

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

¿Alguna vez has oído...?:

**“LO QUE NO TE MATA TE
HACE MÁS FUERTE”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

Puedes escuchar a otros intentando enfocarse en los resultados positivos de tu experiencia de duelo, especialmente si la muerte ocurrió después de una larga enfermedad u otra lucha significativa. A menudo, esta afirmación pretende enfatizar la resiliencia que se ha ganado o se podría ganar al pasar por algo difícil. Las personas también pueden decir esto cuando intentan salir de un espacio emocional pesado hacia algo más ligero o esperanzador.

Sin embargo, esta afirmación puede parecer como si otros estuvieran minimizando tu situación o tus emociones al enfatizar un futuro vagamente positivo. Puede insinuar que debes desviar tu atención de tu duelo actual hacia las habilidades o atributos que podrías obtener de él, lo que disminuye el enfoque en la persona que está en duelo o en la persona que murió. Es posible que esta declaración tampoco reconozca el daño muy real causado por la pérdida y las circunstancias que la rodearon, y la necesidad de mayor apoyo y ayuda. A veces, reconocer el crecimiento después de circunstancias difíciles o traumáticas también puede generar emociones complejas y encontradas.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

- Así como tu relación con la persona que murió te cambió, tu proceso de duelo también te cambiará como persona. Algunos de estos cambios pueden ser positivos, como una mayor compasión por los demás, una mayor comprensión de tu propia capacidad, o una mayor profundidad en las relaciones. Algunos de estos cambios pueden ser negativos, como un mayor miedo, dificultades en relacionarte con los demás, agotamiento prolongado, u otros efectos del intenso estrés emocional y físico. Al igual que tus emociones, tu comprensión de cómo te ha afectado el duelo va a variar y cambiar con el tiempo. Está bien reconocer que algunos cambios que resultan del estrés y del trauma son difíciles y a veces destructivos, incluso si todos hicieron lo mejor que pudieron para manejar la situación.
- Aunque las personas en duelo suelen sentirse presionadas a ver los resultados positivos de la situación, también puede resultarles difícil reconocer y tolerar estos cambios cuando ocurren. Es posible que te preguntes si los cambios en ti mismo, en tu familia, o en tu visión del mundo “valen” la pérdida que sufriste. Los aspectos positivos y negativos no tienen por qué compensarse, y es probable que los negativos superen a los positivos incluso cuando se produzca un crecimiento importante. Al mismo tiempo, puedes estar contento por tu experiencia de crecimiento y cambio positivo, y desear que la pérdida nunca hubiera ocurrido.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“El duelo puede cambiar la forma en que uno se siente, piensa, y actúa, durante un corto o largo tiempo.”** Debido a que nuestra persona era importante, su muerte y nuestros sentimientos sobre ella afectan muchas áreas de nuestras vidas. Es posible que notes que reaccionas a ciertas situaciones de manera diferente a como lo hacías antes, que tienes relaciones más cercanas con algunas personas y menos cercanas con otras, o que deseas o necesitas cosas diferentes a las que necesitabas antes de que muriera nuestra persona. Por ejemplo, algunas personas se sienten más adultas después de que muere una persona, porque entienden el mundo de manera diferente, y otras personas se sienten más asustadas, o más conscientes de las cosas malas que pueden suceder. ¿Qué ha cambiado para ti desde que murió nuestra persona? ¿Te gustan estos cambios?, no te gustan?, ¿o tienes sentimientos encontrados al respecto?
- **“Es posible que notes que has crecido desde que tu ser querido murió y que tengas sentimientos encontrados al respecto.”** Muchas personas ven que experimentar el duelo cambia su perspectiva o les ayuda a aprender cosas sobre sí mismas y los demás. Puede ser difícil pensar en algo bueno que sucede como resultado de la muerte de nuestro ser querido. Está bien estar contento por los buenos cambios que han sucedido desde su muerte, y triste o enojado por su muerte al mismo tiempo.