

# La montaña rusa del duelo

## metáfora del duelo

El duelo es un recorrido a través de las emociones que puede cambiar de un día para otro, o incluso de un momento a otro. Estos giros y vueltas suelen ser inquietantes, parecidos a subirse a una montaña rusa.

El duelo trastorna nuestras vidas y nos hace sentir desorientados y sin rumbo. Es común tener contratiempos frecuentes y una sensación de estar perdidos.

Pero al igual que una montaña rusa, el duelo es manejable si dejamos de tratar de controlar la experiencia y nos dejamos llevar. Con el tiempo llegaremos a un lugar mejor.

