

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

¿Alguna vez has oído...?:

**“TU PERSONA SIEMPRE
ESTÁ CONTIGO EN TU
CORAZÓN”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

Otros pueden decirte que tu persona todavía está contigo como una forma de consolarte o tratar de hacerte sentir menos solo o más conectado con la persona que murió. Sin embargo, esta afirmación puede parecer como si los demás no comprendan la profundidad de tu pérdida o no reconozcan lo doloroso que es que esta persona no esté físicamente presente contigo en este momento. Lo que pretende ser un comentario de conexión podría hacerte sentir más aislado, ya que puede resaltar lo separado que te sientes de tu persona. Esto puede ser especialmente difícil si tu persona era un cuidador o proveedor y tu careces de su apoyo físico. Esta afirmación puede parecer una forma de calmar las emociones intensas o empujarte a intentar pensar positivamente de una manera que no coincide con tu experiencia actual. También puede resultar confuso para los niños que son demasiado pequeños para comprender el lenguaje metafórico, lo que sugiere que aún pueden comunicarse directamente con la persona que murió.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

Una de las cosas más dolorosas de la muerte es el hecho de que tu persona no está presente contigo, no puede tener conversaciones, y no puede desempeñar roles que solía desempeñar. Parte del duelo implica notar los espacios vacíos que deja tu persona y las cosas que solía hacer o decir y que ahora faltan. Es normal sentirte triste, enojado, incompleto, y una variedad de otras emociones cuando reconoces el espacio donde solía estar tu persona, así como cuando otras personas desempeñan esos roles o tú mismo los desempeñas. Tu persona te influyó y te moldeó. Es posible que te haya enseñado habilidades específicas, haya estado presente para ti en momentos importantes, o haya tenido cualidades que usted admira o en las que confiaba. Incluso si tu relación con tu persona fue complicada o difícil, tuvo un impacto en la persona en la que te convertiste y tú puedes decidir qué hacer con la forma en que la vida de esa persona te cambió.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“Está bien extrañar a nuestra persona y desear que todavía esté aquí”.** Debido a que nuestra persona murió, ya no está con nosotros de la misma manera que solía estar. No podemos tener conversaciones con ellos en las que nos respondan y no pueden hacer las cosas que solían hacer. A veces eso me hace sentir triste, enojado, etc. ¿Cómo te sientes cuando notas que nuestra persona ya no está? ¿Qué te gustaría que estuvieran aquí para ver o hacer?
- **“Nuestra persona cambió quiénes somos al estar en nuestras vidas”.** Cada vez que hablas, juegas o haces algo con o para alguien más, haces que esa persona y su vida sean un poco diferentes. Podrías enseñarles algo, cambiar cómo se sienten o facilitarles algo. ¿Qué hizo nuestra persona que fuera importante para ti? ¿Cómo cambió eso quién eres o lo que piensas de ti mismo o de otras personas?
- **“Podemos sentirnos conectados con nuestra persona de diferentes maneras debido a quien era”.** Después de que una persona muere, es posible que te sientas más conectado con ella haciendo cosas que le gustaban o que te recuerdan a ella, yendo a lugares que eran especiales para ambos o contando historias sobre ella. ¿Qué te recuerda a nuestra persona? ¿Qué te gusta hacer cuando los extrañas? ¿Hay algo que podamos hacer juntos para sentirnos más cerca de nuestra persona?