

¿Qué es el dolor?

El dolor es una parte normal de sobrellevar una pérdida. Es el sufrimiento que una persona atraviesa cuando pierde a un ser u objeto que ama. La mayoría de las personas asocian el dolor con la muerte de un ser querido, pero las personas también tienen sentimientos de dolor después de muchas clases de pérdidas. Algunas de estas pérdidas pueden incluir:

- Pérdida de una mascota
- Pérdida de trabajo
- Pérdida de una amistad
- Pérdida de salud
- Pérdida de seguridad económica
- Aborto espontáneo
- Enfermedad grave de un integrante de la familia
- Pérdida de seguridad después de un trauma
- Pérdida de un sueño o de una meta muy ansiada
- Partida de los hijos del hogar

La magnitud de dolor que siente una persona depende de qué tan importante fue la pérdida para la persona que está sufriendo.

Todas las personas sufren de distinta manera, pero existen estadios:

1. **Shock o negación** – Muchas veces, cuando las personas experimentan una pérdida por primera vez, se sienten petrificadas. Es posible que no crean que lo que les está sucediendo es real.
2. **Dolor o culpa** – Cuando el shock desaparece, las personas con frecuencia sienten un dolor emocional extremo. Es posible que el dolor parezca intolerable. A veces, las personas se sienten culpables acerca de cosas que hicieron o que dejaron de hacer. La vida puede parecer irreal o aterradora durante este tiempo.
3. **Enojo o negociación** – Es común enojarse con la pérdida. Las personas también dicen que harán cambios en su vida si el dolor desaparece.
4. **Tristeza, depresión y soledad** – Estos sentimientos pueden despertarse en el momento en que otras personas consideran que debería sentirse mejor y seguir con su vida. Posiblemente piense en el pasado y en cómo solían ser las cosas. Los recuerdos pueden hacerlo sentir muy triste y solo.
5. **Giro positivo** – La vida parece más normal nuevamente. Las cosas parecen volverse más calmas y organizadas nuevamente. Posiblemente se sienta un poco menos triste.
6. **Reconstrucción** – A medida que comienza a sentirse menos triste, empieza a concentrarse en la resolución de problemas y en acostumbrarse a la vida de esa forma o sin la persona que perdió.
7. **Aceptación y esperanza** – Comienza a aceptar la nueva situación. Quizá no esté feliz, pero comienza a tener esperanza de que podrá continuar con su vida y seguir adelante.

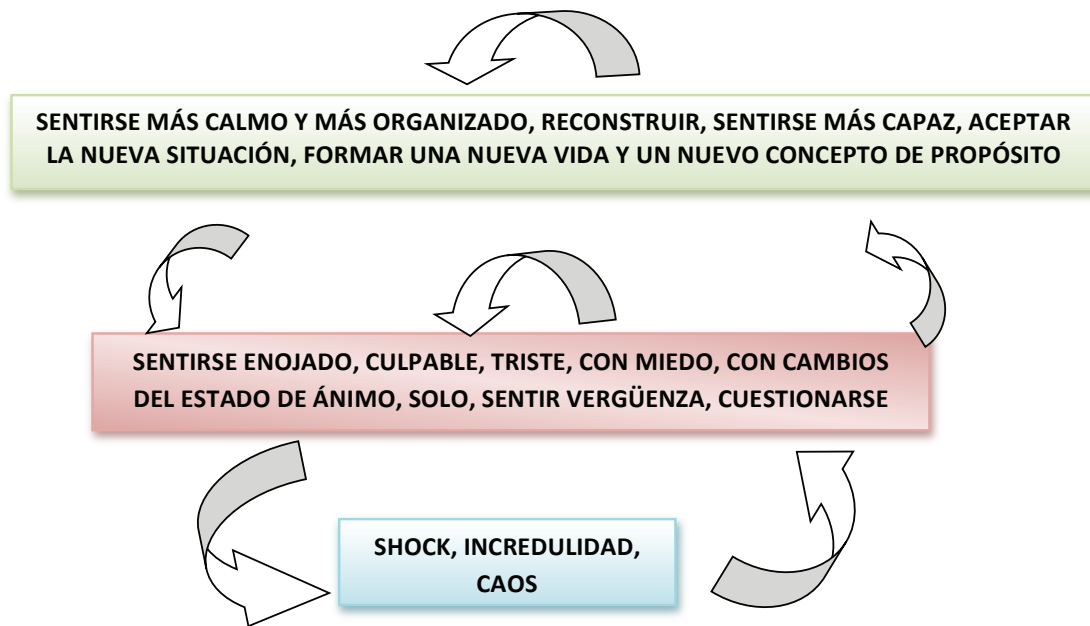
Otros síntomas de dolor

- **Síntomas físicos** – Cansancio, pérdida o aumento de peso, molestias y dolores, dificultad para dormir
- **Miedo** – Mayor preocupación, sensación de desesperanza, ataques de pánico

¿Cuánto tiempo dura el dolor?

Todas las personas son diferentes y no hay un tiempo establecido para atravesar el dolor. Es importante que se permita experimentar todos los sentimientos que son parte del dolor para usted. No es necesario que una persona atraviese todos los estadios de dolor que se mencionaron anteriormente. Quizá solo atraviese algunos. Quizá también atraviese varios estadios más de una vez antes de aceptar la pérdida. Puede durar desde varias semanas a varios años, según la clase de pérdida.

El dolor no recorre un camino recto. Podría pensarlo como un espiral que atraviesa los diferentes estadios.



Compilado de las siguientes fuentes:

Kubler-Ross, E. (1996). On death and dying. New York: Macmillian
www.grief-healing-support.com
www.HELPGUIDE.org
www.Recover-from-grief.com