

Turbado por la muerte (2)

A menos que el Señor venga primero, todos nosotros enfrentaremos la muerte. "Está establecido para los hombres que mueran una sola vez" (Hebreos 9:27). Algunas veces vendrá como una transición silenciosa, otras veces como un monstruo que repentinamente aplastará nuestra vida. Llegará a los jóvenes, a los de mediana edad y a los envejecidos. ¡Pero vamos! En esta lección veremos cómo lidiar con la muerte de un ser querido. Hay problemas que deben resolver los que quedan atrás.

Enfrentando la pena

Hay diferencia en el proceso de duelo por la muerte de alguien que ha perdido la batalla por la vida después de una larga enfermedad y el de la muerte repentina e inesperada de alguien cercano a nosotros en la vida. En el primer caso, llega un momento en que se da cuenta, a regañadientes, de que su cónyuge, padre o hijo no va a sobrevivir. En el fondo de su mente, empieza a adelantarse a los acontecimientos y se pregunta: "¿Qué haré si...?" Puede batallar mucho para no aceptar esta realidad, pero en el fondo sabes lo que va a suceder. Sin embargo, en el caso de un ataque cardíaco, derrame cerebral, explosión de un aneurisma o un accidente automovilístico o industrial, el proceso de aflicción no puede comenzar completamente hasta que el shock haya bajado, sosegado o disminuido y eso puede llevar un tiempo. Todos somos diferentes y es de esperar que afrontemos el dolor de manera diferente.

Incluso en el caso de una enfermedad prolongada, lleva tiempo asimilar la realidad. Afrontar su fin es difícil. Extrañamente, los funerales pueden ser terapéuticos. Las decisiones deben tomarse. Los arreglos deben completarse. Familiares y amigos deben ser notificados. Es fácil dejar que el deseo ignore la viabilidad financiera. Los dos o tres días después de la muerte son casi borrosos con tantas cosas sucediendo a la vez. Todos los parientes o amigos cercanos que lo saluden le provocarán otra ronda de lágrimas. Pero eso es saludable. Por favor, no contenga sus

emociones. Hay lugar para reservarse y mostrar gallardía, pero también hay lugar para llorar. Una crítica que tengo de la cremación es que carece de clausura. Es abrupta y le niega a familiares y amigos un momento para verdaderamente reflexionar y aceptar. Es fría e impersonal. Estoy seguro de que algunos no estarán de acuerdo con esta evaluación.

Cuando finaliza el funeral y todos se van a casa, la realidad llega. Ir a casa solo, es difícil. Los recuerdos de la persona que perdiste están en todas partes. Los recuerdos vuelven y con ellos más lágrimas. En el caso de un niño o un cónyuge, tendrá que decidir qué hacer con la ropa y otras cosas.

Cuidado de no hacer sus cosas sagradas

Algunos tratan de hacerle frente a la muerte de un ser querido sellando la habitación, dejando todo como estaba y resistiendo cualquier esfuerzo de los miembros de la familia para cambiar algo. En el largo plazo esto no es saludable. Si todavía hay otros miembros de la familia en casa, esto no es justo para ellos. Cuando mi primera esposa murió, una de las cosas más difíciles fue limpiar su armario. Doblé cada artículo yo mismo, lo puse en cajas y, de común acuerdo, se los di a mi cuñada. Cada pieza despertó un recuerdo. Teníamos una habitación de invitados en la que ella había hecho las cortinas y la colcha y había arreglado los muebles. Pero continuó siendo utilizado como una habitación de invitados. Al principio me paraba en la habitación y miraba lo que ella había hecho y revivían los recuerdos. Pero no fueron hechos para un museo. Estaban hechos para usarse. He tenido noticias de viudas que sellaron un taller y no permitieron que se tocara nada. Esto prolongará su agonía y dificultará la aceptación de la realidad.

Etapas del duelo

1. Negación. "No, no, ¡esto no puede ser!" Esto es natural, pero tendrá que ceder al hecho. Algunos entran a una tierra de fantasía donde pretenden que el fallecido aún está ahí.

2. **Ira.** "¿Por qué me sucedió a mí?" "No es justo." Bien, la vida no siempre es justa, ¿o sí? A veces, el sobreviviente apunta su enojo hacia el difunto. "¿Por qué me dejaste solo?" "No sé a dónde acudir para manejar las finanzas o tomar decisiones sobre qué hacer." Los muertos no pueden ayudar y tendrá que lidiar con eso.

3. **Culpa.** Esto puede no ser cierto en todos los casos, pero es fácil caer en esta trampa. "Qué pasa si yo hubiera..." Podemos pensar en cosas que deseamos haber dicho o hecho y ahora es demasiado tarde. Lo hecho, hecho está y no podemos cambiarlo.

4. **Enmascarar verdaderos sentimientos.** Si bien no necesitamos ser curiosos o morbosos con nuestros amigos o familiares, también hay una falsa jactancia que no ayuda a nadie. Algunos recurren a medicamentos que los convierten en zombies. Esto solo demora el proceso para salir adelante.

5. **Resentimiento.** Cuando vemos que otros se dedican a la vida con sus cónyuges, hijos o padres, es fácil ponerse celosos. En una ocasión, después de perder a mi esposa, estaba en un centro comercial y vi a una pareja de mi edad. Estaban tomados de la mano y, obviamente, disfrutando de su tiempo juntos. Por un momento empecé a tener una fiesta de autocompasión. Es tiempo de trabajar con regocijo con los que se regocijan. Usted podría ser excluido de los eventos que involucran a parejas. Ahora es soltero y no se le ve como parte de una pareja. Los padres que han perdido un hijo pueden tener dificultades para practicar esto, ya que ven a los hijos de amigos graduarse, casarse y tener hijos. Esto puede convertirse en una prueba real de fe y convicción.

6. **Aceptación.** Este es el momento en que entendemos verdaderamente la finalidad de lo que ha sucedido. Nuestro ser querido está muerto. Esa es una palabra difícil de usar al principio. ¡Él/ella no volverá! Sus recuerdos están grabados en nuestras mentes y se endulzarán con el tiempo. Pero no volverán. Por un buen tiempo después de que mi esposa murió, llevaba mi anillo de bodas. Nunca se me ocurrió quitármelo. Entonces, un día, mientras conducía hacia la ciudad, el sol se reflejó en ese anillo. Lo miré y de repente me di cuenta de que ya

no estaba casado. Esa parte de mi vida había terminado excepto en la memoria. Ese breve momento fue de gran importancia para el resto de mi vida.

7. **Continuar con la vida.** No todos manejamos las cosas de la misma manera. Algunos que tienen hijos nunca parecen recuperarse y otros se amargan, otros aprenden a aceptar lo que no pueden cambiar y continúan. Es un momento para que los padres que le sobreviven se unan, se acerquen y no se separen. La pérdida de ambos padres fue difícil de absorber, especialmente después de que nuestra madre murió. Nos sentimos de alguna manera desconectados del mundo. Algunos que han perdido un cónyuge deciden volver a casarse.

Ofrezco algunas observaciones como alguien que ha pasado por eso. Asegúrese de dejar suficiente tiempo para sanar las heridas y resolver sus emociones. Es un momento para el buen juicio y no para las emociones descontroladas. Algunos segundos matrimonios se llevan bien, mientras que otros no. No espere que todos sus amigos estén tan entusiasmados con su nueva vida como usted lo estaría. Eso puede ser una sorpresa para usted. Algunos incluso pueden tratarlo como si estuviera siendo desleal al compañero que perdió. Otros miembros de la familia pueden no estar muy felices por usted tampoco. Heredará un nuevo conjunto de familiares políticos (suegros, cuñados, cuñadas). Los niños pueden pasar por el momento más difícil, adaptarse a una madrastra o padrastro. Pueden sentir que alguien más está tratando de tomar el lugar de su madre o padre. Por supuesto, nadie jamás podría hacer eso. Bobby y yo hemos estado casados por veinte años y ella es la única abuela que mis nietos conocen. No podrían amarla más si fuera su abuela de sangre. Ella siente lo mismo hacia ellos. Soy el único abuelo que la mayoría de sus nietos han conocido. Algunos niños lo aceptan fácilmente y otros no. Ambos lados de la ecuación tienen que funcionar en las nuevas relaciones. Los niños no siempre entienden las necesidades emocionales de sus padres y los padres no siempre comprenden las dificultades que tienen sus hijos con las decisiones que toman sus padres. La edad, la

salud y las circunstancias entrarán en tales decisiones.

En el caso de los cónyuges, es una certeza de que uno u otro morirá antes que el otro en circunstancias normales. Por lo tanto, aproveche al máximo todos los días que el Señor le dé. Recuerde sus votos y de lo mejor que tenga para hacer la vida buena el uno para el otro.

Por encima de todo, preste atención para que cuando la muerte llame y le toque hacer esta transición, esté listo para encontrarse con el Señor y oírle decir en el juicio: "Bien, buen siervo y fiel."

*Versión al Español
Jaime Hernández Castillo
Querétaro, Mex. Julio de 2018*

Preguntas

1. ¿Cómo difiere el salir adelante del duelo cuando un ser querido muere repentinamente en lugar de morir después de una larga enfermedad? _____

2. ¿Qué ventajas tienen los funerales? _____

3. ¿Qué desafíos surgen a la fe durante el proceso de duelo? _____

4. ¿Cuál es lo más difícil de aceptar después de la muerte? _____

5. ¿Por qué es importante mantenerse ocupado y comprometido con la vida? _____

6. ¿Cuáles son las cosas más importantes a considerar si una viuda/viudo decide casarse? _____

7. ¿Qué ajustes tienen que hacerse? _____

