



¿Cómo superar los duelos de la vida?

Cristina del Carmen Pavón Navarro
@crispnav

Estudios psicológicos han declarado que el duelo es el proceso de adaptación emocional que se produce tras una pérdida, una ausencia o un abandono de un ser amado. Todos sabemos que la muerte es parte de la vida, que en algún momento nosotros o nuestros seres queridos vamos a morir, pero la realidad es que, aunque sabemos todo eso, nunca vamos a estar preparados. Las pérdidas resultan muy difíciles de superar.

Perder a un ser amado es el dolor más fuerte que podemos experimentar y es inevitable sentir sufrimiento, dolor, tristeza. Muchos, al experimentar este tipo de situaciones, reprimen sus emociones y esto nos lleva a sentirnos deprimidos, estresados, sentirnos culpables, alterar nuestra salud e incluso, en casos más graves, podemos producir diversas reacciones como: sentirnos inútiles, culpables, pensar que deberíamos de estar junto a él, alucinaciones, entre otras cosas. Lo importante es no quedarnos callados e inertes antes de este tipo de situaciones y si sentimos que

necesitamos ayuda podemos ir con especialistas o nuestros amigos o familiares, ya que nuestra mente y alma necesitan liberarse y expresarse.

Aprendí que una pérdida no se puede superar y olvidar, no podemos vencer ese sentimiento y debemos aprender a vivir con él. Podemos seguir adelante y lo único que nos

queda es recordar las cosas que amábamos y las cualidades de esa persona. Todos afrontamos estos duelos de formas diferentes y en tiempos diferentes, no existe un tiempo exacto para poder seguir adelante, y es válido tomarnos nuestro tiempo de poder sanarnos y reflexionar.

Durante esta pandemia he tenido oportunidad de leer *El principito*. «Comprendí que no podía soportar la idea de no volver a oír nunca más su risa. Era para mí como una fuente en el desierto». Al enterarnos de la pérdida de un ser amado no nos imaginamos una vida sin poder volverlo a abrazar, sin volver a hablar con esa persona, sin volver a oír su risa, pero todo esto es normal y es parte de vivir el duelo.

En lo personal, hay una frase que me gusta y llama mucho la atención, es «una persona no muere mientras haya alguien que le recuerde».



Continuando con *El principito*, «cuando te hayas consolado (siempre se consuela uno) estarás contento de haberme conocido. Serás mi amigo y tendrás ganas de reír conmigo (...)». Una forma de aceptar la pérdida es agradecer a la vida y a Dios haber conocido y convivido con esa persona tan especial.

En conclusión, el duelo es la respuesta de una persona ante la pérdida, es una etapa que debemos pasar para poder aceptar, afrontar la realidad

y poder seguir adelante con nuestras vidas. Esto puede ser muy duro y llevar tiempo. No es una etapa fácil, nos va a costar trabajo, sí, pero es parte de la vida. Es importante recordar también que no estamos solos en este tipo de situaciones, que siempre podemos contar con algún familiar o con algún amigo, para poder expresar nuestra alma. Siempre va a haber alguien con quien puedas contar.