

Lo que las personas que están atravesando por un duelo desean que supieras en Navidad

Nancy Guthrie

«¡Feliz Navidad!», «¡Feliz Año Nuevo!». A medida que se acerca el final del año, adonde sea que vayamos alguien está diciéndonos que debemos estar felices.

Sin embargo, para quienes han perdido recientemente a alguien que amaban, las fiestas pueden parecer más como algo de lo que tienen que sobrevivir que disfrutar. Las tradiciones y los eventos que pueden dar tanta alegría y significado a la temporada de festividades son interrumpidos repetidamente por recuerdos dolorosos de la persona que amamos que no está ahí para compartirlos con nosotros. Muchos han deseado encontrar un lugar tranquilo donde esconderse hasta el 2 de enero.



Aunque nosotros, los que rodeamos a las personas que están atravesando un duelo, no podemos quitar el dolor de la pérdida, sí podemos llevar consuelo al acompañar con una sensibilidad especial respecto a la aflicción durante las fiestas a aquellos que están sufriendo. Las personas en duelo desean que todos supieran al menos cinco verdades, entre otras, en Navidad.

1. Incluso los mejores momentos son interrumpidos por la consciencia de que alguien falta

Recuerdo una conversación que tuve con una amiga mientras nos preparábamos para salir durante las fiestas poco después de que nuestra hija, Hope, había fallecido. «¡Esto va a ser divertido!», dijo. Percibí que yo debía estar totalmente de acuerdo con ella.

Lo que no sabía cómo explicar era que cuando pierdes a un miembro de tu familia, incluso los mejores momentos están dolorosamente incompletos. Alguien falta. Incluso los mejores días y los momentos más felices están teñidos de tristeza. Donde sea que vayas, la tristeza te acompaña.

2. Los eventos sociales son difíciles

Nunca he podido descubrir por qué las multitudes son difíciles cuando estás pasando por momentos de aflicción, pero lo son. Una pequeña conversación puede ser insoportable cuando algo tan significativo ha ocurrido. Conocer nuevas personas traerá preguntas sobre tu familia. Entrar sola a un salón lleno de parejas cuando tu cónyuge ha muerto, o ir a un evento lleno de niños cuando tu hijo ha fallecido, puede ser un recordatorio aplastante de lo que has perdido.

Si has invitado a alguien que está en medio de su duelo a celebrar las fiestas de fin de año, cuéntales que entiendes que a último minuto les parece demasiado difícil ir y deciden cancelar o que ir solo por un rato.

Si vas a una celebración, llama a una persona que está atravesando por un gran duelo y pregúntale si puedes pasar a buscarla, y quédate con ella durante la celebración para apoyarla. Cuando te topes con una persona que está sufriendo durante un evento social por las festividades, cuéntales que aún estás pensando en la persona que ella ama y que ha fallecido e invítala a hablar de sus recuerdos con esa persona. No tengas miedo de decir el nombre de la persona que ha muerto. Será un bálsamo para el alma de la persona que sufre dolor.

3. La familia extendida puede ser incómoda y molesta

El dolor a menudo es incómodo; incluso, y quizás especialmente, para aquellos que son más cercanos a nosotros.

Mi esposo y yo organizamos retiros de fin de semana para parejas que han perdido a sus hijos. La dificultad de estar con la familia durante las festividades a menudo es el tema de conversación de esas parejas. Ellos saben que algunos miembros de su familia piensan que ya han sufrido por suficiente tiempo y quieren que den vuelta la página. Otros quieren iniciar una conversación sobre la persona que murió, pero no están seguros cómo hacerlo. Lo que a menudo sucede es que el nombre de la persona que falleció nunca se menciona y para la persona que está cargando el dolor de su pérdida parece como si la hubieran borrado de la familia.

¿Conoces a alguna persona que está en duelo que va a ir a una reunión familiar para las fiestas de fin de año? Podrías preguntarle por sus expectativas respecto a sus familias cuando lleguen a reunirse. Si tienen un fuerte deseo por que su ser amado sea recordado de una manera en específico, combinado con un miedo de que quizás no suceda, podrías animarlos y ayudarlos a escribir anticipadamente una carta a su familia contándoles claramente lo que traería consuelo, en lugar de que esperar que su familia lo sepa instintivamente.

4. Las lágrimas no son un problema

Para la mayoría de nosotros, el dolor tiende a resolverse a sí mismo a través de las lágrimas (lágrimas que brotan en momentos que no esperamos). A veces las personas en duelo sienten que quienes están a su alrededor ven sus lágrimas como un problema que deben resolver, que las lágrimas deben significar que no están lidiando bien con su dolor. Sin embargo, tiene sentido que el gran dolor de perder a alguien que amamos se manifieste en lágrimas. Las lágrimas no son el enemigo. Las lágrimas no reflejan una falta de fe. Las lágrimas son un regalo de Dios que ayudan a limpiar el profundo dolor de la pérdida.

Decirles a las personas que no tienen que avergonzarse por sus lágrimas es un gran regalo. Diles que pueden llorar contigo. Un regalo aún mayor es derramar tus propias lágrimas por la pérdida de la persona que ellos aman. Tus lágrimas reflejan el valor de la persona que murió y les asegura que no están solas al extrañar a esa persona.

5. Puede ser difícil recordar por qué la Navidad debería ser un tiempo de alegría

En la canción «¡Oh, noche divina!», cantamos, «una esperanza al mundo regocija». Las personas en duelo a tu alrededor sienten el agotamiento de la vida y de la muerte en este mundo y cómo pueden regocijarse las personas que se encuentran a su alrededor. Ellos están desesperadamente necesitados de que la realidad de Cristo rompa su soledad y desesperación. Aunque no queremos predicarles, sí buscamos la oportunidad de compartir con ellos que el consuelo y la alegría son encontrados en la venida de Dios mismo en Cristo para rescatarnos.

La vida de Jesús que comenzó en una cuna de madera culminará en la muerte en una cruz de madera. Pero, no será una muerte inconsciente y sin sentido. Será una muerte que conquista la misma muerte, seguida por una nueva vida de resurrección. El escritor de Hebreos explica, «el Hijo también se hizo de

carne y sangre. Pues solo como ser humano podía morir y solo mediante la muerte podía quebrantar el poder del diablo, quien tenía el poder sobre la muerte» (Heb 2:14, NTV). El poder que la muerte tiene ahora (traer tanto sufrimiento) no será para siempre. Lo que Jesús puso en marcha cuando venció la muerte en su primera venida llegará a completo término cuando regrese.

Esta es nuestra gran esperanza en Navidad y la esperanza que tenemos para compartir con aquellos que están en duelo durante Navidad: «la luz de un nuevo día al fin brilló». El Cristo que vino como un bebé y murió como nuestro sustituto, un día regresará para consumir su Reino. Y cuando lo haga, «Él les secará toda lágrima de los ojos, y no habrá más muerte ni tristeza ni llanto ni dolor. Todas esas cosas ya no existirán más» (Ap 21:4, NTV).

Nancy Guthrie © 2016 [Desiring God](#). Publicado originalmente en esta [dirección](#). Usado con permiso.
Traducción: María José Ojeda



Nancy Guthrie es autora de *Even Better Than Eden: Nine Ways the Bible's Story Changes Everything about Your Story* [Mucho mejor que el Edén: nueve maneras en que la historia de la Biblia cambia toda tu historia]. Ella y su marido organizan *Respite Retreats* [Retiros de respiro] para parejas que han enfrentado la muerte de un hijo. Ella también está a cargo del podcast *Help Me Teach the Bible* [Ayúdame a enseñar la Biblia].
