

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

¿Alguna vez has oído...?:

**“INTENTA NO TE
DETENER EN ELLO.”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

Otros pueden alentarte a no concentrarte en su dolor o en los aspectos difíciles de la muerte como una forma de tratar de enfatizar la esperanza o reconocer cómo otras partes de la vida siguen siendo importantes. Es posible que otros también estén preocupados o quieran protegerte para que no te quedes atrapado en emociones negativas. Sin embargo, esta afirmación puede hacerte sentir culpable por experimentar reacciones emocionales normales ante la pérdida, como si eligieras sentirte mal al concentrarte en las partes difíciles de tu situación.

A veces, esta afirmación se utiliza si una muerte ocurrió menos recientemente y puede hacerte sentir que estás tardando demasiado en llorar o descuidando otras responsabilidades o experiencias al concentrarte en tu dolor. Dependiendo de la intensidad de tu emoción, puede resultarte imposible no pensar en tu pérdida o sentir que estás deshonorando a la persona que murió con demasiada o muy poca expresión emocional.



AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:



- Existe una diferencia significativa entre permitirse experimentar reacciones emocionales normales después de una muerte, y centrarse sólo en los aspectos negativos de la vida o de su relación con la persona que murió. El duelo fluye y refluye e involucra una amplia gama de emociones durante un largo período de tiempo. Esto puede significar que te sientas triste, solo, enojado, u otras emociones difíciles durante varios días o semanas. Debido a que tu pérdida fue tan importante, tus emociones pueden durar mucho tiempo.
- Algunas personas procesan el duelo centrándose en los recuerdos felices de la persona que murió. Si esto te parece natural a tu proceso de duelo y no implica apagar con esfuerzo las emociones negativas, puede ser un aspecto saludable del duelo. Sin embargo, cada relación tiene partes más duras y es posible que también tengas recuerdos difíciles relacionados con la muerte que también debes procesar.
- El duelo normal a veces aumenta en intensidad, dependiendo de lo que esté sucediendo en tu vida. Es posible que descubras que los aniversarios, cumpleaños, u otros eventos que te recuerdan a la persona que murió hacen que tu dolor se sienta más intenso a veces. Como cualquier otro tipo de curación, el duelo no disminuye todos los días. Honrar tu relación y tu proceso de duelo puede significar manejar una mayor intensidad, incluso si ocurre mucho tiempo después de una muerte.
- Aunque el duelo no es un problema de salud mental, puede provocar síntomas de salud mental. Si otras personas que se preocupan por ti comparten preocupaciones sobre tu capacidad para afrontar la situación, te sientes incapaz de controlar tus emociones la mayor parte del tiempo o consideras hacerte daño a tí mismo o a otros, es importante buscar más apoyo, que puede incluir la intervención profesional.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“A veces el duelo hace que los sentimientos sean muy fuertes y estos sentimientos pueden durar mucho tiempo”.** Debido a que tu persona era tan importante, es posible que sientas muchas emociones fuertes y difíciles que podrían surgir de inmediato o mucho tiempo después de la muerte. A veces ayuda sacar esas emociones de tu cerebro y de tu cuerpo de manera segura, como hacer algo muy activo, pintar un cuadro de lo que sientes, o escribir lo que estás pensando cuando tu cerebro va rápido.
- **“Tienes buenos y duros recuerdos de la persona que murió”.** Está bien pensar en ocasiones en las que estuviste feliz con tu persona y en ocasiones en las que podrías haber estado enojado con ella o asustado por lo que le sucedió. Todos estos recuerdos son parte de ti y de tu relación con tu persona.
- **“Está bien sentir todas tus emociones, pero si te sientes estancado, podemos encontrar más apoyo”.** Hay consejeros, grupos y otros recursos disponibles si los necesitamos. ¿Te gustaría intentar hablar con alguien sobre tus experiencias? Considera compartir un momento en el que hablar con un grupo de apoyo o un consejero te ayudó a eliminar miedos o preocupaciones relacionadas con buscar ayuda de otros.