

El proceso y el trabajo de estar de duelo

"Bienaventurados los que lloran, porque serán consolados." San Mateo 5,4

Aunque muchos usan los términos "luto y duelo" como si fueran sinónimos, existen algunas diferencias:

- ☛ El luto es la manifestación "externa" de las personas después de una pérdida. Un ejemplo sería la manera de vestirse.
- ☞ El duelo es la reacción emocional, física y espiritual en respuesta a la pérdida de un ser querido u otro tipo de pérdida.

Para este pequeño estudio el énfasis está sobre el aspecto del duelo.

Introducción

Yo escribo estas líneas no solamente como pastor, sino también como alguien que ha perdido a varias personas queridas en los últimos años. En 2006 falleció mi madre; en 2008 mi primera esposa con solamente 54 años, en 2011 mi hermana mayor con solamente 64 años, y en 2013 mi cuñado.

Yo creo que los entierros y los cementerios son "predicadores" que confrontan a las personas con tres preguntas que cada una debería poder contestar para sí misma:

- ¿De dónde vengo?
- ¿Por qué y para que vivo?
- ¿A dónde voy?

El hecho de que la muerte es inevitable debería motivar a todos a buscar las respuestas a esas preguntas. La Biblia definitivamente nos puede ayudar en eso, porque contiene las respuestas más lógicas y convincentes – si uno las quiere aceptar-

San Mateo 5,4 aparentemente contiene una contradicción enorme: ¿Estar feliz y triste al mismo tiempo? ¿Es posible eso? Antes de hablar del estar en duelo, necesito hablar de algunas otras cosas primero...

Originalmente Dios no quería que los seres humanos conocieran la diferencia entre el bien y el mal (Génesis 2,16-17). Dios mismo estaba consciente de esta bipolaridad desde la caída de satanás, (Isaías 14,12-14; Ezequiel 28,12-15). Pero aparentemente Él sabía que no era bueno que el ser humano tuviera conocimiento de ello. El plan era que el hombre, como representante de un Dios exclusivamente bueno, llevara este bien a ese planeta desde el jardín del Edén (Génesis 1,28).

Ya conocemos la triste historia: La caída del hombre produjo o trajo como consecuencia

que los seres humanos conocieran una realidad nueva: el morir y la muerte, los cuales son lo contrario de la vida y así también lo contrario del bien. Directamente después de la decisión mala de Adán y Eva aparecieron situaciones antes desconocidas: conflictos entre esposa y esposo, que en realidad fueron hechos para ser una sola carne, miedos, vergüenza, tozudez, acusaciones y una huida del creador del cuál eran hijos. El hombre había abierto una puerta mala, que el solo ya no podía cerrar.

Obviamente, Dios no fue sorprendido por lo que pasó. Pero, por su misericordia, tuvo que „desterrar“ al hombre del paraíso: para protegerlo y para que su plan de salvación pudiera funcionar. Si el hombre hubiera comido del árbol de la vida en su estado caído, probablemente se habría perdido para siempre. “Y dijo: «El ser humano ha llegado a ser como uno de nosotros, pues tiene conocimiento del bien y del mal. No vaya a ser que extienda su mano y también tome del fruto del árbol de la vida, y lo coma y viva para siempre.»” (Génesis 3,22. En el texto hebreo no hay un punto al final de este versículo, sino dos puntos:)

El plan divino para salvar a la humanidad ahora tenía que incluir la dimensión del conocimiento del bien y del mal. La historia rápidamente empezó a demostrar que el hombre tendía a inclinarse al lado malo. Entre el primer fratricidio y el tiempo de Noé, la maldad de los hombres había aumentado tanto que Dios tuvo que aniquilar a todos con la excepción de Noé y su familia. El pecado siempre empieza en lo pequeño, y si uno no lo resiste, le destruye completamente. "Cazadnos las zorras, las zorras pequeñas, que echan a perder las viñas; Pues que nuestras viñas están en cierne." Cantares 2,15. La caída en pecado, que originalmente solo consistió en que Adán & Eva comieron de la fruta prohibida del árbol del conocimiento del bien y del mal, en el tiempo del diluvio había llegado al colmo. Lo que se inició con una mala acción, terminó con una humanidad tan pervertida que las 24 horas del día su corazón pensaba en hacer lo malo, Genesis 6:5: "Y vio Jehová que la malicia de los hombres era mucha en la tierra, y que todo designio de los pensamientos del corazón de ellos era de continuo solamente el mal."

El hombre había llegado a ser irreparablemente malvado y la única manera de salvarlo era un nuevo nacimiento. Jeremías 17,9 declara que la condición del corazón humano es incurable. Cuando Jesús le dice a Nicodemo: "Os es necesario de nacer de nuevo", no se estaba refiriendo al hecho que el hombre hace cosas malas, sino que es malo.

La nueva creación en Cristo es algo increíblemente genial. No solo incluye el perdón de pecados y de culpa, sino una nueva naturaleza perfecta la cual tiene el poder de enfrentarse al gran conflicto del bien y del mal. La palabra griega traducida "nueva" en 2. Corintios 5,17 implica que se trata de algo que nunca antes existía, un prototipo. Sin esta nueva naturaleza el hombre no tenía la fuerza para vencer al mal, y era esclavo del pecado. Ahora re-nacido en Cristo recibe el poder de lo alto para incluso convertir el mal en algo bueno.

"Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, es a saber, a los que conforme al propósito son llamados." Romanos 8,28

"No seas vencido de lo malo; mas vence con el bien el mal." Romanos 12,21

La misión de nuestro Señor Jesús y de su iglesia hasta el día de hoy es también quitar los efectos negativos del pecado por medio del poder del Espíritu Santo. Jesucristo fue hecho pecado por nosotros (quiere decir que no únicamente cargó con nuestros pecados nada mas), y por esto nosotros sus seguidores podemos vivir como justos sin culpa delante de Dios. 2. Corintios 5:21: "Al que no conoció pecado, hizo pecado por nosotros, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él." En la persona de Jesús y en su cuerpo el pecado fue castigado. Por su resurrección Él le quitó además a la muerte su aguijón - 1. Corintios 15,55-57.

Mientras antes de Cristo el sufrimiento humano y la muerte significaban el fin, ahora en Cristo pueden llegar a tener un significado mayor. El físico Alemán Max Thürkaufo dijo: "El sufrimiento en el mundo no disminuyó por la venida de Cristo, pero ha llegado a tener sentido." (1) Por esto podemos entender nuestro texto en Mateo 5,4: "Bienaventurados los que lloran", en este contexto.

1. Los sentimientos de Dios

Muchas personas, cristianos incluidos, se preguntan cuál será el papel de Dios cuando se ven confrontados con la pérdida de una persona querida. Generalmente mucha gente supone que Dios no tiene sentimientos, o bien, que no los debe tener. A pesar de que la Biblia está llena de descripciones de los sentimientos divinos, pocos se pueden imaginar a Dios como un ser emocional.

Por esto, antes de hablar del duelo humano, quiero mencionar algo que para muchos puede ser sorprendente: Los sentimientos (negativos) de Dios...

Dios tiene sentimientos que nosotros calificaríamos como "negativos". La habilidad humana de sentir cosas negativas viene de la creación. Dado que fuimos creados a su imagen podemos concluir que todo el espectro de las diferentes emociones humanas también debe existir en nuestro creador. La única diferencia es el hecho que los sentimientos negativos de Dios son santos y justos. En nuestro caso los sentimientos negativos pueden ser egoístas y pecaminosos. Por esto exhorta Pablo en Efesios 4,26: "Airaos, mas no pequéis." Una vez que estudié este tema, encontré los siguientes sentimientos (negativos) en Dios (y también en Jesús):

Ira / Remordimiento / celos / asco / odio / estar harto / duelo

Nuestro Dios además de esto también conoce la tristeza y el dolor de corazón: Génesis 6:6: "Y se arrepintió Jehová de haber hecho hombre en la tierra, y le dolió en su corazón." Esta descripción del estado sentimental de Dios debido a la pecaminosidad del hombre obviamente era una forma de duelo. Dios sufrió una pérdida cuando Adán y Eva pecaron, y obviamente no reaccionó indiferentemente.

Podemos ver, entonces, que desde su principio La Palabra de Dios nos confronta con estos sentimientos negativos de Dios. En el versículo mencionado encontramos "arrepentimiento" y "dolor" de corazón. Viendo el contexto podemos decir que Dios puede lamentar decisiones, puede sentir remordimiento, tristeza y pesadez. Dios tiene un corazón y este corazón sufre. El término hebreo traducido con "le dolió" es interesante. Significa "grabar" como los cortes que un artista le hace a un pedazo de madera para convertirla en una estatua. Dolor de corazón entonces es sufrir cortes en el corazón. Esto duele. La maldad del hombre le duele a Dios, y es arrepiente de haber hecho al hombre. Debemos recordar que cuando Dios acabó la creación en Génesis 1, la describió en el versículo 31 como "bueno en gran manera". El hebreo usa aquí un término que se podría traducir con una exclamación como ¡wow! Recordando la perfección y hermosura original del hombre nos hace entender los fuertes sentimientos negativos del creador cuando el hombre se pervirtió.

El corazón de Dios es herido cuando los hombres hacen exactamente lo contrario del propósito divino de su creación: pecado, egoísmo, egocentrismo, terquedad y el deseo maligno de independizarse de Él. Como Creador y Padre Eterno Dios también se duele cuando ve, como los hombres sufren las consecuencias negativas de sus malas decisiones. Todo el sufrimiento del mundo, toda enfermedad, toda violencia, toda injusticia y a fin de cuentas la misma muerte tienen su origen en al caída.

Jesús lloró... Juan 11,35.

Leemos este versículo, y nos debemos preguntar, ¿Por qué lloró? El contexto es la historia de la muerte y resurrección de Lázaro después de cuatro días. Jesús mandó a avisar a las hermanas de Lázaro que no se preocuparan, cuando su hermano todavía estaba vivo (Juan 11,1-4). Al morir Lázaro, Jesús se dirige a Betania para resucitarlo de los muertos. En el camino a la tumba Jesús llora, a pocos minutos de realizar el gran milagro. Jesús sabe lo que va a hacer, sin embargo llora. ¿Qué pasa aquí? Leamos El pasaje: Juan 11:33-38: "Jesús entonces, como la vio llorando, y a los Judíos que habían venido juntamente con ella llorando, se conmovió en espíritu, y se turbó, Y dijo: ¿Dónde le pusisteis? Le dijeron: Señor, ven, y ve. Y lloró Jesús. Dijeron entonces los Judíos: Mirad cómo le amaba. Y algunos de ellos dijeron: ¿No podía éste que abrió los ojos al ciego, hacer que éste no muriera? Y Jesús, conmoviéndose otra vez en sí mismo, vino al sepulcro. Era una cueva, la cual tenía una piedra encima." No es muy lógico suponer que Jesús haya llorado por lo que le pasó a Lázaro. El texto revela que Jesús reaccionó tan emocionalmente, al observar el sufrimiento que causó esta pérdida en la vida de sus hermanas y amigos. Ellos habían hecho lo posible para evitar la muerte, habían orado y esperado hasta el último momento. Personalmente creo que Jesús como creador ahora en forma humana recordó que el ser humano no había sido creado para pasar por estos sufrimientos. Sintió mucho dolor por los dolores innecesarios que el pecado había traído sobre los seres humanos que con tanto amor había creado.

Cuando nosotros entramos en el proceso del duelo, podemos conocer una característica de la naturaleza divina. Dios conoce tanto el dolor, como el sufrimiento que causan las pérdidas. Lo experimentó con el primer Adán cuando se rebeló, y con el postrer Adán

cuando murió en la cruz. El duelo nos acerca al corazón de Dios.

2. Estar de duelo es una actividad, no es solo un estado emocional.

Si nos toca estar de duelo, es importante que lo hagamos correctamente.

La primera observación necesaria es reconocer que la bienaventuranza en Mateo 5,4 no es para los que están tristes, sino para los que lloran. La tristeza es una condición emocional, estar de duelo es una actividad. Un ladrón puede estar triste porque no fue capaz de robar lo que quería, pero esta tristeza seguramente no experimentará una bienaventuranza. La tristeza por un ser querido puede llegar a durar años e incluso en ocasiones no desaparece. Ser activo en el proceso del duelo, depende de las decisiones que uno toma.

Cada pérdida duele. Pueden ser cosas que se destruyen, el trabajo, la salud o un perro muy querido. Perder a un ser querido, que no puede ser restituido como algo material, por supuesto es mucho más doloroso. La palabra **Duelo** sé deriva de dolor, y este es el gran desafío que tenemos que enfrentar. La palabra griega traducida con "los que lloran" en primer lugar es un verbo, entonces es algo que se hace. Abarca los sentimientos de dolor de corazón, pesadez y sufrimiento. En un comentario sobre El término griego alguien escribe: "Un dolor que es demasiado grande para tenerlo en secreto." El duelo puede y debe expresarse en luto, o sea en público. Cada cultura y cada época tienen formas de cómo mostrar su dolor, y la gran mayoría sé deberían respetar. En la Biblia encontramos el siguiente ejemplo: 5. Deuteronomio 34:8: "Y lloraron los hijos de Israel a Moisés en los campos de Moab treinta días: Y así se cumplieron los días del lloro del luto de Moisés." (Otro ejemplo está en Números 20,29). Israel, entonces se dio un mes completo para expresar libremente y públicamente su dolor. Llorar es parte del proceso del duelo (Marcos 16,10; Santiago 4,9), pero solamente es **un** aspecto del duelo. Sin embargo, mientras haya lágrimas, uno las debe dejar fluir.

En Alemania, cuando yo crecía, la gente se vestía de negro para mostrar que estaba de luto. Otra costumbre alemana es la de unir los dos anillos del matrimonio en uno solo. Yo lo hice de forma simbólica ya que me permitió iniciar mi despedida matrimonial. Es importante mencionar que para el duelo y para el luto no existen reglas, y realmente no hay nada correcto o incorrecto. Es un asunto personal y es un proceso individual. El único error que se puede cometer es la decisión de no enfrentarse conscientemente al dolor. El duelo es principalmente una actividad, sólo en segundo lugar es un estado de ánimo.

El plural: "los que lloran" seguramente se usó con propósito. En el judaísmo el duelo / luto siempre ha sido un asunto colectivo. Es obvio que Dios no quiere que las personas lo atraviesen solas. Yo, personalmente, creo que los dolientes necesitan a personas que les acompañen durante el proceso. Es preferible que sean personas quienes ya hayan pasado por esta experiencia, o bien que sean profesionales en consejería. Los dolientes pueden cometer errores en el proceso, de los cuales los consejeros les pueden guardar.

El estar de duelo según los consejeros profesionales y psicólogos muchas veces también es llamado "trabajo de duelo". Dependiendo de la cultura se calcula que dura entre tres a siete años. El tiempo que durará lo determinará el individuo. Sin embargo la famosa frase: "El tiempo sana todas las heridas", solamente en parte es correcta. Personas quienes se niegan a hacer el trabajo de duelo pueden resultar inconsolables como menciona el Salmo 77,2: "Mi alma rehusaba consuelo." Así pueden terminar amargados y su duelo se puede llegar a hacer crónico. El consuelo que Dios ofrece, tiene que ser recibido. El propósito divino en los procesos de duelo es obtener una mayor revelación de Dios la cual nos hará más agradecidos. La amargura es una evidencia que demuestra que el proceso de duelo no se ha atravesado saludablemente.

En mi propio trabajo de duelo por la muerte de mi primera esposa después de casi 28 años de matrimonio, puedo decir que atravesé por diferentes experiencias, las cuales quiero compartir bajo los siguientes títulos. (Debido al hecho que el proceso de duelo es muy individual puede ser que no todos los puntos se apliquen a todos.)

3. Duelo y dolor

Algunos ya tuvieron la experiencia de que después de operarse un tobillo o una rodilla tuvieron que ir a sesiones de fisioterapia. Si uno quiere recuperar la movilidad completa de una articulación, es necesario resistir los dolores de la rehabilitación. Al principio uno piensa que el dolor es insoportable, y que le va a producir más daño, pero con el tiempo se experimenta la mejoría. Naturalmente la articulación no se puede tensar todo el tiempo, por ello es necesario hacer pausas. Este ejemplo se aplica al trabajo de duelo. Uno no puede ni debe "trabajar" todo el tiempo sin hacer descansos. Pero..., vayamos uno por uno.

Después de superar el estado de shock empieza el verdadero trabajo de duelo. El shock cada uno lo percibe con distinta intensidad, y también puede durar más o menos tiempo. Se refiere al tiempo durante el cual los dolientes no han realizado verdaderamente la pérdida sufrida o bien el hecho que no están dispuestos a aceptarla. Uno se siente como si estuviera fuera de sí mismo observando lo que pasa. Por dentro predomina el pensamiento: ¡No puede ser cierto! Muchos esperan que lo sucedido es nada más una pesadilla y que ya pronto despertarán de ella descubriendo que no pasó nada.

Muchos dolientes no se dan cuenta que el estrés alrededor del entierro realmente es una ayuda. Uno tiene que funcionar a pesar de no tener ningún deseo de funcionar. Los muchos quehaceres que tiene que enfrentar, como por ejemplo la documentación legal, las diferentes decisiones que hay que tomar o asumir y los preparativos relacionados al entierro (la cita con el pastor y la elección de la funeraria, la caja, los arreglos florales, las comidas, invitaciones y tarjetas son buenos y necesarios para que los dolientes puedan salir poco a poco del estado de shock y empezar a aceptar la nueva realidad. Este "contacto" con la realidad es muy doloroso, pero a largo plazo es indispensable. Las primeras semanas después de la muerte están llenas de citas y cosas relacionadas con el difunto y se tienen que afrontar. Esto incluye asuntos de seguros, de jubilaciones,

de cancelar contratos, cuentas bancarias etc... Los familiares más cercanos tienen que ocuparse de todo esto, y es, como ya dije, doloroso, pero necesario. En término de varias semanas, sin embargo todo queda arreglado y "la vida diaria" normal toca la puerta. Ahora empieza el tiempo o bien la fase del trabajo de duelo que es voluntaria. Esto quiere decir que las ocasiones que nos obligan a enfrentar el dolor disminuyen, y ahora uno mismo tiene que tomar la decisión de hacerlo. En esta fase es muy sabio tener a alguien que acompañe y aconseje al doliente. Las formas de enfrentarse al dolor pueden variar, pues ninguna biografía ni ninguna convivencia son idénticas. En mi caso un consejero, por ejemplo, me dijo que escribiera una lista de todo que había perdido con la muerte de Teresa. Escribir esta lista fue como si me despedazaran el corazón. Tardé horas llorando con cada punto. Apunté por ejemplo las comidas que nunca más iba a comer. Me acordé o recordé su voz que se oía cantando por toda la casa y mucho más. Dolía demasiado, pero también se produjo el comienzo de mi sanidad.

Teresa y yo habíamos cometido el error de no despedirnos bien antes de que se muriera. Habíamos esperado un milagro hasta casi último momento. En sus últimos dos días empeoró muy rápido, y perdió su conciencia. La falta de una buena despedida causa un problema en los que se quedan. Lo que yo hice, fue escribirle una carta de despedida en el día de nuestro aniversario de boda. Sabía que tenía que hacerlo algún día, pero decidí hacerlo en esta fecha especial aproximadamente tres meses después de su partida. Me llevó hora y media escribir esta carta, lloré copiosamente todo el tiempo, y sentía otra vez como si se me partiera el corazón. Al terminarla sentí que había dado un paso significativo hacia adelante. Probablemente faltaban todavía otros pasos que dar, pero este había sido muy importante.

4. El duelo y la bondad de Dios.

Para los cristianos el dolor de una pérdida en ocasiones aumenta al preguntarse: ¿Por qué Dios no lo evitó? En la teología este dilema se llama "teodicea": Presuponiendo que nuestro Dios es todopoderoso y a la vez bueno y misericordioso, ¿Por qué permite el sufrimiento y no interviene teniendo el poder para hacerlo? Desde la perspectiva limitada que tenemos como seres humanos y el dolor individual que sentimos posiblemente no habrá una respuesta satisfactoria en esta vida. La ayuda que necesitamos en este punto del trabajo de duelo solamente la podemos encontrar en el contacto directo con Dios, o sea necesitamos una revelación, una palabra que sale de la boca de Dios a nuestros corazones. Cada intento de explicarlo teológica o filosófica o teóricamente dejará sin contestar algunas preguntas y / o producirá otras.

En pocas palabras, se trata de superar el sentimiento o la idea de que Dios no es absolutamente bueno y justo. La pregunta que surge es: „Habrán manchas oscuras en la naturaleza divina?“ El hecho de que la Biblia contradiga esto claramente ("Este es el mensaje que hemos oído de él, y os anunciamos: Dios es luz, y no hay ningunas tinieblas en él." 1 Juan 1,5; también Santiago 1:17), no resulta de mucha ayuda a los dolientes en la fase más aguda del dolor. El dolor es a menudo demasiado grande y no permite reconocer las grandes verdades como el hecho de que el cristianismo surgió del

sufrimiento indecible de Dios en la persona de nuestro Señor Jesús. Antes de la resurrección tenía que haber una cruz inevitable.

Personalmente, durante un tiempo no podía cantar canciones en las que aparecía la frase "Dios es bueno". Dios comprende este tiempo en nuestra vida. Lo que realmente me ayudó fue una observación bastante simple: La cuestión de la bondad de Dios no es en primer lugar un asunto de experimentarla, sino un asunto de fe. Romanos 1,17 dice: „Mas el justo por la fe vivirá.“ Si yo puedo **creer** en el fondo de mi corazón que Dios es bueno, entonces también tendré la confianza de aferrarme a esta verdad cuando suceden cosas que desde mi punto de vista parecen pesadas o malas. Para mí fue una revelación útil que no tengo que poder ni entender, ni explicar la bondad de Dios. Aunque uno sabe estas cosas en la teoría, la revelación transporta la verdad al corazón y entonces se trata del humilde reconocimiento de que nosotros, a diferencia de Dios, no tenemos toda la información disponible.

Dios realmente me había preparado sobre este punto antes de la muerte de mi esposa. Le había pedido al director nacional de nuestra federación de iglesias, con referencia a Romanos 8,28 (Todas las cosas ayudan a bien ...), que orara por Teresa. Me contestó que sí iba a orar, pero me hizo el comentario que debería dejarle a Dios que definiera este „bien“.

5. Estar de duelo y los sentimientos de culpa.

Una de las consecuencias más dolorosas de la caída de Adán y Eva es el impulso interno de identificar a un culpable. Adán les dio la culpa a Eva y a Dios, y Eva al diablo - Génesis 3,12-13. La cuestión de la culpabilidad acompaña a la humanidad también en el siglo 21 cada vez que algo va mal. Es el resultado automático que se da si la conciencia solamente se mueve en las dimensiones del bien y del mal.

En los dolientes pueden surgir sentimientos de culpa. Estos se pueden basar en una culpa real o imaginaria (lamentablemente el sentimiento es el mismo) y deben superarse lo antes posible. Las siguientes preguntas pueden surgir: (la lista no está completa)

- ☛ "¿Hemos hecho todo lo posible?"
- ☛ "¿Hemos pedido perdón y expresado su perdón?"
- ☛ "¿Hemos orado / ayunado / amado lo suficiente? ..."

Hay casos, por ejemplo de muertes por accidente o ataques cardíacos, en los cuales los dolientes no han podido despedirse de la persona que se fue. En otros casos posiblemente no se han despedido porque no fueron capaces de hablar del tema. Los dolientes que no se han podido o querido despedir bien, generalmente sufren más, particularmente por el desafío de los sentimientos de culpa.

Una vez más, podemos encontrar la paz sólo en y con Dios. Si hubo fallos reales, entonces tenemos que llevar esta deuda con Dios en la oración y recibir el perdón de El directamente.

Cuando perdemos a un ser querido rápidamente nos damos cuenta que hemos malgastado mucho tiempo con peleas innecesarias, actitudes y acciones egoístas. Realizar esto fue un golpe muy fuerte para mí, y me sentí indeciblemente culpable. Aunque habíamos tenido un buen matrimonio, y al final no teníamos nada que perdonarnos, sin embargo me puse a pensar en todo lo que como marido habría podido hacer mejor. Fue parcialmente sofocante pensar en las muchas pequeñeces, completamente ridículas, sobre las cuáles en parte habíamos luchado durante décadas. Sufrí mucho pensando en esto. ¿Por qué me había comportado de forma tan extraña con mi esposa?

Me pareció muy difícil perdonarme a mí mismo. Que Dios me perdonaba, esto lo sabía. Teresa también siempre me había perdonado, esto tampoco era el problema. Lo que me libró de estos dolores de conciencia y corazón fue una palabra de Dios.

En julio de 2008, asistí a un retiro pastoral para pastores y misioneros en Michigan, EE.UU. Durante las conversaciones diarias con un consejero profesional muchas cosas vinieron a la superficie. Me vi obligado a enfrentarme a mi dolor. Había tomado la decisión de participar porque quería iniciar el llamado „trabajo de duelo“ conscientemente. Lo que no me imaginaba era cuán duro iba a ser este trabajo. En las semanas anteriores al retiro estuve viajando mucho lo cual me distrajo bastante. Visité a unos amigos en California, participé en dos conferencias cristianas, y así me mantuve bien ocupado. Me sentía sorprendentemente bien considerando que Teresa hacía poco tiempo que se había ido al cielo. Durante el retiro empezó el verdadero trabajo de duelo, y fue muy, pero que muy duro. Empecé a llorar mucho otra vez y además de sentir el dolor de la separación más conscientemente volví a tener un fuerte sentimiento de culpa. Una de mis grandes debilidades, por la que había sufrido mucho desde mi más tierna infancia, eran unas fuertes rabietas que de vez en cuando también podían resultar algo violentas. Aunque con la edad me había vuelto cada vez más tranquilo y relajado, mi esposa sufrió casi 29 años bajo esta ira latente dentro de mí. Desde mi conversión en agosto de 1979 había intentado todo para ser libre de estos ataques de ira: la oración, el ministerio de liberación de demonios, ayunos, consejería pastoral, o sea, el programa completo. Desafortunadamente, con éxito algo limitado. Durante una de mis conversaciones con el consejero en Michigan le pregunté, cómo era posible que un niño pueda tener estallidos brutos como las que yo había tenido. Me pidió que le describiera las circunstancias de mi niñez. A mi padre prácticamente no lo había conocido porque siempre estaba muy enfermo y pasaba mucho tiempo en hospitales y centros de rehabilitación. Murió cuando yo tenía seis años. Mi madre siempre había trabajado en nuestra compañía, un aserradero, del cual entonces llegó a ser la jefa. Como consecuencia la vi muy poco y por desgracia a menudo regresaba a casa muy borracha por las noches. En este momento el consejero hizo un comentario que cambió mi vida: *-En principio no tenías entonces ni padre, ni madre. Con razón que estabas tan lleno de ira.-* Esta frase fue como un golpe sanador, y quedé inmediatamente libre de este problema contra el cual había luchado por más de 30 años como cristiano. No hubo ni siquiera una oración. Esto sucedió en julio de 2008 y desde entonces no he tenido una sola rabieta más. Supongo que fue el hallazgo de que mi enojo original (de niño) era

justificado, que me libró tan completamente. "Airaos, mas no pequéis...", ya escribió Pablo en Efesios 4,26.

Lo que entonces todavía quedaba pendiente eran mis sentimientos de culpa que tenía en cuanto a mi mal comportamiento con Teresa. ¡Dios fue misericordioso conmigo! Un día yo estaba haciendo cola en la caja en un supermercado en Kalamazoo, Michigan, y Dios me reveló que Teresa ahora podía entender en el cielo, por qué yo había sido así toda mi vida. Esta breve mirada al "cielo" dejó caer toda culpa de mí y yo fui libre.

Librarse de sentimientos de culpa es muy importante, pues afecta no solamente el pasado, sino también el futuro de los dolientes. La promesa de Dios para todos los que lloran es la siguiente: „Has cambiado mi lamento en baile; Desataste mi cilicio, y me ceñiste de alegría. Por tanto, a ti cantaré, gloria mía, y no estaré callado Jehová Dios mío, te alabaré para siempre. “ Salmos 30,11-12. Dios planea una felicidad futura para nosotros. Los sentimientos de culpa serían tropiezos para aceptar una felicidad en el futuro. Nuestra conciencia debe estar totalmente libre si queremos disfrutar de ella.

Al comienzo del proceso de duelo uno (todavía) no se lo puede imaginar. Un hermano me dijo un par de semanas después de la muerte de Teresa proféticamente: "El Señor me dice que usted todavía va a tener una buena vida." A pesar de que esta declaración era verdad (que en los próximos años también fue confirmada), yo no era capaz de recibirla en este momento. Me puse profundamente triste y caí por un tiempcito en un hoyo oscuro. Hoy entiendo que no estaba capaz de recibir este mensaje por que yo aún no podía pensar en un futuro feliz. Todavía era tiempo de llorar. "Alégrense con los que se gozan; llorad con los que lloran." Romanos 12:15.

Ser libre de sentimientos de culpa ayuda también a manejar un fenómeno que puede suceder a todos los que están de duelo: Es posible tener dos sentimientos que normalmente se contradicen al mismo tiempo. Esto puede pasar, por ejemplo, cuando uno oye un chiste y se ríe, pero al cabo de un rato se pregunta, si alguien que está de duelo puede o debe reírse de los chistes. Si la persona está libre de culpa por dentro, esto no resultará ningún problema.

En mi historia se produjo un dilema similar: ¿Es posible estar de luto por la primera esposa y enamorarse al mismo tiempo de nuevo de la segunda? Para mi sorpresa, esto era realmente posible. Fue, entre otras cosas, una gran comprobación para ver, si de verdad me había podido librar de sentimientos de culpa en cuanto a mi relación con Teresa.

6. Estar de duelo y el consuelo de Dios

El duelo bien manejado nos lleva por el camino de la confrontación con el dolor a un encuentro con el consuelo de Dios, o mejor con el Dios de toda consolación.

"Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación."

La palabra griega que aquí está traducido con "consolación", es la misma que también se utiliza para el Espíritu Santo, (*paracletos*, que significa literalmente "llamado al lado" (de una persona). En Español esta palabra se podría traducir de varias maneras: asistencia, consolador, defensor y abogado. En el Nuevo Testamento aparece en los siguientes pasajes: Juan 14:16 y 26; 16,7; 1 Juan 2.1. Se refiere ya sea al ministerio del Espíritu Santo o del Señor Jesús. La felicidad de los dolientes verdaderos es entonces que consiguen su consuelo, su ayuda, su apoyo directamente de Dios. Los que están de duelo necesitan una experiencia con Dios, ser tocados por él, y definitivamente no más conocimiento teórico bíblico. Como ya se mencionó anteriormente, los dolientes tienen que abrir sus corazones para recibir este toque, pues tienen también la libertad de cerrarse como indica el Salmo 77,3: "Mi alma rehusaba consuelo".

Aunque ya hemos hablado sobre esto, tengo que reincidir en este punto: Mientras culpamos a Dios en nuestros corazones en forma directa o indirecta, tendremos dificultades de recibir ayuda y consuelo de Él. La pregunta es cómo manejar esos sentimientos cuya existencia y presencia no se pueden, ni se deben, negar. Muchos cristianos tienen el conflicto de que por su conocimiento de la Biblia saben, que Dios no puede tener culpa de nada, pero en sus sentimientos se encuentran confrontados con tales pensamientos. ¿Se puede poner a Dios en cuestión? El error común que se comete aquí es poner a Dios en cuestión en nuestras conversaciones con otras personas, en lugar de tener esta conversación directamente con EL. Dios no tiene ningún problema con eso, si le decimos que nosotros no lo entendemos o incluso que consideramos malas sus actuaciones u omisiones. En algunos pasajes de la Biblia Dios invita a tener una conversación como esta: „Hazme recordar, entremos en juicio juntamente; habla tú para justificarte. “ Isaías 43,26. En los Salmos encontramos verdaderas lamentaciones, las cuales se dirigen en contra de Dios, y obviamente Dios no tenía ningún problema con que fueran incorporadas a sus Sagradas Escrituras. Los Salmo 13 y 88 son dos ejemplos muy claros. Uno de los libros de la Biblia no en balde se llama "Lamentaciones". Lo importante de estos pasajes bíblicos es que son oraciones o canciones que fueron dirigidas a Dios. El sufrimiento humano es, desde la caída del hombre en Génesis 3 algo, de que nadie se va a librar durante toda su vida. Dios puede y quiere ayudarnos, porque Él también conoce el sufrimiento. La decisión es, si sufrimos con Dios o en contra de Él...

El dolor de la pérdida es, entre otras razones, tan grande, porque sólo podemos juzgar el evento desde nuestra perspectiva humana que es limitada. Dios lo ve todo, lo sabe todo y lo entiende todo. Cuanto más vemos las cosas como Dios las ve, más podemos recibir consolación. El Salmo 36,9 dice: "Porque contigo está el manantial de la vida; en tu luz vemos la luz." Los ojos del corazón tienen que estar abiertos, y esto sólo se da en estrecho contacto con Dios.

7. El duelo inicia una nueva etapa en la vida

El dolor que causa la pérdida de un ser querido puede ser tan fuerte que uno ya no

puede encontrar un sentido en seguir viviendo. Este sentir no es lo mismo que desear morir. Solamente se trata de sentimientos que no permiten encontrar un sentido en la vida. Esto sucede a pesar de que la persona aún tiene más de una razón para seguir viviendo. En mi caso era el hecho de tener dos hijas, una de ellas embarazada, un yerno, y la iglesia que pastoreaba. Desafortunadamente nuestros sentimientos no se interesan por la lógica y los buenos argumentos.

Definir la vida de nuevo es difícil, pero llegará el momento en el cual será necesario. Una razón por la que los que están de luto se niegan, sencillamente es el temor de que haciéndolo uno se empieza a alejar o bien distanciarse del difunto. Las emociones es lo único que nos conectan con la persona que se fue. Al mismo tiempo necesitan las personas más cercanas a nosotros exactamente estas emociones. Es un dilema muy difícil, pero es necesario que lo enfrentemos. En el proceso del duelo percibimos, conforme avanza el tiempo, que la persona difunta se va alejando de nosotros, así como alguien que poco a poco desaparece en la neblina. Uno la quiere detener, pero no se puede, y tampoco es bueno detenerla.

A través del duelo Dios quiere guiarnos en una nueva fase de la vida, que, en algunos aspectos, va a ser mejor que la que hemos vivido. Esto ciertamente no es tan fácil de entender, pero el duelo manejado correctamente nos hace realmente mejores personas. Por la muerte de mi primera esposa, me he convertido en una mejor persona. Entiendo la bondad de Dios hoy mejor que antes, estoy más tranquilo, y, por ejemplo, tomé la decisión de ya no discutir o pelear por futilidades.

Una de las funciones más importantes de la Iglesia y de cada cristiano en este mundo que está lleno de dolor, es ser testigo de la realidad de Dios. El que ha pasado por sufrimientos y ha experimentado a Dios en esto, debería compartir este tesoro con aquellos, que están pasando por lo mismo. ¡El sufrimiento ha amargado a tanta gente! Los cristianos deberíamos salir fortalecidos mejorados al final del proceso de luto.

Las personas que han atravesado por la tristeza y a través de la paciencia han hallado a Dios deberían compartir ese tesoro con aquellos que están sufriendo de una u otra forma. En general el sufrimiento amarga a las personas pero los cristianos deberían ser mejores personas después de atravesar por el valle del dolor.

„Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios.“ 2. Corintios 1,3-4.

Reflexión final:

Filipenses 4,6-7 habla de una paz que sobrepasa todo entendimiento. Tener esta paz es una de las experiencias más valiosas que uno puede tener. "Paz más allá de nuestro entendimiento" implica que no vamos a entender todo y tampoco podremos explicarlo

todo. Es una decisión de la humildad a confiar en la bondad y en la justicia de Dios, aunque no las entendamos. Al humilde Dios da, como sabemos, gracia... Santiago 4.6.

Pastor Hans-Claus Ewen, 2015

Agradecimiento:

Gracias a Gina Campalans de Ibiza por servirme de lectora. Por ti ahora se entiende mi „Alemañol“

Bibliografía

Las citas bíblicas son tomadas de la Biblia Reina Valera 1960

(1) <http://www.dreifaltigkeit-altldorf.de/zitate.htm>