

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

DUELO

Duelo con esperanza

Atravesar la pérdida sin apurar el dolor

Johana Heredia Arévalo

Colección Sanidad Interior

Personas que perdieron a alguien y sienten que el mundo ya les...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Sanidad Interior
LA VOZ	Un acompañante que se sienta al lado sin ofrecer soluciones, que conoce el silencio y no le tiene miedo.
PARA QUIÉN	Personas que perdieron a alguien y sienten que el mundo ya les está pidiendo que estén bien.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Aprender a habitar el duelo con verdad y con fe, sin acelerarlo, sin negarlo y sin quedarse atrapado en él.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzigracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzigracia.com.

Índice

— **La silla que nadie mueve**

Introducción

01 La aritmética del consuelo

Por qué las frases bienintencionadas te dejan más solo

02 El duelo no es escalera

Por qué retrocedes cuando creías que ibas avanzando

03 El permiso de Betania

Lo que hizo Jesús frente a una tumba antes de hacer el milagro

04 El cuerpo lleva la cuenta

Por qué te duele la espalda desde el entierro

05 Oración con los puños cerrados

Qué hacer con la rabia que le tienes a Dios

06 Las emboscadas del calendario

Cómo sobrevivir a las fechas que te esperan agazapadas

07 Objetos con voltaje

Qué hacer con la ropa, el cuarto y el número guardado

08 Cuando el reloj se detiene

Señales de duelo complicado y por qué pedir ayuda no es poca fe

09 El tribunal de los hubiera

Culpa, muertes difíciles y el juicio que te haces en la madrugada

10 El amor cambia de oficio

Cómo se vive cuando la ausencia deja de ser herida y se vuelve compañía



La silla que nadie mueve

Hay una silla en tu casa que nadie se atreve a mover. Puede ser literal, la del comedor donde se sentaba, o puede ser el lado de la cama, la taza que no lavaste, el nombre que sigue en el chat de la familia. Todo el mundo la ve y nadie la nombra. Y tú, que vives ahí, tienes que seguir sirviendo el almuerzo alrededor de un vacío que ocupa más espacio que un mueble.

Este libro no viene a quitarte la silla. Viene a sentarse contigo un rato. No voy a decirte que Dios necesitaba un ángel más, ni que todo pasa por algo, ni que ya deberías estar mejor. Esas frases no consuelan: apuran. Y el duelo apurado no se cura, se esconde, y lo que se esconde vuelve más tarde y peor.

Lo que sí voy a proponerte es un camino largo y honesto. Vamos a hablar de lo que le pasa a tu cuerpo, de la rabia que sientes y no confías, de las fechas que te emboscan, de qué hacer con la ropa que quedó en el clóset. Vamos a hablar de Dios sin usarlo como calmante y de la muerte sin adornarla.

La esperanza cristiana no es negar que la muerte duele. Es afirmar que la muerte no es la última palabra, mientras lloras a mares. Pablo no dijo que no nos entristeciéramos; dijo que no nos entristeciéramos como los que no tienen esperanza. Hay una tristeza con horizonte. A eso vamos, sin prisa, a tu paso.

La aritmética del consuelo

Por qué las frases bienintencionadas te dejan más solo

Llegan al velorio con la mejor intención y la peor frase. Al menos no sufrió. Está en un mejor lugar. Dios sabe por qué hace las cosas. Tú asientes, porque hay que asentir, y por dentro sientes algo raro: una soledad nueva, distinta, la de estar rodeado de gente que te está consolando y no te está viendo.

Yo llamo a eso la aritmética del consuelo. Es el reflejo de sumar razones para restar dolor. Quien lo hace no es mala persona; está incómoda. Tu dolor le recuerda que ella también va a perder a alguien, y busca una operación matemática que cierre el tema rápido. El problema es que el duelo no es una cuenta. No hay un argumento que reste veinte por ciento de ausencia.

Job tuvo tres amigos que hicieron lo correcto durante siete días: se sentaron en el suelo con él y no dijeron nada. El desastre empezó cuando abrieron la boca a explicar. Hay una sabiduría antigua en el silencio acompañado que nuestra cultura de respuestas rápidas perdió por completo.

Si estás del lado del que llora, esto te libera de dos cosas: de tener que consolarte con frases que no te consuelan, y de sentirte malagradecido por no lograrlo. No eres duro de corazón. Es que te están dando aspirinas para una fractura.

Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran.

ROMANOS 12:15 (RVR1960)

Lo que sí ayuda decir

Las frases que de verdad sostienen son cortas y no explican nada. No sé qué decirte, pero aquí estoy. Cuéntame cómo era. Vine a lavar la loza, no a hablar. La ayuda real casi siempre tiene forma de verbo concreto y de presencia física, no de teología resumida.

Fíjate que todas comparten algo: no le piden nada al doliente. No lo obligan a agradecer, ni a estar mejor, ni a explicar cómo se siente en una escala del uno al diez. El buen consuelo no cobra.

Cómo responder sin romper la relación

No tienes que corregir a cada quien que te diga una torpeza. Gastarías la poca energía que te queda. Ten lista una frase amable y neutra, algo como gracias por venir, y guárdate el resto. No debes explicaciones de tu dolor a nadie.

Pero sí escoge a dos o tres personas y sé brutalmente claro con ellas: necesito que me escuches sin arreglarme. La gente casi siempre puede darte lo que pides; lo que no puede es adivinarlo.

“

El consuelo verdadero no viene a resolverte el dolor; viene a acompañarte mientras lo cargas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál fue la frase que más te dolió recibir en estos días y por qué?
- ¿A quién de tu círculo podrías pedirle explícitamente que te escuche sin aconsejarte?
- ¿Estás obligándote a agradecer un consuelo que no te está sirviendo?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge una sola persona hoy y mándale un mensaje con esta frase, tal cual: necesito hablar de él o de ella y necesito que solo me escuches. No expliques más. Deja que la conversación pase.

El duelo no es escalera

Por qué retrocedes cuando creías que ibas avanzando

Alguien te habló de las etapas del duelo y desde entonces te sientes en deuda. Negación, rabia, negociación, tristeza, aceptación. Como si fueran cinco peldaños y tú estuvieras estancado en el segundo. El martes estabas bien, hasta te reíste en la oficina, y el jueves lloraste veinte minutos en la buseta porque sonó una canción. ¿Retrocediste?

No. Caíste en la ilusión del peldaño: la idea de que el dolor se sube en orden y sin devolverse. Aquella descripción de etapas nunca fue un cronograma; era un mapa aproximado de estados que van y vienen, se mezclan y se repiten. Puedes estar en aceptación y en rabia el mismo día, antes y después del almuerzo.

El duelo se parece más a una espiral que a una escalera. Vuelves a pasar por los mismos lugares, sí, pero no en el mismo punto. La segunda vez que lloras esa canción no eres el mismo que lloró la primera, aunque las lágrimas se vean idénticas desde afuera.

Esto tiene una consecuencia práctica enorme: deja de calificarte. La pregunta útil no es en qué etapa voy, sino qué necesito hoy. El duelo no se aprueba como una materia. Se atraviesa como un clima.

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora... tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endear, y tiempo de bailar.

ECLESIASTÉS 3:1,4 (RVR1960)

Los días buenos también asustan

Muchos dolientes sienten culpa cuando aparece un día liviano. Como si estar bien fuera una traición, como si el amor se midiera en cantidad de sufrimiento. Ese cálculo es cruel y además es falso: nadie honra a un muerto destruyéndose.

Los días buenos son parte del proceso, no una interrupción. Recíbelos sin auditarlos. Van a volver los días malos por su cuenta, no tienes que ir a buscarlos para probar que amabas.

La medida del tiempo ajeno

Al mes te preguntan cómo vas. A los seis meses dejan de preguntar. Al año alguien insinúa que ya. Ese calendario social no tiene nada que ver con tu proceso real; tiene que ver con la incomodidad de los demás.

El primer año suele ser el de las primeras veces: el primer cumpleaños, la primera Navidad, la primera vez que te toca decidir solo. El segundo, muchas veces, es más duro, porque ya nadie está pendiente. Saberlo de antemano evita que interpretes ese golpe como un fracaso tuyo.

“

No estás retrocediendo. Estás dando otra vuelta por el mismo dolor, y esta vez lo cargas con más músculo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Te has estado calificando por lo lento o lo rápido que va tu duelo?
- ¿Qué sientes cuando te llega un día bueno?
- ¿De quién viene la presión de tiempo que sientes: de ti o de los demás?

PRÁCTICA DE HOY

Cambia una sola pregunta hoy. Cada vez que te sorprendas pensando cómo voy, sustitúyela por qué necesito ahora mismo, y responde con algo concreto: agua, aire, una llamada, dormir.

El permiso de Betania

Lo que hizo Jesús frente a una tumba antes de hacer el milagro

Jesús llegó tarde a Betania a propósito. Lázaro llevaba cuatro días muerto. Marta le reclamó de frente, María se le tiró a los pies llorando, y él, que sabía perfectamente que en diez minutos iba a llamar al muerto por su nombre y que iba a salir caminando, hizo algo que no tenía ninguna utilidad práctica: se puso a llorar.

El versículo más corto de la Biblia es también uno de los más subversivos. Jesús lloró. No lloró porque no supiera cómo terminaba la historia; lloró porque la muerte es una obscenidad aunque uno tenga la resurrección en el bolsillo. Eso lo cambia todo para ti.

Yo lo llamo el permiso de Betania. Si el que iba a resucitar al muerto se permitió llorar por el muerto, tú también puedes creer en la vida eterna y aullar de dolor el mismo martes. La fe no es un anestésico. Nunca lo fue.

En muchos ambientes cristianos se coló la idea de que llorar mucho es poca fe. Es al revés. Llorar de frente y sin actuar es lo que le permite a la esperanza tener algo real que sostener. La fe que niega el dolor no consuela a nadie porque no está tocando nada.

Jesús lloró.

JUAN 11:35 (RVR1960)

El costo de ser fuerte para los demás

En muchas familias hay alguien que no lloró en el velorio porque estaba organizando el velorio. Recibió, coordinó, firmó papeles, sirvió tinto. Esa persona suele quebrarse tres meses después, cuando ya todos siguieron con su vida y nadie entiende por qué ahora.

Si eres tú, no confundas el aplazamiento con la fortaleza. Lo que hiciste fue postergar la factura, y el duelo cobra. Búscate un espacio y un testigo para llorar lo que no lloraste, aunque sientas que ya pasó el momento socialmente aceptable.

Llorar sin público

Hay quien no puede llorar delante de nadie. No es frialdad, es pudor o entrenamiento de años. Si es tu caso, no te obligues a la escena pública: dale a tu cuerpo un lugar y una hora privados, con la puerta cerrada, con música o con silencio.

Y si simplemente no salen las lágrimas, tampoco lo conviertas en un problema espiritual. Hay duelos secos. El cuerpo tiene sus formas de decirlo, y la ausencia de llanto no mide la ausencia de amor.

“

Creer en la resurrección no te obliga a fingir que la muerte no te partió por la mitad.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás cargando el papel del fuerte de la familia y no lo escogiste?
- ¿Qué te enseñaron de niño sobre llorar y quién te lo enseñó?
- ¿Dónde y con quién podrías llorar sin tener que explicarte?

PRÁCTICA DE HOY

Agenda hoy quince minutos a solas, con el celular en otra habitación. No te propongas llorar ni no llorar. Solo quédate quieto y deja que salga lo que salga, aunque sea nada.

El cuerpo lleva la cuenta

Por qué te duele la espalda desde el entierro

El duelo no es solo un asunto del alma. Es un evento fisiológico. Se te cierra el apetito o comes sin parar. Te despiertas a las tres de la mañana con el corazón acelerado. Te duele la mandíbula de apretarla dormido. Se te olvidan las palabras a mitad de una frase y sientes que estás quedando mal en el trabajo.

Nada de eso significa que estés enloqueciendo. Significa que tu cuerpo lleva la cuenta de lo que tu cabeza no alcanza a procesar. El estrés sostenido de una pérdida altera el sueño, la digestión, la inmunidad y la memoria de corto plazo. Es literalmente más difícil pensar durante un duelo, y nadie te avisa.

Elías, después de su hora más alta y de su desplome, recibió del cielo un tratamiento sorprendentemente poco espiritual: un ángel lo despertó dos veces, le dio pan, agua y lo mandó a seguir durmiendo. Primero el cuerpo. La conversación con Dios vino después, en el monte.

Así que hazte el favor de bajar el estándar. Este no es el año para juzgarte por rendir menos. Y si el cuerpo te grita muy fuerte, un médico no es una traición a la fe: es parte del mismo cuidado que el ángel le dio al profeta.

Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.

SALMO 147:3 (RVR1960)

El mínimo vital de cuidado

Cuando todo se cae, reduce el cuidado personal a tres cosas y no negocies con ellas: tomar agua, comer algo aunque sea pequeño y salir a que te dé sol o aire una vez al día, así sea diez minutos a la tienda de la esquina.

Suena elemental, y por eso funciona. En duelo, las metas grandes se incumplen y la culpa se acumula. Un mínimo vital pequeño se cumple, y cumplirlo le devuelve a tu cabeza la sensación de que algo todavía obedece.

Las tres de la mañana

La madrugada es el peor horario del duelo. No hay ruido que distraiga, no hay a quién llamar y la mente se va sola al lugar más doloroso. Es cuando aparecen los reproches y los recuerdos del hospital.

Ten preparado un plan de madrugada antes de que llegue la madrugada: un salmo marcado, una lista de canciones, un cuaderno al lado de la cama. No para dormirte a la fuerza, sino para no quedarte a solas con el peor narrador de tu historia.

“

Tu cuerpo no está fallando. Está diciendo en su idioma lo que tú todavía no puedes decir en el tuyo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué síntoma físico apareció o empeoró desde la pérdida?
- ¿Cuál sería tu mínimo vital de cuidado para esta semana?
- ¿Qué haces normalmente cuando te despiertas de madrugada?

PRÁCTICA DE HOY

Deja hoy mismo, al lado de tu cama, un vaso con agua y un salmo abierto, el 42 o el 23. Es todo. Que la madrugada te encuentre con algo preparado.

Oración con los puños cerrados

Qué hacer con la rabia que le tienes a Dios

Nadie lo dice en el grupo pequeño, pero muchos lo piensan: ¿por qué no lo sanaste? Oramos, ayunamos, ungimos, creímos, y se murió igual. Y ahora tengo que cantar el domingo que eres bueno. Esa rabia existe y esconderla no la desactiva; solo la vuelve distancia.

La Biblia tiene un género literario entero para eso y la iglesia casi no lo usa: el lamento. Cerca de un tercio de los salmos son quejas. Hasta cuándo, Jehová. ¿Por qué escondes tu rostro? Despierta. Esas palabras están en el libro de oraciones del pueblo de Dios porque Dios prefiere un reclamo de frente a una cortesía distante.

A eso lo llamo la oración con los puños cerrados. No es irreverencia; es intimidad. Solo le reclamas de verdad a alguien que te importa y en quien todavía crees. El ateo no reclama, se encoge de hombros. Tu rabia con Dios es, paradójicamente, una forma torcida de fe que sigue en pie.

Fíjate en algo de los salmos de lamento: casi ninguno termina donde empezó. Se quejan largo y en algún punto giran hacia la confianza, no porque se resolvió el problema, sino porque el acto de decirlo todo, sin editar, le abre paso a otra cosa. Pero el giro no se puede forzar. Primero hay que quejarse completo.

*¿Hasta cuándo, Jehová? ¿Me olvidarás para siempre?
¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí?*

SALMO 13:1 (RVR1960)

Reclamar sin blasfemar

Mucha gente se calla por miedo a ofender a Dios. Pero cuando Job soltó su reclamo más duro, Dios terminó diciendo que él había hablado lo recto, y no sus amigos, que lo defendían con argumentos correctos. Al cielo le molesta más la teología fría que el grito honesto.

Reclamar no es maldecir ni renunciar. Es llevar el dolor al único lugar donde puede ser escuchado sin que nadie se asuste. Dios no se rompe con tu rabia. Ha aguantado cosas peores, empezando por una cruz.

Cuando no puedes ir a la iglesia

Hay un momento del duelo en que la alabanza alegre se vuelve insoportable. No te fuerces a cantar lo que no crees hoy. Puedes ir y quedarte callado, puedes llegar tarde y salir temprano, puedes tomarte unos domingos.

Lo que sí conviene es no desaparecer del todo. Si el templo lleno te aplasta, quédate con una persona de esa comunidad que te llame los martes. La fe se sostiene mejor entre dos que en soledad absoluta.

“

**Dios prefiere tu reclamo de frente antes que
tu cortesía a distancia.**

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le reclamarías a Dios si supieras que no se ofende?
- ¿Has confundido el silencio con la reverencia?
- ¿Qué canción o práctica de tu fe se te volvió insoportable y por qué?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tu propio salmo de lamento, a mano, sin corregir. Empieza con la palabra que más te arda. Al final no obligues ningún final feliz: si no llega, ciérralo así y guárdalo.

Las emboscadas del calendario



Cómo sobrevivir a las fechas que te esperan agazapadas

Vas caminando bien y de pronto es 14 de mayo. O suena el vallenato que ponía. O entras a la droguería y hueles la crema que usaba. El duelo no ataca de frente: te embosca. Y las emboscadas del calendario son las peores, porque las ves venir de lejos y sufres dos veces, en la espera y en el día.

Los aniversarios, cumpleaños, Navidad, el Día de la Madre, la fecha de la cirugía, el día del entierro. Cada una llega con una carga que no se negocia. Lo que sí se puede negociar es cómo la recibes, y ahí sí tienes margen.

La regla que mejor funciona es simple: no improvises las fechas difíciles. La improvisación en un día cargado te deja a merced de la angustia. Un plan mínimo, decidido con dos semanas de anticipación y con alguien acompañándote, cambia por completo la experiencia del día.

Y a veces la mejor decisión es no hacer nada especial. Trabajar, ir a merchar, ver una película mala. Que la fecha pase sin ceremonia también es una opción legítima si es tu elección y no tu evasión.

Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento.

SALMO 23:4 (RVR1960)

Diseñar el día en vez de aguantarlo

Un plan de fecha difícil tiene tres partes: con quién estarás, qué harás para recordar a la persona y a qué hora se acaba. Ese último punto la gente lo olvida. Poner hora de cierre al ritual evita que el día entero se convierta en una vigilia sin fondo.

Puede ser tan sencillo como cocinar su plato favorito, llevar flores, ver fotos una hora y luego salir a caminar. Lo importante es que sea tu decisión y no la costumbre de la familia impuesta a todos.

Las primeras navidades

En diciembre la ausencia se ve más porque el país entero se pone a celebrar en la calle. Muchos duelistas lo describen como estar detrás de un vidrio. No te obligues a la novena completa ni a fingir alegría en la empresa.

Sirve mucho crear un gesto pequeño que la incluya en vez de fingir que no existió: poner su foto en la mesa, dejarle un puesto, decir su nombre en voz alta al bendecir la comida. Nombrar duele menos que evitar.

“

A las fechas difíciles no se les aguanta: se les sale al encuentro con un plan y con compañía.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es la próxima fecha que ya te está pesando en el calendario?
- ¿Qué ritual te haría bien y cuál harías solo por presión familiar?
- ¿A quién le pedirías que te acompañe ese día sin tener que rogarle?

PRÁCTICA DE HOY

Abre el calendario del celular, ubica la próxima fecha difícil y escríbele ahí mismo dos cosas: el nombre de quien te acompañará y la hora en que el día termina. Después mándale el mensaje a esa persona.

Objetos con voltaje

07

Qué hacer con la ropa, el cuarto y el número guardado

Un mes después de la muerte, alguien de la familia dice que ya es hora de sacar la ropa. Otro dice que ni se te ocurra tocar el cuarto. Y tú, en la mitad, sin saber si eres cruel por querer despejar o si estás enfermo por dejar el cepillo de dientes donde estaba.

Hay objetos que no son objetos: son objetos con voltaje. Una cobija guarda el olor; un mensaje de voz guarda la voz; el número del celular, que ya lo tiene otra persona, guarda una posibilidad absurda de que conteste. Tocar esas cosas manda una descarga por el cuerpo, y por eso las decisiones sobre ellas no se toman por presión del calendario.

La regla más sana que conozco tiene dos partes: no botes nada importante en los primeros meses y no conviertas la casa en un museo con vitrina. Entre esos dos extremos hay un rango enorme y tú puedes moverte despacio dentro de él.

Una salida práctica que ha ayudado a muchas familias es la caja intermedia. En vez de regalar o destruir, se empaqueta en una caja rotulada y se guarda en un lugar fuera de la vista. Eso desactiva el voltaje sin quemar el puente. Dentro de un año podrás decidir con la cabeza más fría.

Mis huidas tú has contado; pon mis lágrimas en tu redoma; ¿no están ellas en tu libro?

SALMO 56:8 (RVR1960)

El cuarto que quedó igual

Mantener un cuarto intacto durante unos meses es normal. Mantenerlo intacto durante años, con la cama tendida como si fuera a volver, suele indicar que el duelo se detuvo. No es un pecado ni una falla moral, pero sí una señal para pedir ayuda.

Un camino intermedio es cambiar el uso del espacio sin borrar la memoria: usarlo para estudiar o coser, dejando una foto y un objeto. La habitación deja de ser un altar y sigue siendo un lugar con historia.

Los objetos que sí conviene conservar

No todo hay que soltarlo. Guardar algo pequeño y usable, una ruana, un reloj, una receta escrita a mano, funciona distinto a guardarlo todo. Un objeto que se usa se integra a tu vida; un cuarto entero congelado te saca de ella.

Piensa en qué objeto quisieras que tus hijos o sobrinos conocieran dentro de veinte años. Ese es el que hay que conservar bien. El resto puede irse con menos culpa de la que sientes hoy.

“

Regalar la ropa no es regalar el recuerdo. El recuerdo no vive en el clóset, vive en ti.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué objeto no puedes tocar todavía y cuál ya podrías mover?
- ¿Estás tomando decisiones por presión de alguien más de la familia?
- ¿Qué objeto pequeño te gustaría integrar a tu vida diaria en vez de guardarlo?

PRÁCTICA DE HOY

Consigue una caja hoy. Mete solo tres objetos que no quieres botar pero que te duele ver a diario. Rotúlala con su nombre y la fecha, y guárdala fuera de tu campo visual. Nada más por ahora.

Cuando el reloj se detiene

Señales de duelo complicado y por qué pedir ayuda no es poca fe

Hay duelos que se mueven, aunque duelan mucho. Y hay duelos que se congelan. La diferencia no está en la intensidad, sino en el movimiento: si a los doce o dieciocho meses todo sigue exactamente igual que la primera semana, algo se atascó y no se va a destrabar solo con más oración.

Los profesionales de salud mental hablan de duelo prolongado o complicado. Algunas señales para tener en cuenta: incapacidad de aceptar que la muerte ocurrió, anhelo intenso que no cede nunca, aislamiento total sostenido, abandono de la higiene y del trabajo por meses, aumento fuerte del alcohol o los medicamentos, y sentir que la vida no tiene ningún sentido y que sería mejor no estar.

Si te reconoces ahí, esto es lo más importante del libro: busca ayuda profesional. Un psicólogo o un psiquiatra no compiten con Dios ni reemplazan a tu comunidad de fe. Son parte del cuidado, igual que un ortopedista para una fractura. Nadie te diría que orar es suficiente para un hueso roto.

Si en algún momento aparecen pensamientos de hacerte daño o de quitarte la vida, no lo manejes solo ni esperes a que se pase. En Bogotá puedes llamar a la Línea 106, que atiende salud mental de forma gratuita y confidencial, y en cualquier emergencia el 123. Decirlo en voz alta a alguien hoy vale más que cualquier consejo de este libro.

Donde no hay dirección sabia, caerá el pueblo; mas en la multitud de consejeros hay seguridad.

PROVERBIOS 11:14 (RVR1960)

Fe y terapia no compiten

Existe la idea de que ir a terapia es admitir que la fe no alcanzó. Es una idea dañina y ha costado vidas. La Escritura misma valora el consejo: en la multitud de consejeros hay seguridad, dice Proverbios. Buscar un profesional es obedecer esa sabiduría, no desconfiar de Dios.

Además, la terapia y la oración hacen cosas distintas. Una te da herramientas para procesar y regular; la otra te sostiene en el sentido y en el vínculo con Dios. Necesitas las dos, como se necesitan dos remos para no dar vueltas en el mismo punto.

Cómo dar el primer paso

El primer paso es siempre el más pesado. Simplifícalo: no busques al mejor terapeuta del país, busca una cita. Puedes empezar por tu EPS, por servicios de psicología de universidades, que suelen ser económicos, o por la línea de atención de tu ciudad.

Y pide que alguien te acompañe a hacer la llamada o a la primera cita. En duelo, los trámites se sienten montañas. Una compañía convierte el trámite en algo posible.

“

Pedir ayuda profesional no es rendirse en la fe. Es dejar de exigirle al alma que haga sola un trabajo de dos.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánto ha cambiado tu dolor entre el primer mes y hoy, con sinceridad?
- ¿Qué te ha impedido buscar acompañamiento profesional hasta ahora?
- ¿Hay alguien a quien le puedas contar hoy lo que no le has contado a nadie?

PRÁCTICA DE HOY

Haz una sola llamada hoy: a tu EPS, a un servicio de psicología o a la línea de tu ciudad, solo para preguntar cómo se pide una cita. No tienes que asistir todavía. Solo averigua.

El tribunal de los hubiera

Culpa, muertes difíciles y el juicio que te haces en la madrugada

Casi todo doliente instala un tribunal en la cabeza. Hubiera insistido con el examen. Hubiera contestado esa llamada. Hubiera dicho lo que no dije. Ese tribunal sesiona de noche, no admite pruebas a favor y tiene un solo acusado. La sentencia siempre es la misma y siempre se dicta en contra tuya.

El truco del tribunal de los hubiera es que juzga tus decisiones de ayer con la información de hoy. En el momento en que decidiste, no sabías lo que sabes ahora. Ese es el punto que la culpa se salta a propósito, porque la culpa, por dolorosa que sea, ofrece algo tentador: la ilusión de que tenías el control. Es más soportable pensar que fallaste que aceptar que no dependía de ti.

Cuando la muerte fue por suicidio, ese tribunal se vuelve implacable, y encima hay que atravesar el silencio de los demás y a veces sus juicios. Si es tu caso, quiero decirte tres cosas con mucho cuidado. Primero: el sufrimiento mental profundo distorsiona el pensamiento de quien lo padece, y eso no es un defecto de carácter ni de fe. Segundo: tú no lo causaste ni podías vigilarlo veinticuatro horas. Tercero: el destino eterno de una persona está en manos de un Dios cuya misericordia es más grande y más sabia que nuestras conclusiones. No te corresponde a ti dictar esa sentencia, ni a nadie más.

Este es, de todos los duelos, el que más necesita acompañamiento profesional y un grupo de apoyo de personas que hayan vivido lo mismo. No intentes cargarlo con voluntad. Y si estos pensamientos te llevan a un lugar oscuro contigo mismo, llama a la Línea 106 en Bogotá o al 123 y díselo a alguien hoy.

Pues si nuestro corazón nos reprende, mayor que nuestro corazón es Dios, y él sabe todas las cosas.

1 JUAN 3:20 (RVR1960)

Desmontar el juicio nocturno

Contra la culpa nocturna sirve una práctica concreta: escribir el hubiera exacto y al lado, en otra columna, qué sabías realmente en ese momento y qué opciones tenías de verdad. Verlo por fuera de la cabeza le baja el volumen.

Cuando el juicio vuelva, no discutas con él. Solo repite lo que ya escribiste. La culpa se alimenta de repetición mental; se debilita cuando la sacas al papel y la miras con los ojos abiertos.

Perdonarte y perdonarlo

A veces hay que perdonar al que murió: por irse, por no cuidarse, por lo que dejó sin resolver, por las deudas o las palabras. Sentir rabia contra un muerto genera una culpa doble, y por eso casi nadie lo confiesa. Es normal y se puede decir en voz alta.

Y a veces hay que perdonarse a uno mismo con la misma seriedad. No con la frase fácil de que no fue tu culpa, sino con un acto deliberado: llevar eso a Dios, decirlo completo y recibir que la última palabra sobre ti no la tiene tu tribunal.

“La culpa te promete que tenías el control. Es mentira, pero duele menos que aceptar que no lo tenías.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es el hubiera que más te repites en las noches?
- ¿Qué sabías realmente en ese momento, no lo que sabes ahora?
- ¿Hay rabia contra la persona que murió que no has podido confesar?

PRÁCTICA DE HOY

Toma una hoja, divídela en dos columnas y escribe a la izquierda tu hubiera más pesado y a la derecha lo que en verdad sabías y podías ese día. Guárdala y léela la próxima madrugada en que vuelva el tribunal.

El amor cambia de oficio

*Cómo se vive cuando la ausencia deja de ser herida
y se vuelve compañía*

Un día, sin aviso, notas que pensaste en él y sonreíste. No lloraste. Sonreíste. Y de inmediato te asusta: ¿lo estoy olvidando? Es al revés. Es la señal de que el amor está cambiando de oficio, y ese cambio es la meta real del duelo.

La idea de que sanar es soltar y pasar la página nunca me ha convencido. Lo que ocurre en los duelos que llegan a buen puerto es otra cosa: el vínculo no se corta, se transforma. Deja de ser presencia física y se vuelve herencia, memoria, forma de hablar, manía en la cocina, criterio que usas al decidir. La persona pasa de estar frente a ti a estar dentro de ti.

Ese amor sin destinatario visible necesita un oficio nuevo, porque si no encuentra dónde ponerse se convierte en dolor estancado. Ponerlo a trabajar es algo concreto: cuidar a alguien como te cuidaron, enseñar lo que te enseñaron, continuar una causa que le importaba, cocinar sus recetas para gente nueva.

La esperanza cristiana no borra la separación, la pone en tiempo. Enjugará Dios toda lágrima, dice Apocalipsis, lo que significa que ahora hay lágrimas y que un día habrá una mano secándolas. Mientras tanto vives en el intervalo, con el amor puesto a trabajar.

Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron.

APOCALIPSIS 21:4 (RVR1960)

Volver a ser feliz sin traicionar

Reírte otra vez, viajar, enamorarte de nuevo si es el caso, no borra lo vivido. Muchos se castigan al primer momento de alegría, como si la felicidad fuera desleal. Ninguna persona que te amó te habría pedido que te quedaras congelado en su muerte.

La medida no es cuánto sufres, sino cuánto de lo bueno que esa persona te dejó sigue circulando por tu vida y llegando a otros. Ese es el homenaje que dura.

Contar su historia a los que vienen

En muchas familias, después de un tiempo, el muerto se vuelve un tema que se evita para no poner triste a nadie. Así es como los nietos crecen sin saber de quién heredaron la risa. Nombrarlo con naturalidad es un regalo para los que vienen.

Cuenta anécdotas concretas y también sus defectos, no la versión de santo perfecto. La memoria honesta consuela más que el retrato retocado, porque es la de una persona real que de verdad existió.

“

El amor que le tenías no se acabó con el entierro. Solo se quedó sin manos, y hay que prestarle unas nuevas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué de esa persona sigue vivo en tu manera de hacer las cosas?
- ¿A quién podrías cuidar hoy como esa persona te cuidó a ti?
- ¿Qué historia suya no le has contado nunca a los más jóvenes de tu familia?

PRÁCTICA DE HOY

Cocina esta semana un plato que esa persona hacía y compártelo con alguien, contándole de quién es la receta. El amor puesto a trabajar empieza casi siempre en una cocina.

La silla, otra vez

Vuelvo a la silla del principio. No te voy a decir que un día la vas a poder mover sin sentir nada, porque no es verdad y ya bastante te han mentido. Lo que sí he visto, una y otra vez, es que llega un momento en que la silla deja de ser un reproche y se vuelve una compañía. Sigue estando. Duele distinto.

Nadie sale del duelo igual que entró. Sales más lento, más tierno con la gente, con menos paciencia para lo falso y con una capacidad nueva de sentarte al lado de otro que está sufriendo sin decir estupideces. Ese es el consuelo que se hereda: uno recibe consuelo y termina teniendo con qué consolar.

Si de todo este libro solo te queda una cosa, que sea esta: no tienes que apurarte. Ni por tu familia, ni por tu iglesia, ni por el calendario, ni por Dios, que de todos es el que menos afán tiene. Y si el duelo se te congela, si la madrugada se vuelve peligrosa, pide ayuda profesional el mismo día. Eso también es fe.



Que el Dios de toda consolación se siente contigo en el suelo, sin apuro y sin discursos. Que te sostenga en los días en que no puedas orar y reciba tu reclamo cuando solo te salga eso. Que tus lágrimas sean guardadas como lo prometió, que tu cuerpo encuentre sueño, que la ausencia se vuelva memoria luminosa y que un día, sin darte cuenta, te descubras sonriendo al recordar. Ve despacio. Vas acompañado.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

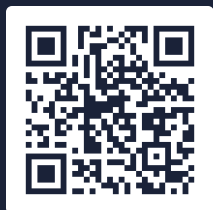
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia