

CRECER AUN A PESAR DEL DUELO

La Dra. Lois Tonkin propone una teoría del duelo según la cual no superamos el duelo, sino que crecemos a su alrededor.

Con el tiempo, tu duelo (por la pérdida de tu hijo) seguirá siendo prácticamente el mismo, pero tu vida comenzará a crecer a su alrededor. Tendrás nuevas experiencias, conocerás a gente nueva y empezarás a encontrar momentos de alegría. Con el tiempo, estos momentos pueden volverse más frecuentes y tu vida en torno al duelo se ampliará. El duelo ya no dominará la mayor parte de tu vida.

En este gráfico (fuente: TheRalphSite), el frasco representa la vida de la persona que está de duelo, y la bola es su duelo. La bola mantiene el mismo tamaño mientras que la vida de la persona en duelo crece. La bola ya no domina el frasco.



Las personas tiende a creer que con el tiempo el dolor disminuye



En realidad lo que ocurre es que nuestra vida sigue creciendo



COURAGEOUS
PARENTS
NETWORK