

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

¿Alguna vez has oído...?:

“VAS A SUPERAR ESTO”

O, ¿tal vez alguien dijo,

**“AHORA ES DIFÍCIL, PERO
VAS A SALIR ADELANTE.”?**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

- Si bien a menudo pretende ser un estímulo, “lo superarás” puede parecer una minimización de tu experiencia. Puede parecer que simplemente tienes que manejar tu dolor de manera adecuada y eso mejorará las cosas, o que si aguantas la respiración el tiempo suficiente, saldrás del otro lado.
- A veces esta frase parece decir que “superarás” o dejarás la relación, o te olvidarás de la persona que murió, si esperas lo suficiente.





Inicialmente, el duelo ocupa todo el espacio emocional que tienes, y casi todo te recuerda a la persona que murió, o cómo murió. Con el tiempo, el duelo se vuelve menos dominante. Mientras el dolor siga presente, podrás ver otras cosas al mismo tiempo. Otras partes de tu vida crecerán y se desarrollarán. Tu dolor siempre tendrá su propio espacio, y ese espacio cambiará a medida que cambien otras partes de la vida.

El duelo es un proceso de desarrollo normal, lo que significa que cambiará con el tiempo. Permitir y participar activamente en tu duelo hará que este proceso suceda de forma más natural y sencilla.

La intensidad del dolor disminuirá y fluirá con el tiempo. Puedes valorar la relación que tuviste y sentir un dolor más y menos intenso dependiendo de lo que esté sucediendo a tu alrededor y dentro de ti.

TU PUEDES DECIR:

- Mostrar un video de una ola del océano. Mientras mirar el video, comparte, "Me gusta pensar en el dolor como una ola. Puede que hoy te resulte difícil y mañana te resulte más fácil. Entonces, puede parecer difícil de nuevo. El duelo cambia por el tiempo. Ahorita, las olas pueden parecer muy grandes, pero a medida que crezcas pueden cambiar y el duelo sentirá como olas más pequeñas. Suele que al inicio hay muchos días difíciles, y después de un rato pasan con menos frecuencia. Siempre le vas a recordar a la persona que murió, y te preocuparás por ella, pero a veces será más fácil o difícil pensar en ella.