

# Los derechos del afligido/a

por Alan D. Wolfelt, PH.D.



Aunque debe apoyarse en los demás mientras camina el trayecto del duelo, no debe sentirse obligado a aceptar las respuestas que no ayudan que a veces pueda recibir de algunas personas. Usted es el/la que está afligido/a y, como tal, tiene ciertos “derechos” que nadie debería intentar quitarle.

La siguiente lista tiene la intención para ayudarle a decidir cómo otros pueden y no pueden ayudar. Esto no es para desanimarlo de pedir apoyo a otros, sino más bien para ayudarlo/a distinguir las respuestas útiles de las hirientes.

- **Tiene derecho a experimentar su propio duelo.**

Nadie más sentirá el duelo exactamente de la misma manera que usted. Por lo tanto, cuando recurra a otros en busca de ayuda, no permita que le digan lo que debe o no debe sentir.

- **Tiene derecho a hablar sobre su duelo.**

Hablar de su duelo le ayudará a sanar. Busque a otras personas que le permitan hablar todo lo que quiera, con la frecuencia que quiera, sobre su duelo. Si en ocasiones no tiene ganas de hablar, también tiene derecho a guardar silencio.

- **Tiene derecho a sentir multitud de emociones.**

La confusión, la desorientación, el miedo, la culpa y el alivio son solo algunas de las emociones que puede sentir como parte de su trayecto de duelo. Otros pueden intentar decirle que sentirse enojado, por ejemplo, está mal. No se tome a pecho estas respuestas críticas. En su lugar, busque oyentes que acepten sus sentimientos sin condiciones.

- **Tiene derecho a ser tolerante con sus límites físicos y emocionales.**

Sus sentimientos de pérdida y tristeza probablemente lo dejarán sintiéndose fatigado. Respete lo que le diga su cuerpo y su mente. Descanse diariamente. Consuma comidas balanceadas. Y no permita que otros lo empujen a hacer cosas que no se siente listo.

- **Tiene derecho a experimentar “arrebatos de duelo.”**

A veces, de la nada, una poderosa ola de duelo lo puede abrumar. Esto puede ser aterrador, pero es normal y natural. Encuentra a alguien que lo/a comprenda y lo/a deje hablar.

- **Tiene derecho a hacer uso de los rituales.**

El ritual funerario hace más que reconocer la muerte de alguien amado. Le ayuda a recibir el apoyo de amigos y familiares. Más importante aún, el funeral es una forma de expresar su luto. Si otros le dicen que el funeral u otros rituales de curación como estos son tontos o innecesarios, no los escuche.

- **Tienes derecho a aceptar su espiritualidad.**

Si la fe es parte de su vida, exprésala de la manera que le parezca apropiada. Permítase estar rodeado de personas que comprendan y apoyen sus creencias religiosas. Si se siente enojado con Dios, busque a alguien con quien hablar que no critique sus sentimientos de duelo y abandono.



Bo's Place

Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



- **Tiene derecho a buscar un significado.**

Es posible que se pregunte: “¿Por qué murió? ¿Por qué de esta manera? ¿Por qué ahora?”. Algunas de sus preguntas pueden tener respuesta, pero otras no. Y tenga cuidado con las respuestas comunes que algunas personas pueden darle. Comentarios como “Fue la voluntad de Dios” o “Piensa en aquello por lo que tienes que estar agradecido” no son útiles y no tiene que aceptarlos.

- **Tiene derecho a atesorar sus recuerdos.**

Los recuerdos son uno de los mejores legados que existen tras la muerte de un ser querido. Siempre lo recordará. En lugar de ignorar sus recuerdos, busque a otras personas con quienes pueda compartirlos.

- **Tiene derecho a caminar su trayecto del duelo y buscar sanación.**

Reconciliar su dolor no sucederá rápidamente. Recuerde, el duelo es un proceso, no un evento. Sea paciente y tolerante consigo mismo y evite a las personas impacientes e intolerantes con usted. Ni usted ni los que lo/a rodean deben olvidar que la muerte de un ser querido cambia su vida para siempre.

