

SUPERANDO LAS PÉRDIDAS

Aprendiendo a decir adiós



vivenciar.net

Superando las Pérdidas

Aprendiendo a decir adiós



Derechos reservados:

Lutheran Hour Ministries

Cristo Para Todas las Naciones

Sociedade Missionária Hora Luterana



Introducción

Perdió algo que atesoraba con mucho cariño y, para colmo ya no se consigue en estos tiempos. Se encuentra desvalorizado y deprimido porque hace poco perdió el trabajo que lo llenaba de vida y lo hacía un ser productivo. La partida de un ser querido ha desgarrado su vida y la de sus familiares. Una muerte, a la que no le encuentra ningún sentido, ha golpeado su vida dejándolo totalmente desconcertado.

Encontró este fascículo y está deseoso de leerlo porque ha perdido algo importante o a alguien muy querido. Lo leerá con la esperanza de encontrar respuesta a las muchas preguntas que hay en su interior triste y dolorido. Lo leerá para ver qué hacer con ese sentimiento que lo desanima, atormenta y le dice “lo he perdido todo”.

Piense en esto: en verdad no lo ha perdido todo. Tal vez ha perdido muchísimo, más de lo que quería o alguna vez pensó. Pero lo que perdió seguramente no es todo en su vida. Si observa bien a su alrededor habrá personas, cosas, experiencias y posibilidades valiosas en su vida. Además, encontró, tiene este fascículo. Seguramente es algo minúsculo comparado con su pérdida. Estamos seguros de ello. Pero también confiamos en que será de gran utilidad para superar la pérdida que ha vivido.

No todo es pérdida en la vida, en ella también hay ganancias, despedidas y encuentros, carencias y posesiones. Y podemos afrontar la vida solos, con nuestras fuerzas. O lo que es mejor, acompañados y apoyados por seres queridos. O aún más todavía, vivirla con la guía de Dios y apuntalados con la esperanza que brinda la fe en Jesucristo.

Deseamos que este fascículo le sirva para aceptar la realidad que está viviendo, por más cruda que esta sea. Le brinde información acerca de todo el proceso que se desencadena luego de una pérdida importante, y de esta manera comprenda lo que está atravesando y cómo puede superarlo. Y le ayude a apreciar que existen realidades permanentes, que motivan a vivir a pesar del dolor que produce una pérdida importante.

¿Qué es una pérdida?

Los ejemplos, las comparaciones, son de gran utilidad para explicar conceptos. Atento a ello, utilizaremos ejemplos para explicar lo que es una pérdida.

Se encuentran varias personas en un restaurante muy distinguido de la ciudad. Es un agasajo empresarial a tres empleados por su permanencia y productividad en ella durante 25 años. La satisfacción, la alegría y el sentimiento de pertenencia, de arraigo a la empresa se respiran en el aire. A la semana siguiente los empleados reciben telegramas idénticos... La "querida" empresa no los necesita más.

El emprendimiento familiar progresó asombrosamente el último año. A los clientes les gusta ese toque artesanal, ese gustito a “casero” de las frutas que envasan cocinadas en almíbar. 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 veían tentadoras, le despertaban el apetito a cualquiera. Quién podía imaginar que al día siguiente, las portadas de los diarios sólo hablaban de: “¡Desastre climático! El granizo arrasó con todo.”

Dos hermanos volvían de la escuela rural a la que asistían. Aquel día, el mayor de ellos no pudo guiar, como siempre lo hacía, el caballo con el que se trasladaban. Ambos comenzaron a sufrir síntomas raros, que se fueron acentuando con una rapidez mayor que la esperada. Sus movimientos se volvieron torpes y descontrolados. Sus cuerpos se iban paralizando, el habla se les complicaba y la visión se les nublaba. Los estudios y tratamientos no pudieron detener este cuadro. A los tres años falleció el menor. Varios años después le siguió su hermano.

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 explicarle, de calmarlo. Hablaron de conseguir otro perro, un cachorrito. Pero no había

caso, el nene quería su perro y lloraba angustiadamente.

Sin mencionar la palabra, apreciamos cuatro situaciones de "pérdida". Algunas son realmente graves, fuertes, dolorosas; otras no tanto, pero igualmente respetables.

En la vida existen ganancias y pérdidas. 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 sumamente vulnerables, aturridos, fragmentados, 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. Para colmo, la sociedad en que vivimos no ayuda a aceptar las pérdidas, ni el dolor y la frustración que conllevan. Aquello que nada tiene que ver con el bienestar y la imagen del éxito, es considerado malo, pernicioso. Se debe hacer todo lo

posible por evitarlo, evadirlo (con analgésicos, psicofármacos, alcohol.) 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. Por efecto de 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 horrible, o parezca contradictorio, toda pérdida que es aceptada y superada conlleva alguna ganancia, redundante en 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 es una idea difícil de comprender, y quizá por eso siempre nos sorprende” (1)

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. Existe un cuento que ilustra esta verdad. Trata de los mamelfos, unos seres que vivían en al-

gún lugar del universo. Tenían una cualidad que los hacía especiales: no sabían bien cómo eran, porque desde que nacían todas las cosas se les iban quedando pegadas. La ropa que les quedaba chica, 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. Y mientras iban creciendo, se les iba formando sobre el cuerpo una montaña tan grande de cosas, que no se sabía qué forma tenían estos mamelfos. Las ciudades estaban llenas de cosas. Había tantas cosas por todas partes 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 mamelfita llamada Blunquimelfa, esas historias le daban vuelta carnero en la cabeza. Las vueltas carnero le encantaban. 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 ya no se chocaba con nada... y se le filtró una ráfaga de color por el umbral de los párpados. Y después otra, y cientos, miles, millones de ráfagas de color. ¡Con tanta vuelta carnero las cosas se le habían

caído! Todos los mamelfos hicieron lo mismo y anduvieron tan livianos y libres de cosas que llegaban seres de otros planetas a tratar de contagiarse un poco de fulgor (2).

En ocasiones vivimos excesivamente aferrados a ideas, lugares, personas y cosas. Tanto que creemos que es imposible vivir sin ellas. O que 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 nuevo, de formas nuevas y colores nunca vistos. A nosotros también puede hacernos bien perder cosas. En ocasiones descubrimos horizontes nunca vistos, nuevas dimensiones y espacios o fuerzas que no pensábamos que teníamos.

Definición de pérdida

Para cerrar esta primera parte del fascículo trataremos de precisar esto que estuvimos viendo. Entre una de las definiciones que nos aporta el diccionario sobre "pérdida" está la siguiente: "Dejar de tener, o no hallar, uno la cosa que poseía, sea por culpa o descuido del poseedor, o por contingencia o desgracia".

Dejar de tener. Perder algo o alguien que ya no está, que dejó de ser como era. "Renunciar forzada-

mente a algo que hubiera preferido seguir teniendo” (3).

El verbo perder está formado por la preposición per que refuerza o aumenta la significación de una palabra, la completa, la hace superlativa. Y por der que es la raíz de nuestro verbo dar. Podemos decir entonces que perder es: "tener que dar más de la cuenta, más de lo que yo quiero dar o más de lo que creo poder dar".

Es prácticamente impensado que una pérdida nos deje indiferentes. El vacío, la herida que abre, no nos dejará ser las mismas personas que antes. La pérdida genera una respuesta, un proceso que no es fácil de recorrer; pero que ayuda a aceptar que realmente algo nos falta, algo ya no está y no hay vueltas que darle a ese asunto. El proceso de superación de una pérdida importante ayuda a entender que es posible seguir viviendo en este mundo sin aquello que hemos perdido. Es decir, seguir viviendo con algo menos, y espacio para algo más. Este proceso, que se denomina duelo, prepara para nuevas posibilidades, para nuevos proyectos, para establecer nuevas relaciones; para reanudar o intensificar relaciones y proyectos que se dejaron a un lado o no se les pudo dar la debida atención.

Diferentes tipos de pérdidas

En la medida en que avance con la lectura, tal vez se lleve la impresión de que en la vida todo es pérdi-

da. Pero la vida no consiste sólo en sufrir pérdidas. Lo que se pretende demostrar, ejemplificar, es que son más comunes y habituales de lo que pensamos.

El hecho de intentar clasificar las pérdidas es algo muy subjetivo, porque la manera en que se sufre una pérdida es algo sumamente personal. Cuánto afecta una pérdida u otra, depende de muchas circunstancias, como por ejemplo: ¿Qué relación había entre usted y lo perdido? ¿Fue una pérdida súbita, inesperada o sucedió paulatinamente? ¿Afectó su cuerpo, su hogar, pertenencias, trabajo? ¿Tiene que ver con la muerte de alguien importante? ¿Cuántas pérdidas más ha tenido en este último tiempo? ¿Cómo inciden sus creencias religiosas, su relación con Dios en estos momentos?

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

Pérdidas de poca importancia

Son principalmente aquellas 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 algún número de teléfono. Alguna prenda 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 y de habernos olvidado

hacer la copia de respaldo de la última semana o del último día.

Pérdidas de importancia

Estas pueden ser temporales o definitivas, paulatinas o súbitas. Entre las temporales podemos mencionar 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 la amistad (que puede recuperarse mediante la reconciliación).

Como definitivas consideramos aquellas 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. La cabellera que queda cada vez más rala, a pesar de todos los productos que prometían restaurarla. Para algunos es una pérdida insignificante. Para otros es causa de desdicha, fracaso y fealdad.

Pérdidas súbitas. Son aquellas que ocurren sin previo aviso, cuando menos se las espera. Puede ser un accidente donde incluso haya que practicar alguna

amputación, o el anuncio de despido después de muchos años de trabajo y cuando todo andaba bien.

Pérdidas graves

Aquí nos referimos a aquellos eventos que provocan mucha tensión en la persona, que desatan una crisis muy importante. Entre estos está la muerte de una persona a la que se ama mucho, el término de una relación afectiva importante por divorcio o separación, o el enterarse de padecer 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.

A continuación veremos en detalle diferentes acontecimientos que implican pérdidas en la vida.

Pérdida del terruño

Aunque la mudanza sea a un lugar mejor, a una casa más grande y confortable, uno lamenta dejar aquello que hasta hoy 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 recibe la noticia de los mismos. 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. Para la gran mayoría de las personas, quedarse sin trabajo es casi lo mismo que quedarse sin sustento, sin reconocimiento y status social, sin su grupo de compañeros con quienes se identificaba, sin la posibilidad de usar las capacidades que Dios les ha dado, sin independencia en muchos aspectos, sin la posibilidad de estar integradas 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

Este 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." (4)

Pérdida de la salud

Aunque no sea de suma gravedad, el hecho de ser sometido a distintos estudios e incluso ser hospitalizado, genera mucha tensión y contratiempos. El enfermo, y toda la 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 es usado por la mente para pensar en varias cosas: la enfermedad pone al descubierto impotencia, 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. Es una inversión del ciclo biológico.

Además del estrés y de las diferentes reacciones corporales y psíquicas que sufren los padres por esta pérdida, también suelen surgir fuertes problemas

entre ellos que en muchos casos terminan en la separación del vínculo. Suelen sentirse perseguidos por la culpa, haciéndose o haciendo responsables de la muerte del hijo. Se sienten molestos porque viven la pérdida de maneras muy distintas.

Los que rodean este cuadro no suelen ser de mucha ayuda. 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 los que sufren. Lo presentamos aquí porque en él se resumen las pérdidas de posesiones, de seres queridos y de la propia salud.

Se lo presenta como una persona realizada de su época. Este suceso estaba refrendado por sus posesiones: "Era dueño de siete mil ovejas, tres mil camellos, quinientas yuntas de bueyes y quinientas asnas. Era el hombre más rico de todo oriente." Refrendado por su familia: siete hijos, tres hijas y su señora. Pero fundamentalmente por su manera de ser: "Vivía una

vida recta y sin tacha, y era un fiel servidor de Dios, cuidadoso de no hacer mal a nadie.”

Pero todo esto que había conseguido con el paso de los años, con esfuerzo y trabajo, en un solo día lo perdió. Relata la Biblia que: “Un hombre llegó a casa de Job y le dio esta noticia: -Estábamos arando el campo con los bueyes, y las asnas estaban pastando cerca; de repente llegaron los sabeos, y se robaron el ganado y mataron a los hombres. Solo yo pude escapar para venir a avisarte. Aún no había terminado de hablar aquel hombre, cuando llegó otro y dijo: -Cayó un rayo y mató a los pastores y las ovejas. Aún no había terminado de hablar ese hombre, cuando llegó un tercero y dijo: Los caldeos nos atacaron y se robaron los camellos. Aún no había terminado de hablar este hombre, cuando llegó uno más y dijo: -Tus hijos y tus hijas estaban celebrando un banquete en la casa de tu hijo mayor, cuando de pronto un viento del desierto vino y sacudió la casa por los cuatro costados, derrumbándola sobre tus hijos. Todos ellos murieron.”

“Entonces Job se levantó, y lleno de dolor se rasgó la ropa, se rapó la cabeza (estas eran señales, ritos que se usaban en momentos de dolor) y se inclinó en actitud de adoración. Entonces dijo: -Desnudo vine a este mundo, y desnudo saldré de él. El Señor me lo dio todo, y el Señor me lo quitó; ¡bendito sea el nombre del Señor!”

Pero esto no es todo. Si algo le faltaba perder, eso era su salud. "Job sufrió una terrible enfermedad de la piel que lo cubrió de pies a cabeza. Entonces Job fue a sentarse junto a un montón de basura, y tomó un pedazo de olla rota para rascarse."

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

Sus amigos, como habitualmente se suele hacer, hablaban y en ese intento de explicar, de comprender el "por qué" de lo que Job estaba viviendo llegaron a conjeturar que sería un castigo de Dios. Y animaban a que Job reviera su vida para que acepte y confiese las cosas que había hecho mal. Pensaban: ¿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, abrumado, Job reacciona, habla, y lo hace contra Dios, reclamándole a ese Dios en

quien él creía, a quien espetaba y honraba. Job se presenta ante Dios y exclama: ¿Por qué Dios? ¿Por qué a mi?

“Entonces el Señor le habló a Job: Respóndeme estas preguntas: ¿Dónde estabas cuando yo afirmé la tierra? ¿Sabes quién decidió cuánto habría de medir, y quién fue el arquitecto que la hizo? Yo le puse un límite al mar y cerré con llave sus compuertas. Y le dije: “Llegarás hasta aquí, y de aquí no pasarás; aquí se romperán tus olas arrogantes.

¿Has visto dónde están las puertas del tenebroso reino de la muerte? ¿Eres tú quien mantiene separadas las estrellas de Orión? ¿Eres tú quien guía a las estrellas de la Osa Mayor y de la Osa Menor? Tú, que querías entablarme juicio a mí. ¿Pretendes declararme injusto y culpable, a fin de que tú aparezcas inocente?

Entonces Job comprende que hay cosas que no se pueden comprender: “Yo sé que tú lo puedes todo y que no hay nada que no puedas realizar. ¿Quién soy yo para dudar de tu providencia, mostrando así mi ignorancia? Yo estaba hablando de cosas que no entiendo, cosas tan maravillosas que no las puedo comprender. Hasta ahora, solo de oídas te conocía, pero ahora te veo con mis propios ojos.

Job oró, Dios le devolvió su prosperidad anterior, y aun le dio dos veces más de lo que antes tenía. Dios bendijo a Job en sus últimos años más abundante-

mente que en los anteriores. Job vivió ciento cuarenta años, y murió a una edad muy avanzada, llegando a ver a sus hijos, nietos, bisnietos y tataranietos.” (5).

El libro de Job es una gran ayuda para quien sufre pérdidas importantes. Nos muestra que en ocasiones hay pérdidas difíciles o imposibles de explicar. Que parecen no tener razón. Pero enseña también que Dios existe y que está ahí, presente, disponible para que le preguntemos y nos desahogemos. Un Dios que en determinadas situaciones nos ayudará a encontrar el “por qué”. Y en otras ocasiones no, porque hay cosas que los seres humanos no llegamos a comprender. Hay cosas que el tiempo, la distancia, la reflexión, y la oración, ayudan a comprender; y otras que nunca se llegan a comprender. La Biblia enseña: “No podemos comprender al Todopoderoso... el hombre no puede comprender todo lo que Dios hace ni lo que ocurre en este mundo.” (6)

La experiencia de Job es ejemplar. Él superó las pérdidas importantes que sufrió en su vida. Job, en los momentos más difíciles de su vida acudió a Dios y con su ayuda pudo superar las pérdidas y retomar la vida con naturalidad.

¿Cómo reacciono ante las pérdidas?

La experiencia de Job sirve para introducirnos en aquello que ocurre después del momento mismo de la pérdida. Toda persona que haya perdido algo importante tendrá que atravesar un “valle de lágrimas”

mas" más o menos profundo y oscuro. En esta travesía pueden ocurrir dos cosas: Pasar ese valle oscuro con todos sus vaivenes y dificultades, en menor o mayor tiempo. O quedarse varado en algún lugar del mismo.

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

Este duelo no es una enfermedad sino un proceso normal de curación. La mayoría de las personas 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 asistencia de algún profesional o consejero espiritual que ayude a echar a rodar el proceso y acompañe el mismo.

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

Con estas reacciones, la persona 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. Muchas canciones son un claro ejemplo de esta realidad:

“Desde que no estás aquí ya no puedo encontrar
de nuevo el sentido de la libertad
Sin ti no imagino volver a empezar
quiero saber qué fue de ti.
Desde que no estás aquí
sólo me habita el dolor,
se me va la vida sin saber de ti. Amor.” (7)

El duelo del cuerpo

Nuestro cuerpo habla, reacciona 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 casa, etc.

Los síntomas que habitualmente aparecen como consecuencia del dolor, de 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” y ardor en ella cada vez que se recuerda la pérdida o cuando alguien habla acerca de ella. 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 palpitara 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.
- Nauseas, mareos y diarrea.
- Dificultades para dormir.

El duelo por etapas

Durante el proceso del duelo una persona vive distintas situaciones. Momentos de profunda tristeza, de depresión, de rabia. Situaciones confusas, ambivalentes, como 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.

Lo dijimos anteriormente, el proceso de duelo, de elaboración de la pérdida es muy personal. La respuesta al dolor, a la aflicción depende mucho del apego que uno tenía con aquello que se perdió, con aquello que ya no es o se fue. Depende también de lo súbito o paulatino que fue el evento de la pérdida.

Con todo, así sea que perdamos a un ser querido, que se hayan robado ese auto que tanto queríamos, o 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. No son cinco peldaños. No será tan fácil como subir una escalera. Más bien parece que estamos 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.

Estos cinco estadios son nombrados generalmente como: negación, rabia, culpa, depresión y aceptación.

Negación. Si usted suele practicar deportes, tal vez haya pasado por alguno de estos accidentes: distensión o rotura de ligamentos, torcedura de tobi-

llo, heridas cortantes, etc. Muchas veces se puede seguir jugando, al menos por un tiempo, como si nada hubiera pasado. 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, el dolor agudo, o una hemorragia más intensa. Este ejemplo ayuda a comprender lo que es la negación. Es decir: "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, nuestra primera reacción suele ser la que usualmente se denomina "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.

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 ciertas ocasiones, casos muy puntuales, la negación puede tener efectos positivos; por ejemplo 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 (7).

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. 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. Posiblemente quisiéramos aplacar su furia, que en ocasiones es injusta; pero es mejor ayudarla a que la exprese, a que se libere de ella.

La ira, la bronca puede ser contra cualquiera: contra el 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 bronca, rabia, 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 a Dios lo que me pasa? ¿Por qué permanece silencioso, por qué? ¿Qué es lo que he hecho para que Dios 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, disponible, como lo estuvo con Job. La Biblia dice: "Dios es nuestro refugio y nuestra fuerza; nuestra ayuda en momentos de angustia. Por eso no tendremos miedo, aunque se deshaga la tierra, aunque se hundan los montes en el fondo del mar, aunque ruja el mar y se agiten sus olas, aunque tiemblen los montes a causa de su furia" (8).

Culpa. En algún momento de este proceso, es común sentirse invadidos 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 tan 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. Tal vez sea la etapa más difícil del proceso. Está caracterizada por el silencio, la apatía, el desinterés por lo que ocurre alrededor, la soledad, la tristeza, la impotencia. Se entra en este estado porque se cae en la cuenta de que aquello que se perdió, verdaderamente no está más. No es un sueño o una película lo que se está viviendo. No hay un camino de regreso. La persona ya no está. Esa casa ya no es nuestra. Ya no podemos trabajar en lo que nos gusta, y tenemos que conformarnos con changuas. La enfermedad revela sus estragos, el cuerpo ya no es el de antes.

La depresión surge porque nos damos cuenta de la realidad. Nuestra vida no volverá a ser como era antes. El futuro se presenta incierto, amenazante: 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, irrefutable, nos desmoronamos, llenamos de tristeza, replegamos y surge la depresión.

Como un intento de salir de esta situación tan dolorosa, puede que algunos experimenten algunas sensaciones y asociaciones extrañas. Esto puede darse especialmente en los casos de duelo por el fallecimiento de un ser querido. Por ejemplo, escuchar la voz de la persona fallecida, escuchar que nos llama.

Algunos hasta llegan a verlo en algún lugar de la casa o a distinguirlo en algún lugar de mucho público. Son pseudo alucinaciones. Aunque son consideradas normales en un proceso de duelo por una pérdida grande, es bueno no tratar de alimentar estas situaciones fantásticas.

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

En el caso de un fallecimiento, la aceptación de esta realidad incluye diferenciarse de la persona fallecida, separarse, asumir que ella murió 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 continua.

La aceptación en el caso del fallecimiento de un ser querido incluye también comprender que algo de esa persona quedó en nosotros. Ella ha sido determinante para que nosotros seamos quienes somos hoy. (10)

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

A continuación resumimos estas etapas con ejemplos de expresiones habituales. El primer caso es de una pérdida grave. El otro el de una de menor importancia.

Nos anuncian que nuestra hija padece una enfermedad grave y...

Negación: ¡No, no puede ser! Debe haber alguna equivocación. Mi hija no puede morir, ¡no y no! Voy a consultar con otro doctor. 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.

Rabia: 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 nos quedamos en el hospital la noche que murió? Tal vez nos llamó y nosotros no estábamos. ¿Por qué habremos sido tan inflexibles con ella? Cómo me gustaría darle algo de aquello que nos pedía.

Depresión: No quiero nada. No quiero visitas, ni siquiera de mi familia. Déjenme en paz. La vida no tiene sentido para mí. 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 vivimos con ella fue precioso, crecimos muchísimo. Siempre la vamos a recordar con mucho amor.

Perdemos nuestros lentes y...

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

Rabia: ¡Maldita sea! ¿Qué hago ahora? Justo esta noche que tengo que ir a la fiesta.

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

Depresión: No tengo ganas de ir a la fiesta. No veo bien. Estoy de mal humor. No sé cuando voy a tener los nuevos lentes.

Aceptación: Tenés razón, vamos a una fiesta y no la voy a necesitar tanto. Además, necesitaba una consulta con le oculista. Ya mismo voy a reservar un turno.

¿Cómo actuar ante las pérdidas?

A continuación presentamos una serie de recomendaciones útiles para afrontar los momentos de

tensión, dolor y confusión causados por una pérdida importante.

- Dése tiempo para superar el dolor. Viva un día a la vez y piense en el presente. El tiempo es un aliado en estos casos.

- Dése permiso para estar mal, para sentirse dolido. No se culpe o sienta mal por ello.

- Exprese su pena. Hable con aquellas personas que están cerca suyo para articular y compartir sus sentimientos. No esconda su dolor. ¿Qué recuerdos vienen siempre 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 rabia, la tristeza aguda, el abatimiento, la culpa, la confusión son reacciones habituales y normales después de una pérdida importante.

- Cuide su salud. Duerma lo suficiente. Mantenga una dieta alimentaria balanceada, respetando horarios y comidas. Evite el consumo de alcohol, puede hacerlo sentir más deprimido.

- Evite tomar decisiones muy importantes durante este proceso.

- Reconponga su rutina diaria lo más pronto posible.

- Agradezca por las cosas que tiene, aún aquellas que parecen pequeñas o que muchas veces no se las valora adecuadamente. En medio de una pérdida importante es común perder también la perspectiva de las posesiones valiosas que aún quedan. Aprecie y valore hablar con un amigo, acariciar a sus seres queridos, observar el paisaje que lo rodea. Cuando se está muy enfermo, se valora mucho poder ir al baño solos, poder caminar o llevar la comida a la boca. Déle gracias a Dios porque, como bien dice la Biblia: "Aunque llenos de problemas, no estamos sin salida; tenemos preocupaciones, pero no nos desesperamos... Nos derriban, pero no nos destruyen" (11)

- Sea paciente con los demás. También están afectados por lo ocurrido. Seguramente sufrirán al verlo a usted con tanto dolor encima y tratarán de mitigarlo con frases que parten de la incomprensión y del propio temor a estas situaciones. No los condene. Apéguese a aquellos que le permiten estar mal, a aquellos que antes que hablar prefieren escucharlo, abrazarlo y llorar con usted.

Si está acompañando a alguien en su pena, deje que sea él quien establezca los temas de la conversación. Escuche no sólo lo que dice sino también lo que siente. No intente cambiar de tema por el hecho de que se siente incómodo. 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. “La esperanza abre las puertas que la desesperación cierra. La esperanza descubre lo que se puede hacer en lugar de rezongar sobre lo que no se puede. La esperanza obtiene su poder de una profunda confianza en Dios. La esperanza enciende una vela en lugar de maldecir la oscuridad. La esperanza considera los problemas grandes y pequeños como oportunidades. La esperanza empuja hacia delante cuando sería fácil abandonar. La esperanza se conforma con modestos logros, pues se da cuenta de que el viaje más largo comienza con un paso.” (12)

- Pida ayuda. Haga uso de la oferta que le hacen aquellos que están a su alrededor. Aquellos que le dicen: “Estoy para lo que necesites”. O “Llamame para lo que sea”. En algunas ocasiones se dará cuenta de que fueron frases que no tenían garantía. Pero aquellos que se hacen cargo de lo que dijeron, que saben por lo que uno está pasando, estarán ahí para lo que necesite: hacer un trámite, buscar a un familiar, atender el funcionamiento de 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, acepte alguna invitación que le ha-

gan para cambiar un poco sus emociones. Ir al cine, a algún restaurante, a un paseo de compras, a un parque pueden ser buenas alternativas para cuando lo necesite.

- Recorra a quien siempre está. En la Biblia podemos leer esta afirmación: "Recurrí al Señor, y él me contestó, y me libró de todos mis temores." (13) Dios no me libró "de" la vivencia de la pérdida, pero está dispuesto a libramme "en" esa experiencia: a libramme de temores, de la desesperación y de la desesperanza, de la culpa, de la soledad, de la falta de coherencia y significado para nuestra vida.

Para finalizar este capítulo le proponemos realizar un ejercicio. De la siguiente lista de "claves para disfrutar la vida" (14), subraye aquellas que cree que le serían útiles para afrontar con éxito el proceso de readaptación después de una pérdida importante.

1. Evite encerrarse en sí mismo.
2. Establezca lazos de amistad.
3. No viva de acuerdo con el libreto de otro.
4. Reduzca el sentido de la importancia.
5. Sea menos exigente con su expectativa.
6. Controle las pretensiones excesivas.
7. Evite las situaciones de autoexigencias.
8. Perdónese un fracaso.

9. Evite idealizarse e idealizar a los demás.
10. No exagere con la seriedad de los roles asumidos
11. No se preocupe demasiado por sí mismo.
12. Desarrolle el sentido del humor.
13. No agrande los problemas.
14. Sea abierto y flexible.
15. Opere con una noción positiva del futuro.
16. No se obsesione.
17. No persevere en lo máximo, sino en lo óptimo.
18. Acepte los cambios.
19. No viva apurado.
20. Dése un tiempo, siempre hay tiempo para todo.

Ahora lo invitamos a que ordene estas “claves” de acuerdo a la importancia que usted les otorga y luego las memorice y aplique paulatinamente en su vida.

Lo permanente

La vida es una sucesión de pérdidas y ganancias. Las pérdidas involucran crecimiento, y en ocasiones son necesarias en la vida. Aquello que se pierde produce dolor porque mientras se lo tuvo, mientras es-

taba con nosotros, fue de mucha significación en la vida.

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 tanto hay que vivir con los recursos disponibles, en ocasiones una magra jubilación. Los movimientos y las energías se van reduciendo. La memoria de lo reciente falla. Los sentidos van disminuyendo su capacidad. Y finalmente se pierde la vida. Muchos piensan: ¡El final! ¡Perder todo!

Para graficarlo podemos decir que la vida es algo así como: ganancia, pérdida, ganancia, pérdida, ganancia, pérdida, pérdida, y lo he perdido todo. Viendo la vida de esta manera, es común que nos abrumen e incomoden sentimientos de inseguridad, vulnerabilidad, temporalidad, un profundo vacío e imposibilidad de algo más, de algo anhelado: permanecer.

En la Biblia se encuentra una afirmación vital: "Jesucristo es el mismo ayer, hoy y siempre." (15). Jesucristo es inmutable. No varía en su amor, en su poder, en su bondad, en su disposición. Su vida, su obra es acabada, completa, perfecta. No sufrirá agregados ni pérdidas. Jesucristo exclamó en la cruz: "Consumado es." (16) Su obra, la salvación del ser humano está consumada, completa para siempre.

Ese sacrificio en la cruz fue suficiente para que aquel que crea en Él, pueda reunirse con el eterno Dios.

Tal vez se pregunte, y esto, ¿de qué me sirve? ¿Qué tiene que ver conmigo y con las pérdidas? Si estamos aferrados a Jesucristo, aquel que es el mismo ayer, hoy y siempre, estaremos asidos a alguien seguro, que nunca dejará de estar y en quien podemos apoyarnos para superar las pérdidas. Jesucristo entregó su vida por toda la humanidad y la recuperó en su resurrección. La muerte, la gran pérdida, la más traumática, la más temida no pudo con Él. Por ello Jesucristo puede brindarnos ánimo, consuelo, fortaleza y esperanza para atravesar el "valle de lágrimas" que significa perder algo importante. Si confiamos en Él tendremos lo que Él tiene y consiguió para todos nosotros: vida perdurable junto a Dios. Esto revela que la muerte física no tiene porque ser el fin, ¡perderlo todo! La vida perdurable, eterna junto a Dios es una posibilidad abierta a toda la humanidad.

Confiar en Jesucristo es aferrarse a la vida perpetua. Sufriremos pérdidas, incluso pasaremos por la muerte física, pero no perderemos la verdadera vida, nunca dejaremos de ser, porque estamos ligados a Jesucristo: "el camino, la verdad y la vida" (17).

Sin variar en su amor, en su poder, en su bondad, en su disposición, Jesús hizo a un lado lo que le era propio por ser Dios y se hizo uno de nosotros, limi-tándose a ser una criatura. Siendo rico (siendo Dios) se hizo pobre (se hizo hombre) con un propósito

bien definido: que nosotros seamos enriquecidos con una vida abundante, que no termina. Vivió en nuestro mundo, vino a nuestra condición y la experimentó con todas sus pérdidas. Ayudó a muchos en su dolor: a quienes habían perdido la visión, el habla, la audición, la posibilidad de caminar, la paz, el sentido en esta vida. Para Él también llegó un momento doloroso, crucial. Ocurrió en la cruz, donde se dio todo, por completo (recuerde la etimología de la palabra perder "dar más de la cuenta"), para que podamos estar unidos a Dios para siempre.

Jesucristo nos entiende, se compadece de nosotros porque estuvo sometido a las mismas pruebas, a las mismas pérdidas y situaciones dolorosas. Por eso podemos acercarnos a Él para hablarle de nuestra confusión, de nuestro aturdimiento, de nuestro dolor, de nuestro agotamiento y esperar en Él. En la Biblia se encontramos estas palabras: "De mí se ha alejado la paz y he olvidado ya lo que es la dicha. Hasta he llegado a pensar que ha muerto mi firme esperanza en el Señor. Recuerdo mi tristeza y soledad, mi amargura y sufrimiento; me pongo a pensar en ello y el ánimo se me viene abajo. Pero una cosa quiero tener presente y poner en ella mi esperanza: El amor del Señor no tiene fin, ni se han agotado sus bondades. Cada mañana se renuevan; ¡qué grande es su fidelidad! Y me digo: ¡El Señor lo es todo para mí; por eso en él confío!" (18)

Note el progreso de este desahogo, que muestra cómo la expresión plena de los sentimientos de dolor es parte indispensable del proceso de cura. La persona protesta en contra de su dolor. Le duele padecerlo pero lo acepta como una realidad inevitable de su vida, como parte integral de su existencia. Consciente de su pequeñez, de su impotencia, espera en Dios porque sabe que su amor por él no ha variado ni sus bondades se han agotado. A veces Dios elige explicarnos lo que ha hecho en nuestras vidas. Pero en otras ocasiones, cuando nada de lo que nos sucede tiene sentido, cuando pensamos que las experiencias que estamos teniendo no son justas, él simplemente nos dice "confía en mí". Él es poderoso para sacar belleza de las cenizas y alegría del dolor. "Pon tu vida en las manos del Señor; confía en él, y él vendrá en tu ayuda." (19)

La vida y las cosas importantes

¡No te lo podés perder! Es una frase que muy a menudo se escucha en radio y televisión. De esta manera se nos llama la atención para que veamos y compremos lo que se ofrece como valioso, importante, y vital para la vida. Pero la mayoría de las veces no deja de ser algo trivial, descartable, que está de moda y es pasajero.

¿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 no lo es.

Para mucho lo esencial es el dinero, las pertenencias, y conseguirlo se vuelve una prioridad en la vida. Simón Bolívar escribió al respecto: "El dinero, elemento preponderante de nuestra vida, resuelve muchas situaciones, pero no puede a veces, 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 somos por lo que tenemos, por lo que hemos acumulado durante la vida, ¿dejaremos de ser cuando lo perdamos! Y nuestra vida ya no tendrá sentido.

Para otros, lo esencial en sus vidas es el trabajo, "Mi vida es el trabajo" se escucha decir. Para otros es la salud, para otros la felicidad, para otros los afectos.

El trabajo, la familia, los afectos, el dinero, la salud, las posesiones, son cosas muy importantes. Pero también son cosas que se pueden perder, ya que no son permanentes. Lo que permanece ¿es lo esencial! Y lo que permanece es Dios. Él es el mismo ayer, hoy y siempre. Es eterno. Cualquier cosa puede pasar pero Él no pasará. Cuando lo hayas perdido todo, a Él lo seguirás teniendo. Cuando hayas perdido a tus seres queridos, Él seguirá estando contigo. Cuando

hayas “perdido” tu vida, Él te recibirá en el cielo para que vivas por siempre. Eso, ¡no te lo podés perder!

Conclusión

Si está sufriendo una pérdida importante, seguramente dentro de un tiempo, si corto o largo no se sabe, podrá mirar hacia atrás con ojos de nostalgia y de recuerdo. Este mirar hacia atrás será una buena noticia. Significa que ha estado mirando hacia adelante, hacia la vida que continúa después de una pérdida. Significa también que se ha podido despegar de aquello que perdió, aunque no lo ha olvidado. Y porque logró despegarse, también se fue el gran dolor que tan mal lo tuvo por tanto tiempo.

En aquel tiempo ya no se quejará, la bronca e impotencia se habrá ido. Ya estará triste ni deprimido, diciéndose “lo he perdido todo”.

Notará que ha crecido, que es una persona más fuerte, íntegra y madura gracias a toda la experiencia que vivió. Notará que no fue en vano lo que ha vivido con aquella persona o teniendo aquella cosa. Aunque la extrañe, podrá dar gracias porque ha sido parte de su vida, porque vivió cosas importantes con ella y esto ha marcado positivamente su vida.

Si está sufriendo una pérdida importante, seguramente dentro de un tiempo, si corto o largo no se sabe, apreciará que no todo fue pérdida, sino que hubo ganancias y que la vida continúa.

Citas

- 01 - Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler. Lecciones de vida. Pág. 85.
- 02 - Adela Basch. El planeta de los aljenfios. Págs. 16-22.
- 03 - Jorge Bucay. El camino de las lágrimas. Pág. 41.
- 04 - De bueyes perdidos... Cuando pasen los años.
- 05 - Job. Porciones de los cap. 1 y 2.
- 06 - Job 37:23 y Eclesiastés 8:17
- 07 - Los Nocheros – “Señal de amor”. No saber de ti.
- 08 - Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler. Lecciones de vida. Pág. 93.
- 09 - Salmo 46.1-3.
- 10 - Jorge Bucay. El camino de las lágrimas. Pág 109.
- 11 - 2 Corintios 4.8-9
- 12 - De bueyes perdidos... La esperanza en acción.
- 13 - Salmo 34.4.
- 14 - De bueyes perdidos... Claves para disfrutar la vida.
- 15 - Hebreos 13.8.
- 16 - Juan 19:30
- 17 - Juan 14:6
- 18 - Lamentaciones 3.17-24.
- 19 - Salmo 37.5.

Bibliografía

- Sociedades Bíblicas Unidas. Dios habla hoy: La Biblia. EE.UU., Sociedades Bíblicas Unidas, 1994.
- Kübler-Ross, Elisabeth y Kessler, David. Lecciones de vida. Buenos Aires, Javier Bergara Editor, 2002. 245 Págs.
- Clinebell, Howard. Asesoramiento y cuidado pastoral. Buenos Aires, Nueva Creación, 1995. 480 Págs.
- Bucay, Jorge. El camino de las lágrimas. Buenos Aires, Sudamericana / Del Nuevo Extremo, 2004. 220 Págs.

- Dobson, James. Cuando lo que Dios hace no tiene sentido. Miami, Unilit, 1993. 274 Págs.
- Mesías, Miguel. Perspectiva bíblica del sufrimiento. Terrassa (Barcelona), Clie, 1999. 223 Págs.
- Basch, Adela. El planeta de los aljenfios. Buenos Aires, Libros del Quirquincho, 1988. 45 Págs.
- Editorial Santa María. De bueyes perdidos...Buenos Aires, Ed. Santa María.