

A veces, las palabras que dice la gente nos frustran.

¿Alguna vez has oído...?:

**“AL MENOS TODAVÍA TIENES
(OTRO HIJO, PADRE, ETC.)”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

A veces, cuando alguien muere, otros les recuerdan a los sobrevivientes de quién o qué más queda, como otro padre, hermanos, o amigos. Esto tiene como objetivo alentar a quienes están en duelo a concentrarse en la esperanza o en las cosas positivas en lugar de ver solamente la pérdida. Sin embargo, esto a menudo parece que devalúa a la persona que murió y/o su papel en tu vida, lo que hace que parezca que podría ser reemplazada. No reconoce la singularidad de esa persona ni la relación que tuviste con ella.

Esta afirmación también puede parecer una forma de cortar o disminuir el dolor; si tienes la oportunidad de volver a ocupar ese rol o espacio en tu vida, deberías sentirte menos triste que está vacío ahora. También puede inducir a la culpa, ya que las personas se sienten mal por no estar agradecidas por las cosas y las personas que todavía tienen, mientras lloran una pérdida.

Esta frase es común cuando no tuviste la oportunidad de conocer bien a la persona debido a una pérdida temprana, como un aborto espontáneo o una muerte fetal, o si perdiste a alguien que no formaba parte de tu vida cotidiana, como un familiar extendido. Esto puede provocar emociones complejas, ya que estás de duelo tanto por una pérdida directa (perder algo que tenías) como por una pérdida indirecta (perder algo que nunca tuviste o esperabas tener en el futuro).





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

Aunque varias personas pueden desempeñar papeles similares, una persona nunca puede reemplazar a otra. Por ejemplo, puedes amar y valorar a un niño, reconociendo al mismo tiempo que es diferente a otro. Es posible estar agradecido por aquellos que aún están en tu vida y lamentar la pérdida de otro al mismo tiempo.

Incluso si otras personas están presentes en un espacio similar al de la persona que perdiste, eso no niega tu pérdida o tu proceso de duelo. En las Escrituras, Job perdió a sus hijos, y luego Dios le dio otros hijos e hijas y las cosas que había perdido. Los amigos y familiares de Job todavía lo consolaron por las pérdidas iniciales, a pesar de las ganancias posteriores y las nuevas relaciones (Job 42:10-13).

Parte del proceso de duelo es aprender a vivir con esperanza para el futuro. Al igual que otras emociones durante el duelo, esto tendrá altibajos. Está bien tener la esperanza de tener otras personas en su vida a quienes amará de manera similar a la persona perdida. También está bien reconocer que nadie jamás ocupará el lugar de esa persona en particular. Esperar que se cumpla este rol no significa que olvides a la persona o su lugar en tu vida.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“Nadie podrá jamás reemplazar a la persona que perdimos”.** A veces, más de una persona tiene el mismo título o función, como si tuvieras más de un amigo o más de un tío. Pero cada persona aún es única, y tu conexión con ella es individual y especial. Algún día, otras personas podrán llegar a nuestras vidas con el mismo rol que tenía esa persona, pero no ocuparán su lugar ni harán que te olvides de ella. ¿Cuáles son algunas de las formas en que esa persona o la conexión que tuviste con ella fue única?
- **“El duelo viene acompañado de muchas emociones mezcladas, y una de ellas es la esperanza para el futuro, porque sabemos que en algún momento todo esto se sentirá mejor que ahora”.** Está bien esperar que otras personas puedan desempeñar ese papel en nuestras vidas. Podemos recordar a la persona perdida y aun así dejar que otras personas también estén presentes, ya sea que eso suceda ahora o lejos en el futuro.