

La importancia de decir lo que sientes



La expresión de las emociones no es algo para lo que se nos hayan educado y se complica un poco más en experiencias límite como lo es la muerte de un ser querido. ¡Se ponen tantas cosas en juego en ese momento, qué tener Inteligencia Emocional no es fácil y menos en situaciones como éstas!

En ese momento, podemos estar en una situación económica muy complicada, podemos estar agotados físicamente después de cuidar a nuestro enfermo, podemos estar en shock total por una muerte inesperada, podemos sentir una culpa inmensa por aquello que durante la vida de esa persona hicimos o dejamos de hacer, podemos estar muy preocupados por nuestros hijos, mamá, papá o pareja, al pasar por este momento doloroso, podemos sentir inmensa tristeza porque sabemos que no lo volveremos a ver.

También podemos sentir un gran enojo e impotencia por las circunstancias inesperadas en las que se fue o tal vez siendo honestos, sentimos alivio porque ya todo terminó o realmente estar como anestesiados sin sentir nada..... o podemos

sentir una combinación de las emociones y sentimientos anteriores y todos ellos son válidos y están bien, es importante reconocerlos y aceptarlos, no son ni buenos, ni malos, simplemente son y están en nuestro interior.

Es recomendable para nuestra salud física y emocional, para las relaciones cercanas y la probable toma de decisiones, que haya que acudir a alguien -en la medida de lo posible-, aquella persona que nos inspira toda la confianza, que es capaz de escucharnos y comprendernos, para buscar tener un espacio donde poder expresar todo lo que siente, con libertad y transparencia.

Toda persona tiene el derecho y la posibilidad de expresar su dolor, niños, adolescentes, jóvenes o adultos, mujeres u hombres, sin que los etiqueten de llorones o débiles. Es necesario e importante hacerlo por su bienestar y el de su familia.

Es muy importante decir un “te quiero” a nuestros seres queridos, esto nos ayuda a no quedarnos con el “hubiera” y puede nutrir mucho el corazón. Pero es igual de importante decir lo que sentimos cuando no estamos de acuerdo en algo o cuando algo nos molestó, la clave está en, cómo hacerlo. Siempre hablando y comunicando con amor por delante y desde el corazón, no desde el enojo o el rencor.

El proceso de duelo lleva tiempo y algunas veces, el dolor puede volverse más intenso que otras. El duelo tiene su propio ritmo. Cada situación es diferente. Si estás atravesando el duelo, sin duda puede ayudarte expresar tus sentimientos y obtener apoyo, cuidarte y encontrarle un significado a la experiencia. Las reuniones con la familia y amigos ayudan a las personas a sentirse menos solas durante los primeros días y semanas.