

## **Sobreviviendo un duelo**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo galo@incocr.org

Un tema por demás difícil para las personas es el afrontar un duelo por pérdida o separación. El concepto psicológico de duelo, es el dolor natural que se experimenta ante una separación, sea esta por ruptura o bien por muerte. Cualquiera que sea el caso se experimenta un sensación de vacío y pérdida lo que causa la aflicción en la persona.

De forma natural, las personas tendemos a evitar lo desagradable, intentando escapar de la situación, para no sentir ese dolor que agobia y está presente en ese momento difícil, esta es la razón por la cual muchísimas personas recurren a la negación como una forma de afrontamiento al sufrimiento. Otras personas en cambio se aíslan y rechazan todo tipo de ayuda o compañía, y la causa es enojo, ya sea con la vida, la pareja o con la persona que murió. Uno de los mecanismos del enojo es proteger a quien se quiere, razón por la cual el aislamiento en este caso se efectúa para proteger a quien se quiere de lastimarlo con la ira que se experimenta en esos momentos.

Uno de los errores en la socialización de las personas, que resulta causante de estas reacciones, es la negativa de los adultos a que los niños sufran. Al no exponer a un niño al dolor, la persona no aprende a cómo lidiar adecuadamente con el mismo. Es lógico entonces que se crezca con la idea de que la muerte no ocurre, y no nos alcanza, lo que hace que por lo común nos tome de sorpresa el hecho de que alguien muera, o simplemente se vaya de nuestra vida.

Agregándole a lo anterior el hecho de que tendemos a creer que las relaciones son duraderas en el tiempo, y que nada alterará esta premisa, se sufre mucho cuando una relación se da por concluida. El budismo plantea que el origen del sufrimiento es la lucha contra la realidad, deseando cambiarla por otra. La aceptación es el elemento básico para lograr la estabilidad, aunque no implique necesariamente la felicidad.

Uno de los primeros puntos a entender para sobrellevar una separación, es el hecho de que las relaciones son finitas, es decir, que iniciaron para terminar. Gran parte de la aflicción es la lucha por postergar lo impostergable. Si las relaciones terminan, es más llevadero el hecho de que debía de ocurrir, que la lucha interna preguntándose ¿por qué?.

Otro elemento importante es continuar la vida propia a la mayor brevedad, llenándose de proyectos y planteándose metas. Las personas nos involucramos con la vida a partir de nuestros proyectos como trabajo, pareja, hijos, etc. No es saturarse de estrés la idea, es encontrar los puntos de relación con mi vida lo que me permitirá sobrellevar el dolor y crecer productivamente con él.