



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

1

Capítulo 2

Características

El luto por la muerte de un ser querido no sucede en un par de días, semanas o meses. Un luto saludable puede durar desde uno, dos o hasta 5 años, especialmente cuando se trata de un hijo, un padre o el cónyuge. Cada persona hace su luto de manera diferente, pero todos deben pasar por ese proceso para sanar.

Cuando confiamos nuestra vida en las manos del Señor, el dolor va disminuyendo poco a poco y él va restaurando el gozo en nuestro corazón. Y algún día, si no es en esta vida, entonces será en la vida por venir, entenderemos que Dios puede tomar esas terribles pérdidas y convertirlas en fuente de gozo para nosotros.

Juan 16:20 (RVR 1960)

“Vuestra tristeza se convertirá en gozo”.

¿Cómo puede saber si está de luto?

Considere algunas preguntas de autoevaluación:

1. ¿Se siente solo y _____ y que está viviendo en forma mecánica?
2. ¿Está _____ con Dios por haber permitido que sucediera esa pérdida?
3. ¿Se pregunta una y otra vez por qué?
4. ¿Se siente abrumado sin saber qué hacer o a dónde ir?
5. ¿No puede _____ a quien provocó su pérdida?
6. ¿Siente angustia, enojo o amargura por lo que sucedió?
7. ¿_____ por las noches con su pérdida?
8. ¿Observa la vida como una lucha vacía y sin recompensa?
9. ¿Ve a Dios como alguien que no se _____ y que no tiene compasión de nuestro dolor?

Más allá de lo que pensamos o sentimos, la Biblia en...

Nahúm 1:7 (NTV)

“El Señor es bueno, un refugio seguro cuando llegan dificultades. Él está cerca de los que confían en él”.



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

2

Características del luto crónico

Podemos ver que algunas personas niegan la realidad de su luto de tal forma que bloquean su capacidad de experimentar el dolor verdadero. La gente puede hacer muchas cosas para esconder o ignorar su sufrimiento y no reconocerlo y elaborar la pérdida. Como resultado, su dolor no es saludable y se vuelve crónico, convirtiéndose en obstáculo para alcanzar la sanidad.

La tristeza no saludable o no resuelta es una barrera que impide recibir el amor y el consuelo de Dios. Jesús dijo en el Sermón del Monte:

Mateo 5:4 (RVR 1960)

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación”.

¿Qué siente una persona con luto crónico?

10. Dolor _____, negando la tristeza y pensando *“esto no me puede estar pasando”*.
11. Puede sentir un dolor solitario que se presenta con recuerdos selectivos, por ejemplo *“No quiero volver a pensar en ese accidente automovilístico”*.
12. Puede experimentar un dolor _____, con una mínima participación emocional, pensando *“No voy a permitir que me vuelvan a herir de esa manera”*.
13. Puede haber un dolor _____, que trata de explicar racionalmente los eventos diciéndose a sí mismo *“Pudo haber sido peor”*.
14. La persona puede llegar a sentir un dolor _____ cuando vuelve a reaccionar en forma inmadura, por ejemplo, haciendo un berrinche como si fuera un niño de 5 años.
15. Finalmente se puede experimentar un dolor _____, con la incapacidad de aceptar la pérdida pensando *“Él siempre será parte de mi vida”*.

Las complicaciones emocionales enfermizas aparecen cuando bloqueamos o impedimos que el proceso de luto siga su curso. ¿En algún momento usted se ha presionado a sí mismo con estos pensamientos?

- ¡Voy a salir de esto!
- ¡Soy capaz de manejar esta situación para bien!
- ¡Debo controlarme y seguir adelante!
- ¿Acaso no soy capaz de seguir con mi vida?



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

3

Estos pensamientos a menudo expresan que esperamos demasiado de nosotros mismos y no reconocemos que se requiere de un proceso lento para lograr la restauración.

Existen algunas etapas o fases del duelo, pero no son peldaños de una escalera por los que se transita en un orden específico. En realidad, la gente no pasa por todas ellas de manera predecible porque cada persona es singular en su manera de elaborar el sufrimiento.

Algunas etapas pueden variar en grado de intensidad, quizá otras se pueden saltar y algunas otras se pueden repetir. Por ejemplo, el doliente puede sentirse muy bien por 3 días, pero al siguiente vuelve a sentirse mal, no se asuste porque esto es normal en la elaboración del duelo.

Concédase permiso para experimentar las etapas del sufrimiento, confiando en que Dios le hará recuperar su vida.

Salmo 71:20 (RVR 1960)

“Tú, que me has hecho ver muchas angustias y males, volverás a darme vida, y de nuevo me levantarás de los abismos de la tierra”.