



La Perdida de un Ser Querido

por: Dra. Alicia Abadi | Abril 6, 2011

Columnista de Foro Judío



Cuando es tiempo de ser feliz, se feliz, cuando es tiempo de vivir el duelo, vive el duelo. (Génesis)

Es importante entender que cuando alguien pierde a un ser querido es válido estar triste, es válido parar nuestra vida por un tiempo para reacomodarnos a esa pérdida, es válido llorar porque ya no veremos más a esa persona, porque ya no compartiremos su compañía, porque nuestra vida sin ella va a ser diferente.

Necesitamos tiempo para comprender que la vida ya no es como estábamos habituados a que fuera, vivimos por mucho tiempo acostumbrados a estar con esa persona, a compartir momentos de felicidad y de tristeza, a contar con ella, a que nos ayudara en momentos difíciles o a que nosotros la ayudáramos en esos momentos.

Necesitamos tiempo para digerir la diversidad de sentimientos, muchas veces abrumadores, que esta pérdida nos puede traer como lo son el dolor, la tristeza, el miedo a estar solos, a valernos por nosotros mismos, el vacío, la injusticia por el sufrimiento que la vida nos ha causado o causado a la persona en su agonía, el enojo de no poder ver el futuro de quien murió, sobre todo si es una persona joven o un hijo, la culpa de no haber compartido o expresado lo suficiente o la culpa por no haber hecho lo requerido para salvarlo de la muerte, por no haber realizado las elecciones correctas o haberlo convencido a que él las realizara.

Ante esta gama de sentimientos la gente de alrededor trata de confortarnos, de no vernos tristes, nos presionan a salir adelante, nos empujan a regresar a la vida a sonreír otra vez y en lugar de sentirnos reconfortados nos sentimos no entendidos, no acompañados y muchas veces nos preguntamos si estaremos mal en nuestro sentir, en nuestra tristeza.

Tenemos que darle cabida a ese dolor y a esa tristeza, de otra manera si no los reconocemos quedaran atrapados en nuestra sistema, cobrarán vida propia y lo que podría ser una depresión temporal y sana ya que nos da la oportunidad de hacer ese alto tan importante en la vida para redirigir nuestro camino, se convertirá en una depresión crónica o en una amargura y enojo constantes. Vivimos negando la muerte y cuando aparece nos cae de sorpresa, no estamos preparados. Preparémonos para una vida más plena después de vivir una muerte. No neguemos lo que sentimos y démonos el tiempo que necesitamos. Si la tristeza y el dolor persisten por mucho tiempo y hay la sensación que no se puede salir de ellos siempre existe la ayuda que un profesional puede ofrecer auxiliando a explorar esos sentimientos y regresar al camino que la vida nos proporciona.

Dra. Alicia Abadi

Es doctora en psicoterapia egresada de San Diego University Integrative Studies (SDUIS)

La doctora es especialista en terapia individual, de familia, y terapia floral de Bach

Telefono: 858- 361-4597

Email: yahad@san.rr.com

315 Laurel St San Diego CA, 92101