

A veces, las palabras que dice la gente nos frustran.

¿Alguna vez has oído...?:

**“EL TIEMPO CURA TODAS LAS
HERIDAS/ESTO SE SENTIRÁ
MEJOR CON EL TIEMPO”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

Cuando dicen la gente que el tiempo cura, puede ser que estén recordándoles a las personas en duelo que la intensidad de la pérdida va a disminuir con el tiempo. Sin embargo, esto puede parecer como una devaluación de la persona o de la relación en vez de reconocer que siempre serán una parte importante de tu historia, no importa el paso del tiempo.

Dado que el duelo no es lineal, sino que va y viene según muchos factores, incluido el tiempo, esta declaración simplifica demasiado el duelo. Esta idea puede hacerte sentir que no estás haciendo progreso o que simplemente tienes que “esperar” que las cosas mejoren.

El duelo cambia con el tiempo, mientras te ajustes a nuevas rutinas y experiencias de la vida sin la persona que has perdido. El tiempo que lleva, los cambios, y la velocidad del dolor son únicos para la persona en duelo y la relación que has tenido. No hay periodo establecido que haga que el duelo sea “mejor”, y no es justo esperar que después de un cierto tiempo serás el mismo que era antes de la pérdida.





La meta del duelo no es olvidar a la persona perdida, o incluso que el duelo disminuya por el pasaje del tiempo. La meta es metabolizar la pérdida, permitiendo que la relación y la pérdida moldeen tus pensamientos, sentimientos, y comportamiento de una manera que permita un crecimiento saludable mientras dando honor a la relación y a la diferencia que ha hecho esa persona. Si bien el tiempo es parte de esa ecuación, no funciona solo.

En su libro "Changes that Heal" ("Cambios que sanan"), Henry Cloud habla del tiempo redentor, notando que hay una diferencia entre dejar pasar el tiempo y hacer un espacio para que Dios obre a través del paso del tiempo. El duelo puede permanecer congelado en el tiempo cuando no se procesa, pero el tiempo puede ser un agente que Dios usa, junto con la expresión emocional saludable y una conexión con la comunidad, para ayudar a que el duelo sea más manejable.



TÚ PUEDES DECIR:

- **"Los sentimientos cambian cada día, y a menudo muchas veces al día."** Puedes notar que tus sentimientos sobre esta pérdida son más fuertes un día y más fáciles el próximo día, porque en realidad el duelo no sigue un patrón de tiempo muy cercano. Con el tiempo, esos sentimientos serán más fáciles de manejar, pero eso no significa que tú hayas dejado de amar o extrañar a la persona que perdiste.
- **"Debido a que la persona que perdiste era tan importante, esa relación es algo que siempre será una parte de ti."**
¿Cuáles son algunas de las cosas que siempre recordarás de tu persona? ¿Cómo te cambió conocerla o estar cerca de ella?
- **"El duelo puede ser un trabajo muy duro."** La forma en que las personas comienzan a sentirse mejor generalmente implica esperar un poco, pero también implica conectarte con otras personas, sentir tus sentimientos, y hablar de los cambios en tu vida desde la pérdida. Algunas personas eligen hacer cosas que les acuerden a su persona durante días especiales, como su cumpleaños, o el día del mes en que falleció. Algunas ideas incluyen escribir una carta sobre los eventos del mes pasado, escribir una nota a alguien que haya sido atento, o hacer un collage sobre los cambios que han pasado desde que la persona murió.