

Când un om drag moare, ne simțim triști de parcă ar fi murit și o parte din noi, pentru că persoana decedată nu va mai trăi și pentru că nu o vom mai putea avea alături de noi sau vorbi cu ea. Chiar dacă viețile noastre au fost foarte apropiate, ne putem simți pierduți, neștiind ce să facem. În plus, corpul nostru este și el afectat și ne este mai ușor să ne îmbolnăvim. **Este normal să ne simțim triști și asta nu este o depresie.**

**Trebuie să scoatem tristețea**, pentru ca în timp bucuria să poată intra din nou în inimile noastre. Fiecare o face în felul său: plângând, vorbind, adunându-se în tăcere ... A vorbi cu prietenii ne poate ajuta, cu membrii familiei, cu medicii, cu psihologii. Ascunderea durerii nu ne va ajuta și nici nu ne va face curajoși.

Moartea face parte din viață, este sfârșitul ei natural. Unii oameni au o cale mai lungă, iar alții una mai scurtă. Când moartea este bruscă, când o persoană moare mai devreme decât se aștepta și mai ales dacă moare înaintea părinților sau dacă un copil își pierde mama sau tatăl, **acceptarea acesteia devine și mai dificilă.**

Unii oameni caută un vinovat pentru acea moarte, dar asta nu ajută la depășirea durerii, doar se umple de ură și mai multă durere. Alți oameni se simt vinovați. Să acceptăm lucrurile așa cum sunt: **furia sau vinovăția privesc înapoi, nu înainte.**

Unii oameni petrec ani și ani plângând moartea cuiva drag, se simt incapabili să o accepte. Alții cred că vorbesc mental cu persoana decedată, dar ar putea fi prinși în trecut. Trebuie să acceptăm că cealaltă persoană a murit, **să o lăsăm să-și ia rămas bun în pace, din suflet.**

Așa că trebuie să începem să ne trăim viața puțin câte puțin fără cealaltă persoană.

Dacă trebuie să punem lucrurile în **ordine** pentru persoana decedată sau dacă trebuie să alegem ce **aruncăm**, retrăim tristețea. Unii oameni preferă să lase totul intact, ca și cum decedatul ar urma să se întoarcă; alții vor să arunce totul; alții se tem că trebuie să facă ordine și, în cele din urmă, nu mai pot intra în cameră. Sfatul nostru este să puneți lucrurile în ordine atunci când începeți să depășiți tristețea și să încercați **să păstrați amintirile frumoase**. Este convenabil să nu luați decizii importante în primele zile, cum ar fi vânzarea unui apartament, o mașină sau probleme de serviciu.

**Aniversările** ne amintesc de persoana decedată și ne simțim din nou triști. Este bine să ne adunăm și să lăsăm sentimentele să iasă natural.



Oamenii vor să fie amintiți pentru ceea ce au făcut, pentru lucrurile frumoase, nu pentru momentul trist al morții lor. Este convenabil să-i amintim cu bucurie, gândindu-ne că am putut să ne bucurăm de compania lor, așa cum au fost, fără a le idealiza imaginea.

În timp, rănilor se vindecă și ne putem aminti fără să simțim la fel de multă durere. În inimile noastre, îi vom prețui **întotdeauna amintirea cu dragoste.**