

*Quan una persona estimada mor ens sentim tan tristos, com si una part de nosaltres mateixos també hagués mort. És molt bo deixar sortir la tristesa, cada un a la seva manera, plorant, parlant, recollint-se en silenci... Ens poden ajudar les converses amb amics, familiars, metges o psicòlegs. No ens ajuda tapar el dolor, ni fer-nos els valents. Cal que deixem sortir la tristesa, perquè amb el temps pugui tornar a entrar alegria al nostre cor.*

▶ Estem tristos perquè el difunt ja no tornarà a viure, i perquè no podem tenir-lo al costat o parlar amb ell. Fins i tot, si les nostres vides estaven molt unides, ens podem sentir perduts, sense saber què fer. És normal sentir-nos tristos, no és una depressió. A més, el nostre cos també està trist i ens posem malalts amb més facilitat.

▶ La vida és un camí amb un principi i un final. Unes persones tenen un camí més llarg i altres més curt. La mort forma part de la vida, és el seu final natural. Quan la mort és sobtada o quan una persona mor abans de l'esperat, sobretot abans que els pares, o quan un nen perd els pares, es fa encara més difícil acceptar-ho.

▶ Algunes persones busquen un culpable de la mort de la persona que estimaven, però això no els ajuda a superar el dolor, sinó que els omple d'odi i de més dolor. Altres persones se senten culpables. Cal que acceptem les coses com són, perquè la ràbia o la culpa miren endarrere, però no endavant.

▶ Algunes persones es passen anys i anys plorant la mort d'un ésser estimat, se senten incapaces d'acceptar la mort. D'altres pensen que parlen mentalment amb el mort, i es queden atrapats en el passat. El primer pas per superar la situació és acceptar que l'altra persona ha mort, deixar-la marxar, dir-li adéu amb pau des del fons del nostre cor. Llavors cal començar a viure a poc a poc la nostra vida sense l'altra persona.

▶ Si hem d'ordenar o triar per llençar les coses del difunt es torna a reviure la tristesa. Algunes persones volen deixar intactes les coses com si el difunt hagués de tornar. Altres persones volen llençar-ho tot. Altres tenen por d'ordenar i al final ja no poden entrar a l'habitació. El nostre consell és ordenar les coses un cop s'està superant la primera tristesa i conservar records bonics.

▶ En els aniversaris que ens recorden la persona morta, també ens tornem a sentir tristos i es bo que ens recollim i que deixem sortir els sentiments amb naturalitat.

▶ És convenient no prendre decisions importants els primers dies, com vendre un pis, un cotxe, o sobre temes de feina.

▶ Les persones volen ser recordades pel que han fet, per les coses boniques i no pel moment trist de la mort. Convé recordar-les amb alegria. Pensant que hem pogut fruit de la seva companyia, tal com eren, sense idealitzar-les. Amb el temps les ferides van cicatritzant i podem recordar sense sentir tant de dolor. Dins el nostre cor sempre podrem guardar el seu record amb amor.



*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.

