

El duelo, puerta de esperanza entre amor y dolor

En esta hora de dolor tremendo queremos transmitir nuestra más sentida condolencia a tantas familias que han perdido a sus seres queridos por la pandemia. Las circunstancias que han rodeado estas pérdidas multiplican el dolor y la pena. Por ello, ahora más que nunca, recordamos las palabras del apóstol: «No os entristezcáis como los que no tienen esperanza» (1 Ts. 4:13).

Vivir el duelo con consuelo y llorar con lágrimas llenas de esperanza es el propósito de esta entrevista con el Dr. Pablo Martínez Vila. Es nuestro deseo que el lector encuentre en ella el bálsamo que la Palabra de Dios siempre aporta y orientación práctica para afrontar un duelo tan anómalo.

Lloramos con esperanza porque el Cristo resucitado ha hecho posible que llegue el día cuando:

«No se pondrá jamás tu sol, ni menguará tu luna; porque Jehová te será por luz perpetua, y los días de tu luto serán acabados.» (Isaías 60:20)

Pregunta: *¿Nos podría definir qué existe tras ese sentimiento que llamamos duelo?*

Respuesta: El duelo, duele. Hay sobre todo una pena profunda y mucho dolor. No es casualidad que en español la palabra “duelo” está relacionada con dolor. Sin embargo hay un concepto clave que nos ayuda mucho a cambiar nuestra visión negativa, oscura, del duelo. **En el duelo no hay solo dolor, hay amor.** El duelo es una reacción de amor, es la otra cara del amor. Lloramos porque amamos. Y cuanto mayor sea el amor, más profundo será el dolor. El duelo es el precio pagado en dolor por el final de una relación querida y valiosa.

Ver **el duelo como una expresión póstuma de amor** es bálsamo que mitiga la pena. Esta visión positiva arroja luz en la oscuridad del luto y nos puede ayudar a crecer como personas. De hecho el duelo nos cambia, nunca más volvemos a ser los mismos.

Pregunta: *Entiendo que hay un duelo natural, y un momento en el que el duelo se convierte en un problema en sí mismo. ¿Cómo diferenciarlos?*

Respuesta: El duelo es un camino siempre difícil, pero a algunas personas les resulta más difícil que a otras. Esto ocurre cuando el doliente **es incapaz de aceptar o de aprender a vivir con la pérdida** y los sentimientos que la acompañan. En estos casos el duelo **se reprime** (duelo ausente), **se pospone** (duelo aplazado) o **se prolonga** (duelo crónico). Son las reacciones de pena

patológica que suelen acompañarse de alteraciones como ansiedad o depresión.

Hay un criterio bastante fiable para saber cuándo el duelo se está volviendo anormal: la persona es **incapaz de volver a la vida cotidiana**. El vínculo con el ser querido es tan intenso que no puede librarse de él y, en consecuencia, no puede abordar adecuadamente el presente ni el futuro. Esta sensación de parálisis, de que “mi vida acabó el día que él/ella partió”, es muy indicativo de duelo complicado.

Pregunta: *Con la pandemia del coronavirus se ha producido una situación especialmente delicada y terrible: la muerte de seres queridos a pocos metros de distancia sin poder acompañarles en sus últimos instantes. ¿Cómo afecta esto?*

Respuesta: Afecta mucho. Éste ha sido uno de los efectos más devastadores de la pandemia desde el punto de vista emocional. **El acompañamiento y la despedida** en la hora de la muerte son necesidades profundamente arraigadas en la naturaleza humana. Esto es así porque la muerte no es algo natural; la muerte es lo más antinatural que existe. **No fuimos creados para morir sino para vivir**. Contrariamente a lo que sostienen algunos pensadores como Heidegger, **no existimos para morir, sino para vivir**. La muerte es un cuerpo extraño en la creación de Dios, en palabras de Pablo, es «el postrer enemigo» (1 Co. 15:26).

Por ello el acompañamiento viene a ser como el unguento que alivia el dolor de la separación. La despedida es la puerta de entrada natural al duelo. Verse privado de esta opción supone un obstáculo que complica el proceso posterior.

La Biblia le da mucha importancia a este aspecto. Algunas de las palabras más hermosas de los patriarcas fueron pronunciadas en estos momentos de despedida. La bendición de Jacob a sus hijos es un buen ejemplo (Génesis 49). Igualmente cuando Pablo se despide de los ancianos de Éfeso pronuncia un mensaje conmovedor e inspirador (Hch. 20:17-38).

Pregunta: *Otra circunstancia frecuente ha sido no poder expresar en familia y comunidad estas pérdidas, incluso no poder asistir al sepelio. Es como vivir una muerte virtual, pero que a la vez constatamos que se ha producido por el vacío que deja. ¿Cómo poder afrontar esta situación?*

Respuesta: **El duelo es una experiencia personal, pero no individual**; tiene una dimensión comunitaria imprescindible. Llorar juntos es terapéutico, llorar solos puede ser amargo. Ante todo es conveniente vivir el duelo en familia. El duelo solitario es más proclive a convertirse en un duelo patológico. El creyente, además, tiene otra familia, la familia de la fe, que nos da el calor del amor fraternal. Es en momentos así cuando comprobamos que la iglesia es una comunidad terapéutica. En mi propia vivencia de duelo recuerdo el afecto y el apoyo recibido de los hermanos como una experiencia inolvidable y fuente de mucho ánimo.

En las actuales circunstancias de pandemia no podemos abrazarnos, pero sí podemos apoyarnos a través de los medios que la tecnología nos proporciona (mensajes, video llamadas, teléfono, etc.). Hoy más que nunca podemos hacerle sentir a la persona en duelo que estamos cerca. **Estar “conectados” es mucho más que un asunto tecnológico, es una realidad espiritual** porque, como cuerpo de Cristo, somos miembros los unos de los otros.

Pregunta: *¿De qué forma la Biblia, como Palabra de Dios, nos ayuda a entender y asimilar no sólo el duelo, sino estas situaciones tan especiales que hemos comentado?*

Respuesta: El Evangelio proporciona dos columnas que nos sostienen en la hora del duelo: confianza y esperanza. Nuestra confianza está en que las llaves de la vida y de la muerte le pertenecen sólo a Dios (Ap. 1:18). Ninguno de nosotros será arrancado de esta tierra ni un minuto antes, ni un minuto después de lo que Dios tenga estipulado en su sabia providencia. Como escribí recientemente en un artículo (“*Un Salmo en la epidemia*”) la confianza del cristiano radica en la convicción de que **no es un virus sino Dios el que marca las horas en el reloj de nuestra vida.**

La otra columna es la esperanza. **Hay lágrimas llenas de esperanza y hay lágrimas llenas de desesperación.** Los cristianos también lloramos, pero nuestras lágrimas están llenas de la esperanza que nos da Cristo. Jesús no es el hombre débil clavado en una cruz que Nietzsche ridiculizó, sino Aquel que se levantó con poder de la tumba y venció a la muerte con su resurrección. Ésta es la esperanza incommovible, el ancla segura de nuestra fe: porque Cristo ha resucitado, nosotros también resucitaremos (Ro. 8:11). Por ello Pablo exclama victorioso «¿Dónde está, oh muerte, tu aguijón?, ¿Dónde, oh sepulcro, tu victoria?» (1 Co. 15:55).

Pregunta: *Muchos pastores y personas que han vivido estos duelos extraños se preguntan cómo ayudar o apoyar para quienes han sufrido la pérdida de un ser querido. ¿Qué les aconsejaría?*

Respuesta: Las personas en duelo durante esta pandemia sufren un plus de dolor por la soledad y el aislamiento ya mencionados. Además, la pena queda multiplicada porque “todo ocurre muy rápido”, los acontecimientos se aceleran sin tiempo para asimilarlos. Por todo ello **su mayor necesidad es sentirse acompañados y amados.** Ahí está la esencia del consuelo.

¿Cómo hacerlo? En el **consuelo** sobran los discursos y se necesitan gestos de amor. El gesto de amor es mucho más alentador que la palabra elocuente. Un principio de oro para acompañar al doliente es **“habla poco, escucha mucho y ayuda todo lo que puedas”.**

Pregunta: *Algún aspecto más que considere relevante comentar...*

Respuesta: **«Consolaos, consolaos, pueblo mío»** (Is. 40:1). Así empieza el primero de los cánticos del Siervo Sufriente y así empieza el “Mesías de Hándel”. ¡Impresionante nota inaugural! Las dos primeras palabras de Dios para anunciar la venida del Mesías son palabras poderosas de consuelo. No es casualidad. Dios consuela dando esperanza.

Este sublime texto de Isaías nos muestra la estrecha relación entre el consuelo y la esperanza. **Dar esperanza es consolar.** Por ello a la resonante proclamación inicial -«Consolaos, consolaos, pueblo mío»- le sigue el anuncio profético del Mesías. No hay solución de continuidad. Con la venida de Cristo al mundo se le ponía fecha de caducidad a la muerte y al sufrimiento. ¿Puede haber una esperanza mayor?

El consuelo que llega al corazón, **el auténtico consuelo, es inseparable de la persona y la obra de Cristo. La respuesta última al dolor del duelo está en el dolor del Siervo Sufriente.** Con su muerte venció a la muerte (Heb. 2:14-15) y nos abrió la puerta de la Esperanza con mayúscula, la esperanza de un día cuando «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» (Ap. 21:4).

Sí, hay consuelo en esta dura época de pandemia que nos toca vivir. Es el **«fortísimo consuelo»** dado a los que «hemos acudido para asirnos de **la esperanza puesta delante de nosotros, la cual tenemos como firme y segura ancla del alma»** (Heb. 6:18-19).

Pablo Martínez Vila

(Entrevista publicada originalmente en el periódico “Protestante Digital”)

Pablo Martínez Vila ejerce como médico-psiquiatra desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa. Muy vinculado con el mundo universitario, ha sido presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios durante ocho años. También fue presidente de la Alianza Evangélica Española durante 10 años (1999-2009), y actualmente es vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

Pensamiento Cristiano es una web de testimonio evangélico. En él se informa de la obra literaria de José M. Martínez y su hijo, Dr. Pablo Martínez Vila. A través de esta obra fluye el pensamiento evangélico de los autores sobre cuestiones teológicas, psicológicas, éticas y de estudio bíblico con aplicaciones prácticas a problemas actuales.

*Copyright © 2020, Pablo Martínez Vila
Se autoriza la reproducción, íntegra y sin modificaciones,
citando siempre el nombre del autor y la procedencia
(<https://pensamientocristiano.com>)*