

Desmontando mitos sobre el duelo

La única certeza de la vida es la muerte. Sin embargo, enfrentarnos a la pérdida de personas queridas es un proceso personal, doloroso y en muchas ocasiones incomprendido.

Aunque el duelo forma parte natural de la vida, existen muchas ideas o creencias erróneas en torno a él, las cuales pueden dificultar el proceso, generando exigencia, culpa o un profundo sentimiento de incompreensión para la persona que lo vive.

En esta texto, abordaremos algunos de estos mitos, veremos cómo desmentirlos puede ayudarnos a vivir un duelo más saludable, amable y humano.

El proceso de duelo dura un año

Es común escuchar estimaciones sobre el tiempo que conlleva superar un duelo. Sin embargo, la realidad es que el duelo no viene con un reloj incorporado. La forma en que cada persona viva su proceso está influido por muchos factores: el vínculo que tenía con la persona fallecida, las herramientas emocionales con las que cuenta, el apoyo que reciba en su entorno, entre otros.

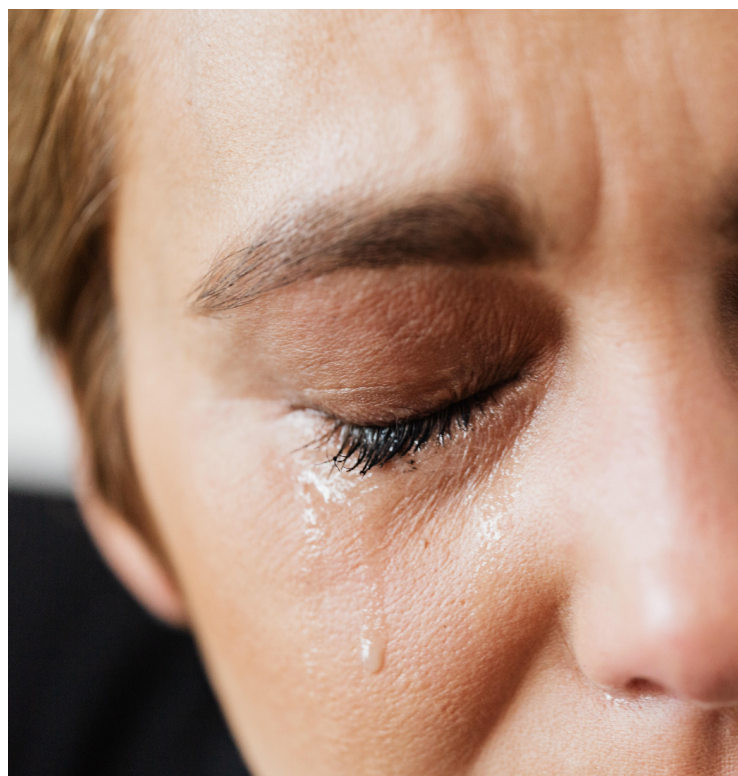
De este modo, aunque el duelo es un proceso universal, también se vive de forma profundamente individual. Cada persona lo transitará desde su propia vivencia y en función de las condiciones que le acompañan.



➤ Si sigues llorando, no lo has superado

Este mito es uno de los más dañinos, ya que puede llegar a generar una gran sensación de culpa y vergüenza en la persona que está atravesando el duelo. Vivimos en una sociedad que a menudo rechaza las emociones desagradables y sus manifestaciones. Así, sentir tristeza o llorar en ocasiones se relaciona con “debilidad”. Pero nada más lejos de la realidad: llorar puede ser muy liberador, y en el duelo, una forma de expresar la ausencia de alguien con quien existía un fuerte vínculo.

De este modo, las lágrimas pueden aparecer días, semanas, meses o incluso años después del fallecimiento. Lo importante es que la persona tenga un espacio seguro donde poder compartir su dolor, sentirse validada y acompañada. Esto no solo alivia el malestar, sino que previene la aparición de un duelo complicado.



Es mejor no hablar del fallecido/a

No hablar de la personas querida fallecida y silenciar su recuerdo puede generar más dolor, frustración y una gran distancia emocional con las personas que nos rodean. Por el contrario, poder hablar de esa persona con cariño, compartir anécdotas o recordar momentos significativos, es una forma de honrar su memoria. Además, esto facilita la integración de la pérdida en nuestra historia personal y refuerza el vínculo con quienes también la recuerdan.

El tiempo todo lo cura

Por desgracia, el tiempo en sí mismo no resuelve el duelo. La pérdida no se elabora solo porque pasen los meses o los años. Lo que nos ayuda a sanar no es el tiempo, sino lo que hacemos con él. El duelo es un proceso activo: requiere mirar hacia dentro, permitarnos sentir, dar significado a lo que hemos vivido y reorganizar nuestra vida sin la presencia física de quien se ha ido. Realizar un ritual de despedida, o buscar apoyo emocional o profesional, puede ayudar a elaborar el duelo.



➤ **Mejor mantenerse ocupado/a para no pensar en ello**

Ojalá fuera tan sencillo, pero lo cierto es que cada persona en duelo necesita sus propios tiempos, y requiere vivir sus emociones de una manera que tenga sentido para su propio proceso. Si bien es cierto que para muchas personas estar activas o distraerse puntualmente puede aportar alivio — especialmente en momentos en los que el dolor resulta abrumador—, es importante no confundir esto con evitar de forma constante las emociones asociadas al duelo. Afrontar el dolor, en lugar de evadirlo, es lo que realmente facilita la elaboración del duelo.



Si querías a la persona, nunca superarás el duelo

Superar el duelo no significa olvidar. Tampoco implica que el amor desaparezca. Significa aprender a vivir sin esa persona físicamente presente, aceptar su ausencia y reconstruir el día a día desde un nuevo lugar.

Querer a alguien no requiere vivir un duelo eterno. El dolor puede ir transformándose con el tiempo, y es posible encontrar momentos de paz, de gratitud y de alegría nuevamente, sin que eso reste valor al vínculo compartido.



Lo cierto es que...

El duelo no tiene reglas ni plazos, y no precisa de silencios impuestos. Lo que más necesitamos cuando atravesamos una pérdida es permitirnos sentir, un espacio seguro en el que compartir y buena compañía con la que podamos sentir validación y apoyo.

Desmontar estos mitos no borra el dolor, pero puede ayudarnos a vivirlo con menos culpa, más libertad y más humanidad. Porque si la muerte es una certeza, el derecho a vivir el duelo de manera única también debería serlo.

