

Cómo enfrentar las pérdidas



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

Cómo enfrentar las pérdidas



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES
www.paraelcamino.com

© 2021 CPTLN

Todos los derechos reservados.

A menos que se indique de otra manera,
las citas bíblicas han sido tomadas
de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

Introducción

Si perdió algo que atesoraba; o si se siente desvalorizado y deprimido porque perdió el trabajo que lo llenaba de vida y lo hacía un ser productivo; o si la partida de un ser querido o una muerte a la que no le encuentra sentido ha desgarrado su vida y la de sus familiares, ¡no pierda la esperanza!

Si mira a su alrededor encontrará personas, cosas, experiencias y posibilidades valiosas en su vida. Porque en la vida no todo es pérdida: en ella también hay ganancias, encuentros y crecimiento. Podemos afrontar la vida solos o, lo que es mejor, acompañados y apoyados por seres queridos. Más todavía, podemos vivirla con la guía de Dios y apuntalados con la esperanza que brinda la fe en Jesucristo.

A través de este folleto queremos ayudarle a aceptar la realidad que está viviendo, por más cruda que sea, dándole información acerca del proceso que se desencadena luego de una pérdida importante, para que de esta manera comprenda por lo que está atravesando y descubra cómo puede superarlo.

¿Qué es una pérdida?

Para explicar lo que es una pérdida, veamos algunos ejemplos.

En un restaurante muy distinguido se encuentran varias personas, para celebrar los 25 años de servicio de tres empleados. En el aire se respira la satisfacción, la alegría y el sentimiento de pertenencia y arraigo a la empresa. A la semana siguiente, a esos empleados la “querida” empresa les comunica que no los necesita más.

El emprendimiento familiar progresó asombrosamente el último año. A los clientes les gusta ese gustito a “casero” de las frutas que envasan. Todo está listo para una nueva temporada de cosecha. El huerto está hermoso: los duraznos, las peras, las manzanas, las ciruelas y las uvas se ven tentadoras. Nadie podía imaginar que, al día siguiente, todas las noticias hablarían de: “¡Desastre climático! El granizo arrasó con todo”.

Los padres escuchan a su pequeño hijo repetir con insistencia “Betún, Betún”. El niño estaba buscando a su perro, su gran amigo. Los papás se unieron en la búsqueda, pero resultó infructuosa: el perro no apareció. Trataron de calmarlo, hablaron de conseguir otro perro, un cachorrito. Pero no había caso, el nene quería su perro y lloraba angustiosamente.

Estas situaciones nos demuestran que en la vida las ganancias y las pérdidas van de la mano. Aunque no nos gusten, aunque sean dolorosas, aunque digamos que no estamos preparados para ellas, las pérdidas son parte de la vida.

La pérdida de alguien o de algo que consideramos importante es una de las circunstancias más difíciles de la vida. Nos deja vulnerables, aturdidos, sin sentido de coherencia y significado. Perder para siempre a alguien que fue y es muy significativo para nuestra vida es algo semejante a una amputación, una circunstancia que nos deja disminuidos, paralizados, rabiosos y tristes.

La mayoría nos resistimos a las pérdidas y luchamos contra ellas. Muchas veces hacemos lo imposible por evitar sufrirlas, aunque en el fondo sabemos que son inevitables. Por su parte, la sociedad tampoco ayuda a aceptar

las pérdidas, ni el dolor y la frustración que conllevan. Todo lo que nada tiene que ver con el bienestar y la imagen del éxito es considerado malo, pernicioso, por lo que hay que tratar a toda costa de evitarlo o evadirlo, ya sea con analgésicos, psicofármacos, alcohol o drogas, o eliminarlo por completo.

Pero negar o resistirse a las pérdidas no es de provecho. Pensemos en lo que le ocurre a una planta cuando se la poda. Pierde buena parte de lo que era. Por algún tiempo perderá sabia, llorará la pérdida. Pero al tiempo veremos “retoños”, ramas nuevas, verdes, llenas de vida, preparadas para dar fruto y hacerlo en abundancia. Gracias a la poda, la planta no se fue “en vicio”, sino que fue renovada y preparada para continuar creciendo. Esto forma parte del proceso de crecimiento de la planta.

Aunque muchas veces suene duro o parezca contradictorio, toda pérdida que es aceptada y superada conlleva alguna ganancia, produce crecimiento. David Kessler, un especialista en la última etapa de la vida y en la atención a enfermos terminales, afirma lo siguiente: “La vida no puede cambiar y nosotros no podemos crecer si no existe la pérdida ... Del mismo modo que no hay luz sin oscuridad, no hay crecimiento sin pérdida. Y aunque pueda parecer extraño, tampoco hay pérdida sin crecimiento”.

Esto nos lleva a otra afirmación sorprendente: las pérdidas son necesarias en la vida. Imaginemos si no, qué sería del mundo y de nosotros si nunca perdiéramos nada. El siguiente cuento ilustra esta verdad.

Los mamelfos vivían en algún lugar del universo y tenían una cualidad que los hacía especiales: no sabían bien cómo eran, porque desde que

nacían todas las cosas se les iban quedando pegadas al cuerpo. La ropa que ya no les servía más, el cepillo de dientes que se gastaba, los cuadernos que ya no tenían hojas en blanco, los juguetes que se rompían, todo se les quedaba pegado. Cuanto más crecían, más grande era la montaña de cosas que se les iba formando sobre el cuerpo. Las ciudades estaban tan llenas de cosas, que no había lugar para que entrara ni un rayo de sol. Por eso, en el mundo de los mamelfos todo era oscuro y todos andaban muy despacio.

A los mamelfos chiquitos les gustaba mucho que les contaran cuentos. Y las historias que contaban los grandes empezaban casi siempre así: hubo un tiempo en que el mundo de los mamelfos era distinto ... entraba el sol, había colores y brillos maravillosos, y todos podían andar ligero y saltar.

A una de las mamelfitas le encantaba dar vueltas carnero, por lo que un día se propuso batir su propio récord de vueltas. Al principio se chocaba con muchas cosas, pero después de la vuelta número 58.939 notó que ¡ya no se chocaba con nada y que por los párpados se le filtraba una ráfaga de color, y después otra, y cientos, miles, millones de ráfagas de color! ¡Con tanta vuelta carnero las cosas se le habían caído! Al ver eso, todos los mamelfos hicieron lo mismo y, a partir de entonces, vivieron livianos y disfrutando de la luz del sol y los colores.

A veces vivimos tan aferrados a ideas, lugares, personas y cosas, que creemos que es imposible vivir sin ellas. Otras veces vivimos con cosas que ya no sirven, que ya no están, o que nos hacen daño. A los mamelfos les hizo bien perder cosas: les sirvió para descubrir un mundo de formas nuevas y colores nunca vistos. A nosotros

también puede hacernos bien perder cosas. En ocasiones descubrimos horizontes nunca vistos, dimensiones y fuerzas nuevas que no pensábamos que teníamos.

Es casi imposible que una pérdida nos deje indiferentes. El vacío, la herida que abre, no nos dejará ser la misma persona que antes. La pérdida genera una respuesta, un proceso que no es fácil de recorrer, pero que ayuda a aceptar que realmente nos falta algo.

El proceso de superación de una pérdida importante implica entender que es posible seguir viviendo en este mundo, aun sin tener aquello que hemos perdido. Es decir, seguir viviendo con algo menos y con espacio para algo más. Este proceso, que se denomina duelo, nos prepara para nuevas posibilidades, para nuevos proyectos, para establecer nuevas relaciones, para reanudar o intensificar relaciones que se dejaron a un lado o no se les pudo dar la debida atención.

Diferentes tipos de pérdidas

El intentar clasificar las pérdidas es algo muy subjetivo, porque la manera en que se sufre una pérdida es algo personal. Cuánto afecta una pérdida depende de muchas circunstancias, como por ejemplo: la relación con lo perdido; si la pérdida fue súbita e inesperada o si sucedió paulatinamente; si afectó el cuerpo, el hogar, las pertenencias, o el trabajo; si se debió a la muerte de alguien importante; si se han tenido más pérdidas al mismo tiempo, etc.

Considerando estos factores, veamos distintos tipos de pérdidas para luego detenernos en algunos de ellos.

Pérdidas de poca importancia

Son las pérdidas de objetos o datos de nuestra vida cotidiana que, con un poco de esfuerzo, podrán ser recuperados o reemplazados por otros. Por ejemplo: una dirección o número de teléfono; una prenda de ropa que olvidamos en algún lugar o un zapato de bebé que se cayó en la vía pública; los archivos de la computadora después de la entrada de un virus.

Pérdidas importantes

Las pérdidas importantes pueden ser temporales o definitivas, paulatinas o súbitas.

Temporales: La pérdida de bienes (“el dinero va y viene” sirve como frase de consuelo en estos casos); la pérdida de trabajo (aunque muchas veces es difícil, se puede conseguir otro); la pérdida de una amistad (que puede recuperarse mediante la reconciliación).

Definitivas: Las que no pueden ser reemplazadas. Aquello que perdemos en una inundación o un incendio: fotos, ropas, objetos personales de mucha significación y carga afectiva. Perdí *ese* reloj, el que me regaló mi abuelo, no *cualquier* reloj.

Paulatinas: Por ejemplo: con el paso de los años la piel firme y tersa va dando paso a una flácida y arrugada, marcando de esta manera la aproximación a la vejez, y el cabello se va afinando o perdiendo. Para algunos es una pérdida insignificante. Para otros es causa de desdicha, fracaso y fealdad.

Súbitas: Son las que ocurren sin previo aviso. Puede ser un accidente, o el anuncio de despido después de muchos años de trabajo.

Pérdidas graves

Aquí nos referimos a aquellos eventos que provocan mucha tensión y desatan una crisis muy importante. Entre estos está la muerte de un ser querido, el fin de una relación afectiva importante por divorcio o separación, o el ser diagnosticado con una enfermedad grave.

De acuerdo con la tensión y dolor que producen, algunos especialistas enlistan los siguientes acontecimientos como las pérdidas más graves, con sus diferentes graduaciones.

Pérdida por desarraigo

Aunque la mudanza sea a un lugar mejor o a una casa más grande y confortable, uno lamenta dejar aquello que hasta ese momento fue su lugar. Los cambios son variados: se pierde el rol que se cumplía en el barrio, pueblo o ciudad; los vínculos con los vecinos y conocidos se enfrían y tienden a cortarse. Ya no se participa de los acontecimientos del barrio, sólo se sabe acerca de ellos. Así se sufre el desarraigo. Somos sacados de raíz del lugar donde estábamos para plantarnos en uno nuevo. Estas circunstancias se incrementan si las razones de la mudanza son forzadas, por ejemplo por imposibilidad de mantener la propiedad.

Pérdida del trabajo

Esta experiencia es muy perturbadora para la persona y su familia. Quedarse sin trabajo es casi lo mismo que quedarse sin sustento, sin reconocimiento y estatus social, sin el grupo de compañeros con quienes uno se identificaba, sin independencia en muchos aspectos, sin la posibilidad de estar integrados en la sociedad.

Tras el despido es muy común experimentar una ansiedad aguda, hipertensión, depresión, descuido en el arreglo personal y deterioro de la autoestima. Uno se siente inservible y cree que ya no conseguirá empleo. Se convence de que quedó fuera del sistema.

Vejez

El siguiente relato ilustra de una manera viva y tierna los cambios que van ocurriendo en una persona mientras pasan los años.

Cuando pasen los años y pareciera que yo no soy el mismo; cuando me vaya volviendo más torpe, tenme paciencia; recuerda las horas que pasamos juntos y que fui yo quien te enseñó a hacer las mismas cosas que hoy yo no puedo hacer.

Cuando veas que me pierdo frente a toda esta tecnología que no puedo entender, dedícame tu tiempo; recuerda que yo te enseñé las cosas simples para enfrentar la vida.

Si me paso repitiendo siempre las mismas historias, y ya sabes cómo terminan, escúchame; recuerda que cuando eras chico tuve que contarte el mismo cuento cientos de veces hasta que te durmieras.

Si mientras hablamos me olvido de lo que estamos hablando, dame tiempo para recordar; recuerda que para mí no es importante el contenido de la conversación, sino el tiempo que estamos compartiendo.

Cuando mis piernas me fallen dame tu mano para que me apoye, así como yo lo hice cuando empezaste a caminar.

Dame tu cariño, compréndeme y ámame, como yo lo hice desde que naciste. Siempre quise lo mejor para ti, y hoy estoy orgulloso de ver quién eres y cómo enfrentas la vida.

Cuando pasen los años, así como yo te he acompañado, acompáñame hasta donde el final del camino me lleve.

Cuando pasen los años, sigamos caminando juntos.

Pérdida de la salud

Aunque no sea de suma gravedad, el hecho de ser sometido a estudios e incluso ser hospitalizado, genera mucha tensión. El enfermo y su familia ven trastocados su ritmo de vida normal (se hace necesario pedir ayuda, favores, días en el trabajo, etc.). El enfermo cree que los doctores están exagerando. Daría cualquier cosa por estar en el trabajo (cuando hasta ese momento mucho no le gustaba). Extraña su casa, las mascotas, las comidas, la privacidad. Este paréntesis en la vida pone al descubierto la impotencia, los temores y la posibilidad de la muerte.

La muerte de un hijo

Esta es, sin lugar a dudas, una de las experiencias más traumáticas. Estamos habituados a tomar con mayor naturalidad la muerte de una persona de edad, un padre, una madre, o un abuelo. Pero la muerte de un hijo, de una persona de corta edad, estremece como un baldazo de agua fría, pues es una inversión del ciclo biológico.

Además del estrés y de las diferentes reacciones corporales y psíquicas que sufren los padres por esta pérdida, que suelen sentirse culpables y responsables de la muerte del hijo, también suelen surgir entre ellos problemas que, en muchos casos, terminan en la ruptura del vínculo.

Muchos padres comentan que los amigos se convierten en extraños y muchos extraños en amigos. Familiares y allegados tratando de ayudar hablan, y al hablar dicen cosas hirientes sin darse cuenta: "Dios ya les va a dar otro hijo y el dolor se les pasará". "Menos mal que era chiquito. Peor es perderlo a los 8 o a los 10 años."

La experiencia de Job

En la Biblia aparece el drama de un personaje bastante conocido y nombrado a la hora de la pérdida y el sufrimiento. Se llama Job y es un prototipo de quienes sufren. Lo presentamos aquí porque en él se resumen las pérdidas de posesiones, de seres queridos y de la salud.

Así lo presenta la Biblia:

“Job era un hombre recto, que amaba y honraba a Dios y no hacía ningún mal a nadie. ² Tenía siete hijos y tres hijas. Era el hombre más rico del oriente, pues tenía siete mil ovejas, tres mil camellos, quinientas yuntas de bueyes, quinientas asnas y muchísimos criados” (Job 1:1b-3).

Pero todo lo que había conseguido en su vida con esfuerzo y trabajo, en un solo día lo perdió. Dice la Biblia:

“... llegó un mensajero a la casa de Job y le dijo: “Estábamos arando el campo con los bueyes, y las asnas pacían cerca, ¹⁵ cuando de pronto llegaron los sabeos y nos atacaron, y mataron a los pastores y se llevaron los animales. Sólo yo pude escapar para traerte la noticia.” ¹⁶ Todavía estaba hablando el mensajero, cuando llegó otro y dijo: “Dios permitió que del cielo cayera un fuego destructor, que fulminó a tus ovejas y a los pastores. ¡Todo lo consumió! Sólo yo pude escapar para traerte la noticia.” ¹⁷ Enseguida llegó otro mensajero con otra mala noticia: “Tres escuadrones de caldeos llegaron y atacaron a los criados, y se llevaron los camellos. Sólo yo pude escapar para traerte la noticia.” ¹⁸ Aún no terminaba de hablar este hombre, cuando llegó otro con esta noticia: “Tus hijos y tus hijas estaban comiendo y bebiendo en casa de su hermano mayor, ¹⁹ cuando del desierto llegó un fuerte tornado, y azotó la casa, y ésta se derrumbó sobre tus hijos y los mató. Sólo yo pude

escapar para darte la noticia.”²⁰ Entonces Job se levantó y se rasgó las vestiduras, se rapó la cabeza en señal de luto, y con el rostro en tierra adoró al Señor,²¹ mientras decía: “Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré al sepulcro. El Señor me dio, y el Señor me quitó. ¡Bendito sea el nombre del Señor!” (Job 1:14-21).

Pero eso no es todo:

Luego le vino “una sarna tan violenta que lo cubrió de pies a cabeza.”⁸ Era tal la comezón que Job, sentado en medio de la ceniza, se rascaba con un pedazo de teja” (Job 2:7b-8).

El sufrimiento de Job es conocido como el sufrimiento ejemplar. Pero la historia no termina allí. Su esposa y sus amigos trataron de acompañarlo y ayudarlo a comprender su sufrimiento repentino, que era muy difícil de explicar y entender.

En su intento de explicar el “por qué” de lo que Job estaba viviendo, sus amigos llegaron a conjeturar que era un castigo de Dios, y lo animaron a que reviera su vida para confesar las cosas que había hecho mal, pensando: ¿Quizá Job tenga algo oculto, malo, y por ello Dios lo está castigando?

Pero Job: “Vivía una vida recta y sin tacha”.

En ese afán de comprender y no hallar respuesta, su esposa llegó a decirle:

“¿Todavía te empeñas en seguir siendo bueno?
¡Maldice a Dios y muérete! Job respondió: - ¡Mujer,
no digas tonterías! Si aceptamos los bienes que
Dios nos envía, ¿por qué no vamos a aceptar
también los males?”

Consternado y abrumado Job reacciona contra ese Dios en quien él creía, a quien respetaba y honraba, exclamando: “¿Por qué Dios? ¿Por qué a mí?”

Entonces el Señor le habló (Job 38 y 40):

*³ Pórtate como hombre, y prepárate; yo te voy a preguntar, y tú me vas a responder.⁴ ¿Dónde estabas tú, cuando yo afirmé la tierra? Si en verdad sabes mucho, dímelo. ⁵ Dime también, si lo sabes, ¿quién tomó sus medidas? ... ⁸ Cuando las aguas del mar se desbordaban, ¿quién les puso compuertas para controlarlas? ... ¹⁶ ¿Has bajado alguna vez al fondo del mar? ¿Has recorrido los senderos del abismo? ¹⁷ ¿Se te han revelado las puertas de la muerte? ¿Has visto el umbral del reino de las sombras? ¹⁸ ¿Has calculado la extensión de la tierra? ¿Hazme saber si sabes todo esto! ... ³³ ¿Conoces acaso las leyes de los cielos? ¿Puedes controlar su potestad en la tierra? ³⁴ ¿Puedes dar órdenes a las nubes, y hacer que te cubra un torrente de lluvia? ³⁵ ¿Puedes marcar la ruta de los relámpagos, y hacer que ellos se pongan a tus órdenes? ... **40** El Señor también le dijo a Job: ² “¿Te parece sabio discutir con el Todopoderoso? El que discute con Dios, tiene que responderle.”*

Job finalmente entiende y le responde a Dios (Job 42):

² Yo sé bien que todo lo puedes, que no hay nada que tú no puedas realizar.³ Preguntaste: “¿Quién se atreve a oscurecer mis designios, con palabras carentes de sentido?” Yo fui ese atrevido, que habló sin entender; ¡grandes son tus maravillas! ¡Son cosas que no alcanzo a comprender! ⁴ Por favor, escucha mis palabras; quiero preguntarte algo; ¡házmelo saber! ⁵ Yo había oído hablar de ti, pero ahora mis ojos te ven.

Job oró, Dios le devolvió su prosperidad anterior aumentada al doble. Dios bendijo a Job en sus últimos años más abundantemente que en los anteriores. Job vivió ciento cuarenta años, llegando a ver a sus hijos, nietos, bisnietos y tataranietos.

El libro de Job es una gran ayuda cuando sufrimos una pérdida importante. Nos muestra que, si bien en ocasiones hay pérdidas difíciles o imposibles de explicar, pérdidas que parecen no tener razón, Dios existe y está presente y disponible para que le preguntemos y nos desahogemos. En algunas ocasiones Él nos dará la respuesta que estamos buscando, mientras que en otras no ayudará a aceptar que hay cosas que los seres humanos no llegamos a comprender. La Biblia enseña: *“No podemos comprender al Todopoderoso ... el hombre no puede comprender lo que Dios hace ni lo que ocurre en este mundo”* (Job 37:23 y Eclesiastés 8:17 DHH).

La experiencia de Job es ejemplar. En los momentos más difíciles de su vida Job acudió a Dios, y con su ayuda pudo superar las pérdidas y retomar la vida.

Reacciones ante las pérdidas

Al igual que Job, toda persona que haya perdido algo importante tendrá que atravesar un “valle de lágrimas” más o menos profundo y oscuro. Al hacerlo, pueden ocurrir dos cosas: en mayor o menor tiempo logrará pasar y salir de ese valle oscuro con todas sus dificultades, o se quedará varado en algún lugar del mismo.

Atravesarlo significa enfrentarnos con el vacío que deja aquello que ya no está, soltar lo que se perdió, poder recordarlo con cariño y alegría, poder dar gracias por haberlo tenido y por lo que hoy somos gracias a eso que tuvimos. Significa seguir viviendo, a pesar de la pérdida. En palabras más técnicas, significa hacer el proceso de duelo, elaborar la pérdida.

El duelo no es una enfermedad sino un proceso normal de curación. La mayoría de nosotros

tenemos los recursos para que este proceso, aunque doloroso y traumático, transcurra con relativa normalidad hasta llegar a su fin. En algunos casos se necesita la ayuda de un profesional o consejero espiritual.

La otra posibilidad es quedarnos varados en algún lugar de ese valle oscuro, lo que produce complicaciones o patologías. Las mismas pueden presentarse de diversas maneras: desde el retraso o ausencia del duelo hasta un duelo muy intenso y prolongado, con expresiones exageradas y conductas suicidas.

La persona que no logra realizar su duelo, está negando que lo que ya no está se ha ido. No se suelta de aquello que ya no es y, por lo tanto, no puede integrarse al mundo que la está esperando para seguir viviendo.

Síntomas del duelo

Nuestro cuerpo habla, reaccionando de una manera característica cuando perdemos aquello que amamos, aquello que hace a nuestra vida. No pensemos únicamente en la pérdida de una persona; puede ser también la de un objeto personal, un bien irremplazable de la familia, el trabajo, la vivienda, etc.

Los síntomas que habitualmente aparecen como consecuencia del dolor y la aflicción que produce la pérdida, son los siguientes:

- Ataques de llanto. Llorar por cosas por las cuales uno normalmente no lloraría.
- Sentir como si se tuviera “un nudo en la garganta” cada vez que se recuerda la pérdida. Esta sensación se debe a que se tensan algunos músculos de la faringe.
- Dolor y sensación de frío en la cabeza.

- El corazón se siente como si palpitará muy rápido.
- Pérdida del apetito.
- Sentir que no se puede respirar. Tener la necesidad de respirar “aire fresco”, de salir de la habitación o de la casa.
- Cansancio general.
- Náuseas, mareos y diarrea.
- Dificultad para dormir.

Etapas del duelo

Durante el proceso del duelo se tienen sentimientos variados.

- Tristeza profunda, depresión, enojo.
- Tener ganas de reír y llorar al mismo tiempo.
- Sensación de culpa por vivir una circunstancia de alegría o de placer cuando tendría que estar sumido en la tristeza.
- Muchos se sienten vacíos, inútiles, temerosos, desvalidos y dependientes como cuando eran niños.

Como ya hemos dicho, el proceso de duelo es muy personal. La respuesta al dolor y a la aflicción depende mucho del apego que uno tenía con aquello que perdió, con aquello que ya no es o que se fue. Depende también de lo súbito o paulatino que la pérdida haya sido.

Con todo, así sea que perdamos a un ser querido, que se hayan robado ese auto que tanto queríamos, o que se tenga que haber cerrado la empresa de la cual formábamos parte, nuestro duelo va a pasar por cinco etapas diferenciadas, aunque con límites bastante difusos. Aclaramos que no son cinco peldaños. No será tan fácil como subir una escalera. Más

bien, es como estar en una montaña rusa: subimos hasta lo más alto y creemos que ya pasó todo, que las partes de nuestro rompecabezas ya están todas unidas, y de repente, sin causa aparente, nos hundimos en la desesperación. Parece que vamos hacia atrás pero avanzamos. Parece que ya estamos finalizando el proceso y volvemos al principio. Así es este camino de sanación, de restauración de aquello que la pérdida ha desintegrado en nosotros.

Esas cinco etapas son:

Negación

Quien se haya torcido un tobillo o estirado un músculo haciendo un deporte, sabe que a veces se puede seguir jugando ya que el cuerpo y la mente echan a andar sus mecanismos de defensa y es como si se recibiera el mensaje: acá no pasó nada. Pero acabado el juego, cuando el cuerpo se enfría, comienza la hinchazón o viene el dolor agudo. Así es con la negación, que dice: “acá no pasó nada”, “todo está bien”, hasta que en un momento el dolor se hace insostenible y no permite que se siga negando lo ocurrido.

Ante una pérdida grave, al principio se suele entrar en un “shock psicológico” (una anestesia natural). La experiencia es de adormecimiento, entorpecimiento, confusión, combinada con una sensación de irrealidad, de estar en medio de una pesadilla de la cual pronto se despertará. Parece que el mundo se detuviera justo un instante antes de que ocurriera lo peor, aquello que nunca quisimos que ocurra. Se vive en un mundo ficticio, actuando como si la persona fallecida siguiera viva, o como si se tuviera aquello que ya no está.

Pero mientras se niegue la realidad no es posible enfrentarla. Si negamos la pérdida no podremos resolver qué haremos con el mundo real, ese mundo en el cual existe un vacío porque falta una persona, un lugar o una posesión preciada.

En casos muy puntuales, la negación puede tener efectos positivos, como permitir que experimentemos nuestros sentimientos cuando llegue el momento adecuado. Es como que permanecen a salvo hasta que estemos preparados para afrontarlos. Esto les ocurre con frecuencia a los niños y a los adolescentes que pierden a sus padres. Quizá no sientan mucho dolor hasta que son adultos y lo pueden afrontar y soportar.

Rabia o ira

Cuando el tiempo de la negación se va esfumando, cuando va pasando esa etapa irracional, sale a la superficie la ira, la rabia. En esta etapa se entra en contacto con el dolor, con la realidad, de una manera fuerte y agresiva. No es fácil acompañar a una persona que atraviesa ese momento. Si bien el instinto nos lleva a querer aplacar su furia, que en ocasiones es injusta, es mejor ayudarla a que la exprese, a que se libere de ella.

La ira puede ser contra cualquiera:

- contra el negocio que nos vendió la alarma, porque en todo momento funcionó salvo cuando entraron los ladrones y desvalijaron la casa.
- Contra el médico, porque dio demasiadas vueltas hasta que decidió probar con el tratamiento que “debió” usar de entrada.
- Contra nuestro cónyuge que no prestó atención cuando le hablamos sobre lo que le estaba pasando a nuestro hijo.
- Contra ... ¡Dios! Sí, en última instancia nuestra rabia o ira es contra Dios, porque Él tiene el control sobre todo. ¿Dónde está Dios? ¿Sabe lo que me ha ocurrido, se enteró ya? ¿Le importa lo que me pasa? ¿Por qué no me habla? ¿Qué he hecho para que me abandone de esta manera?

Aunque lo que nos está sucediendo pareciera una clara evidencia en contra, Dios no es nuestro enemigo. Él sigue estando de nuestro lado. Más allá del auxilio que profesionales y seres queridos puedan brindarnos, y que en ocasiones no basta, Dios está dispuesto y disponible, como lo estuvo con Job.

La Biblia dice: *“Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en todos los problemas. ²Por eso no tenemos ningún temor. Aunque la tierra se estremezca, y los montes se hundan en el fondo del mar; ³aunque sus aguas bramen y se agiten, y los montes tiemblen ante su furia”* (Salmo 46:1-3).

Culpa

En algún momento de este proceso es común sentirse invadido por la culpa:

- “Si no hubiésemos salido a las apuradas, con tan poco tiempo para ese viaje, hoy estaríamos todos aquí”.
- “¿Tan poco quiero a mi abuelo que dejé en cualquier lado el reloj que él me regaló como algo especial?”
- “Debería haberlo obligado a ir al médico. ¿Por qué no me puse más firme, por qué lo dejé pasar?”
- “¿Por qué despilfarramos el dinero de esa manera? ¿Por qué no fuimos más previsores?”
- “¿Por qué le tocó a ella y no a mí?”

Depresión

Esta es, quizás, la etapa más difícil del proceso. Está caracterizada por:

- Silencio y soledad,
- apatía y desinterés por lo que ocurre alrededor,
- tristeza e impotencia.

La depresión llega cuando la persona se da cuenta de que aquello que perdió verdaderamente no está más, que lo que está viviendo no es ni un sueño ni una película, sino la realidad de donde no hay un camino de regreso: el ser querido ya no está, la casa o el trabajo no los tengo más, la enfermedad revela sus estragos, el cuerpo ya no es el de antes.

La depresión surge porque nos damos cuenta de que nuestra vida no volverá a ser como era antes y que el futuro es incierto y amenazante, pues no sabemos cómo será nuestra vida de aquí en más, sin aquello que nos falta.

Cuando se acaban todas las acciones o recursos que se utilizan para negar la realidad y la pérdida resulta un hecho definitivo e irrefutable, nos desmoronamos, nos llenamos de tristeza y surge la depresión.

Aceptación

Aceptar la realidad trae alivio, devuelve la paz. No significa que uno se sienta a gusto o feliz de la realidad que le toca vivir, pero la acepta así como es. Aceptar no es desistir y bajar los brazos, sino estar preparado para desenredarse del ayer, dejar de preocuparse por cómo será el mañana y ocuparse de los problemas de hoy.

En el caso de un fallecimiento, la aceptación incluye diferenciarse y separarse de la persona fallecida, reconociendo que quien murió fue ella y no nosotros. La vida terminó para ella o para él, pero no terminó para mí. Aceptar es volver a situarse en la vida que tenemos y que continúa.

En el caso del fallecimiento de un ser querido, la aceptación también incluye comprender que algo de esa persona quedó en nosotros, que ella ha sido determinante para que nosotros seamos quienes somos hoy.

Una vez finalizado el duelo, la vida fragmentada por la pérdida se ha vuelto a unir y se está listo para seguir adelante, recordando lo perdido, pero viviendo sin ello.

A continuación vamos a ver cómo se desarrollan estas etapas en dos casos de pérdidas.

1. Me dicen que mi hija padece de una enfermedad grave y va a morir

Negación: ¡No, no puede ser! Debe haber alguna equivocación. Mi hija no puede morir, ¡no y no! Voy a consultar con otro médico. Ella es tan buena. Dios tiene que ayudarla. Yo sé que no va a morir, Dios no lo va a permitir. Tengo mucha fe, nada va a pasar.

Ira: Dios es un tirano, no hay derecho, es injusto. No me hables de ese Dios que me quitó a mi hija. Ese maldito médico que la trató. ¿Por qué no muere la gente mala? Quiero que Dios me de explicaciones. ¿Por qué?

Culpa: ¿Por qué no me quedé en el hospital la noche que murió? Tal vez me llamó y yo no estaba allí. ¿Por qué habré sido tan inflexible con ella? ¿Cómo me gustaría poder darle algo de lo que me pedía!

Depresión: No quiero nada. No quiero visitas, ni siquiera de mi familia. Déjenme en paz. La vida ya no tiene sentido. Sólo quiero dormir. No quiero pensar en nada.

Aceptación: Hemos vivido momentos hermosos con nuestra hija. Disfrutó mucho de la vida y alegró mucho nuestro hogar. El tiempo que tuvimos juntos fue precioso, crecimos muchísimo. Siempre la voy a llevar en mi corazón y recordar con mucho amor.

2. Cuando perdemos los lentes

Negación: ¡No puede ser que haya perdido mis lentes! Tienen que estar en algún lado.

Ira: ¿Será posible? ¿Qué hago ahora? ¡Justo esta noche que tengo una fiesta!

Culpa: ¿Por qué no habré sido más cuidadoso? ¿Por qué no me fijó dónde los guardo?

Depresión: No tengo ganas de ir a la fiesta. No veo bien. Estoy de mal humor. No sé cuándo voy a poder hacerme lentes nuevos.

Aceptación: Tenés razón, puedo ir a la fiesta sin lentes. Además, ya es tiempo de ir al oculista. Ya mismo voy a reservar un turno.

Enfrentando las pérdidas

A continuación presentamos una serie de recomendaciones útiles para afrontar los momentos de tensión, dolor y confusión causados por una pérdida importante.

- Viva un día a la vez y piense en el presente. Dese tiempo para superar el dolor.
- Dese permiso para estar mal, para sentirse dolido. No se culpe o sienta mal por ello.
- Exprese su pena y comparta sus sentimientos con quienes le rodean. No esconda su dolor. ¿Qué recuerdos vienen a su mente? ¿Cuántas veces se permitió llorar? ¿Puede contar algo más acerca de lo que perdió? ¿Siente mucho enojo o resentimiento? ¿Cuál es su mayor preocupación? ¿Cuáles son sus mayores necesidades? ¿Hay algo más que necesita decir?

- No se asuste de usted mismo, de sus reacciones y pensamientos. Recuerde que la ira, la tristeza aguda, el abatimiento, la culpa y la confusión son reacciones habituales y normales después de una pérdida importante.
- Cuide su salud. Duerma lo suficiente. Mantenga una dieta alimentaria balanceada. Evite el consumo de alcohol que puede hacerlo sentir más deprimido.
- Evite tomar decisiones importantes durante este proceso.
- Reconponga su rutina diaria lo más pronto posible.
- Agradezca por las cosas que tiene, aun aquellas que parecen pequeñas. En medio del dolor de una pérdida, es común perder de vista todo lo que uno todavía tiene.
- Aprecie y valore hablar con un amigo, acariciar a sus seres queridos, observar el paisaje que lo rodea.
- Agradézcale a Dios porque, como bien dice la Biblia: “estamos atribulados en todo, pero no angustiados; en apuros, pero no desesperados; perseguidos, pero no desamparados; derribados, pero no destruidos” (2 Corintios 4.8-9).
- Sea paciente con los demás. También están afectados por lo ocurrido. Seguramente sufrirán al verlo a usted con tanto dolor y tratarán de mitigarlo con frases que parten de la incomprensión y del propio temor a estas situaciones. No los condene.
- Apéguese a quienes le permiten estar mal, a quienes antes de hablar prefieren escucharlo, abrazarlo y llorar con usted.

- Si está acompañando a alguien en su pena, deje que sea esa persona quien establezca los temas de la conversación. Escuche no sólo lo que dice, sino también lo que siente. Aun cuando se sienta incómodo, no intente cambiar de tema. Sepa que usted está sirviendo como una válvula de escape para que el dolor se vaya esfumando.
- Sepa esperar. Cuando los “buenos días” no llegan, cuando ya está cansado de que ninguna sonrisa se dibuje en sus labios, cuando tarda demasiado en encontrarle sabor a la vida, no desespere: sepa esperar.
- Pida ayuda. Haga uso de la oferta de sus familiares y amigos y pídale que le ayuden haciendo un trámite, buscando remedios, atendiendo la casa, etc.
- Tómese un recreo. Aunque persista la seriedad en su cara, la tristeza y las ganas de llorar por aquello que ha perdido, vaya con alguien al cine, a un restaurante, a un paseo de compras o a caminar por un parque.
- Recorra a quien siempre está. En la Biblia leemos: “Busqué al Señor, y él me escuchó, y me libró de todos mis temores” (Salmo 34.4). Dios no me libra “de” la vivencia de la pérdida, pero está dispuesto a librarme “en” esa experiencia: a librarme de temores, de la desesperación, de la culpa, de la soledad, de la falta de coherencia y significado de la vida.

Lo que perdura

La vida es una sucesión de pérdidas y ganancias. Si bien producen dolor, por lo general las pérdidas traen crecimiento.

A medida que pasan los años y la vitalidad comienza a declinar, las pérdidas se vuelven

más pesadas y pareciera que, en lugar de crecimiento, traen limitaciones. Muchas veces ya no se puede trabajar, o no nos permiten hacerlo, por lo que hay que vivir con escasos recursos. Los movimientos y las energías se van reduciendo, la memoria falla, los sentidos van disminuyendo, y finalmente se pierde la vida. Muchos piensan: ¡Se pierde todo!

Cuando vemos la vida de esta manera, es común que nos abrumen sentimientos de inseguridad, vulnerabilidad, temporalidad, un profundo vacío e imposibilidad de que haya algo más, de permanecer.

Por otro lado, la Biblia nos dice que *“Jesucristo es el mismo ayer, hoy y siempre”* (Hebreos 13.8). O sea, Jesucristo nunca cambia, por lo que tampoco su amor, su poder, su bondad, su disposición. Su vida y obra fueron perfectas y completas, por lo que no necesitan ni van a tener agregados ni pérdidas. Al morir en la cruz y resucitar de los muertos, Jesucristo completó su obra de salvación de la humanidad. Su sacrificio fue suficiente para que todas las personas que crean en él, puedan reunirse con el Dios eterno.

Tal vez se pregunte qué tiene que ver eso con usted y sus pérdidas. Cuando estamos aferrados a Jesucristo, quien es el mismo ayer, hoy y siempre, estamos asidos a alguien seguro que nunca nos abandonará y en quien podemos apoyarnos para superar nuestras pérdidas.

Jesucristo entregó su vida por toda la humanidad y la recuperó en su resurrección. La muerte, que es la pérdida más grande, más traumática y más temida, no pudo con él. Por ello es que Jesucristo puede darnos ánimo, consuelo, fortaleza y esperanza para atravesar

el “valle de lágrimas” que se nos presenta al perder algo importante. Cuando confiamos en él tenemos lo que él tiene y consiguió para todos nosotros: perdón, paz y vida eterna junto a Dios.

Jesús se dignó a bajar del cielo para hacerse uno de nosotros. Siendo rico se hizo pobre, con un propósito bien definido: enriquecernos a nosotros con una vida abundante y eterna. Al hacerse hombre, Jesús experimentó nuestra condición humana: estuvo sometido a las mismas pruebas, a las mismas pérdidas y situaciones dolorosas que nosotros. Por eso podemos acercarnos a él para hablarle de nuestra confusión, de nuestro aturdimiento, de nuestro dolor, de nuestro agotamiento y esperar en él.

Y a pesar de haber aliviado el sufrimiento de muchos, a él también le llegó el momento de sufrir cuando, luego de ser mal juzgado, burlado, maltratado y sentenciado, fue clavado a una cruz donde se entregó por completo, para que podamos estar unidos a Dios para siempre. Dios es poderoso para sacar belleza de las cenizas y alegría del dolor. *“Pon tu camino en las manos del Señor; confía en él, y él se encargará de todo”* (Salmo 37:5).

La vida y las cosas importantes

¿Qué es lo esencial en la vida? El dicho popular “no todo lo que brilla es oro”, enseña que lo que muchas veces consideramos vital e importante, en realidad no lo es.

Para muchos lo esencial es el dinero, y conseguirlo se vuelve una prioridad en su vida. Simón Bolívar escribió: *“El dinero, elemento preponderante de nuestra vida, resuelve muchas situaciones, pero no puede satisfacer nuestros*

deseos más profundos. Usted puede comprar el remedio, pero no la salud; la convivencia, pero no el amor; el libro, pero no la inteligencia; el crucifijo, pero no la fe; el lujo, pero no la belleza; la cama, pero no el sueño; una tumba lujosa, pero no el cielo”.

Si lo que nos da valor son las cosas que tenemos, el trabajo, la salud, los afectos, etc., cuando lo perdemos dejamos de ser y nuestra vida ya no tiene sentido. Todas estas son cosas muy importantes. Pero ninguna de ellas es permanente. Lo único que permanece siempre es Dios. Él es el mismo ayer, hoy y siempre y es eterno. Nos podrá pasar cualquier cosa, pero Él no pasará. Cuando lo haya perdido todo, seguirá teniéndolo a Él. Cuando haya perdido a sus seres queridos, Él seguirá estando con usted. Cuando haya “perdido” su vida, Él le recibirá en el cielo para que viva con Él para siempre.

Conclusión

Si está sufriendo una pérdida importante, dentro de un tiempo podrá mirar hacia atrás con nostalgia, pero también hacia adelante, hacia la vida que continúa después de una pérdida. Eso significa que, aunque no lo ha olvidado, se ha podido despegar de aquello que perdió. Y porque logró despegarse, también se fue el gran dolor que tan mal lo tuvo por tanto tiempo.

Cuando eso suceda, ya no se quejará ni sentirá rabia o impotencia, ya no estará triste ni deprimido, ni pensará que “lo ha perdido todo”.

Notará que ha crecido, que es una persona más fuerte, íntegra y madura gracias a la experiencia que vivió. Reconocerá que no fue en vano lo vivido y podrá dar gracias por ello porque, a pesar de todo, la vida continúa.



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios
o recibir información sobre otros materiales,
comunícate con nosotros a:

tel.: 1-800-972-5442

e-mail: camino@lhm.org

web: www.paraelcamino.com

LHM
660 Mason Ridge Center Dr.
St. Louis, MO 63141-8557

Impreso en EE.UU.



Si perdió algo que atesoraba; o si se siente desvalorizado y deprimido porque perdió el trabajo que lo llenaba de vida y lo hacía un ser productivo; o si la partida de un ser querido o una muerte a la que no le encuentra sentido ha desgarrado su vida y la de sus familiares, ¡no pierda la esperanza!

A través de este folleto queremos ayudarle a aceptar la realidad que está viviendo, por más cruda que sea, dándole información acerca del proceso que se desencadena luego de una pérdida importante, para que de esta manera comprenda por lo que está atravesando y descubra cómo puede superarlo.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557
1-800-972-5442

