

SI TE HAS PREGUNTADO...

¿Qué pasa si quiero estar con mi persona?

Después de que alguien muere, es posible que tengas el pensamiento de que quieres estar con él. Algunos adolescentes encuentran este pensamiento alarmante o les preocupa que otras personas se preocupen por ellos o los malinterpreten si lo comparten. Hay varias razones por las que este pensamiento podría surgir, y cada razón tiene un impacto y una necesidad diferentes asociados.

Cada vez que extrañas a alguien, la respuesta natural es desear poder estar con él. Cuando extrañas a alguien que aún está vivo, podrías enviarle un mensaje de texto, llamarlo o pasar tiempo con él. A medida que tu cerebro intenta adaptarse a la realidad de la muerte de tu ser querido, podrías notar que empiezas a hacer o planificar una de estas cosas, y luego te das cuenta de que no puedes llevarla a cabo. Reconocer que no puedes estar con alguien también es probable que aumente la intensidad del deseo de verlo. Incluso si normalmente no lo verías ni hablarías con él durante este tiempo, eso podría sentirse más difícil o destacar más de lo habitual.

El duelo conlleva un montón de cambios, y mucha gente quiere que las cosas vuelvan a ser como antes. Esto es cierto cuando la persona que falleció era fácil de conectar para ti, pero también es a menudo cierto cuando la relación era difícil o dolorosa. La mayoría de la gente se siente más tranquila y en control cuando las cosas parecen normales, ya sean buenas, malas o neutrales. Después de que alguien muere, podrías sentir que las cosas solo se sentirían normales si estuvieras con tu persona, o simplemente podrías querer que todos los cambios y emociones difíciles



desaparecieran por un tiempo. Algunas personas se preocupan de que si dicen que quieren estar con su persona, otros pensarán que quieren morir o que planean hacerse daño, incluso si esto no es cierto. Es normal sentir que simplemente no quieres lidiar con esto más, o que todo estaría bien si pudieras hablar con tu ser querido o estar con tu persona de nuevo.

El duelo puede ser arrollador y hacer que cosas que normalmente son manejables parezcan imposibles de afrontar. Si estás pensando en hacerte daño o quitarte la vida, o quieres estar tanto con tu persona que te cuesta comer o dormir, es hora de buscar más ayuda. Habla con un adulto de confianza, como un cuidador, un miembro del personal en tu escuela o un miembro de tu comunidad religiosa, o llama o envía un mensaje de texto a una línea de crisis en tu área. Un adulto de confianza puede ayudarte a hablar sobre lo que necesitas para mantenerte seguro y hacer que sobrellevar tu dolor parezca más posible.

→ Lo que dice la Biblia:

Los textos bíblicos dejan claro que Dios es quien determina la duración de cada vida. Dios nos creó, y Dios sabe lo que es mejor para nosotros. Dios entiende lo que nos deparará la vida y camina con nosotros cuando estamos afligidos por la pérdida de alguien a quien amamos. Dios no solo ve nuestro dolor, sino que también comparte nuestra pena. La escritura nos anima a recibir consuelo de Dios y a confiar en que los propósitos de Dios para nuestras vidas son buenos y amorosos.

Los textos bíblicos también dejan claro que quitarse la vida no es una forma de escapar del dolor ni una manera de reunirse con alguien que ha muerto. Es cierto que la muerte no es la última palabra porque Dios tiene el poder de resucitar a los muertos. También es cierto que la muerte no es una forma de interactuar con otros que murieron. Muchos pasajes enseñan que los muertos no pueden hablar ni interactuar. Las personas que están vivas pueden recordar y mantener viva la memoria de quienes murieron. Dios promete traer la resurrección al final de los tiempos, justo antes del juicio final. Solo Dios es el juez y decidirá lo que sucederá al final. En lugar de esperar ese momento final, podemos hablar con Dios ahora y buscar guía para el camino que tenemos por delante. De esta manera, la Escritura nos recuerda que el plan de Dios para reunir a su pueblo se desarrolla según el tiempo de Dios, no el nuestro.

.....> Lo que podrías explorar:

¿Qué te gustaría poder decir o hacer con tu persona? Cuando extrañas a alguien muy intensamente, puedes encontrarte deseando o haciendo planes hipotéticos sobre lo que dirías o harías con él si aún estuviera vivo. Intenta darle un espacio intencionado a esto. Puedes escribir, dibujar o decir en voz alta lo que harías o dirías si estuviera presente contigo. Observa cómo se siente eso en tu cuerpo y qué pensamientos y emociones surgen cuando haces esto.

¿Qué cambios has experimentado? El cambio a menudo ocurre muy rápido en el duelo, y puede ser fácil meterlo todo en una caja gigante en tu mente. Podrías sentirte abrumado, o simplemente desequilibrado debido a todos los cambios que han ocurrido. También, podrías tener dificultades para reconocer lo que te falta o lo que te molesta en un momento dado. Intenta enumerar lo que es diferente, incluyendo cosas grandes (no vivo en la misma casa) y cosas pequeñas (no escucho su alarma cuando me levanto por la mañana). Notar y poner palabras a lo que te falta y a lo que simplemente se siente extraño puede ayudarte a comprender mejor tus sentimientos y reacciones.

.....> Lo que podrías hacer:

- **Ir a un lugar que a tu persona le gustaba ir, o hacer algo que le gustaba hacer.** Pasar tiempo intencional participando en actividades que tu persona disfrutaba, o cosas que hacían juntos, puede ayudarte a sentirte más conectado a él. A veces, se puede asustar de olvidar cómo era estar con la persona querida, o cosas importantes sobre la persona. Puede ayudar a fortalecer tus recuerdos, así como a crear nuevos, para reconectarte con aspectos positivos de tu relación.
- **Hacer algo en honor a tu persona.** Si tu persona aún estuviera aquí, ¿qué es algo que le gustaría hacer contigo, o de lo que estaría orgulloso de que hicieras? Considera hacer actos de bondad para

honrarlo, ofrecerte como voluntario o donar a una causa que era importante para él, o hacer algo especial por otra persona que amaba.

- **Hacer algo que se sienta normal.** Si notas que te sientes muy descolocado por todos los cambios, piensa en qué podría sentirse más normal para ti, aunque solo sea por unos minutos. Intenta ir a un lugar que no haya cambiado, hornear algo, hacer arte o participar en alguna otra actividad confiable que te ayude a sentirte más tranquilo y asentado.
- **Buscar la conexión con otras personas.** Cuando extrañas a alguien, puede ser difícil conectar con los demás, cuando sabes que no son las personas con las que realmente quieres hablar o estar. Intenta conectar con alguien más que conociera a tu persona, o asiste a un grupo de apoyo u otra reunión con personas que puedan sentirse de manera similar, para ver si esto te ayuda a sentirte menos solo.

.....➤ **Dónde podrías buscar más información:**

- ✦ **Versículos sobre Dios siguiendo soberano sobre la vida y la muerte:** Deuteronomio 32:39 • 1 Samuel 2:6 • Job 1:21 y 14:5 • Salmos 139:16 y 104:29-30 • Eclesiastés 3:1-2 • Isaías 46:10 • Ezequiel 37 • Daniel 5:23 • Santiago 4:14-15
- ✦ **Dios está cerca de los que sufren:** Isaías 15, 41, 43, 57 • Salmos 34 y 147 • Lamentaciones 3 • Mateo 5 • Juan 10 y 14 • Romanos 8 • 2 Corintios 1
- ✦ **Versículos sobre Dios valorando la vida:** Génesis 1:27 y 9:6 • Isaías 49:15-16 • Salmo 139:13-14 • Proverbios 16:9 • Mateo 10:29-31 • Lucas 12:6-7 • Juan 10:10 • 1 Corintios 6:19-20
- ✦ **Capítulos sobre la resurrección al final de los tiempos:** Job 19 • Isaías 26 • Daniel 7 y 12 • Juan 5 y 11 • Hechos 24 • 1 Corintios 15 • 1 Tesalonicenses 4 • Apocalipsis 20-21
- ✦ **Versículos sobre los muertos que no interactúan:** Salmos 6:5, 30:9, 88:10 y 115:17 • Eclesiastés 9:5-10 • Isaías 38:18 • Job 7:9-10