

Foundation for Healthy Grieving

Being educated about grief will help you feel more in control, but that is only part of the foundation. Accepting the facts will enable you to develop the stamina and patience needed to endure the long, painful road ahead. Grieving is a tremendous burden and will perhaps be one of the most stressful times of your life.

Foundation Facts

There is Only One Way Out of Grief and That is Through It

There are no shortcuts to a good and full life after a major loss and, because the grief work is so demanding, it is common to look for any way to avoid going through it. None of us wants to feel the loneliness and heartache, but only effectively working through grief heals the deep wounds and enables you to recover a sense of balance.

- You never “get over” your loss. The person, place, or time of your life will always be part of you and your personal history.
- The only way to achieve peace is by facing feelings that are very difficult to face.
- To go through grief takes stamina and patience.
- If you are to get in touch with unpleasant feelings, you must have a strong sense of purpose and direction.
- Confronting grief is not comfortable. If you feel uncomfortable, it means you are growing.

The Very Worst Kind of Grief Will Always Be Yours

- You will find great difficulty in being objective about your own personal loss.
- The feeling of sadness and loss is grief.

- Never apologize for grieving. Remind yourself that the worst kind of loss is always yours.
- Learn to acknowledge that your loss is worthy of grief. Don’t minimize.
- If you are going to come out of grief a better person, you can’t be concerned with how you “ought to feel” on the way through it.

Grief Work is Hard Work

- Viewing grief as work will help you not try to simply wait it out.
- No one can do the work of acknowledging your loss or say goodbye for you.
- Grief work is work that must be done when you feel like doing nothing at all.
- Approximately 25% of mourners experience a dramatic decrease in their bodies’ immune systems six to nine months after the loss.
- Immune system deficit is avoidable by meeting physical and emotional needs.

Effective Grief Work is Not Done Alone

- You need people to talk to about your feelings and experiences.
- In grieving alone, you risk having it become distorted.
- Those who share deep places together become a real help to others.
- The more you share your grief the more effectively you will adapt to your loss.
- There is power in sharing experiences.

© *Beyond Loss* / Reverend Alice Parsons Zulli

Fundación para el Duelo Saludable

Educándose sobre el duelo le ayudara sentirse mucho mas in control, pero solamente es una parte de la fundación. La aceptación de los hechos le permitirá desarrollar la resistencia y la paciencia necesaria para soportar el largo y doloroso camino por delante. El duelo es una carga enorme y quizá sea uno de los momentos más estresantes de su vida.

La Fundación

Solo Hay Una Manera de Salir del Duelo y es Pasando por él.

No hay atajos para una vida buena y completa después de una pérdida importante y, debido a que el trabajo de duelo es muy exigente, es común buscar alguna manera de evitar ir por el proceso. Ninguno de nosotros quiere sentir la soledad y dolor, pero solo trabajando con eficacia a través del dolor nos ayuda a curar las heridas profundas y le permite recuperar un sentido de equilibrio.

- Nunca “superaran” su pérdida. La persona, lugar o tiempo de tu vida siempre será parte de ti y tu historia personal.
- La única manera de lograr paz es enfrentando los sentimientos que son muy difíciles de enfrentar.
- Para pasar por el dolor toma la resistencia y la paciencia.
- Si está en contacto con sentimientos desagradables, debe tener un fuerte sentido de propósito y dirección.
- Enfrentando el duelo no es cómodo. Si no se siente cómodo, significa que está creciendo.

El Peor Tipo de Duelo Siempre Sera el Tuyo.

- Siempre encontrara una gran dificultad in siendo objetivo sobre su pérdida personal.
- El sentimiento de tristeza y pérdida es el duelo.
- Nunca pida disculpas por su duelo. Recuerde que el peor tipo de perdida siempre será el suyo.
- Aprenda a reconocer que su pérdida es digno de lamentarse. No lo disminuye.
- Si al salir de su pena va hacer una mejor persona, no se debe de preocupar con la forma en que “debe sentirse” durante su camino.

El Trabajo de Duelo es Difícil

- Viendo el duelo como un trabajo le ayudara a no tratar de simplemente esperar.
- Nadie podrá hacer el trabajo de reconocer su pérdida o decir adiós por ti.
- El trabajo del duelo es un trabajo que se debe de hacer cuando tienes ganas de hacer absolutamente nada.
- Aproximadamente el 25% de los dolientes experimentan una dramática disminución en el sistema inmunológico de sus cuerpos de 6 a 9 meses después de la perdida.
- El déficit de sistema inmunológico es evitable con tan solo cumpliendo con sus necesidades físicas y emocionales.

El Trabajo Efectivo del Duelo No Se Hace Solo

- Necesitan personas con quien hablar sobre sus sentimientos y experiencias.
- Pasando por el duelo a solas corre el riesgo de que sea distorsionado.
- Los que comparten los abismos juntos se convierten en una verdadera ayuda a los demás.
- Entre más comparten su duelo más efectivamente podrá adaptarse a su perdida.
- Hay poder en compartiendo experiencias.

© Beyond Loss / Reverend Alice Parsons Zulli