



*Cuando una persona querida muere, nos sentimos tan tristes como si una parte de nosotros también hubiera muerto. Es muy bueno dejar salir la tristeza, cada uno a su manera: llorando, hablando, recogándose en silencio... Nos pueden ayudar las conversaciones con amigos, familiares, médicos o psicólogos. No nos ayuda tapar el dolor, ni hacernos los valientes. Hay que dejar salir la tristeza, para que con el tiempo pueda volver a entrar alegría en nuestro corazón.*

▶ Estamos tristes porque el difunto ya no volverá a vivir, y porque no podremos tenerlo a nuestro lado ni hablar con él. Incluso, si nuestras vidas estaban muy unidas, nos podemos sentir perdidos, sin saber qué hacer. Es normal sentirnos tristes, no es una depresión. Además, nuestro cuerpo también está triste y nos ponemos enfermos con más facilidad.

▶ La vida es un camino con un principio y un final. Unas personas tienen un camino más largo y otras, más corto. La muerte forma parte de la vida, es su final natural. Cuando la muerte es muy repentina, cuando una persona muere antes de lo esperado, sobre todo antes que los padres, o cuando un niño pierde a sus padres, se hace aún más difícil aceptarlo.

▶ Algunas personas buscan un culpable de la muerte de la persona que querían, pero no les ayuda a superar el dolor, sino que les llena de odio y de más dolor. Otras personas se sienten culpables. Tenemos que aceptar las cosas como son, porque la rabia o la culpa miran hacia atrás, pero no hacia delante.

▶ Algunas personas se pasan años llorando la muerte de un ser querido, se sienten incapaces de aceptar la

muerte. Otras piensan que hablan mentalmente con el muerto, y se quedan atrapados en el pasado. El primer paso para superar la situación es aceptar que la otra persona ha muerto, dejarla marchar, decirle adiós con paz desde el fondo de nuestro corazón. Entonces, tenemos que empezar a vivir poco a poco nuestra vida sin la otra persona.

▶ Si tenemos que ordenar o elegir para tirar las cosas del difunto, se vuelve a revivir la tristeza. Algunas personas quieren dejar intactas las cosas como si el difunto tuviera que volver. Otras personas quieren tirarlo todo. Otras tienen miedo de ordenar y al final ya no pueden entrar en la habitación. Nuestro consejo es ordenar las cosas cuando se ha superado la primera tristeza y conservar recuerdos bonitos.

▶ En los aniversarios que nos recuerdan a la persona muerta, también nos volvemos a sentir tristes y es bueno que nos recojamos y que dejemos salir los sentimientos con naturalidad.

▶ Es conveniente no tomar decisiones importantes los primeros días, como vender un piso, un coche, o sobre todo temas de trabajo.

▶ Las personas quieren ser recordadas por lo que han hecho, por las cosas bonitas y no por el momento triste de la muerte. Conviene recordarlas con alegría. Pensando que hemos podido disfrutar de su compañía, tal como eran, sin idealizarlas. Con el tiempo las heridas van cicatrizando y podemos recordar sin sentir tanto dolor. En nuestro corazón siempre podremos guardar su recuerdo con amor.

