

El duelo

Cuando muere un ser querido, nos sentimos tristes como si una parte de nosotros mismos también hubiera muerto, porque la persona fallecida ya no volverá a vivir y porque no podremos tenerla a nuestro lado o hablar con ella. Incluso, si nuestras vidas estaban muy unidas, nos podemos sentir perdidos, sin saber qué hacer. Además, nuestro cuerpo también queda afectado y es más fácil que nos pongamos enfermos. **Es normal que nos sintamos tristes y no es una depresión.**

Hay que dejar salir la tristeza, para que con el tiempo pueda volver a entrar alegría en nuestro corazón. Cada uno lo hace a su manera: llorando, hablando, recogándose en silencio... Conversar con los amigos y amigas puede ayudarnos, con familiares, con médicos y médicas, con psicólogos. Ocultar el dolor no va a ayudarnos, tampoco hacernos los valientes.

La muerte forma parte de la vida, es su final natural. Unas personas tienen un camino más largo y otras más breve. Cuando la muerte es repentina, cuando una persona muere antes de lo esperado, y sobre todo si muere antes que sus progenitores o si un niño o niña pierde a su madre o a su padre, **aceptarlo se hace aún más difícil.**

Algunas personas buscan un culpable de esa muerte, pero eso no ayuda a superar el dolor, sino que llena de odio y de más dolor. Otras personas se sienten culpables. Aceptemos las cosas como son: **la rabia o la culpa miran hacia atrás, no hacia adelante.**

Algunas personas se pasan años y años llorando la muerte de un ser querido, se sienten incapaces de aceptarla. Otras piensan que hablan mentalmente con la persona fallecida, pero podrían quedar atrapadas en el pasado. Hay que aceptar que la otra persona ha muerto, **dejarla marchar y decirle adiós en paz, desde el fondo de nuestro corazón.**

Entonces hay que empezar a vivir poco a poco nuestra vida sin la otra persona.

Si tenemos que **ordenar** las cosas de la persona fallecida o si tenemos que elegir qué **tirar**, revivimos la tristeza. Algunas personas prefieren dejarlo todo intacto, como si el difunto fuera a volver; otros quieren tirarlo todo; otros temen tener que ordenar y, al final, ya no pueden entrar en la habitación. Nuestro consejo es ordenar las cosas cuando se está empezando a superar la tristeza e intentar **conservar los recuerdos bonitos**. Es conveniente no tomar decisiones importantes durante los primeros días, como vender un piso, un coche o temas de trabajo.

Los **aniversarios** nos recuerdan a la persona fallecida y volvemos a sentirnos tristes. Es bueno recogerlos y dejar salir los sentimientos con naturalidad.



Las personas **quieren ser recordadas por lo que han hecho**, por las cosas bonitas, no por el triste momento de su muerte. Conviene recordarlas con alegría, pensando que hemos podido disfrutar de su compañía, tal como eran, sin idealizar su imagen.

Con el tiempo, las heridas cicatrizan y podemos recordar sin sentir tanto dolor. En nuestro corazón, **siempre guardaremos su recuerdo con amor.**