

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

¿Alguna vez has oído...?:

**“YA NO ESTÁN
SUFRIENDO / ESTÁN EN
UN LUGAR MEJOR.”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

A veces, la gente dirá esto cuando alguien estaba enfermo un tiempo largo, o manejando con otras circunstancias difíciles. Aunque es normal sentir algo de alivio si una persona muere después de un sufrimiento profundo, esta frase puede hacerte sentir culpable por experimentar tristeza, enojo, o otras emociones negativas debido a la pérdida en vez de solo sentirse feliz de que ya no tiene dolor. Esto también enfoca completamente en la persona que murió en vez de en las personas en duelo, sin reconocer que aquellos que todavía están vivos están sufriendo ahora.

También, esto puede sugerir inadvertidamente que es injusto que desees que la persona todavía viva, porque esto significaría que desees que su sufrimiento continúe o que se encuentre en peores circunstancias.

Si no crees que tu persona esté en un lugar mejor, o si sus creencias de lo que pase después de la muerte son distintas de las tuyas, esto también puede generar confusión, ira, u otras emociones difíciles hacia Dios o a la persona que murió.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

- Todo el mundo experimenta emociones encontradas después de una muerte, que a menudo incluyen alivio si la muerte fue dolorosa o prolongada. Querer que tu persona esté libre del sufrimiento no significa que desearas la separación que ahora estás experimentando.
- El duelo normal y saludable también incluye la tristeza, la ira, y el deseo de pasar más tiempo e interacción positiva con esa persona, independientemente de las circunstancias previas a su muerte. El duelo a menudo implica mantener la tensión entre múltiples cosas verdaderas – puedes sentir alivio que tu persona ya no esté sufriendo, y también desear que todavía esté contigo. Tus emociones actuales te importan a ti, a otras personas y a Dios, incluso si crees que tu ser querido está en el mejor lugar imaginable.
- Si tus creencias diferían de las de la persona que murió, es posible que esté experimentando una sensación de pérdida, arrepentimiento, o desesperanza de la que otros tal vez no sean conscientes o no comprendan bien. Es posible que desees buscar apoyo de tu comunidad religiosa y de personas que puedan comprender cómo esto cambia el impacto de la pérdida para ti. Nadie sabe qué obra hace Dios en los últimos minutos u horas de la vida de una persona, y las Escrituras nos muestran que Dios puede traer redención incluso en los últimos momentos de las personas (Lucas 23:39-43).

TÚ PUEDES DECIR:

- **“Podemos sentirnos aliviados de que nuestra persona no sienta dolor y, al mismo tiempo, tristes de que se haya ido”.** Aunque nos alegramos de que ellos ya no duelan, nuestro dolor y otros sentimientos importan, y está bien querer que las cosas sean diferentes. ¿Cuáles son algunas de las cosas que le gustaría que cambiaran sobre lo que estamos pasando en este momento?
- **“Querer que alguien se sienta mejor o que no sufra no es lo mismo que querer que muera”.** A veces, si esperas que alguien deje de sufrir y luego otra persona te dice que ya no sufre porque murió, puede parecer que deseabas que muriera, aunque no fuera tu intención. Lo que quisiste o pensaste, o incluso oraste, no causó lo que le sucedió. Porque si bien podemos pedirle cosas a Dios, no tenemos el poder ni la autoridad para obligarlo a hacer cosas.
- **“Nuestra persona podría haber creído o dicho cosas diferentes sobre lo que pensaba que sucedería después de su muerte”.** Puede ser realmente confuso determinar qué creemos sobre dónde se encuentra esa persona ahora o qué le está sucediendo. Podemos hablar con Dios de esas preocupaciones y temores, y también recordar que Dios sabe más que nosotros sobre lo que nuestra persona pensó, sintió, o creyó cuando murió. (Y si tienes curiosidad por explorar tus propias creencias y prácticas de fe, comunícate con un pastor, líder religioso, o director espiritual).