

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

¿Alguna vez has oído...?:

**“HA PASADO UN TIEMPO
DESDE QUE LOS PERDISTE/
NECESITAS SEGUIR ADELANTE”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

Una de las cosas más complicadas del duelo es la falta de un cronograma. La mayoría de las personas tienen una idea en mente de cómo es el duelo saludable o no saludable, aun si no lo expresan abiertamente. Esto podría incluir una idea de cuánto tiempo los demás deberían estar abiertamente tristes, mantener las cosas igual en sus hogares, hablar sobre la persona que perdieron, etc. Esta declaración podría ser una expresión de preocupación sobre tu capacidad para adaptarte a tus nuevas circunstancias, o simplemente un reconocimiento de que la pérdida no era extremadamente reciente. Sin embargo, esto puede sentirte o expresarte directamente como una presión para manejar tu duelo de manera diferente o ser menos abierto en tu proceso de duelo, debido al paso del tiempo. También podrías escuchar esto si se espera que tú cuides a otros o si tienes responsabilidades que han sido difíciles de cumplir desde tu pérdida.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

- Debido a que la pérdida implica un cambio muy significativo, es imposible procesar toda la experiencia cuando escuchas la noticia por primera vez. Es posible que inicialmente te sientas paralizado o desconectado, especialmente si la pérdida fue repentina, violenta, o más rápida o diferente de lo que esperabas. También es posible que comprendas gradualmente los diferentes elementos de la pérdida y el duelo con el tiempo. Es común que las personas noten una intensidad renovada del duelo en momentos específicos, como días festivos, aniversarios, o eventos importantes en los que la persona no está presente.
- Sin embargo, los recordatorios del duelo son tan únicos como tú o la persona que perdiste, y pueden parecer aleatorios e inesperados a medida que notas aspectos de tu pérdida que tal vez no hayas reconocido antes, o que estés experimentando de manera distinta ahora. Debido a que el duelo implica procesar muchas pérdidas menores, así como la pérdida general de la persona que murió, no existe una cantidad de tiempo específica que demore el proceso de duelo. Es saludable que tu dolor fluya y refluya, y que cambie aún años después de una pérdida.
- También es importante darte cuenta de que la comprensión de tu hijo sobre la muerte, el duelo, y su relación y las pérdidas específicas relacionadas con la persona que murió cambiará con el tiempo, debido al desarrollo normal. Si una pérdida ocurrió temprano en la vida de su hijo, él o ella necesitará renegociar su comprensión de esa pérdida y su impacto varias veces, a medida que su comprensión de la muerte, los hitos de su vida y otras circunstancias cambien. Incluso si la muerte ocurrió hace mucho tiempo, es posible que tu hijo esté experimentando ciertos aspectos como nuevos.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“El duelo no tiene un cronograma que debamos seguir”.** Las personas tienen muchas emociones mientras están de duelo, y puede llevar tiempo resolverlas. A veces, se siente como si las emociones se desaceleraran por un tiempo, y luego se fortalecieran nuevamente. Puede haber razones que conocemos, o puede parecer aleatorio. Aún si no entiendes por qué te sientes más triste, enojado, etc., en este momento, tus sentimientos siguen siendo válidos y podemos reconocerlos, hablar de ellos, y encontrar formas saludables de expresarlos.
- **“A medida que envejecemos y nuestro cerebro crece, entendemos los acontecimientos grandes e importantes de manera diferente”.** Nadie puede soportar pensar en todos los cambios que ocurren después de una muerte a la vez, y la forma en que pensamos sobre los grandes cambios cambia a medida que envejecemos. Es posible que te sientas más triste que antes por cierta parte de cómo perdimos a nuestra persona, o puedes notar que está perdiendo una parte de tu vida que no sabías cuando murió. ¿Qué entiendes o sabes ahora que no sabías entonces? ¿Hay algo que extrañas de manera diferente o desearías que lo supiera ahora?