

Qué debe saber

¿Qué ha perdido en su vida? ¿A uno de sus padres?
¿Un matrimonio? ¿Un trabajo?

Como a muchos hombres, la emoción que quizás le resulte más difícil de mostrar es el dolor que ocasionan las pérdidas en su vida. Todos los hombres experimentan pérdidas. Es una parte normal de la vida.

Muchas cosas implican pérdida, como tener que cancelar un viaje que había esperado realizar durante mucho tiempo o ver a su equipo perder el campeonato. Pero las pérdidas realmente difíciles son aquellas que pueden ser devastadoras. Si no vive con sus hijos, por ejemplo, se enfrenta a esa pérdida a diario.

La pérdida crea dolor: un sentimiento y un proceso sobre los cuales debe trabajar. Negar la pérdida, la tristeza por la pérdida, la ira y finalmente la aceptación de la pérdida son parte del proceso de dolor. Cuando sufre por una pérdida, trabaja el estado del proceso en el que muchos hombres se quedan atrapados: la ira.

El desafío para la mayor parte de los hombres es que nunca se les ha enseñado cómo sobrellevar el dolor. En lugar de eso, han aprendido que el dolor no es algo varonil. Les han dicho: “¡Afróntalo como un hombre!”, “¡Supéralo!” y “¡Madura!”. ¿Eso es lo que ha aprendido usted?

Si ha ocultado pérdidas profundamente en su interior, esas pérdidas nunca desaparecerán. La única opción que tiene para evitar que las personas entren en contacto con su dolor es enojarse. La ira es un escudo que aleja a las personas para que no entren en contacto con su dolor. También lo aleja a usted de tener que manejar el dolor. Ocultar el dolor y la ira que este conlleva es tóxico. La ira puede lastimar su salud física, emocional y espiritual.

Usted debe aprender a transitar el dolor. Es una de las habilidades más importantes que puede adquirir. Cuando aprenda a transitar el dolor, puede aprender a sobrellevar otras pérdidas pasadas y transitar otras futuras.



¿Qué más?

Los hombres y las mujeres transitan el dolor de distintas formas y eso está bien. Si es como muchos otros hombres, usted:

1. No se preocupa tanto por su salud emocional mientras atraviesa el dolor. Podría mostrar sus emociones más que hablar sobre ellas.
2. No desea que se lo vea demasiado preocupado sobre su dolor emocional. Podría decir cosas como “No duele tanto” o “Estoy bien” para mantener alejadas a otras personas.
3. Confía en otras personas, quizás en la madre de sus hijos, para ayudarlo a comprender sus emociones, calmarlo y mantener sus emociones bajo control.
4. Necesita su propio espacio para atravesar su dolor. Podría distanciarse o querer estar solo para elaborar las cosas.
5. Muestra ira.
6. Maneja el dolor a través de rituales, tales como hacer o elaborar algo.

Quizás ninguno de los anteriores describa la forma en la cual usted transita el dolor. Independientemente de la forma en que transite el dolor, usted debería, por lo menos, hacer cuatro cosas:

1. Tomar coraje para afrontar el dolor. Permitirse sentir dolor en lugar de ocultar sus sentimientos.
2. Hablar con las personas en quienes confía sobre su dolor. No hable solo con la madre de sus hijos.
3. Tomar tanto tiempo como necesite para reflexionar sobre el dolor y sus causas. La duración de ese proceso depende mucho de lo grave que haya sido la pérdida para usted.
4. Si mientras atraviesa el dolor recuerda cosas que ha mantenido ocultas durante años y que no puede afrontar, busque la ayuda de un profesional capacitado.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Cómo atravieso el dolor? ¿Qué hago al transitar el dolor?
2. ¿Qué tan bien transito el dolor? ¿De qué forma puedo transitar mejor el dolor?
3. ¿Qué tipo de rituales me pueden ayudar a transitar el dolor?
 4. Cuando necesito transitar el dolor, ¿quiénes son los amigos y familiares con quienes puedo hablar sobre eso? ¿Confío mucho en la madre de mis hijos para hablar con ella sobre mis pérdidas?
 5. ¿Tengo pérdidas que he ocultado? ¿Hay pérdidas por las cuales no he hecho el duelo completo o no sufrí para nada? ¿Necesito que un profesional capacitado me ayude a hacer el duelo de alguna de mis pérdidas?

Conozca más

Use estos nueve consejos para transitar el dolor.

1. Permítase estar apenado. No oculte sus sentimientos.
2. Dígales a los demás cuando necesita estar solo para reflexionar.
3. No aleje a las personas.
4. Escuche a su cuerpo y sepa de qué manera su cuerpo reacciona al dolor. ¿Se enferma del estómago o le duele la cabeza?
5. Realice rituales y actividades para manejar el dolor. Por ejemplo, si le gusta pasar tiempo al aire libre, vaya a un parque y reflexione sobre su dolor.
6. Baje el ritmo y reflexione sobre la causa de su dolor. Tómese el tiempo que necesite.
7. Manténgase cerca de los amigos en quienes puede confiar.
8. Mantenga una buena salud y haga ejercicio.
9. ¡Llore si es necesario!