

There is no shame in the grief game – A letter to grieving students

Maybe you're saying, "Yes, someone important to me died, or is missing from my life, and I'm getting through it. I'm doing okay."

Yes! You are strong! You are getting through it. You can handle grief and you are handling it. And also, at the same time, maybe there are ways that you are hurting, or things you are doing to cope that are hard to admit. It's okay that it's hard to admit those things. Do you know why? Because you want to be strong for others and for yourself, and that is admirable. But admitting privately to yourself that you're having a hard time is not weakness. It's courage. Courage to face hard things even when they're uncomfortable, scary or overwhelming. If you don't want to talk about it, you don't have to tell everyone, but you can look at it honestly for yourself. And the reason I bring that up is because maybe there are positive action steps you can take that could make you feel better and make your life better, too, instead of you trying to forget or dull the pain.

What are these action steps you didn't know about, or that no one has offered you yet, or that you weren't ready for until right now? It may sound weird, but for you, opening the door to the grief and sadness a little more can be part of those action steps. That may not sound tough or courageous, but believe me, it is. And maybe instead of opening the door, you start by looking through the window, or, as my friend says, "peeking through the curtain." Peeking through the curtain at the anger, the worry, the sadness, the guilt, the regret, or the depressed feelings – all of that can be part of the action steps to a better life for you, too. Why? Because there is a natural healing process already happening within you. The wisdom within your body is already trying to make you well. Maybe you are fighting it without meaning to fight it. That happens to all of us at times. But sometimes it really is true that feeling is healing. Some ways of peeking through the curtain are more helpful than others, and there are many of us out here who can help you with that.

But also, maybe you don't feel strong. You are strong, but you might not always feel strong. Maybe you feel terrible right now. You might be wondering how you're going to get through this day. You might be saying, "This is so hard in so many different ways. Why did my person have to die? I miss them so much!" or, "It's so hard being separated from my person. I try to be strong, but sometimes it hurts so bad, I feel like I can't take it anymore." Is that how you feel sometimes? Or something like that? You can put it in your own words to yourself.

If you feel hopeless, stuck, or overwhelmed, like nothing can help you, this may help: Sometimes when we are really struggling, it's hard to remember we will ever feel good. But if you think about it, feelings are always changing. Thoughts are always changing. And you can help the process to go in a good direction. Once you decide you want to take an active role in your healing, there are people who will help you. Or, if you have taken steps towards healing, and it's going slowly, and hurts, and you wonder if it is pointless, you may be dealing with some unrealistic expectations, frustrations and worries about the grief journey itself. It may help to remember that there's a huge difference between slow progress and no progress. Just reading this letter is already changing something. Maybe life is giving you the ball now. You can run with this ball, or you can leave it there. It's up to you. Even the best athletes rest on the

bench sometimes. Maybe you will think about it, catch your breath, and take this ball down the field or the court later -- when you are ready. Either way, there are millions of people of all ages all over the world who have gone through grief and come through it to the other side in a good way, and we are out here believing in you, whether we ever meet you or not. We see how powerful you are, even if you don't feel like it right now. We know you can do this and we are out here cheering you on.

No hay vergüenza en el juego del duelo – Una carta a los estudiantes en duelo

Tal vez estés diciendo: "alguien importante para mí murió o desapareció de mi vida y lo estoy superando. Estoy bien."

¡Sí! ¡Tu eres fuerte! Lo estás superando. Puedes manejar el dolor y lo estás manejando. Y también, al mismo tiempo, tal vez hay maneras en las que estás sufriendo o cosas que estás haciendo para sobrellevar la situación que son difíciles de admitir. Está bien que sea difícil admitir esas cosas. ¿Sabes por qué? Porque quieres ser fuerte para los demás y para ti mismo, y eso es admirable. Pero admitir en privado que estás pasando por un momento difícil no es debilidad. Es fortaleza. Fortaleza para afrontar las cosas difíciles, incluso cuando sean incómodas, atemorizantes o abrumadoras. Si no quieres hablar de ello, no es necesario que se lo cuentes a todos, pero puedes verlo honestamente por ti mismo. Y la razón por la que menciono esto es porque tal vez haya medidas positivas que puedas tomar y que podrían hacerte sentir mejor y mejorar tu vida también, en lugar de intentar olvidar o aliviar el dolor.

¿Cuáles son estos pasos de acción que no conocías, o que nadie te ha ofrecido todavía, o para los que no estabas preparado hasta ahora? Puede sonar extraño, pero para ti, abrir un poco más la puerta al dolor y la tristeza puede ser parte de esos pasos de acción. Puede que esto no suene duro o valiente, pero créanme, lo es. Y tal vez en lugar de abrir la puerta, empieces por mirar por la ventana o, como dice mi amigo, "mirar a través de la cortina". Mirar a través de la cortina la ira, la preocupación, la tristeza, la culpa, el arrepentimiento o los sentimientos depresivos: todo eso puede ser parte de los pasos a seguir para una vida mejor para ti también. ¿Por qué? Porque ya hay un proceso de curación natural en marcha dentro de ti. La sabiduría dentro de tu cuerpo ya está tratando de curarte. Tal vez estés luchando contra ello sin querer hacerlo. Eso nos pasa a todos en algún momento. Pero a veces es realmente cierto que sentir es curativo. Algunas formas de mirar a través de la cortina son más útiles que otras, y hay muchos de nosotros aquí que podemos ayudarte con eso.

Pero también, tal vez no te sientas fuerte. Eres fuerte, pero es posible que no siempre te sientas fuerte. Quizás te sientas fatal en este momento. Quizás te preguntes cómo vas a superar este día. Quizás estés diciendo: "Esto es muy difícil en muchos sentidos diferentes. ¿Por qué mi persona tuvo que morir? ¡Los extraño mucho!" o "Es muy difícil estar separado de mi persona. Intento ser fuerte, pero a veces me duele tanto que siento que no puedo soportarlo más". ¿Es así cómo te sientes a veces? ¿O algo así? Puedes expresarlo con tus propias palabras.

Si se siente desesperado, estancado o abrumado, como si nada pudiera ayudarlo, esto puede ayudarlo: a veces, cuando realmente estamos luchando, es difícil recordar que algún día nos

sentiremos bien. Pero si lo piensas bien, los sentimientos siempre están cambiando. Los pensamientos siempre están cambiando. Y usted puede ayudar a que el proceso vaya en una buena dirección. Una vez que decida que quiere tomar un papel activo en su curación, hay personas que lo ayudarán. O, si ha dado pasos hacia la curación, y va lentamente, duele y se pregunta si es inútil, es posible que esté lidiando con algunas expectativas poco realistas, frustraciones y preocupaciones sobre el viaje del duelo en sí. Puede ser útil recordar que existe una gran diferencia entre un progreso lento y ningún progreso. Con solo leer esta carta ya estás cambiando algo. Quizás la vida te esté dando la pelota ahora. Puedes correr con esta pelota o dejarla ahí. Tu decides. Incluso los mejores deportistas descansan a veces en el banquillo. Tal vez lo pienses, recuperes el aliento y lleves este balón al campo o a la cancha más tarde, cuando estés listo. De cualquier manera, hay millones de personas de todas las edades en todo el mundo que han pasado por el dolor y lo han superado de buena manera, y nosotros estamos aquí creyendo en ti, te conozcamos o no. Vemos lo poderoso que eres, incluso si no te apetece en este momento. Sabemos que puedes hacer esto y estamos aquí animándote.