una conexión tal, que la madre dice interpretar el dolor, la inquietud, la alegría o el bienestar de su hijo por nacer, hasta intuir la enfermedad o el peligro que corre, sintiéndose incomprendida muchas veces por el médico que desestima la urgencia, por falta de signos que la indiquen.

Por lo general, la gente no se da cuenta de que tener un aborto espontáneo o dar a luz un bebé muerto es una tragedia que una mujer probablemente no olvidará nunca, y las reacciones de estas madres frustradas no son siempre comprendidas ni siquiera por otras mujeres, hasta que ellas mismas lo sufren y son tratadas con la misma insensibilidad e ignorancia. En ocasiones tiene una gran decepción en lo que se refiere a su pareja, pues siente que el padre de la criatura no tiene la misma aflicción. Sin embargo, aunque la diferencia del sentimiento es natural, pues él no ha experimentado los mismos lazos físicos y emocionales con el hijo, su sufrimiento por la pérdida es real y ambos deben compartir la pena, sintiendo que se necesitan y se apoyan con empatía.

La pérdida de un hijo deja un vacío imposible de llenar en los padres, particularmente en la madre, y representa una gran tragedia. Un día un bebé estaba sano y feliz, e inesperadamente no se despierta de su sueño, tiene un accidente fatal o le diagnostican una enfermedad mortal. Frecuentemente los padres sufren sentimientos de culpa o de impotencia, aunque las circunstancias fueran imprevistas e

imprevisibles. La pérdida de un niño suele ser más dolorosa, porque es la última persona de la familia que se espera perder.

Estos sentimientos no se aminoran porque el hijo muerto tenga mayor edad; siempre produce un terrible trauma y los padres sienten que han perdido parte de sí mismos, sin importar el tiempo transcurrido ni la existencia de otros hijos.

La muerte del cónyuge constituye otro tipo de trauma, especialmente si ambos llevaban una vida muy activa juntos; pues puede significar el fin de todo un estilo de vida en común, de vida familiar, de trabajo, de entretenimientos e interdependencia. La desdicha es más profunda, más exclusiva; el vacío dejado por el ausente no lo puede llenar nadie, aunque los hijos, los nietos y toda la familia cercana y los amigos estén presentes con todo su amor y compañía. Después de pasar por las fases de aflicción y lograr la estabilidad emocional, tal vez de manera inconsciente se toma la decisión de seguir adelante con la vida, pero aún tiempo después, persiste el dolor al recordar al compañero que no está presente físicamente, para disfrutarla en común.

Cómo sobrellevar el dolor. El proceso de la aflicción difiere de persona a persona. A los demás les puede parecer que está demasiado apenado o que no lo está lo suficiente. El que sufre debe disculparlos y olvidar su opinión, pues no debe permitir que le digan en que forma debe actuar o sentirse, ya que si se intenta encajar a la fuerza en un molde creado por otras personas o por la sociedad en general, se retardará la recuperación emocional. No existe un modo particular y mejor para sobrellevar la desdicha; sin embargo, la situación sería alarmante si se produjera un estancamiento y la persona apesadumbrada fuera incapaz de resignarse a la realidad; en cuyo caso sería necesaria la ayuda exterior para lograrlo.

La recomendación es manifestar el dolor, porque sirve de desahogo. Dar libre curso a los sentimientos puede aliviar la tensión, y así la expresión natural de las emociones, acompañada de comprensión y de información precisa, permitirá analizar los sentimientos desde una perspectiva correcta.

Obviamente no todos expresan el dolor de la misma forma, y factores tales como la muerte repentina o como producto de una larga enfermedad, podrían influir en la reacción emocional de los sobrevivientes. Con todo, lo que parece seguro es que reprimir los sentimientos puede perjudicar tanto emocional como físicamente, y es más saludable desahogar la pena.

Una forma de hacerlo es hablando. Al hablar de los propios sentimientos con “un compañero verdadero”, que escuche paciente y comprensivamente, se puede encontrar cierto alivio, pues al expresar verbalmente las experiencias, resulta más fácil comprenderlas y sobrellevarlas. No obstante, algunas personas sienten incomodidad al hablar de sus sentimientos y prefiere expresarlos por escrito, lo que puede mitigar su dolor. Otra forma de aliviar la pena es llorando, pues parece que derramar lágrimas de dolor es parte esencial del proceso de recuperación. Nadie debe avergonzarse de sus lágrimas. Aunque es posible que durante algún tiempo las emociones sean un tanto impredecibles y las lágrimas salten cuando menos se lo espera, se debe ser paciente consigo mismo y no obligarse a contenerlas, pues son una reacción normal y necesaria.

Los sentimientos de culpa, tanto imaginarios como reales, pueden ser una reacción normal de la aflicción, pero si se habla de ellos es posible que se encuentre alivio. Se debe comprender que por mucho que se ame a una persona, no se puede controlar su vida ni evitar que el tiempo y el suceso imprevisto le acaezcan; y por otra parte, el afecto que se tiene por el ser ausente descarta toda intención negativa. Es necesario, entonces, aceptar la propia imperfección y comprender que pensar continuamente en todo lo que se hubiera podido hacer, no cambiará las cosas. Si existieran fuertes razones para aceptar la responsabilidad y una verdadera culpabilidad, no basada en imaginaciones, lo más importante para mitigar el sentimiento de culpa es expresar el arrepentimiento sincero. No se puede cambiar el pasado, pero sí se puede tener un profundo sentimiento de arrepentimiento y perdón de sí mismo.

Quizás el sentimiento de dolor vaya naturalmente acompañado de ira, y comprender tal hecho puede ser beneficioso; pues sólo cuando se toma conciencia de la ira, no dejándose llevar por ella, sino percatándose de que se siente, es posible librarse de sus efectos nocivos. Tal vez, sea útil expresar el enojo y sea reconfortante hablar de esos sentimientos con algún amigo comprensivo; pero aunque es importante expresar con franqueza los sentimientos, conviene advertir que existe una diferencia entre hacerlo con libertad y descargarlos sobre otros. Para liberarse no hay necesidad de que se culpe a los demás de la propia ira y frustración.

Consejos prácticos para lograr la recuperación emocional.

1. Confíe en los amigos y deje que lo ayuden en cualquier forma que puedan hacerlo.
2. Cuide su salud. La aflicción puede causar gran desgaste, sobre todo al principio.
3. Aplase las decisiones importantes, hasta que pueda pensar con mayor claridad.
4. Sea paciente consigo mismo, pues la aflicción puede durar más de lo que se cree y renovarse con los recuerdos.
5. Sea comprensivo con los demás; pues a veces, por no saber que decir, dicen cosas inoportunas.
6. Absténgase de ingerir medicamentos, alcohol o drogas para contrarrestar la pena. El alivio sólo será temporal, se corre el peligro de las adicciones, y se puede retrasar el proceso de aflicción. La tragedia debe soportarse, sufrirse y finalmente asimilarse; pero si se retrasa indebidamente, por medio de la insensibilización con drogas, el proceso se puede prolongar y distorsionar.
7. Vuelva a la actividad diaria. Al principio puede ser difícil y es necesario respetar los lapsos necesarios para cada uno, pero a la larga, la actividad es beneficiosa.
8. No tema que desaparezca el dolor intenso, pues esto no indica que el amor por el ausente ha disminuido. El pesar inicial se irá convirtiendo en una estabilidad que permitirá la existencia de recuerdos valiosos que sin duda, perdurarán para siempre.
9. No se inquiete excesivamente y no tenga temor del futuro; pues vivir concentrándose en el día presente ayuda mucho a aceptar el porvenir.

Consejos prácticos para ayudar al doliente.

1. Escuche paciente y comprensivamente, sin pensar que debe darle respuestas o soluciones. Pregunte si desea hablar del ser fallecido, del accidente o de la enfermedad, deje que él decida y que exprese lo que quiera.
2. Tranquilícelo, asegurándole que hizo todo lo que estuvo a su alcance, o cualquier otra cosa que sea cierta y constructiva, y que sus sentimientos son normales
3. Ofrézcase, poniéndose a su disposición no sólo en los primeros días, cuando están presentes muchos amigos y familiares, sino tiempo después cuando se acentúa la soledad.

4. Tome la iniciativa, si se da cuenta que hace falta algo y es conveniente su participación. Colabore con cualquier tarea, entendiendo que la persona que acaba de perder a un ser querido suele estar aturrida y ni siquiera sabe lo que ella misma debe hacer, por lo que difícilmente podrá decirle a los demás en qué pueden ayudar.
5. Sea hospitalario, reciba a los que están de duelo y comprenda su estado de ánimo.
6. Sea paciente y comprensivo. No se sorprenda por lo que los dolientes puedan decir durante la primera etapa, ni se altere por alguna expresión que pueda parecer agresiva hacia usted.
7. Escriba una carta. En ocasiones, los sentimientos expresados en unas pocas líneas se convierten en un tesoro capaz de calmar la angustia y el dolor.
8. Acompáñelo en sus oraciones. No importa lo que entienda como tal. La oración, la plegaria o elevación del pensamiento hacia un orden superior, permite sintonizarse en armonía con sentimientos de esperanza y paz.
9. No se mantenga alejado por no saber que hacer.
10. No presione a la persona que sufre para que deje de llorar.
11. No le aconseje que se deshaga de la ropa o de otros efectos personales del ser querido, antes de que esté preparada para ello.
12. No le diga: "Puedes tener otro bebé". "Puedes rehacer tu vida". "Tienes a tus hijos o tus nietos". "Es mejor que haya sucedido así". "Sé como te sientes".
13. No evite referirse a la persona fallecida.
14. Para ayudarlo realmente deberá transmitir compasión, discernimiento y mucho amor.

Cuando existe el convencimiento de que el ser espiritual tienen una vida continua en sus fases encarnada y desencarnada, se comprende que después de la muerte física, el espíritu conserva sus atributos y facultades. Sigue siendo quien es. Retorna a su estado espiritual de conciencia y su pensamiento continúa su actividad, aunque no lo pueda expresar a través de la fisiología cerebral y de los sentidos físicos.

Como toda transformación o cambio de estado, necesita del tiempo necesario para producirse. El proceso de la desencarnación o

muerte física puede ser más o menos lento o repentino; y en consecuencia, la conciencia experimentará mayor o menor confusión.

La perturbación lógica de quien no entiende con claridad el fenómeno de transición, lo coloca en un verdadero estado de aturdimiento, extravío e ignorancia durante lapsos con frecuencia muy prolongados. En cambio, aquellos que gracias a su esfuerzo han llegado a comprender y asumir su verdadera naturaleza espiritual, después de un período variable de adormecimiento de la conciencia o de reposo transitorio, comienzan lentamente a incorporarse plenamente y percibirse en su nuevo estado.

Es natural que los seres queridos que continúan en su experiencia encarnatoria, deseen fervorosamente conocer el destino y el estado de quien partió hacia el plano espiritual. ¡Qué feliz les haría el hecho de recibir una intuición, una palabra, un signo del ser querido!. Lo sienten cerca y desearían una señal.

Seguramente, el espíritu se mantiene en sintonía amorosa con aquellos que continúan amándolo, pero toda su energía está aplicada a los cambios necesarios para su nueva situación. Los espíritus protectores, guías, familiares y amigos lo reciben y lo apoyan, envolviéndolos con su energía y colaborando en su recuperación. En ocasiones, pueden informar sobre su estado, el resultado de su experiencia encarnatoria y la dirección de sus pensamientos. Pero, a pesar de la ansiedad de los encarnados, lo más frecuente es que deban ejercitar su paciencia para conseguir una transmisión de las ideas del ser querido. La posibilidad de comunicarse dependerá además, de otros factores, como su propia facultad para hacerlo, la conveniencia para él y para otros y en general, de las condiciones apropiadas de afinidad.

En el Universo todo se produce armónicamente, siguiendo sabias leyes y respondiendo a las consecuencias de las causas y los efectos. Las esperanzas del reencuentro no serán frustradas, pero no se debe abrigar expectativas ilusorias, no caer en el engaño de seres que no se inhiben para reemplazar a aquellos con quienes se desea la comunicación.

Elevemos nuestros recuerdos más hermosos, nuestros pensamientos más positivos y los mejores sentimientos de apoyo para que los seres queridos que se hayan alejado transitoriamente, encuentren la serenidad y la plenitud espiritual.