

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

¿Alguna vez has oído...?:

“PODRÍA SER PEOR...”

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

A veces, otros comentarán de las maneras en que una situación podría haber sido más difícil para centrarse en los aspectos positivos, o al menos no tan negativos, de lo ocurrido. Esto podría implicar reconocer lo que tú u otros no experimentaron, como una larga enfermedad o un trauma físico, o centrarse en aspectos de la vida o la fe de tu ser querido, como una relación positiva con él o la creencia de que está en el Cielo. Si bien esta declaración generalmente tiene como objetivo ofrecer consuelo y centrarte en recuerdos positivos o esperanza futura, puede parecer como negar o disminuir tu pérdida al señalar que podría haber ocurrido una situación peor. Puede hacerte sentir que tus emociones deberían ser menos intensas o no estar presentes en absoluto, o que la tristeza o la ira no son congruentes con tu creencia sobre dónde existe tu persona ahora. Si otras personas a tu alrededor también están de duelo, esto podría empujarlo a comparar tu dolor y las circunstancias de tu pérdida con las de los demás, y a juzgar la validez de tu respuesta en función de cómo se compara tu pérdida con la de ellos.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

- No importa lo que sucedió cuando murió tu persona o cómo fue tu relación, tu respuesta emocional es importante y merece espacio y tiempo para ser escuchada y sentida. Todo tipo de pérdida tiene aspectos difíciles. Es posible que una pérdida repentina te haya dejado conmocionado, incapaz de prepararte o temeroso sobre el futuro. Una pérdida más lenta y prolongada puede haberte dejado recuerdos difíciles, haberte quitado tiempo o haber agotado tus recursos emocionales, o haber cambiado tu relación con tu persona cuando experimentó dolor o limitaciones físicas o emocionales. No importa cómo murió tu persona, hubo cosas difíciles que experimentaste y desafíos que no eran parte de tu situación. No existe una medida objetiva de qué tipo de pérdida es la peor.
- Especialmente si tu persona creía en Cristo, esta afirmación puede haber estado relacionada con el conocimiento de que te reunirás con ella. 1 Tesalonicenses 4:13 dice: “No se entristezcan como los que no tienen esperanza”. Esto no significa que los creyentes no se entristezcan; se nos dice en otros pasajes que hay tiempo para llorar (Eclesiastés 3:4), y llorar con los que lloran (Romanos 12:15). Esta pérdida no es eterna, lo cual es motivo de esperanza. Y esta pérdida es actual, lo que es motivo de dolor y de todas las emociones que conlleva.

TÚ PUEDES DECIR:

- **“Cada tipo de pérdida tiene cosas que son especialmente difíciles.”** Cuando pensamos en lo que le pasó a nuestra persona, podríamos desear que algo hubiera sido diferente y podríamos alegrarnos de que algunas cosas sucedieran como sucedieron. Todos tus sentimientos acerca de esta pérdida son importantes, incluso si sientes que a otras personas les sucedieron cosas más difíciles o fáciles. ¿Qué partes de la muerte de nuestra persona fueron las más duras para ti? ¿Hay algo que te facilitó superar algunas partes? ¿Hay partes de perder o extrañar a nuestra persona que sientes que otras personas no notan?
- **“Podemos alegrarnos de que nuestra persona esté con Dios y extrañarla al mismo tiempo”.** Dios nos dice que nuestro dolor es diferente porque sabemos que volveremos a ver gente, y también nos dice que nuestras emociones están bien. No sabemos cuánto tiempo pasará hasta que veamos a nuestra persona y puede parecer una espera larga. Podemos extrañar a nuestra persona y estar tristes por no tenerla con nosotros en este momento, y esperar volver a verla en el futuro.