

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

¿Alguna vez has oído...?:

**“SE LO HICIERON
ELLOS MISMOS”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

El duelo siempre es complicado, y experimentar una muerte que podría considerarse prevenible puede añadir otra capa de complejidad. Si bien algunas personas pueden decir directamente que la muerte de la persona fue culpa suya, esta afirmación a menudo está implícita en otras cosas que se dicen sobre la persona que murió, o de la forma en que murió, o por el silencio. La mayoría de las veces, esta afirmación o insinuación ocurre después de que una persona muere por suicidio, pero puede ocurrir después de una muerte por sobredosis, una muerte violenta, u otra circunstancia similar. Puede ser difícil imaginar por qué otros harían comentarios críticos sobre la forma en que murió una persona, especialmente a aquellos que están en duelo, pero sí sucede.

A veces, otros están tratando de procesar su propia conmoción o están trabajando para comprender las circunstancias que llevaron a la muerte de esta persona. Puede ser que no comprendan cuán dañinas son estas declaraciones, o pueden hablar sin pensar en el impacto que esto podría tener en los demás.

Otros también pueden estar demostrando su propia falta de comprensión sobre el impacto que los problemas de salud mental, la adicción, el aislamiento, y otras circunstancias difíciles pueden haber tenido en los pensamientos y comportamientos de la persona que murió. Sin embargo, esto puede parecer como si usted no tuviera el mismo derecho a llorar como otros debido a las circunstancias de la muerte, o que la persona sea recordada solo por la causa de la muerte, en lugar de por quién era.





- Las circunstancias que rodean una muerte o las causas de una muerte no tienen ningún impacto en la validez de su duelo. Una forma de muerte más compleja puede aumentar la necesidad de apoyo, pero nunca disminuye esta necesidad, y no hace que usted o su familia sean menos merecedores de amor y cuidado.
- Es posible que notes sentimientos encontrados hacia tu persona a medida que procesas la forma en que murió, incluidas las respuestas de duelo más normalizadas de conmoción y tristeza, así como emociones típicas, pero menos discutidas, como enojo hacia la persona o alivio de que ya no esté luchando emocionalmente o contribuyendo a circunstancias caóticas o impredecibles. También puede sentirte protector con la persona que murió, tus recuerdos de ella, o la forma en que los demás la recuerdan y hablan de ella. A medida que procesa tu duelo, es probable que tus reacciones cambien con el tiempo y abarquen una amplia variedad de emociones.
- Puede resultar útil hablar con otras personas o buscar recursos específicos para el tipo de muerte que experimentaste, así como apoyo general por el duelo. También es posible que desees considerar qué lenguaje relacionado con la muerte es útil o perjudicial para tí y los demás. Puedes explorar formas de hablar sobre ellos y conmemorarlos de manera que te resulten cómodos y genuinos.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“Tus sentimientos importan, incluso si nuestra persona murió de una manera de la que es difícil hablar o se siente diferente a los demás”.** Muchas personas se sienten aisladas o piensan que nadie más tiene circunstancias o emociones similares mientras están de duelo, y cuando otros hacen comentarios negativos sobre cómo murió una persona, esto puede sentirse aún peor. Perdiste a una persona importante y probablemente sientas muchas cosas diferentes en diferentes momentos sobre el hecho de que está muerta y sobre cómo murió. ¿Cuáles son algunas de las emociones que has notado hasta ahora? ¿De cuáles es más fácil, o más difícil hablar?
- **“Podemos recordar cosas fáciles y difíciles de nuestra persona”.** Cada persona tiene partes buenas y malas, y todos toman decisiones útiles y perjudiciales en sus vidas. Puede ser difícil cuando otras personas se centran sólo en lo que le pasó a nuestra persona, o cuando no hablan en absoluto de cómo murió nuestra persona. ¿Qué recuerdas de nuestra persona hoy? ¿Cómo quieres recordarla? ¿Cómo te gustaría que la recordaran otras personas? ¿Cómo te gustaría hablar de nuestra persona?