



perder a un familiar

Enfrentarse a la muerte de alguien muy querido es una dura prueba para la que nunca estamos preparados. Es posible que la edad o una larga enfermedad nos haya anticipando el triste desenlace, pero, aun así, el proceso del duelo es inevitable y superarlo siempre requiere un tiempo:

El tiempo es decisivo. Nadie supera una pérdida de inmediato, el proceso del duelo atraviesa primero por una etapa de profundo pesar e incluso de incapacidad para aceptar lo sucedido. Más tarde, persiste la tristeza pero se comienza a asimilar la

realidad. Una tercera fase concluye con la reorganización de la vida en ausencia de ese ser querido. Y finalmente se supera la pérdida, cuando todo vuelve a la normalidad y podemos recordar con cariño y sin dolor. Lógicamente, dependiendo de la proximidad de esa persona, el tiempo necesario será mayor o menor.

La familia nos puede ayudar mucho, sobre todo si el dolor es compartido con otros familiares que se sienten igualmente afectados. Tener con quien hablar, exteriorizar los sentimientos y dar consuelo al tiempo que lo recibes ayuda a superar antes la pérdida.



LUCHAR POR SUPERARLO

La vida sigue para nosotros y para quienes aún nos necesitan. Cuanto antes nos incorporemos a la rutina, antes nos repondremos. Seguir adelante no es traicionar el cariño; al contrario, es empezar a convivir sin miedo con los recuerdos y aceptar una realidad que nos permita seguir amando a quien se fue.

test

¿Has superado la pérdida de tus seres queridos?

Quien ya ha perdido a un familiar sabe que siempre lo seguirá echando de menos, pero también los recuerdos serán más felices cuanto mejor logre superar la tristeza.

1. Ha pasado al menos un año desde que perdiste a esa persona.

V ☐ F ☐

2. Sientes aún rabia contra alguien por lo sucedido.

V ☐ F ☐

3. Te sigues culpando a ti misma de cosas que no hubieras podido cambiar.

V ☐ F ☐

4. En todo momento has tenido con quien compartir tu tristeza.

V ☐ F ☐

5. Ya puedes hablar de lo sucedido aunque revivan tus emociones.

V ☐ F ☐

6. Necesitas guardarte para ti sola tus sentimientos.

V ☐ F ☐

7. Te sientes mal cuando piensas que el dolor se va olvidando.

V ☐ F ☐

8. Te cuesta comprender que otras personas ya lo hayan superado.

V ☐ F ☐

9. Tus propias circunstancias te han obligado a ser fuerte.

V ☐ F ☐

10. Has vuelto a recuperar del todo la normalidad y las costumbres.

V ☐ F ☐

11. Ahora revives más a menudo los recuerdos felices que los tristes.

V ☐ F ☐

12. Hay alguna barrera que aún no has superado.

V ☐ F ☐

13. Tienes miedo a que alguien pudiera ocupar el hueco vacío que ha dejado en tu vida.

V ☐ F ☐

14. Sientes que también tú has aprendido y madurado con la marcha de este ser querido.

V ☐ F ☐

15. Pasados los peores momentos, quizá sientes ahora a esa persona más cerca de ti que nunca, sabes que está contigo.

V ☐ F ☐

1-V, 2-F, 3-F, 4-V, 5-V, 6-F, 7-F, 8-F, 9-V, 10-V, 11-V, 12-F, 13-F, 14-V, 15-V

5 o menos aciertos:

Si aún ha pasado poco tiempo, tus sentimientos son normales, pero no deberían mantenerse en este estado más de un año. Son muchas las circunstancias personales que pueden influir en cada caso, pero la más importante es la propia voluntad y tú necesitas empezar a esforzarte por curar esta herida.

Entre 5 y 10 aciertos:

Posiblemente ya has superado lo peor, pero han quedado espinas que te niegas a sacarte por miedo a sentir que traicionas los recuerdos. Habla de tus sentimientos, recuerda los momentos felices y vuelve a recuperar todas tus ilusiones, si no lo haces será cuando estés traicionando a quien de verdad te quería.

Más de 10 aciertos:

Si has perdido a seres muy queridos, hoy puedes estar orgullosa del modo en que conservas sus recuerdos. Sin duda están y estarán presentes en tu vida cada día, pero será para ayudarte a ser feliz y a sentirte más fuerte ante una realidad de la que todos podríamos aprender mucho si no tratásemos de ignorarla.



RESURGE DE NUEVO

Disfruta de la colección de historias que ha lanzado la editorial Urano y que te enseñarán a utilizar las malas experiencias en tu beneficio.

¿Sientes angustia?, ¿tienes dudas sobre educación?, ¿problemas sexuales?...
Envía tus preguntas a nuestro especialista: dmpsicologia@hearst.es