

TENDENCIAS

Este podría ser un remedio para superar la pena

El Ciudadano · 13 de julio de 2017

La pena puede llegar de forma repentina con la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, pérdida del empleo, demencia de uno de los padres o una relación que se está desintegrando. De todas formas, la pena nos afecta.

“La pena abarca todos nuestros pensamientos y sentimientos. El duelo es cuando lo ponemos en acción hablando, llorando o quizás con rituales”, explica Tracy

Riley, una trabajadora social clínica certificada y consejera en duelo en Jacksonville, Florida.

“La pena no es algo que desaparece cuando se despierta un día”, señala Riley. “Es ridículo cuando un patrono le da tres días libre y espera que después de ese tiempo todo esté bien.” Aunque el tiempo ayuda a sanar todas las heridas, incluso una década después de perder a un ser querido, el dolor todavía puede estar ahí y la vida nunca vuelve a ser la misma, aunque la mayoría de nosotros aprendemos a vivir con la pérdida y a seguir hacia adelante.

“Algunas cosas no tienen arreglo”, concluye Megan Devine, una psicoterapeuta de Portland, Oregón, autora del libro en audio *When Everything is Not Okay* y bloguera en *RefugeInGrief.com*. Después de presenciar la muerte por ahogamiento de su novio, explica: “No necesitaba oír que todo iba a estar bien. Necesitaba algo sólido de qué agarrarme cuando todo mi mundo se desplomó”.

Herramientas físicas de ayuda

Una muerte inesperada o cualquier trauma emocional es un factor extremo de estrés que hace que las glándulas suprarrenales liberen gran cantidad de adrenalina. Tina Erwin, de La Mesa, California, y autora de *The Lightworker's Guide to Healing Grief*, explica: “Al pasar por un trauma cuando alguien cercano a usted muere, sus glándulas suprarrenales se disparan de inmediato y su cuerpo se inunda de adrenalina, tal como les sucede a las personas con trastorno de estrés postraumático. En este momento es necesario balancear la química de su cuerpo”.

La pena intensa a menudo puede manifestarse como dolor de pecho, una señal clásica de un ataque cardíaco, debido a la interrupción temporal del bombeo natural del corazón como resultado del aumento en las hormonas del estrés, según los Institutos Nacionales de la Salud. Sin embargo, los investigadores del Imperial College en Londres han descubierto que el “síndrome de corazón partido” puede realmente evitar temporalmente que el corazón se inunde de adrenalina.

“Sanar la parte física de la pena puede, en última instancia, ayudar a recuperarnos a nivel emocional”, señala Erwin. Para ayudarse después de la muerte de su sobrina de seis años de una infección repentina, usa varios remedios a base de flores de Bach para el trauma—Rescue Remedy, para rebalancear el exceso de adrenalina; Star of Bethlehem, para el trauma y la pérdida; y Mimulus, para el miedo y la ansiedad. “Combinar unas cuantas gotas de cada uno de estos productos en una botella de agua o de té ayuda a recuperar esa sensación de balance”, explica Erwin.

Además, le gusta tomar jugo de noni para limpiar la sangre y eliminar la adrenalina del cuerpo. Los baños con diferentes sales más aceite esencial de lavanda literalmente “deshacen la oscuridad”.

Herramientas emocionales de ayuda

Riley considera que la terapia de arte y música, más llevar un diario (un mapa personal que la ayuda a llevar un registro de su progreso), son herramientas poderosas de sanación. También ha visto de primera mano cómo los animales pueden desempeñar una función clave a lo largo del proceso de duelo. Su schnauzer en miniatura, por intuición, se acerca a sus clientes que están ansiosos o sufriendo y deja que la acaricien. “Las personas se sienten más tranquilas”, explica. “Entonces pueden hablar con más libertad sobre su dolor.” Numerosos estudios, realizados a partir de los años 80, demuestran que acariciar a una mascota peluda disminuye la presión arterial.

Creando un mapa de un curso personal

Para el doliente (literalmente definido como “destrozado”), los síntomas de la pena están dirigidos a hacer que vayamos más despacio, explica Alan Wolfelt, Ph.D., director del Center for Loss and Life Transition, en Fort Collins, Colorado, y autor de numerosos libros relacionados con este tema, incluido *Understanding Your Grief: Ten Essential Touchstones for Finding Hope and Healing Your Heart*.

La sociedad espera que las personas que atraviesan una pérdida “sigan adelante, mantengan la cabeza en alto, den las gracias por el tiempo que la pudieron disfrutar o, si no, que se sientan agradecidas porque ya no están sufriendo, todos dichos trillados que pueden hacer más mal que bien”, indica. El duelo toma tiempo, pero también requiere un contexto social, explica. “Es la respuesta compartida a la pérdida. Si se aísla, está sintiendo pena, no duelo. No puede hacerlo por sí solo. Es más grande que usted.”

Para los que se sienten estancados y que no pueden salir adelante, un consejero especializado en el proceso de duelo puede ayudar.

Cómo ayudar a un amigo durante el proceso de duelo

A continuación algunas sugerencias de Megan Devine para amigos que desean ayudar a aliviar el dolor de un amigo.

No trate de arreglar la situación: No diga nada para tratar de arreglar lo que no tiene arreglo, y estará bien. Es un alivio inmenso tener a un amigo que no trate de quitarle el dolor.

La pena le pertenece al doliente: Su función es una de apoyo, no una función central, en la pena de un amigo, ya que es una experiencia totalmente personal.

Prevea, no pregunte: No diga: “Llama si necesitas algo”, porque su amigo no va a llamar, no porque no necesite su apoyo, sino porque identificar una necesidad, analizar quién puede satisfacerla y luego llamar a esa persona está más allá del nivel de energía, capacidad o interés del doliente. En vez, haga ofertas concretas de ayuda práctica con labores normales y bríndesela.

Esté dispuesto a evidenciar dolor profundo: Sencillamente esté presente de forma silenciosa. Reconozca su situación y adhiérase a verdades sencillas. “Sé que duele, te quiero, estoy aquí.”

Kathleen Barnes es autora de numerosos libros de salud, incluido Ten Best Ways to Manage Stress.

[prnatural](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)