

Educación para la Familia y los Cuidadores

DUELO

Entendiendo Pérdidas Secundarias en el Duelo

Una pérdida cambia para siempre el mundo de la persona desconsolada. Es un nuevo entorno, personal y social, un entorno donde el objeto perdido ya no está presente. Ha ocurrido un final que demanda nuevos comienzos. Antes de que eso suceda, un periodo de transición ocurre. Durante este tiempo, la persona desconsolada examina de cerca lo que ha perdido y lo que ha ganado como consecuencia del final. ¿Qué ha cambiado realmente? ¿Qué sigue igual? ¿Qué hay de nuevo? ¿Qué experiencias, roles, expectativas, valores, oportunidades, fantasías va a abandonar? ¿Qué nuevas asumirá?

Toda pérdida actual y potencial que continúa como consecuencia de la pérdida será identificada. Cada pérdida secundaria identificada requiere de su propia respuesta de duelo. Asimismo se deben de identificar los asuntos pendientes que involucran la pérdida. Se buscan maneras apropiadas de ajustarse y adaptarse. A menudo es difícil para la familia y amistades de una persona que experimentó una pérdida reciente de un ser querido entender por qué el proceso del duelo demora tanto tiempo. La familia y amistades quieren ver al ser querido feliz y “continuar con su vida.” Es importante, por lo tanto, estar conscientes de las muchas pérdidas secundarias que pueden acompañar al duelo. Este conocimiento puede ayudar a la persona en duelo, así como a los demás que se preocupan por esta persona, a ser más pacientes y moverse con más cuidado durante este periodo de duelo – que a menudo puede durar por lo menos de dos a cinco años.

A continuación encontrará algunas de las muchas pérdidas que una persona puede sufrir después de la muerte de un ser querido:

1. La pérdida de un Ser Querido – la pérdida obvia, y consecuentemente considerada por muchos como la única pérdida.
2. La Pérdida de Una Gran Parte de Uno Mismo – la parte de uno mismo que fue entregada a la otra persona en amor, y que a su muerte parece ser arrancada violentamente de su ser.
3. La Pérdida de Identidad – los “roles de servicio” utilizados en la relación: el sentimiento de plenitud que se pierde cuando la otra persona ya no está presente y el rol cambia.
4. La Pérdida de Autoconfianza – la falta de reconocer la plenitud personal, causando sentimientos de ineptitud, o de no ser capaz de hacer las cosas bien.

Servicios de Duelo

(602) 530-6970

5. La Pérdida del Estilo de Vida Elegido – verse obligado(a) a empezar una nueva vida independientemente de los deseos o elecciones personales de uno (por ejemplo quedarse soltero(a) de nuevo; sin hijos de nuevo).
6. La Pérdida de Seguridad – la incertidumbre de no saber qué esperar, no saber qué sucederá después, o cómo uno reaccionará o responderá emocionalmente.
7. La Pérdida de Sentirse Seguro(a) – la vulnerabilidad de sentirse expuesto(a) a la impotencia de vivir en soledad.
8. La Pérdida de una Estructura Familiar Conocida – el cambio instantáneo de la composición familiar.
9. La Pérdida de la Manera Familiar de Relacionarse con la Familia y Amistades – la evasión de familia y amistades que resulta por no saber cómo responder a los cambios de interés de la persona desconsolada, así como a la ira y tristeza que a menudo siente dicha persona desconsolada.
10. La Pérdida del Pasado – a pesar del apoyo y la aceptación de nuevas amistades y conocidos, éstos carecen del sentido de trayectoria pasada o historial de la persona desconsolada con el difunto.
11. La Pérdida del Futuro – el temor de pensar en el futuro, de imaginar el próximo año o el próximo mes o la próxima semana sin su ser querido; el temor de que cualquier futuro será tan doloroso como el momento presente.
12. La Pérdida de Dirección – el sentimiento de que nada parece importar más, que la vida ya no tiene un propósito.
13. La Pérdida de Sueños – se esfuman todos esos planes de: “pasar el resto de mi vida con la persona que quiero,” “ver a mi hijo crecer,” “que mis padres lleguen a ser abuelos.”
14. La Pérdida de Confianza – la inseguridad que interfiere con la autoconfianza, y hace casi imposible confiar en alguien más.
15. La Pérdida de Compartir con un Ser Querido – no tener a alguien (un mejor amigo, un confidente) que escuche las pequeñas cosas (y los grandes eventos) de la vida cotidiana, o que comparta los “años de crecimiento” de un(a) hijo(a).
16. La Pérdida de la Capacidad de Enfocarse – la dificultad de enfocarse en lo que aparenta ser no esencial para el resto de la vida porque todo el ser está tan afectado por la pérdida.
17. La Pérdida de la Capacidad de Identificar Opciones – el sentimiento de que la persona desconsolada no tiene control alguno de su vida, ya que el nuevo estilo de vida no fue su elección consciente.
18. La Pérdida de la Capacidad de Tomar Decisiones – la inseguridad y falta de autoconfianza que conducen a buscar dirección y consejo de los demás (“¿Qué debo hacer?”), después de sentir confusión e indecisión ya que todos dan una respuesta diferente.
19. La Pérdida del Sentido del Humor – percibir las cosas ya no tan graciosas ya que una de las personas más importantes de su vida no está alrededor.
20. La Pérdida de Salud – los problemas físicos como resultado del estrés emocional y la tensión del trabajo de duelo: náusea, migrañas, nudos musculares, problemas de espalda, etc.
21. La Pérdida de la Felicidad y Alegría Internas – la dificultad de reconocer la felicidad en su propia vida junto con la tendencia normal de buscar afuera de sí mismo(a) la felicidad interior.

22. La Pérdida de Paciencia Consigo Mismo(a) – el deseo de sentirse mejor ahora combinado con sentimientos de ineptitud y fracaso, ya que los sentimientos de duelo normalmente duran de dos a cinco años.

Es muy importante que tome en cuenta que algunas personas pueden experimentar más pérdidas no mencionadas en esta lista, y no todos los que están en duelo podrían sufrir las pérdidas mencionadas. Esta lista es presentada para ayudarle a todos nosotros (desconsolados, amistades, parientes y ayudantes) a entender por qué nada puede reemplazar el proceso del duelo: el periodo de tiempo que toma para que cicatrice la herida de la pérdida, y que la obscuridad del duelo se vuelva luz del día.

—Sr. Mary Agnes Sermersheim, OSB, Adaptado de "Niveles de Pérdida" en el boletín informativo Hope Line