

El Dios de toda consolación

¿Cómo enfrentar los fantasmas del pasado?

Introducción

- Cada uno de nosotros piensa que su vida es única e irreplicable. Cada persona experimenta su dolor como una experiencia única, irreplicable y, en ocasiones, inescrutable.
- Sin embargo, la vida tiene constantes. Hay experiencias que hermanan a toda la humanidad, porque todo ser humano pasa por ellas. Una de esas experiencias es la pérdida.

Los tipos de pérdidas

Seis tipos de pérdidas

Pérdida material

Se refiere a la pérdida de un objeto o la separación de un lugar significativo para nosotros. Por ejemplo, usted puede perder una sortija heredada de su madre o puede mudarse del lugar donde ha sido feliz.

Pérdida de un ser querido

La muerte de un ser querido implica que ya no tendremos oportunidades para relacionarnos con una persona, hablar con ella, compartir con ella, besarla o hacerle el amor. La persona ya no estará presente física o emocionalmente para nosotros. La muerte de un ser querido es la forma más radical de este tipo de pérdidas.

Pérdida de un amor

Nuestras relaciones con otras bien pueden llegar a su fin. Hasta cierto punto, es mucho más difícil sobrevivir la ruptura de una relación amorosa a sobrevivir la muerte de un ser querido. El rechazo de una persona amada a la que tenemos que ver constantemente es mucho más duro que la muerte de una persona que correspondía a nuestro amor.

Pérdida de imagen propia

En distintos momentos de la vida, nuestra imagen propia cambia. Comprendemos que la forma como nos veíamos a nosotros mismos era falsa; que no somos tan buenos, tan fuertes o tan audaces como pensábamos. También perdemos parte de nuestra imagen propia cuando no logramos alcanzar alguno de nuestros sueños o metas en la vida.

Pérdida de funciones

Se refiere a la pérdida de habilidades físicas. Incluye el deterioro gradual de funciones tales como la vista o la audición. También incluye la pérdida catastrófica de funciones debido a accidentes o condiciones de salud.

Pérdida de roles

Cuando cambiamos de condición social o cuando nos retiramos de nuestro empleo, perdemos un rol social. Cada cambio nos lleva asumir un nuevo rol sino que también nos obliga a dejar la condición anterior. Esos cambios puede producir desorientación, ansiedad y, por lo tanto, angustia.

Variables

Que acentúan o atenúan las pérdidas

Evitables o inevitables

Algunas pérdidas pueden evitarse, mientras que otras no se pueden impedir. Aunque parezca extraño, es más fácil recuperarse de una pérdida inevitable que de una que hubiéramos podido impedir.

Temporeras o permanentes

- Podemos tener pérdidas temporeras. En medio de su pena, estas personas tienen el consuelo de que podrán recuperar lo perdido.
- Por su parte, las pérdidas permanentes son definitivas. Esto es un arma de doble filo que puede servir de consuelo—si pensamos que ya no podemos hacer nada para remediar nuestra pena—o puede dejarnos desolados.

Reales o imaginarias

Si bien todos tenemos pérdidas reales, hay personas que sufren a causa de pérdidas imaginarias. Este es el caso de una persona convencida de que su cónyuge la engaña, aunque todo sea una mentira.

Anticipadas o sorprendidas

En ocasiones, sabemos que vamos a perder algo con cierta antelación. La anticipación nos permite prepararnos para enfrentar la pérdida. Por su parte, las pérdidas sorprendidas nos golpean rápido y fuerte, dejándonos el corazón en carne viva.

Dejar o ser abandonado

A veces, otra persona toma la decisión por usted. Cómo uno sigue viviendo cuando la persona que le da norte a nuestra vida—nuestro padre, nuestra madre o nuestra pareja—toma la decisión de abandonarnos. Cómo uno sobrevive el sentimiento de culpa que produce dejar atrás a las personas que hemos amado tanto.

El proceso de duelo

Cinco etapas básicas

La negación

- La primera reacción ante la pérdida es negar su existencia.
- Al principio del proceso, podemos parecer insensibles. La gente piensa que nuestra calma se debe a la madurez con la cual enfrentamos la pérdida. Empero, en realidad se debe a que todavía no la hemos enfrentado a plenitud.

La frustración

- Cuando nos ataca la realidad de nuestra pérdida, experimentamos mucha frustración.
- La frustración se expresa de dos maneras, una activa y otra pasiva. La ira y el enojo son manifestaciones activas de la frustración. La tristeza y la depresión son manifestaciones pasivas de la frustración.

La montaña rusa

- Soledad
- Aislamiento
- Tensión
- Miedo
- Ansiedad
- Vergüenza
- Culpa
- Desesperación
- Somatización

La negociación

Con el tiempo, comenzamos a negociar con la vida, esperando respuestas a nuestro dolor. Esta es la etapa cuando la gente se acerca a la fe; cuando se hacen promesas a la vida; y cuando estamos dispuestos hasta a morir para salvar a un ser querido. Sin embargo, hay personas que se quedan permanentemente negociando con la vida.

La aceptación

La única manera de terminar el proceso es aceptando la pérdida. La aceptación no quiere decir que dejamos de amar a nuestros seres queridos o que nos resignamos a la injusticia. Aceptar quiere decir dejar de pelear; dejar de pelear con la vida y dejar de pelear con Dios. Cuando aceptamos la pérdida alcanzamos la paz.

¿Dónde está Dios?

En mi proceso de duelo

Dios no es un genio maligno

- Hay personas que viven convencidas que Dios es el culpable de su pena. Ven a Dios como un enemigo, como un genio maligno. No se explican por qué Dios ha permitido su pérdida.
- Con todo respeto, les digo que las personas que piensan de esta manera están equivocadas. Dios no es la fuente de nuestro dolor. ¡Todo lo contrario!

Dios nos consuela

Dios es quien nos consuela en medio de nuestro dolor. Vea lo que dice 2 Corintios 1.3-4 :

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

¿Dónde está Dios?

- Dios está a su lado.
- Dios está sufriendo con usted.
- Dios está sufriendo por usted.
- Dios está esperando que usted tome una decisión.
- Dios está esperando que usted acepte la pérdida.
- Dios está esperando que usted tome una opción a favor de la salud integral.
- Dios está esperando que usted decida ser feliz.