

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

¿Alguna vez has oído...?:

**“PODRÍA HABER
SIDO PEOR.”**

WONDERSPACE
BLUE

PODRÍA SER INÚTIL PORQUE:

A veces, las personas pueden decir que lo que sucedió, o la forma en que sucedió, no fue tan malo como podría haber sido. Pueden decir esto directamente, o pueden decir algo como “al menos no sufrí” o “al menos pudiste hacer unos últimos recuerdos con tu persona.” Pueden estar tratando de señalar los aspectos positivos de la situación, o hacer que sea más fácil de aceptar. También podrías escuchar esto en conexión con Dios, si otros están tratando de ver la provisión o la gracia de Dios incluso en circunstancias difíciles. Si ellos mismos han experimentado circunstancias difíciles, pueden estar tratando de recalcar aspectos de una situación que les hicieron sentir mejor, o cosas que desearían haber tenido.

Sin embargo, estas afirmaciones pueden crear o intensificar la culpa sobre cómo estás procesando una pérdida. Podrías sentir presión para ver aspectos positivos, o menos negativos, de tu pérdida con los que no te conectas en este momento, o para ocultar la intensidad de tus reacciones emocionales. También puedes sentir que no le estás dando a Dios “crédito” por haberte librado de otro tipo de circunstancia difícil, incluso mientras lidias con esta.





AQUÍ ESTÁ LA VERDAD:

La pérdida, y la forma en que ocurre, no tiene un sistema de clasificación que haga que algunas circunstancias sean mejores o peores que otras. No importa cómo murió tu ser querido, experimentaste un evento único que fue difícil de sobrellevar. La pérdida repentina puede tener desafíos diferentes a un proceso prolongado de muerte, y la pérdida de una persona cercana se siente diferente a la de alguien con quien tuviste una relación tensa. Todos estos desafíos merecen tiempo, atención y espacio para procesar las emociones relacionadas con ellos.

También puedes tener sentimientos fuertes sobre lo que hizo que tu situación fuera particularmente difícil o más fácil de sobrellevar para ti. La historia personal, personalidad, sistema de apoyo y otras partes de la vida son importantes al pensar en las partes más difíciles y más fáciles de sobrellevar tu pena. Algunas pérdidas pueden ser más difíciles de sobrellevar que otras, pero tú eres el único capaz de juzgar la dificultad de procesar esta pérdida en este momento.

Dios nos dice a lo largo de la Biblia que Él es capaz de traer redención a las cosas dolorosas, como cuando José les dijo a sus hermanos: "Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien" (Génesis 50:20). Sin embargo, las escrituras no sugieren que volvamos a etiquetar el evento original como "no tan malo" debido a las acciones redentoras de Dios. Es posible ver la obra de Dios sin invalidar el dolor en el que estamos.

TÚ PUEDES DECIR:

- **"Es difícil sobrellevar la muerte, sin importar cómo sucedió."** A veces la gente piensa que la forma en que una persona murió hace que sea más fácil o difícil apenarse. Está bien discutir las cosas que son difíciles para ti, así como sobre las cosas que quizás te alegres de que no hayan sucedido o que ya hayan terminado. ¿Qué ha sido la parte más difícil de la muerte de tu persona para ti hasta ahora? ¿Hay algo que haya ayudado, o alguien que haya hecho algo bueno?
- **"Dios sabe y se preocupa por cómo nos sentimos."** Dios no creó la muerte como parte del plan original para el mundo. Está bien decirle a Dios y a otras personas que lo que estás pasando es difícil, y que desearías que no estuviera sucediendo. A veces, Dios hace que algo bueno suceda utilizando algo muy difícil, y podemos alegrarnos por eso. Está bien estar enojado, triste o asustado y ver a Dios trabajando al mismo tiempo.