

# ¿Qué es una pérdida?

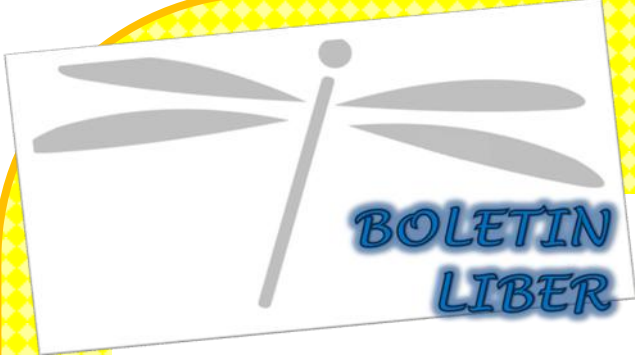


Desde el momento en que nacemos experimentamos pérdidas, sin embargo a pesar del contacto que tenemos con ellas, en ocasiones no sabemos identificarlas e incluso. *Vayamos descubriendo, que es una pérdida y así, sabiamente, reubicarlas; quizá desde un lugar distinto pueda irse resolviendo.*



Algunos autores suelen decir que el *nacimiento* es la primera pérdida del ser humano, y quizá tengan razón. Cambia *completamente* el entorno que durante varios meses se ha conocido, *se comienza a* experimentar la necesidad o carencia de alimento, temperatura idónea, etc. Si cualquiera de nosotros tuviéramos que *pasar por una experiencia tan grande de transformación, seguramente*, el proceso de adaptación, el extrañar nuestro anterior entorno y las resistencias, harían del suceso algo, por lo menos estresante.

A partir de que *inhalamos* por primera vez en este mundo, *comienza* una carrera de pérdidas, que no es tan trágico como pudiera leerse, *simplemente* se trata de ingredientes que nos van *moldeando la vida* y la personalidad.



Pero... ¿Qué es una pérdida?

Desde la Tanatología se puede decir que es algo que quise obtener y no pude conseguir. Sin embargo, no solo engloba esto, ya que también podemos hablar de que alguien, la vida o *las circunstancias* te quitan algo que era tuyo (o creías tuyo), por ejemplo: *salud, trabajo, pareja, hijos, vida, juventud, estatus, rol, etc.*

*Personalmente* creo que estas definiciones son *importantes*, pero de manera particular a esta, la raíz etimológica me parece extraordinaria, pues *da un giro increíble* a lo que durante mucho tiempo hemos considerado pérdida:

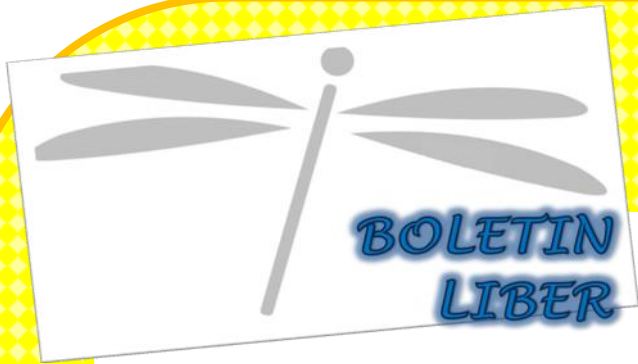
**PER → Al extremo**

**DER → Del verbo Dar**

*“Haber dado lo máximo”*



Increíble ¿no? Vivir una pérdida, desde el origen del lenguaje, significa que hemos dado lo máximo *de nosotros mismos, sabiamente*. Si logramos percibirlo desde este punto: El dolor puede estar ahí, pero, ¿habrá lugar para el sufrimiento y las recriminaciones que suelen darse en este proceso? México es un país donde los teóricos han integrado la culpa al proceso de duelo por su alta incidencia en los dolientes.



El simple hecho de nacer humanos nos condiciona irremediablemente a las pérdidas, que además, como característica, nos dice que son constantes y personales, ya que la manera de reaccionar es tan particular como tú mismo.



El dolor producido no es modificable, pero es importante señalar que podemos monitorearlo, evitar que “la herida se infecte” *convirtiéndose* en sufrimiento, para esto podemos:

- Preguntar: ¿qué? ¿por qué a mí o nosotros? ¿Cómo fue? ¿Por qué fue? Etc.
- Llorar: Muchas personas lo requieren (hay quienes no, repito, la reacción es personal) incluso como lo hemos escrito en otros boletines, se dice que llorar es saludable, pues la composición química de las lagrimas de dolor, es distinta a las de felicidad y lubricación.
- Maldecir: se ha comprobado, reduce el dolor y la frustración.
- Etc.

Quizá *lo más importante* de todo este tema, es que las pérdidas, son necesarias *para crecer*, pues nos permiten enfrentarnos a circunstancias



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

que nos sacan de la cotidianidad y nos “obliga” a *utilizar todos nuestros recursos internos.*

Entre todas las cosas que *nos dejan* las pérdidas podemos encontrarnos con crisis, desequilibrio, incapacidad temporal para valorar a los demás, PERO también una *experiencia que te cambia para no volver a ser el mismo/a* y sobretodo *GANANCIAS*, que de forma increíble, *equilibran el mundo* y lo hacen más ligero, para llegar a buen puerto.



### **Psic. Eveline M. González Dublán**

Eveline pasa por una pérdida importante recientemente. Hay días donde es complicado levantarse, pero lo que le da fuerza, son los otros días, donde verdaderamente cree que “Todo pasa y esto también pasara”. Reajustándose

### **PROXIMO BOLETIN: “DESCUBRIENDO MI SEXUALIDAD”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o **escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

[www.milagrosaninos.com](http://www.milagrosaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698