

David W. Wiersbe

Ausente *mas no perdido*

Duelo por la muerte de un hijo

Prefacio

Jesús siempre da la bienvenida a los niños ante su presencia. Creo que cuando un niño muere, él o ella entran ante su presencia.

La muerte rompe relaciones. Parte del dolor y la pena es que aún se tiene mucho amor para dar pero nuestro amado no está para recibirlo. La seguridad y la esperanza que tenemos los cristianos es que los que mueren en Cristo están vivos ante su presencia, y algún día estaremos juntos.

Escuché a un pastor durante un funeral decir: "nuestro hermano se ha ido de nosotros, pero no está perdido". Cuando uno sabe dónde está una persona, no está perdida. Está en el cielo con Jesús. ¡Así que no está con nosotros, pero no está perdida! Esta es la seguridad y la esperanza que sostiene a los cristianos.

Pero aún así los padres tienen que lidiar con el dolor, el matrimonio, la familia y la vida. Este libro es para ayudarle a entender mejor lo que usted está pasando, para ofrecerle ayuda y esperanza. Las promesas y la fortaleza de Dios lo sostendrán durante su camino por el valle de sombra de muerte.

Índice

El padre herido	4
Un lugar llamado cielo: Preguntas que los padres hacen	5
Desde lo profundo	7
Parte de usted se ha ido.....	8
El proceso del duelo.....	9
El dolor no es racional	11
Las lágrimas de Dios.....	12
Formas de duelo	13
Realidades y sentimientos	15
El credo del doliente	16
La presión del matrimonio	17
Necesidad de saber	19
Culpabilidad	20
Enojado con Dios.....	21
Atravesando.....	22
Preguntas.....	23
La cuerda de la esperanza.....	24
María, Madre de Jesús	25
Guardando recuerdos.....	26
Resistencia y Aceptación.....	27
Círculo de amor, Círculo de dolor.....	28
Una respuesta rápida.....	29
Un nuevo comienzo	31

El padre herido

En todas sus aflicciones El fue afligido. Is 63:9

Usted ha caminado por toda esta experiencia con gran desconsuelo: la noticia de que su hijo ha muerto, el sentimiento de incredulidad, hablar con el personal médico, los arreglos del funeral, las visitas, soportar la ceremonia del funeral con un sentimiento de irrealidad, pensando que pronto despertará de esta pesadilla y todo habrá pasado, preguntándose cosas que no tienen respuesta, sintiendo un dolor constante, y la sensación de que todos han regresado a su vida normal menos usted.

Nunca nadie nos dice lo que la muerte duele. Es un dolor que no se puede describir, algunos padres lo llaman como *"un dolor de estómago que nunca para."* Es una sensación de desubicación, como estar viendo desde lejos lo que está sucediendo. Pero siempre con una sensación extraña de que *"esto me está pasando a mí, aquí y ahora."*

No es natural que un hijo muera antes que sus padres. Esperamos que nuestros padres mueran primero y luego nosotros. Ningún padre espera hacer los arreglos funerarios de su hijo.

Los niños mueren de muchas maneras: muerte de cuna, accidentes, una larga enfermedad, suicidios, asesinatos, drogas, aborto o al nacer. Un hijo puede morir de cualquier edad. La muerte de un hijo siempre será una tragedia, igual le duele a una madre de ochenta años que pierde a su hijo de cincuenta años, como a una madre que pierde a su hijo de 6 años.

El dolor es parte de la vida. El dolor causado por el sufrimiento es muy difícil de describir y explicarlo aún más. Es un dolor especial, ninguna medicina puede aliviar. Lleva tiempo aprender a vivir con el dolor del sufrimiento.

Durante la agonía del sufrimiento usted no está solo. Dios se preocupa por lo que usted siente y por lo que está pasando. Dios no es indiferente ante su dolor, El lo comparte con usted. Considere esta afirmación: *"en todas sus aflicciones El fue afligido, y el ángel de su presencia los salvó,"* Is. 63:9. Cuando usted sufre. Dios sufre con usted y por usted. Ir donde alguna persona que entienda lo que usted está pasando ayuda mucho. Cuando usted se acerca a Dios, El le promete consuelo y fortaleza. Verdaderamente El lo entiende como nadie más podría. Su hijo también murió.

Un lugar llamado cielo:

Preguntas que los padres hacen

¡Yo iré a reunirme con él, pero él no volverá a reunirse conmigo!

¿A dónde van los niños cuando mueren? La Biblia nos dice que van al cielo, ante la presencia de Dios. El Rey David tuvo un hijo que murió a los 7 días de nacido. La respuesta de David indica que su hijo estaba en un lugar donde el también iría. Ese lugar es el cielo.

Un niño pertenece a los brazos de sus padres. Así es como debería ser. Ninguna otra parte puede ser mejor o más segura, bueno, eso es lo que creemos.

Cuando alguien muere, el alma deja el cuerpo. Nuestros cuerpos son como “tiendas de campaña” donde la verdadera esencia que somos nosotros vive. Pablo en su carta a los Corintios (2 Co 5:8) escribe: *“pero confiamos, y más quisiéramos estar ausentes del cuerpo, y presentes al Señor”*, y en la carta a los Tesalonicenses (1 Ts 4:14) dice: *“porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él”*. “Dormir” es uno de los sinónimos más usados para la muerte en el Nuevo Testamento. No tenemos miedo a dormir, es algo que nuestro cuerpo necesita.

Cuando una persona muere no está dormida. ¡Está vivo y alerta ante la presencia de Dios! El cielo es un lugar de perfección, así que es posible que los niños no sigan siendo niños. Seguro que crecerán. El cielo es un lugar donde se cumplen todos los deseos, donde no existe el dolor. En el cielo existe la completa comprensión. Donde todas las preguntas tienen respuesta. El cielo es un lugar de gozo, de seguridad y de amor.

Pero todavía no estamos en el cielo. Tenemos dolor. Tenemos preguntas, pero también tenemos la promesa de Jesús: *“Padre, aquellos que me has dado, quiero que donde yo estoy, también ellos estén conmigo, para que vean mi gloria que me has dado.”* (Jn 17:24). Un día Jesús reunirá a todos sus seguidores, y esa será una reunión gloriosa. Esto fue lo que el Rey David quiso decir cuando su hijo murió, “yo iré hacia el.”

Jesús es el camino al cielo: *“Yo soy el camino la verdad y la vida”* (Jn 14:6a). Los que creen que Jesús murió en la cruz por nuestros pecados y resucitó, irán al cielo cuando mueran. Esos niños que estaban muy pequeños para oír y entender esta historia, también irán al cielo, porque Dios es justo y lleno de gracia. El nunca condenaría a una persona que no tuvo la oportunidad de oír y creer. Jesús que siempre les dio la bienvenida a los niños, tiene un lugar reservado para ellos en su presencia.

Preguntas que se hacen los padres

1. Perdí a mi bebé antes de nacer. ¿Tenemos un hijo en el cielo?

La Biblia nos enseña que desde el momento de la concepción somos personas ante los ojos de Dios (Jer 1:5, Sal 139:13-16). Un niño dentro del vientre de su madre ya es una persona única. Cuando su desarrollo es interrumpido, el alma de éste niño entra al paraíso.

2. Nuestro hijo no fue bautizado. ¿Significa esto que no está en el cielo?

El bautizo es un rito cristiano muy importante, pero el bautizo no salva, Jesús sí. El ladrón que fue crucificado junto a Jesús, creyó en El, pero nunca fue bautizado. Sin embargo Jesús le prometió que ese mismo día estaría en el paraíso (Lc 23:42-43). Dios es amor. El no dejaría a un niño fuera del cielo por algo de lo cual él no tenía control. La salvación y el cielo son regalos de Dios que recibimos por medio de Jesús.

3. ¿Mi hijo es un ángel?

No. Las personas salvas tienen mayor rango que los ángeles. Los ángeles son ministros de Dios que cumplen sus órdenes. En cambio las personas tienen una relación más íntima con Dios. El mismo se hizo hombre por nuestra salvación. Cuando entramos al cielo, somos como Jesús: El *"transformará el cuerpo de la humillación nuestra, para que sea semejante al cuerpo de la gloria suya"* (Flp 3:21b).

4. ¿Reconoceré a mi hijo en el cielo? ¿Me reconocerá él a mí?

Sí. Las escrituras nos indican que en el cielo las personas se reconocerán unas a otras. Como el cielo es un lugar de perfección, los que murieron siendo niños seguramente habrán crecido. Los reconoceremos.

5. ¿Sabe mi hijo lo mucho que lo quiero y la falta que me hace?

Creo que Dios les dice a nuestros amados en la gloria las cosas que ellos tienen que saber. Los que están en el cielo ya no están preocupados con lo que sucede en la tierra, pero lo que ocurrió durante nuestra vida en la tierra tiene mucha importancia en el cielo. Los que están en el cielo entienden lo que sucedió durante su vida en la tierra y tienen paz. Lo más importante es que Dios sabe lo mucho que queremos y extrañamos al hijo que murió, y el nos conforta y fortalece.

Desde lo profundo

Desde lo profundo, oh Señor, a ti clamo. Señor, oye mi voz (Sal 130:1-2)

Es como estarse ahogando. El agua le cubre la cabeza y no puede respirar. Cayendo cada vez más profundo. Son las profundidades, las profundidades del sufrimiento y la tristeza.

Estar en lo profundo es muy confuso. No se puede distinguir qué es la realidad. La vida sigue pero usted no se siente con vida. No hay continuidad. Algunas veces en lo profundo pensamos en que todo sería mejor si estuviéramos muertos.

Pero Dios está con usted en esta profundidad. Esto fue lo que Jesús experimentó en la cruz. No es donde usted quiere estar, pero no está solo. Nada podrá separarlo de Dios (Ro 8:38-39) ni la muerte.

Aprendemos ciertas lecciones cuando estamos en lo profundo, cosas que no se aprenden más que aquí. Aprendemos a vivir por fe. La muerte de un niño nos hace darnos cuenta que no tenemos ningún control sobre la vida. Confiar en Dios es la única manera de sobrevivir.

Aprendemos a esperar. La vida se vive tomando un respiro a la vez, una hora a la vez, un día a la vez. Las profundidades nos hacen detenernos y pensar en lo que realmente es importante. En esa espera aprendemos a conocer a Dios. *"Los que esperan en el Señor tendrán nuevas fuerzas."* (Is 40:31)

También aprendemos a tener esperanza. La muerte no puede ser revertida. Lo sabemos. Esperanza no es lo mismo que deseo. Es la certeza de que el Señor cumplirá sus promesas. El nos promete llegar a salvo (Is 43:2). El nos promete que nos reuniremos con aquellos que han llegado a la gloria primero que nosotros (Jn 17:24). El nos promete satisfacer nuestras necesidades de hoy. El nos promete que la vida empezará de nuevo.

La pregunta es *"¿Como pasaré por esta profundidad?"* Confíe en el Señor, ahora.

Parte de usted se ha ido

¡Ay de mí, por mi quebrantamiento! Mi llaga es muy dolorosa, pero dije: ciertamente enfermedad mía es esta, y debo sufrirla. Jer 10:19)

Cuando su carro falla, usted lo lleva al mecánico. Él le cambia los repuestos, hace los ajustes necesarios, y el carro funciona. Si su cuerpo está enfermo, el doctor lo examina y hace un diagnóstico. Tal vez las medicinas o una cirugía podrán curar la enfermedad. Con un buen tratamiento usted recobrará la salud.

Esta receta no funciona cuando usted sufre. Parte de usted, parte de su vida, murió cuando su hijo murió. Esa parte suya es irremplazable. No existen repuestos que lo ayuden a pasar por este sufrimiento. Hay que adaptarse.

Piense en el sufrimiento como una forma de rehabilitación. Cuando una persona pierde la vista, hay formas de acoplarse. Los ciegos pueden aprender el sistema Braille, comprar un perro guía y aprender a usar un bastón. Cuando se pierde la audición, existen audífonos, lenguaje de señas y la lectura de los labios. Vivir el trauma de la muerte nos enseña nuevas formas de adaptarse y de sobrevivir. La vida nunca será la misma luego que un ser querido muere. Hay que aprender nuevas maneras de pensar, de sentir y de actuar.

Todavía vale la pena vivir, pero primero hay que hacer unos ajustes. No son fáciles: hace falta una cara en la mesa, llevar a su hijo a la cama y darle las buenas noches, menos regalos de navidad que comprar, lágrimas en los momentos menos esperados. Usted podrá hacer estos ajustes mientras camina por este proceso de tanto sufrimiento. Crea que usted sobrevivirá.

Usted nunca olvidará su hijo. La vida no será la misma. Usted puede apoyarse en el Señor, mientras se adapta a estos cambios porque El no cambia. *“Jesús es el mismo ayer, hoy y siempre.”* (He 13:8) Su amor lo rodea. Su fortaleza está en usted y El lo ayudará a enfrentar cada nuevo día.

El proceso del duelo

Mi alma rehusaba consuelo (Sal 77:2c) Pero los que esperan al Señor tendrán nuevas fuerzas (Is 40:31a)

Una semilla sembrada en un terreno fértil requiere agua y sol, y muchos años, para convertirse un gigantesco árbol. Convertirse de una semilla a un gran árbol requiere T-I-E-M-P-O. El duelo pasa por un proceso, y lleva tiempo. Usted no se va a recuperar de su pena ni hoy ni el próximo mes. El proceso del duelo no puede ser apurado. Lleva trabajo, mucha concentración y decisiones.

Las personas pasan por el duelo de diferentes maneras. Pasamos por las etapas de nuestra pena en diferente orden. Lo siguiente es un resumen de algunas experiencias que usted podría esperar le sucedieran mientras pasa por el duelo de la muerte de su hijo. Probablemente usted no las experimentará en este orden. Saber lo que usted está experimentando le reafirmará que es normal, todas las personas que han pasado por un duelo similar han sentido y pensado estas cosas.

Empieza con un estado de shock, como un golpe en el estomago que lo deja sin aire. Es como si los sentimientos estuvieran entumecidos, una inhabilidad para sentir. Muchas veces el funeral ya ha pasado cuando usted se da cuenta de lo que sucedió.

“Me despertaré y sabré que esto fue una pesadilla” esta es una forma de evadir la realidad. Es muy duro creer que esto realmente está sucediendo. Muchas personas en este punto tratan de negociar con Dios: “Haré lo que sea, pero que vuelva mi hijo.” Pero nada puede hacer que ese precioso hijo vuelva.

Unos lloran, a otros les toma tiempo poder llorar. El duelo necesita expresarse, y el llorar es una forma de liberar la angustia. La necesidad de llorar puede durar mucho tiempo.

“¡Alguien va a pagar por esto!” Es una señal de enojo. Creemos que hay que culpar a alguien. Algunos padres se culpan a sí mismos, otros culpan a Dios. Estar enojado es normal, pero el enojo necesita ser canalizado en una forma constructiva no destructiva

La sensación de estarse ahogando, confundido por los sentimientos, las decisiones y el dolor puede degenerar en desesperación. “Creo que ya no puedo más”, es lo que se dice. Es como se sienten, pero siguen adelante.

La confusión es como estar en medio de un huracán que arranca toda sensación de la realidad. Algunos piensan en el suicidio, otros tienen dificultades con las relaciones familiares. En este momento es cuando los padres se preguntan “¿Me estaré volviendo loco?” La respuesta es no. En este momento así es como se siente el dolor. Probablemente usted nunca antes se había sentido así, no puede identificar esto como parte de su pena. Es desagradable, pero también es normal.

Todo doliente pasa por una depresión. Es amarga. Estar caído, la pesadumbre, retraído de la familia o de los amigos son claras evidencias de depresión. El dolor produce depresión, es la forma en que respondemos ante una pérdida. Estar acompañado es bueno, es hacer algo por usted mismo. La depresión vendrá, pero no se acostumbre a ella.

Cuando se empieza a asomar un rayo de luz significa que la esperanza está renaciendo. Esperanza significa que usted está mirando hacia delante ya no hacía atrás. El volver a reír, a disfrutar de un amanecer, una linda rosa o un rico almuerzo, significa que usted se ha dado cuenta de que la vida no ha terminado.

Una tarde Judy llamó al pediatra de su hija. *“Doctor Paterson, lo llamé porque quería agradecerle todo lo que hizo por Nicole antes de morir. Si tiene tiempo, me gustaría que me explicara otra vez sobre su enfermedad”* Para Judy tener esta conversación significaba que estaba aceptando la muerte de su pequeña. La aceptación sólo llega con el tiempo, cuando usted llegue a decir *“estoy lista para escuchar la verdad”* la aceptación habrá llegado.

Cuando se encuentre lista para iniciar una nueva etapa en su vida, este será el anuncio de un nuevo comienzo. Las heridas seguro que no habrán sanado completamente, pero usted está lista para iniciar un nuevo capítulo en su vida. Usted ha experimentado una gran pérdida. Cuando una persona pierde la audición, aprende lenguaje de señas. Con el dolor se aprenden nuevas destrezas que lo ayudan a seguir viviendo. Empezar algo nuevo es una clara señal de que su proceso de rehabilitación está terminando.

Recuerde que no todos pasan por estas “etapas.” Estas experiencias se pueden repetir varias veces. No hay un orden establecido. Tampoco hay ningún límite de tiempo mágico. Cada persona pasa su dolor en su tiempo. Usted sabrá cuando el proceso esté casi terminado. Esto es un proceso, lleva tiempo. Permítase sentir dolor.

El dolor no es racional

¿Por qué mi dolor nunca termina? ¿Por qué mi herida es incurable? (Jer 15:18a)

“Tal vez la manera más exacta de decirlo”, dijo con la expresión seria, “es que creo que me estoy volviendo loca. Estoy fuera de toda realidad. Siento que estoy perdida”. Estas son las palabras de una madre que había perdido a su adolescente tres meses atrás. Parecía estar bien. Tenía un trabajo y trataba de que su hogar se mantuviera lo más estable posible. Ante los ojos de todos parecía que el proceso de duelo iba bien.

Pero ella estaba luchando. Algunas veces esta madre estaba muy enojada: las lágrimas de pronto cubrían su rostro, y esto la apenaba. Ella sabía que Dios la amaba, pero también se debatía de cómo un Dios de amor pudo permitir que esto le sucediera a su hijo justo cuando su vida empezaba.

El dolor no es racional. Toda la lógica del mundo no hará que el dolor que usted lleva dentro desaparezca. Es un rompecabezas emocional. Los sentimientos son reales: el dolor físico y mental, la sensación de que todo es un sueño y que pronto despertará, la negación, la furia, la confusión, las emociones, la desilusión y la frustración.

Todos estos sentimientos (y otros que usted haya experimentado) son normales durante el proceso de duelo. Que usted sienta y piense de esta forma es normal. Está experimentando lo mismo que los que han caminado por el valle de sombra. Usted no está solo.

De alguna manera las personas que pasan por una pena tan grande son las personas más saludables. Saben que les duele. Expresan sus sentimientos. Lloran. Hacen las preguntas más duras y nadie podrá responderlas completamente. Se enojan y lo expresan con palabras. Para los que están pasando por esta situación, eso es normal. Muestra que sus mentes, sentimientos y cuerpos funcionan de una manera saludable.

Las lágrimas de Dios

Y Jesús lloró. (Jn 11:35) (Dios secará toda lágrima de sus ojos, Ap 7:17c)

Cuando Lázaro, el amigo íntimo de Jesús, murió él no estaba. Cuando llegó cuatro días después lloró junto a su tumba. Dios Hijo lloró porque su amigo había muerto.

¿Qué aprendemos del hecho que Jesús lloró?

Llorar es natural. Fuimos hechos con la habilidad de llorar cuando sentimos dolor. Es la forma en que nuestro cuerpo libera dolor y tensión. Vamos a derramar muchas, muchas lágrimas en nuestros momentos de dolor. Dios toma nota de todas estas lágrimas. (Sal 56:8)

Las lágrimas son una señal de amor. Jesús amaba a Lázaro, y estaba muy triste por su muerte. Estoy seguro que Jesús estaba enojado por el dolor que la muerte de Lázaro había causado a sus seres queridos. Usted llora porque ama a su hijo. Usted no deja de amar cuando la persona muere.

Las lágrimas son una señal de fortaleza. Nuestra cultura nos enseña que los hombres no deben de llorar, creemos que es una señal de debilidad. Jesús era un hombre fuerte, física y espiritualmente, y la muerte de Lázaro lo hizo llorar. Las lágrimas dicen que podemos responder normalmente (con lágrimas) a una situación anormal (la muerte). Las personas que lloran demuestran salud emocional y espiritual.

Cuando hay dolor hay lágrimas y hay que llorar sin sentirse avergonzado o apenado. Las lágrimas tienen que venir, son parte de un buen duelo. Un día el Dios que ve cada una de esas lágrimas las secará.

Formas de duelo

Por eso puse mi rostro como un pedernal (Is 50:7b) Raquel lloraba por sus hijos y no quería ser consolada. (Mt 2:18b)

Algunas personas expresan su pena abiertamente. Llorar es necesario, es una forma saludable de vivir el dolor. También lo es el hacer preguntas y el sentirse enojado. Algunas veces se nos va el apetito, la comida pierde sabor (es muy importante comer). A algunos padres les gusta hablar de su hijo y llorar o reír sin control. Pero hay otros que les cuesta mostrar sus sentimientos.

Cada uno de nosotros fue hecho de una forma diferente. Para algunos es imposible llorar en público a otros les cuesta mucho hablar sobre sus sentimientos. Estas personas necesitan pasar su duelo en privado: llorar, hablar sobre su pérdida, recordar. Lo que es más importante es que cada padre que ha perdido un hijo expresa su dolor de alguna forma.

Cuando la esposa expresa su dolor abiertamente pero su esposo es muy privado pueden surgir problemas. Por ejemplo, a la esposa se le puede ocurrir que a su esposo no le importa lo que pasa. Por supuesto que eso no es así. Su esposo por el otro lado puede creer que ella está exagerando, llorando todo el tiempo y evadiendo la realidad. Él está en un error.

El duelo es un proceso individual, no puede ser igual al de la otra persona ni a un mismo ritmo. El esposo puede que lo exprese por medio de enojo o simplemente alejándose de todo, mientras su esposa ha entrado en un nivel de aceptación. La esposa puede que se aleje de su círculo social, mientras el esposo busca apoyo en sus amigos o parientes. Alguno puede refugiarse viendo un álbum familiar, mientras el otro no deja de mencionar a su hijo en las conversaciones con sus amigos. El trabajo puede resultar un escape nocivo de la situación. Las lágrimas también pueden resultar en un escape de las responsabilidades que se deben volver a asumir.

Para sobrevivir, la pareja debe de hablar sobre su dolor. Comparten la pérdida, pero también la experimentan individualmente. Discutir lo que cada uno está sintiendo y pensando evitará que haya malos entendidos entre los dos.

Betty estaba muy enérgica e intensa, y su duelo era muy abierto. Ella lloraba cuando sentía la necesidad, hablaba de lo que estaba sintiendo y mostraba fotografías de su hija Shelly a todos. Dan, su marido, volvió a su diaria rutina una semana después de la muerte de su hija. Betty nunca lo vio llorar, y cuando ella hablaba sobre Shelly él la escuchaba e inmediatamente cambiaba de tema.

Como la respuesta de Dan era tan diferente a la suya, Betty asumió que Dan no quería a Shelly, y era "frío." Un día ella volvió temprano del trabajo y encontró a Dan en la habitación viendo el álbum de Shelly cuando era bebé y llorando. El muro que Betty había construido a su alrededor se derrumbó. Ella se dio cuenta del error que había cometido al asumir que a Dan no le dolió la muerte de Shelly tanto como a ella. Luego de esto. Dan y Shelly decidieron hablar regularmente de cómo cada uno se sentía.

Claro, a muchas personas no les gusta hablar de cómo se sienten. Aquí es cuando el sacerdote, el pastor o algún amigo cercano pueden ayudar a mantener las líneas de comunicación abiertas. Hablar saca el dolor y la frustración de la oscuridad a la luz. Luego la sanación puede comenzar. No podemos lidiar con lo que no conocemos. Si discutimos lo que pensamos y sentimos podemos identificar lo que nos molesta y nos acerca a la solución.

Es un consuelo increíble el saber que hay otra persona que está sintiendo lo mismo que usted. Puede ser que no lo esté sintiendo de la misma forma que usted, pero usted se sentirá acompañado en su dolor.

Realidades y sentimientos

El Señor dio, el Señor quitó; sea el nombre de el Señor bendito. (Job 1:21b)
¡Oh, que pesasen justamente mi queja y mi tormento! (Job 6:2a)

La realidad siempre está presente, martillando en la cabeza. El murió, víctima de una enfermedad. Ella murió en un accidente. Mi hijo murió, se fue. Soy un doliente, un peregrino en el camino del sufrimiento.

Los sentimientos están ahí. Brazos vacíos con ansias de abrazar al hijo perdido. Ojos que queman por tantas lágrimas derramadas. Dolor de estómago, dolor de cabeza. El deseo de que todo fuera mentira, querer estar solo, querer no estar solo. Es un caos emocional, y usted está en el centro.

Usted puede creer que Dios lo odia. O que lo está castigando por algo que usted hizo hace mucho tiempo. Puede creer que Dios está muy lejos y lo ha olvidado. Puede sentirse furioso con Dios y hasta odiarlo. Estos sentimientos también son parte del duelo.

Puede sentir paz de un momento a otro, pero no dura tanto como usted quisiera. El vacío se vuelve a sentir y las lágrimas corren de nuevo.

Los seres humanos sienten muchas emociones, todas al mismo tiempo. El dolor nos fuerza a aceptar que somos humanos. Los seres humanos lloran y sufren cuando alguien muy querido muere. Somos criaturas complejas, y a veces no podemos entender lo que estamos haciendo o porque nos sentimos como nos sentimos.

Recuerde siempre: los sentimientos son reales, pero los sentimientos no reflejan necesariamente la realidad. Por ejemplo, usted puede pensar que Dios lo está castigando, pero la realidad es que Dios lo ama. Él lo ama aunque usted sienta que no es así. Tal vez crea que ya no vale la pena vivir, pero usted todavía tiene mucho porque vivir, y gente que lo necesita. Es muy difícil poner de acuerdo lo que usted siente con lo que usted sabe. Pero es importante para usted y su familia saber que está tratando.

En la historia Bíblica de Job, una serie de desastres acabaron con todo lo que tenía en un solo día. El dolor más grande fue cuando sus siete hijos murieron. El lloró, estaba furioso y discutió con Dios y con sus amigos. Pero a pesar de todo el nunca olvidó su realidad. El sabía que había sido fiel a Dios y que Dios le será fiel. Sabía que Dios lo escuchaba y que se preocupaba por él. Sabía que Dios lo iba a apoyar y a ayudar. Job caminó por las emociones del dolor. Pero basó sus decisiones en la realidad no en sus sentimientos. Los sentimientos cambian, pero Dios no cambia; las promesas de Dios no cambiarán.

El credo del doliente

Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte. (2Co. 12:10)

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. (Fil. 4:13)

Cuando pasamos por un duelo sentimos que Dios nos ha abandonado. No es así. Cuando sufrimos nada parece importarnos. A veces creemos que ya no vale la pena vivir, pero si vale. En tiempos de angustia las personas de fe tienen que “creer en contra de la corriente”. En nuestra debilidad, el Señor revela su fuerza y hacemos más de lo que nos creíamos capaces.

La fe significa estar pegados a Dios en todo momento y en cualquier circunstancia. Significa seguirlo cuando no podemos ver, serle fiel aunque no tengamos ganas de serlo.

El doliente necesita tener un credo: el “¡yo creo!”. Necesitamos afirmar este credo todos los días:

Creo que las promesas de Dios son ciertas.

Creo que el cielo existe.

Creo que volveré a ver a mi hijo.

Creo que Dios me va a sacar adelante.

Creo que nada podrá separarme del amor de Dios.

Creo que Dios tiene un propósito para mí.

“Creer en contra de la corriente” es tener la actitud de un sobreviviente. Los padres que han pasado por la muerte de un hijo son sobrevivientes; resistieron. No solo han sobrevivido, sino que de tanto sufrimiento ha salido algo bueno. La actitud que se tenga hacia el duelo determina si el resultado final es saludable o nocivo.

Antes que su hijo muriera, Pete era una persona muy dura, un hombre silencioso. Nunca quería que nadie supiera lo que ocurría en su cabeza. Sus pensamientos y sentimientos nadie los conocía. Unos meses después de la muerte de su hijo, Pete fue transformado. Lloró en público. Habló de sus sentimientos. Abrazó a su familia, la cual quedó muy sorprendida. Se reunió con otras familias que estaban pasando por una situación similar para consolarlos y darles valor. La vida de Pete fue marcada por el amor, el gozo y el compartir. La muerte de su hijo le enseñó lo importante que era vivir y compartir con las personas. Pasar por el duelo no es trabajo fácil pero es necesario.

Construya sobre estas bases:

Yo voy a creer en Dios.

Yo voy a sobrevivir.

De alguna forma transformaré el dolor en algo bueno.

Disfrutaré la vida.

Voy a contribuir al bien de otros.

Usted creará que está nadando en contra corriente. Recuerde: su actitud determinará el resultado final. ¡Vivir en fe funciona!

La presión del matrimonio

*Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga en su trabajo,
Porque, si cayeren, el uno levantará a su compañero; (Ec 4:9-10)*

*El amor es sufrido, es benigno... Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.
El amor nunca deja de ser (ver 1 Co 13:4,7, 8a)*

Existe un efecto dominó en la familia cuando un hijo muere. La crisis genera crisis. El esposo y la esposa experimentan mucha tensión en el matrimonio. Los padres y el resto de los hijos entran en conflicto. Igualmente los padres tienen problemas con sus padres (los abuelos del niño que murió).

Piense en su vida como si fuera una gran bola de lana con muchas hebras de diferente color. Cada una de estas hebras de color representa una de las muchas personas que usted conoce y quiere. Cuando una de ellas muere, hay que desenredar la bola de lana entera para remover una sola hebra. Algo así es lo que se siente cuando un miembro de la familia muere. Su vida está en "desorden" y esto crea tensión y conflicto.

Cuando un niño muere es muy normal que exista la tensión y el conflicto en el hogar y en el matrimonio. Cada persona pasa el duelo de su propia manera, y a su propio paso. Si el conflicto se reconoce y se maneja adecuadamente, la sanación llegará. Si no se maneja correctamente puede llegar a hacer mucho daño.

Los matrimonios llegan a tener más desacuerdos luego del funeral. El porcentaje de divorcios en parejas que pasan por esta situación son extremadamente altos. Muchas parejas reportan problemas sexuales, distancia emocional y más peleas de las que usaban tener. Si el niño era el pegamento que mantenía el matrimonio unido, la pareja tiene que buscar un nuevo cimiento para su relación.

Esto no tiene que pasar. A continuación hay una lista de sugerencias para ayudarles a resolver los conflictos y diferencias que se pudieran presentar:

1. Recuerde que cada persona tiene su manera de llevar el duelo.
2. De apoyo físico, emocional y espiritual a su esposo(a).
3. Tómese el tiempo para hablar de sus sentimientos con su esposo(a).
4. Dense permiso para sufrir abiertamente.
5. Concéntrense en resolver los conflictos en lugar de concentrarse en los conflictos.
6. Hagan cosas juntos: caminatas silenciosas, ir a la iglesia, orar, revisar las notas de condolencia que les fueron enviadas, comer fuera.
7. Piense en el futuro.

Muchas parejas tienen miedo de tener relaciones sexuales luego que un hijo muere, probablemente por el miedo de un nuevo embarazo. Existe el peligro de llegar a pensar que otro niño podría llegar a ser un sustituto. Pero cada niño es un ser individual, insustituible. Usted necesita intimidad física durante el periodo de duelo. Cuando ambos padres están de acuerdo,

hacer el amor puede proveerlos de consuelo y afirmación. Si no pueden, por lo menos traten de hablar sobre el tema del sexo y de qué lugar ocupa en el matrimonio en este momento.

Luego que Dios creó al primer hombre, el dijo: “No es bueno que el hombre esté solo” (Gn 2:18a). Entonces Dios creó a Eva para Adán. No es bueno para los humanos estar solos, menos en momentos de tanto sufrimiento. El dolor puede llegar a acercar a una pareja más que nada, si usted lo decide así.

Cuando su hijo murió, Mark y Pam decidieron vivir de tal forma que sólo cosas buenas nacerían luego de su pérdida. Su prioridad era invertir en su matrimonio. Iban juntos a la iglesia y se unieron a un grupo de apoyo. Mark y Pam desarrollaron una fuerte relación porque trabajaron en equipo en los momentos más duros de sus vidas.

Necesidad de saber

Ahora conozco en parte; pero entonces conoceré como fui conocido. (1 Co 13:12b)

Curt necesitaba saber los detalles del accidente que le causó la muerte a su hijo. Se entrevistó con los testigos, examinó los reportes de la policía, y le hizo muchas preguntas al director de la funeraria.

Susan cuestionaba al doctor de su hija constantemente, tratando de entender la muerte sorpresiva de su hija. Ella se leyó docenas de libros, hasta se contactó con otras familias que habían pasado por su misma experiencia.

Algunos padres necesitan saber todo lo que esté a su alcance sobre lo que motivó la muerte de sus hijos. El saber les puede dar una dosis de paz. Si este es usted, está bien. Haga las preguntas que usted necesite saber a las personas correctas. La mayoría de los doctores, enfermeras, oficiales de policía, paramédicos y personal de la funeraria estarán deseosos de poderle ayudar.

Otros padres sencillamente no quieren saber nada. Darles mayor información de la que ellos están pidiendo puede llegar a ser muy doloroso e injusto. El dolor es menos difícil para ellos no sabiendo mucho.

“¿Quiere saber sobre esto?” es una pregunta que se debe de hacer antes de revelar los detalles sobre la muerte, los arreglos del funeral o los detalles médicos. Y si es usted al que le están revelando la información, exija ser tratado con respeto. Si la conversación le está incomodando, sea sincero y diga que preferiría no saber más.

Usted tiene el derecho de escoger si quiere o no saber los detalles. Los demás tendrán que respetar su decisión. Ninguna escogencia es mala, haga la correcta para usted.

Culpabilidad

Pero en ti hay perdón (Sal 130:4a)

“Si sólo hubiera llamado al doctor antes.” “Mejor nos hubiéramos quedado en casa.” “¿De verdad hicimos todo lo posible para salvarle la vida?” “¿Habrá visto para los dos lados antes de cruzar la calle?” “¡Yo me tuve que dar cuenta que algo no estaba bien!” “Si hubiera usado otras palabras.”

Estos comentarios, y muchos otros parecidos, salen de las mentes y la boca de los padres cuando pierden un hijo. Un gran peso cae sobre la mente y el corazón, transformándose en una gran carga de culpa por la muerte de su hijo.

Cuando algo sale mal, las personas creen que hay que culpar a alguien. Muchos padres entienden que la muerte de su hijo no fue culpa de nadie, pero igual se culpan a ellos mismos. Alguien una vez dijo que la culpabilidad es enojo en contra de nosotros mismos.

Es normal sentirse un poco culpable. Es muy difícil pensar que nosotros no podemos controlar las circunstancias a nuestro alrededor, insistir en asumir la responsabilidad sobre una situación que usted no podría cambiar no es saludable. Sentirse culpable no lo ayudará a sanar, solo profundizará las heridas. El auto castigo no es una buena forma de llevar el duelo.

Tal vez usted tuvo una pelea con su hijo antes de morir, o dijo cosas de las que ahora se arrepiente. Sentirse culpable por una experiencia como esta puede estar bien pero existe una cura para la culpa: confesar lo que usted hizo a Dios. Él lo perdona. Su hijo en el cielo ya entiende y lo perdona también. Nadie en el cielo guarda rencor. Dios lo perdona, perdónese usted también.

Enojado con Dios

Pero Jonás se apesadumbró en extremo, y se enojó. (Jon 4:1)

Un papá furioso dijo en una reunión: “¡Aunque Dios no causó la muerte de mi hijo, el definitivamente la permitió!” Muchas cabezas asintieron cuando lo escucharon, reflejando el sentir de algunos.

El enojo puede ser canalizado de muchas maneras. Algunos dolientes se enojan con su esposa(o) o su jefe. Otros se desquitan con las enfermeras o los doctores, o con el personal de la funeraria y hasta con el sacerdote o pastor. El niño que murió también puede ser el blanco del enojo.

Cuando estamos enojados Dios puede ser un blanco muy conveniente. El no devuelve el golpe. Muchas personas han estado muy enojadas con Dios, y El es lo suficientemente grande para aguantarlo.

El enojo es hostilidad causada por la sensación de estar en un error (ya sea real o percibido). La muerte de un hijo es un error, la consecuencia es el enojo.

El enojo es una emoción real y necesita ser expresada. El enojo suprimido puede ser la causa de dolores de cabeza problemas estomacales, ataques al corazón y hasta derrames cerebrales. Pero es difícil el admitir estar enojado con Dios. Después de todo, el es el que manda. Nos da miedo pensar que su respuesta ante nuestro enojo será juzgarnos o simplemente ignorarnos. Nuestro temor no tiene fundamento.

El enojo es como el fuego: si se canaliza adecuadamente puede ser de mucho provecho. Si se deja que queme sin control lo único que hará es mucho daño. Decida que cuando usted esté enojado, lo canalizará constructivamente.

Hable de cómo se siente, admita que está enojado. Admitirlo le da la libertad de preguntarse porque se siente así. Tratar de esconder el enojo nunca funciona, de alguna manera sale. Retenerlo solo garantiza que un día explotará.

Tal vez usted está enojado por lo que la muerte de su hijo le está negando, todas esas experiencias de verlo crecer. Se siente engañado. Tal vez su hijo fue atropellado por un conductor ebrio. Tal vez sea el no saber lo que lo tenga tan enojado.

Una vez que la razón de su enojo sea identificada, puede llevar a cabo diferentes actividades para disminuir el daño del enojo. Podría trabajar en contra del alcoholismo. Puede orar por sus sentimientos de impotencia al no entender por qué su hijo tenía que morir. Puede compartir sus sentimientos con otros padres que hayan pasado por lo mismo y aprender de sus experiencias. Hasta podría contribuir en la sanación de sus heridas.

Si es con una persona con la que está enojado, debería hablar con él o ella. No para causarle dolor sino para perdonarla. El perdón es una forma muy eficaz para apagar el fuego de la ira. No es fácil perdonar, pero por la gracia de Dios, usted podrá hacerlo.

No esconda su ira de usted mismo ni de Dios. Enfrentela con sinceridad, así no podrá controlar su vida.

Atravesando

Cuando atraveses por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti. (Is 43:2)

La palabra clave en este versículo es atravesar. Dios promete que usted va a atravesar las aguas del dolor, el río del sufrimiento, el horno del dolor. De alguna manera usted lo logrará. Lo que usted está experimentando hoy no durará para siempre.

El consuelo aquí es que Dios sabe quién es usted. El es su creador, y conoce su nombre (Is 43:1). Usted es suyo, y el cuidará a los suyos. Cuando uno sufre se siente desconocido, insignificante. Dios le conoce y usted es muy importante para él.

Dios sabe donde usted está. Sabe cuando usted está nadando en contra corriente en el río del sufrimiento, cuando está caminando a través del horno ardiente del dolor. Puede ser que otros no entiendan por lo que usted está pasando. Todos podrán pensar que usted está bien. Pero por dentro usted está deshecho. Dios lo sabe, y Él está ahí con usted.

Cuando los tres amigos de Daniel fueron lanzados al horno, el rey vio (Dn 3:22-26). Y lo que vio lo maravilló: ellos no se estaban quemando, y una cuarta persona estaba allí con ellos. Era Jesús. Dios sabe cómo se está sintiendo: solo, con miedo, incierto sobre el futuro, aislado, tal vez rechazado. Dios nos creó con emociones, y sabe cómo ellas nos pueden abrumar y controlar. Dios jamás lo va a condenar por lo que está sintiendo. Díglele como se siente, el lo va a escuchar.

Dios sabe lo que usted necesita. Usted necesita alguien con quien compartir el dolor, que camine con usted por este largo valle. El nos promete su presencia: *“yo estaré con ustedes”*. Además nos promete su amor *“Porque a mis ojos fuiste de gran estima, fuiste honorable, y yo te amé.”* (Is 43:4a) Dios dio a su hijo para conquistar la muerte y darnos esperanza.

Viva de las promesas, no de las explicaciones. El dolor no se va a quitar aunque Dios le explique porque murió su hijo. En lugar de explicaciones. Dios le da promesas que hacen que siga hacia adelante dándole esperanza y nuevas fuerzas.

Usted va a atravesar su dolor. No va a terminar hoy o el mes que sigue. Pero va a terminar. Enfrente solo un día a la vez. Mañana será otro día. No gaste la energía de hoy en los problemas del mañana, todavía no llegan Usted va a atravesar.

Preguntas

¿Dios mío, Dios mío por qué...? (Mc 15:34a)

Maestro, ¿no tienes cuidado que perecemos? (Mc 4:38b)

Cuestionar es muy normal y necesario para las personas en proceso de duelo. No tenga miedo de lo que pueda pensar la gente, recuerde que la única pregunta tonta que se puede hacer es aquella que no se hace. Usted quiere saber, y la inquietud le quema el alma, por lo que no dude en hacer esas preguntas que le obsesionan.

Hay algunas cosas que todo padre desolado se cuestiona, y que no tienen respuesta. Por lo menos no existe nadie en la tierra que le pueda aportar una solución satisfactoria. Muchas de estas preguntas difíciles incluyen a Dios. Estas preguntas son todavía más difíciles para aquellas personas de fe:

- ¿Cómo puede un Dios amoroso permitir que algo tan horrible suceda?
- He sido fiel. ¿A dónde está Dios ahora que lo necesito?
- ¿Por qué mi hijo/hija?
- ¿Por qué tuvo que suceder ahora?
- ¿Cómo puede ser esto designio de Dios?
- ¡Me duele tanto! ¿Por qué Dios no se preocupa por mí?
- ¿Estoy siendo castigado por algo que hice?
- ¿Qué tan fuerte pretende Dios que yo sea?

Cuestionarse es una evidencia de fe. Si usted no creyera en Dios no perdería su tiempo preguntándole por qué. Pero usted cree, por lo tanto pregunta a Dios. Hasta en la Biblia encontramos preguntas similares, y no siempre recibieron respuesta. Job es el mejor ejemplo ya que cuestionaba incansablemente, y ¡al final lo que obtuvo fueron más preguntas! (Job 38). Recuerde que hasta Jesús en la cruz preguntó "¿Por qué?"

Aunque alguien le pudiera dar una explicación detallada, la vida exige ajustes mayores, por lo que recibir estas respuestas no quitará la pena. Raras veces Dios explica su proceder, pero nos ofrece promesas maravillosas para sostenernos.

Tenga presente que algunos de sus amigos tratarán de responderle, pero tenga cuidado de los sabelotodo. Algunas veces las personas afligidas cuestionan solo para expresar lo que sienten, realmente no esperan una respuesta concreta.

Cuando se haga estas preguntas tan difíciles es evidente que tiene a Dios y a la fe en un lugar importante de su vida. Dios sabe cuán importante es darle sentido a la vida y puede estar seguro de que El si escucha su llamado y ve sus lágrimas. Su respuesta son las promesas.

La cuerda de la esperanza

Ninguna de todas sus promesas ha faltado (1 Reyes 8:56b)

Al igual que un alpinista depende de las cuerdas para mantenerse y salvaguardarse, aquellos que están en duelo pueden depender de las promesas de Dios. La palabra de Dios dada a nosotros en tiempos de necesidad nos da la capacidad de aguantar. Aquí hay una breve colección de promesas para los afligidos. Son promesas que usted puede reclamar cuando lo necesite.

En toda angustia de ellos él fue angustiado, y el ángel de su faz los salvó; en su amor y en su clemencia los redimió, y los trajo, y los levantó todos los días de la antigüedad. (Is 63:9)

El Señor es mi Pastor. (Sal 23: 1a)

Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna. (Jn 3:16)

Les dijo Jesús: Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá. Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente. ¿Crees esto? (Jn 11:25-26)

Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos. (Ap 7:17b)

Irá andando y llorando el que lleva la preciosa semilla; mas volverá a venir con regocijo, trayendo sus gavillas. (Sal 126:6)

Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación. (Mt. 5:4)

Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. (Mt 11:28)

Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones. (2 Co 1:3-4)

Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti. (Is 43:2)

Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues que hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles. (Ro 8:26)

Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro. (Ro 8:38-39)

Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad (2 Co 12:9)

María, Madre de Jesús

Estaban junto a la cruz de Jesús su madre, (Jn 19:25a)

El nació en circunstancias tan difíciles, pero ella le amaba. Su padre adoptivo murió siendo él un niño, y criarlo como madre soltera debió de ser muy duro, pero lo educó como un buen niño y excelente hombre.

Cuando se fue de casa, ella se preocupó, aunque todos parecían amarle, y era muy popular. Se tranquilizó. De pronto la gente empezó a hablar mal de él, gente importante.

Fue acusado de crímenes que no cometió, de aseveraciones que no pronunció. En una burla a la justicia, lo sentenciaron a muerte, y le vio morir ejecutado de la manera más infame. El bebé que llevó en su vientre todos aquellos meses, el niño que jugaba por la casa, el carpintero que tomó el negocio de la familia, a su hijo amadísimo, ella le vio morir.

La Piedad de Miguel Ángel, (estatua de María con el cuerpo de Jesús crucificado en su regazo), nos recuerda la agonía de la madre de Jesús. ¿Es que hay algún sufrimiento peor al mío? (Lm 1:12b). Es por todo esto que los padres en duelo pueden identificarse con ella.

Las lágrimas de María cayeron a los pies de la cruz. Su corazón fue roto, sus sueños despedazados. -"Una espada le atravesará el alma", anunció el profeta. (Lc 2:35)

Experimentó un dolor espantoso y aún así, creyó. La promesa que Dios le dio acerca del nacimiento de su hijo fue cumplida. Dios le fue fiel. ¡Y cómo! Dios levantó a Jesús de entre los muertos y su resurrección es nuestra fuente de fuerza y esperanza. Gracias a su muerte y resurrección, la muerte ya no es el fin. Tenemos la promesa de reunimos en su presencia un día. Jesús volvió a la vida confirmándonos que vale la pena vivir.

Guardando recuerdos

*¿Se olvidará una mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre?
(Is 49:15a)*

La muerte de su hijo no borra el hecho de que vivió. Es un instinto natural el tratar de guardar recuerdos familiares, pero necesita hacerse de manera saludable que les permita a todos crecer y cambiar mientras recordamos.

Mary y Paul querían un recuerdo especial de su hija que trajera felicidad y belleza a otra gente, que representara la felicidad que Julie irradiaba. Finalmente decidieron plantar un árbol especial en un parque vecino. Trabajaron con la oficina local de parques, para hacer todos los arreglos. El servicio religioso fue hermoso, y acudieron tanto la familia como los amigos de Julie. Un amigo leyó un poema escrito especialmente para la ocasión. Mary dijo unas palabras, y otra amiga ofreció una oración. Instalaron una placa cerca del árbol, explicando su propósito especial.

Otras familias establecen fondos especiales para la memoria de algún hijo que murió. El dinero es entonces utilizado para caridad, y la familia sabe que algo bueno se está haciendo en memoria de su hijo. La unidad pediátrica de un hospital, o alguna unidad de rescate local, pueden ser receptores apropiados de dichos fondos.

Tommy amaba ir a la escuela dominical. Esperaba ansiosamente toda la semana para reunirse con sus profesoras y amigos. Después de su muerte, los padres de Tommy ofrecieron una donación a la iglesia, para equipar la sección a la que pertenecía Tommy. Se colocó una placa en su aula, no solo para preservar la memoria de Tommy sino para respaldar la fe por la que vivía.

Es bueno recordar el cumpleaños de su hijo, pero no es necesario celebrarlo. El solo hecho de recordarlo le ayudará a sanar. Las visitas al cementerio también ayudan siempre y cuando se recuerde que el niño ya está en el cielo. Contar historias acerca del niño ausente, mas no perdido, es muy importante en las reuniones familiares. Afirma que esta persona fue parte de nuestras vidas, y nos ayudó a convertirnos en lo que somos.

Las fotografías proveen de recuerdos excelentes de su hijo y de su familia. Una foto familiar en la pared mantiene el recuerdo vivo. Algunas familias hacen un álbum especial y lo mantienen cerca, ya que mirar las fotos, dibujos o cartas nos ayuda a sanar más rápidamente.

El día de la muerte de nuestro hijo no es un aniversario festivo, algunos tratan de ignorarlo, pero mucha gente ofrece un servicio religioso ese día, o tratan de hacer algo especial en su nombre.

Escoja cosas lindas para recordar, cosas que le traigan sentimientos agradables. Piense en todos aquellos momentos felices que compartieron juntos, épocas de triunfo, y horas jocosas. No se preocupe, Nunca olvidara a ese hijo amado. Al tener su recuerdo vivo, usted borra su propia pena, y empieza a curar la pena de los demás.

Resistencia y aceptación

¡Cuántas veces quise juntar a tus lujos, como la gallina a sus polluelos debajo de sus alas, y no quisiste! (Lc 13:34b)

Las personas heridas tienden a encerrarse; la soledad parece ser preferible a enfrentar a la gente. Ya que no hay miradas que esquivar, no hay palabras que pronunciar, preguntas que responder, ni lágrimas para ocultar. “¿Por qué no me dejan en paz?” Es una pregunta que toda persona en duelo se hace.

Aunque lo que siente es la necesidad de estar solo, lo que más ayuda es estar con otras personas. Recuerde que está viviendo un momento en que sus actitudes no son normales, no está en su mejor forma, pero tenga presente de que las palabras y las lágrimas son una buena terapia.

El dolor se encuentra arraigado dentro del alma, y para que exista una sanación completa, el dolor tiene que salir. Una de las mejores maneras para superar la aflicción es estar con otros que comprendan lo que está pasando.

Existen grupos de apoyo para padres en proceso de duelo. Cada persona participante sabe lo que significa la muerte de un hijo. Estos grupos son dirigidos por personas que han pasado por la misma prueba que usted, son sobrevivientes de la pérdida, del dolor, y de la sanación. En cualquier estado en el que se encuentre pueden recurrir a estos grupos y encontrar ayuda.

Un grupo de apoyo es una zona protegida. No tiene que hablar si no lo desea, las lágrimas son comunes y los sentimientos bienvenidos. No se juzga, y nadie tiene respuestas.

Estar con un grupo de personas que admiten su pérdida puede ayudarle a usted a aceptar su propia pérdida. Declarar en voz alta: “Mi hijo murió en un accidente de tránsito”, le ayuda a enfrentar la realidad.

Es bueno descubrir que lo que se piensa y se siente es casi igual para todas las personas que han pasado por la misma prueba. Un grupo de apoyo trae seguridad: lo que usted está sintiendo es normal en un padre que ha perdido un hijo, y esta lección no se puede aprender estando solo.

Muchas iglesias ofrecen terapias de grupo o grupos de apoyo para padres que enfrentan una pérdida. Si no está listo para enfrentar un grupo, hable con su pastor, o guía, muchos están dispuestos a acompañar a miembros de su iglesia o comunidad. También se puede pedir a un familiar o amigo que le acompañe, puede estar seguro de que esta persona se beneficiará con la experiencia, además de que se sentirá menos nervioso.

Recuerde que su instinto le pedirá resistirse a la invitación de estar con otros, pero si logra aceptar la idea de la necesidad de compartir con personas que han pasado por lo mismo, puede encontrar la restauración que tanto necesita en un grupo de apoyo.

Círculo de amor, círculo de dolor

Gozaos con los que se gozan; Llorad con los que lloran. (Ro 12:15)

Las personas tristes tienden a enfocar todo su ser en sus sentimientos, sus necesidades, sus días. Esto es normal, ya que no queda mucha energía para invertir en otros.

Pero cuando un niño muere, todo el círculo familiar y de amigos se ve afectado. No solo sufren los padres, sufren los abuelos, sufren los hermanos y los amigos. Es muy fácil olvidar qué tan grande puede llegar a ser el círculo del dolor, y es bueno descubrir que no estamos solos con nuestra pena.

Cada persona afectada por la muerte de su hijo enfrentará la pérdida de una manera diferente. Para los abuelos la pérdida de un nieto es algo anormal, y puede llegar a aumentar su sentido de mortalidad.

Los hermanos necesitarán urgentemente de sus padres, y tendrán las mismas necesidades que tenían antes de la pérdida. Para toda la familia es primordial continuar con sus vidas. Resístase a la tentación de apartarse de la vida. Permita que sus hijos continúen participando en sus actividades habituales. Si su familia tiene la costumbre de salir a cenar todos los viernes en la noche, siga con la rutina.

Cuando la familia y los amigos están juntos, exponga sus sentimientos. Hable acerca del hijo que murió. Llore y ría con ellos. Esto les permitirá a todos tener un duelo saludable y mantendrá lazos de amor fuertes. Cuando algún miembro de la familia necesite tiempo solo, hay que darle espacio y silencio, siempre preocupándose de que siga perteneciendo al grupo.

Una respuesta rápida

Manzana de oro configuras de plata es la palabra dicha como conviene. (Pr 25:11)

Una de las situaciones más delicadas a la que puede enfrentarse es cuando hay que responder a las personas que preguntan acerca de la muerte de su hijo. La mayoría no pretende aumentar su pena, pero le harán preguntas y aseveraciones, y usted necesita estar listo para responder de manera adecuada para controlar la conversación. Responder de manera adecuada indica que sí, ha sufrido una pérdida terrible, el tema puede ser tocado, pero asegúrese de poner límites en la conversación.

-“¿Usted tiene hijos?” Esta es una de las frases más usadas para iniciar una conversación. Para un padre que ha perdido un hijo puede convertirse en motivo de lágrimas. Para estos casos una buena respuesta sería *“Tengo un hijo en el cielo”*.

La pregunta *¿Usted sólo tiene un hijo?* Es todavía más difícil de contestar. ¿Porqué se entromete la gente en su vida familiar? Una madre perteneciente a un grupo de ayuda contó su historia: Una mujer muy metiche preguntaba una y otra vez por qué, a mi edad, no le había dado un hermanito a mi hija. *“Al principio sentí vergüenza, pero finalmente contesté que había tenido un hermanito que había muerto a los tres meses. La mujer se dio cuenta de lo que había hecho, se sonrojó, me pidió disculpas y ¡se fue de la tienda!”* Lo más probable es que la inquisidora haya sido mucho más sensible a partir de ese día.

Al tratar de encontrar una explicación a la muerte de su hijo, la gente puede llegar a decirle la frase *“Dios debe de tener una razón para esto”*. Puede que exista una razón que va más allá de nuestra comprensión, pero no nos trae ninguna luz que nos explique lo sucedido, ni nos trae consuelo a como nos sentimos. Un papá muy sabio respondía así a estos comentarios: *Si, estoy seguro de que Dios tuvo alguna razón, pero no nos ha dicho qué, y yo extraño terriblemente a mi niño.*

Otra gente más sensible puede hacer un pequeño prólogo a la pregunta al decir *“No quisiera herir tus sentimientos.”* Equivocadamente, algunas personas creen que es un acto de bondad el evitar mencionar a su hijo y su muerte. El decir *“duele más el no hablar de mi hija”*, deja entrever que no está asustada en tocar el tema, y da autorización para poder compartir con usted.

“¿Todavía no lo superas?” Esta es la pregunta de aquellos que tienen miedo de lidiar con la realidad de la muerte. Es una pregunta de las más frías e insensibles que le pueden hacer y además deja el sinsabor de una aseveración escondida de que hay algo que está mal en usted. Su respuesta debe de ser segura y sin culpas: *No, todavía no lo he superado, y lo más probable es que nunca lo haga. Mi corazón está roto, y hay cicatrices que deberé llevar por el resto de mi vida. Aún así estoy mejorando, y parte de mi recuperación es poder hablar libremente acerca de mi hijo.*

¡Si tan solo pudieras tener más fe! Puede ser de las frases que más nos duelan. Usualmente este comentario es hecho por personas que han puesto en duda sus creencias al ver lo que usted está pasando. Hay varias maneras de responder -*Creo que Dios hizo su voluntad, ¡y lo acepto!* Esto afirma su fe en Dios y su madurez al afrontar la realidad.

-La falta de fe no hizo que mi hijo muriera, fue la falta de autocontrol del chofer alcohólico. Demuestra que la vida es un complejo entretreído de factores. -Yo no utilizo mi fe para tratar de manipular a Dios. Confío en El plenamente sin importar el problema por el que esté pasando. Esta es la mejor respuesta de todas.

-¡Pero... si tienes más hijos! Los hijos no vienen por grupos, son seres individuales. Los hijos que quedan pueden ser un pilar fuerte, una fuente de alegría y fuerza, pero nunca podrán reemplazar al que murió. Cada hijo es único, y deja una huella especial y única en nuestras vidas y nuestros corazones. -Sí, doy gracias por mis hijos, pero Mateo era Mateo, y siempre lo extrañaré.

Algunos comentarios le serán dolorosos y le demostrará que no todo el mundo sabe o entiende por lo que usted está pasando. Trate de ser paciente. Sus amigos le quieren, solo que no tienen palabras para decir lo que sienten. Las palabras francas pueden poner un alto al parloteo incontrolado, o ponerle fin a herradas conjeturas, y abrir la posibilidad de una charla saludable.

Hay amigos que no le visitarán tan a menudo como lo hacían antes. No le han olvidado. Un hombre comentó una vez:- *No sé qué decirles a Jaime y a Ana, por lo que prefiero no hablarles antes de meter la pata.* Recordarles a los amigos que a usted le complace recordar a su hijo, dará confianza a sus amigos, y recuerde que los verdaderos amigos nunca se alejan por mucho tiempo.

Hay personas que no pueden enfrentar la realidad de la muerte, y tratarán de evitarle, no se ofenda por su inmadurez, la fuerza que usted demuestre los retara a cambiar.

Un nuevo comienzo

'He aquí, yo hago nuevas todas las cosas, Ap 21:5) Porque nunca cayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana grande es tu fidelidad. (Lm 3:22b-23)

Tal vez usted todavía no lo sienta pero llegará el día en que necesitará volver a vivir normalmente. Es un sentimiento que no se puede forzar, pero que vendrá.

Con la muerte de su hijo una parte de usted también murió. Su mundo se detuvo. Hizo todas aquellas cosas que se tienen que hacer, deberes sociales, el funeral, el seguro, los pagos al hospital, y de repente toda la actividad cesó. Sus familiares y amigos se fueron a sus respectivas casas después del funeral, y continuaron normalmente con sus vidas. Para usted ya nada será normal. El levantarse para enfrentar el día cada mañana se convertirá en una lucha diaria. Tratar con la gente es muy difícil, pero usted lo logrará con ayuda.

La respuesta de Dios ante la muerte es la vida. Esto no significa que le dará otro hijo para suplantar al que murió. Significa que de la pena y ruina de su vida pasada sacará una nueva. Dios le da una vida nueva. Crece lentamente dentro de su alma mientras que pasa su pena. Dios le dará *"gloria en lugar de cenizas, óleo de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar del espíritu angustiado"*. (Is 61:3)

La señal del nuevo comienzo será la risa. Muchas veces la risa se considera inapropiada -hasta pecaminosa- en época de duelo. Los recuerdos le traerán sonrisas, y está bien reírse de lo que era divertido.

Otra señal de cambio será el no preocuparse más por lo que se le dirá a la gente cuando vengan con preguntas. Después de la muerte de Don, Raye no sabía qué contestar cuando le preguntaban cuántos hijos tenía. Contestaba:- *Tengo cuatro hijos en casa y uno en el cielo*. Esta respuesta demostraba que había habido una muerte en la familia, pero que había disposición para hablar de ello.

La señal más grande de que se está recuperando, será cuando sienta el deseo de poder ayudar a personas que estén pasando por lo mismo. Cuando haya experimentado el consuelo del Señor, usted querrá compartir ese consuelo. *Bendito sea el Dios..., 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 Co 1:3-4)* Cuando esté listo para dar la curación será casi completa.

Algunos años después de la muerte de su hija, Tom fue despedido de su trabajo. Con el dinero de su cesantía, volvió a estudiar para convertirse en consejero profesional. Su meta fue la de tomar todo aquello que había aprendido con la muerte de Tara, y ponerlo a la disposición de otros padres que pasaban por lo mismo. Fue la mejor decisión que tomó. Así empezó el renacer de Tom.