

# Perdidos

por **Mar Ortíz Fernández**

Psicóloga

[www.consulta-de-psicologia.webnode.es](http://www.consulta-de-psicologia.webnode.es)

Últimamente me he encontrado con personas en terapia, que me han comentado sus pérdidas y su forma de afrontamiento, y me ha parecido un buen tema de reflexión.

La primera idea que hemos de plantearnos es el mismo concepto de pérdida. Se trata de un concepto muy amplio que agrupa desde pérdidas de personas a pérdida del trabajo o a una ruptura sentimental. La característica principal de la pérdida es que nos deja de un modo u otro vacíos. Ese vacío puede ser emocional, física, sentimental, etc. Pero cualquier persona que ha sufrido una pérdida va a sentir ese vacío.

Las pérdidas son inevitables. Son innatas a la propia vida. Con lo cual ni se pueden evitar ni podemos ofrecer una resistencia feroz ante las mismas.

Pero lo importante, al enfrentar una pérdida, son las estrategias que desplegamos para superar esa pérdida.

Solemos caer en un error fundamental cuando enfrentamos una pérdida: sacamos pecho y nos decimos a nosotros mismos que esto lo tenemos que pasar nosotros, que no tenemos que dar lástima a nadie, que no somos el primero al que le ocurre esa pérdida, que no pasa nada y que tenemos que resistir con estoicismo lo que estamos pasando.

Esta estrategia es totalmente errónea ya que no nos permite enfrentar la pérdida de forma óptima y con sentido para poder llegar a aceptarla, sino que la reprimimos invirtiendo en esa represión emocional mucha energía y además pensando que ya lo hemos aceptado, cuando realmente solo estamos negando la pérdida.

Cuando nos enfrentamos a una pérdida (sea temporal o definitiva, emocional, familiar o física) debemos ser extremadamente compasivos con nosotros mismos y con nuestras emociones. Es decir, debemos contemplar las emociones que vamos sintiendo como algo que nos va a ayudar en nuestro camino hacia la aceptación, sean las que sean, y no como algo que nos hace sentir mal y que no sirven de nada. Todas las emociones sirven y las que sentimos ante la pérdida, especialmente. Nos van a ayudar a ir atravesando fases (negación, ira, tristeza, culpabilidad, y aceptación) con el objetivo de conseguir convivir con nuestra pérdida en equilibrio y con sentido.

De tal manera, si ante la pérdida un día me siento airado, debo aceptar esta emoción y no reprimirla, recibirla con compasión y permitirme el derecho a la ira, a la tristeza o a cualquier otra emoción que surja.

También es bueno, compartir con alguien estas emociones que nos van asaltando ya que las tristezas, compartidas, son la mitad. Y además nos permite que nuestro cerebro se acostumbre a escuchar nuestro trauma y le facilita la convivencia con el mismo.

En conclusión cuando suframos una pérdida no la consideremos como algo contra lo que luchar, sino algo con lo que aprender a vivir. Y si bien después de una pérdida nada vuelve a ser igual, eso no significa que lo que venga detrás de una pérdida no pueda ser bueno también. Y sobre todo, afrontemos la pérdida desde el sentido (la pérdida y sus emociones nos llevarán a la aceptación y a la sanación) y desde la compasión (las emociones que sentimos son dignas de compasión y de expresión). Todo esto nos llevará a una convivencia pacífica con nuestras pérdidas vitales.

Publicidad dirigida  
al colectivo LGBT

Mapas URBANLOOP  
Barcelona, Madrid, Sitges,  
Ibiza, Gran Canaria

Revista  
GAYLESPPOINT

Portal  
[www.gaylespoint.com](http://www.gaylespoint.com)  
blog, fotos de eventos, agenda,...

Diseño e Impresión  
de imagen corporativa  
logos, targetas, flyers,  
catálogos, carteles,...

Y muy pronto  
tu página web



**GAY  
LES  
POINT** 



# gaylespoint.com

La web per a la comunitat LGBT / La web para la comunidad LGBT / The GLBT community website