

CLARISSA MOLL

SALIENDO

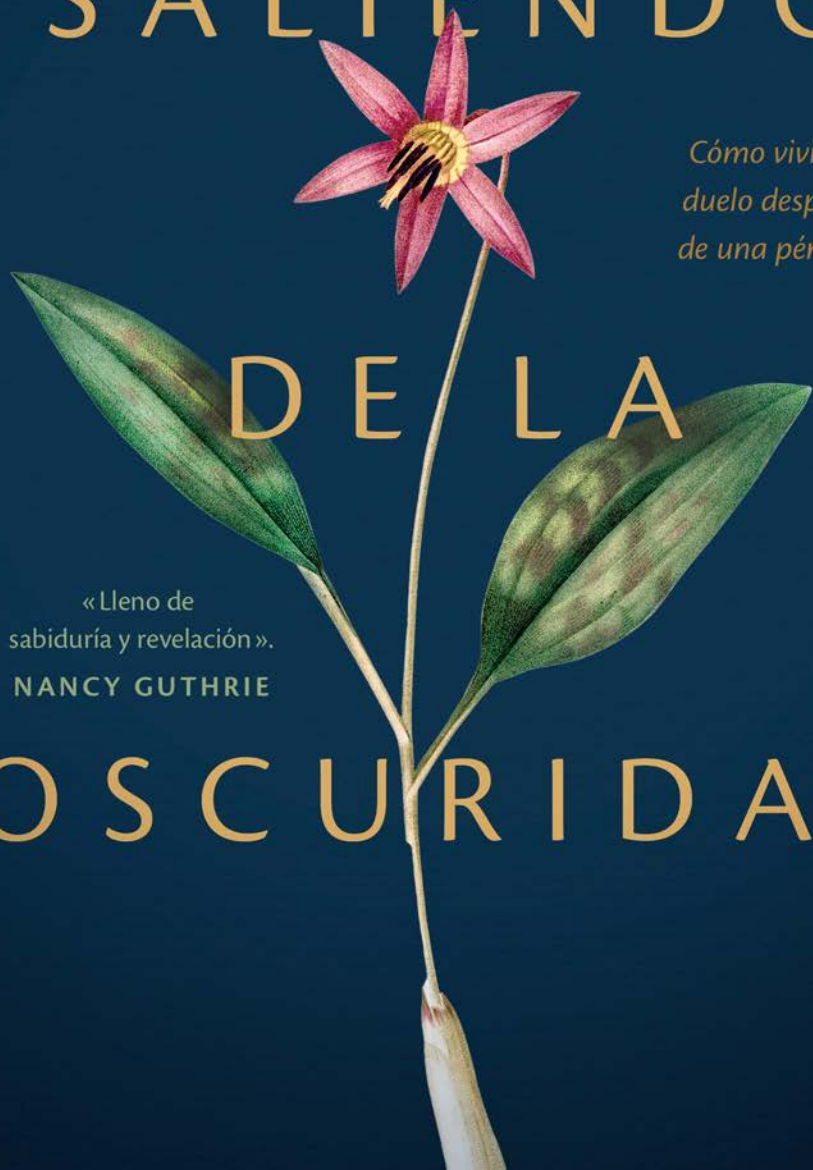
*Cómo vivir el
duelo después
de una pérdida*

DE LA

«Lleno de
sabiduría y revelación».

NANCY GUTHRIE

OSCURIDAD



*Saliendo de la oscuridad:
Cómo vivir el duelo después de una pérdida*

CLARISSA MOLL

SALIENDO

*Cómo vivir el
duelo después
de una pérdida*

DE LA

OSCURIDAD



Tyndale House Publishers
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

Visita Tyndale en Internet: TyndaleEspañol.com y BibliaNTV.com.

Tyndale y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries.

Saliendo de la oscuridad: Cómo vivir el duelo después de una pérdida

© 2026 por Clarissa Moll. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2022 como *Beyond the Darkness* por Tyndale House Publishers con ISBN 978-1-4964-5893-3.

Ilustración de los lirios de trucha en la portada y en el interior por Pierre Joseph Redouté (1759–1840), dominio público.

Fotografía del autor © 2024 por Kendra St. John of Lightshed Photography, LLC. Todos los derechos reservados.

Diseño: Dean H. Renninger

Edición en inglés: Jonathan Schindler

Traducción al español: Mayra Urizar de Ramírez

Edición en español: José Ismael Ramírez Pérez

Publicado en asociación con la agencia literaria de Wolgemuth & Associates.

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas indicadas con NVI han sido tomadas de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,[®] NVI.[®] © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.[®] Usada con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Las citas bíblicas indicadas con RVR60 han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960[®] © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Usada con permiso. Reina-Valera 1960[®] es una marca registrada de las Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 979-8-4005-0827-1

Impreso en Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

32	31	30	29	28	27	26
7	6	5	4	3	2	1

CONTENIDO

Introducción ix

CAPÍTULO 1 En el camino con dolor y sufrimiento: El viaje que nadie quiere hacer 1

PRIMERA PARTE: PREPARACIÓN PARA EL VIAJE

CAPÍTULO 2 Obstáculos en el camino: Cuatro mitos que creemos en cuanto al duelo y la pérdida 19

CAPÍTULO 3 Enfrentando el duelo: Cómo conocer a tu nuevo compañero 37

SEGUNDA PARTE: HERRAMIENTAS PARA LA SUPERVIVENCIA

CAPÍTULO 4 Huesos adoloridos y noches de insomnio: Las dimensiones físicas de la pérdida 57

CAPÍTULO 5 Abriéndonos camino por el bosque: Cómo gestionar las dimensiones prácticas de la pérdida 81

CAPÍTULO 6 A orillas de la soledad: Cómo vadear las emociones de la pérdida 105

CAPÍTULO 7 Noches oscuras bajo las estrellas: En busca de respuestas espirituales a la pérdida 127

CAPÍTULO 8 Y un niño pequeño los guiará: La crianza de hijos a través de la pérdida 147

TERCERA PARTE: EL CAMINO CONTINÚA

- CAPÍTULO 9** El trayecto por recorrer: Cuando el duelo ya no es nuevo 171
- CAPÍTULO 10** Dejar que el duelo entre a la iglesia: Cómo desarrollar una cultura de muerte y resurrección 191
- CAPÍTULO 11** El fin del viaje: Levantamos los ojos y añoramos el hogar 211

Reconocimientos 229

Notas 231

Acerca de la autora 239

INTRODUCCIÓN

*Es reconfortante pensar que nuestras lágrimas se guardan
en una botella y la persona que nos conduce por caminos
de dolor no olvida ni una sola de ellas.*

HANNAH HURNARD, *HINDS' FEET ON HIGH PLACES*
(PIES DE CIERVAS EN LOS LUGARES ALTOS)

Querido lector, este es un libro que nunca quise escribir, acerca de una vida que nunca deseé vivir. Cuando Rob, mi esposo, murió hace tres años, a la edad de cuarenta y un años, en un trágico accidente de senderismo, me encontré atrapada en un nuevo y misterioso entorno sin un mapa. Me hallaba desconcertada y asustada, como una joven viuda con cuatro hijos. No podía ver ninguna ruta que se extendiera ante mí, que me señalara el camino. Me sentía perdida en el duelo por completo.

Sospecho que, si tienes este libro en las manos, compartes una historia similar. Este es un libro que nunca deseaste leer, para una vida que nunca deseaste vivir. Has perdido a un ser amado. Ya sea que la muerte te haya sorprendido o la hayas previsto, el duelo te ha puesto de rodillas y amenaza con destrozarte. Luchas por mantener la cabeza a flote mientras que ola tras ola de tristeza rompe sobre ti. Te sientes perdido, solo, aislado, ignorado, abandonado en un bosque oscuro de sufrimiento. Quiero que

sepas que te entiendo. Los detalles de tu tristeza están bajo tu entera custodia. Ahora bien, ¿y qué del terreno del duelo? Lo conozco de cerca.

Quizás, por el contrario, camines junto a alguien querido mientras descubre la extraña topografía de la muerte y el duelo. Te has comprometido a mantener el espacio, a permanecer frente a un monstruo que hace huir a otros. Esta tarea tuya es una tarea valiente. En esta temporada, tu sabiduría, constancia, paciencia y bondad serán requeridas de maneras que nunca hubieras imaginado. Serás un regalo viviente ante la muerte.

Tal vez el duelo se sienta dolorosamente familiar. Has vivido con ello durante mucho tiempo. Años después de la muerte de tu ser querido, cargas con un dolor profundo que parece haber cambiado poco desde esos primeros días de conmoción o tristeza. Después de tanto tiempo, te preguntas: *¿Cómo es posible que todavía duela tanto?*

De una u otra forma, la muerte se ha acercado a ti. Su cercanía ha hecho que estés dispuesto a mirar algo que solemos evitar a toda costa. Para muchos de nosotros, el no estar dispuestos a sentarnos con la muerte ha hecho que, tristemente, no estemos preparados para enfrentarla. Sea cual sea tu preparación para el momento, ahora estás allí. La vida te llama a caminar con el duelo. No hay necesidad de arrepentirse, de desear haber prestado atención antes. Este es el momento del amor y de la gracia, de encontrar un camino que te lleve hacia adelante en medio del sufrimiento. ¿Quieres caminar conmigo? Emprendamos juntos este difícil viaje.

No se me olvida que este libro existe precisamente porque mi esposo murió. A pesar de toda mi satisfacción al completar

un proyecto como este, renunciaría a todo en un momento con tal de tener a Rob de vuelta conmigo. Su muerte ha dejado profundas cicatrices en el panorama de mi vida, y lo extraño todos los días. En este camino del duelo, sin embargo, también he descubierto la gracia. He aprendido asuntos fundamentales en cuanto a quién soy, en cuanto a quién es Dios, en cuanto a lo que Jesús me ofrece. Aunque tengo mucho miedo, he aprendido que nunca estoy sola. Mi Buen Pastor camina a mi lado. Esos también son regalos a los que nunca desearía renunciar. Creo que también están disponibles para ti.

A quienes están en duelo se les recuerda, a menudo, que «el SEÑOR está cerca de los que tienen quebrantado el corazón»¹. ¿Qué significa eso cuando estamos perdidos en la oscuridad de la tristeza agonizante? ¿Cómo entrenamos a nuestros oídos para escuchar el suave goteo de ese eterno manantial en una tierra seca y cansada? ¿Cómo podemos hallar gracia en el duelo que nos ha sobrevenido? Cuando no podemos rastrear la mano de Dios, ¿cómo podemos encontrar un camino que nos lleve hacia adelante?

Para el cristiano, la presencia de Jesús en nuestro duelo lo cambia todo. No puedo prometerte que su presencia hará que el dolor disminuya o que la sanidad llegue más pronto. Tampoco puedo prometerte que, de este lado de la gloria, entenderás por qué ese dolor ha ensombrecido tu camino. Lo que sí puedo asegurarte es que la compañía del Salvador que lleva cicatrices es lo que las personas afligidas necesitamos más que cualquier otra cosa. En Jesús encontramos al Amigo que comprende.

Querido lector, sé que quieres saber cuándo terminará este dolor. Cuándo el dolor abrasador de la pérdida se aliviará.

Cuándo te encontrarás a ti mismo de nuevo. Yo también quisiera encontrar respuestas fáciles. En mis días de pérdida, yo misma las he buscado con desesperación. Siempre he terminado con las manos vacías. Lo que he encontrado al final de todas mis búsquedas son dos verdades que siempre aparecen claramente en mi camino: el duelo caminará con nosotros todos nuestros días terrenales. Nuestro Salvador también lo hará.

Este libro se trata, en esencia, de esas dos verdades. El duelo, ese compañero no deseado, te acompañará en el viaje de tu vida. Ha llenado tu bolso de lágrimas, y tú te alimentas de ellas día y noche, y caminarás a su lado. Viajará contigo a través del valle de la sombra de la muerte. Se unirá a ti en las cimas de las montañas de la alegría. Su presencia siempre te recordará todo lo que permanece quebrantado y triste en este mundo caído. Ya que vas a caminar con él, creo que te conviene conocerlo bien.

Pero no te preocupes. El camino es lo suficientemente ancho para otro compañero: el Buen Pastor de tu alma. El Compasivo, cuyas manos tiernas tienen las cicatrices de la muerte. El hermoso Resucitado, quien ha estado allí y ha vuelto. En tus horas más oscuras por ese camino de dolor, Jesús estará presente. Cuando el panorama se torne estéril por el duelo y se llene solo de un silencio doloroso, el Espíritu intercederá por ti con palabras que no se pueden expresar. Cuando el camino de la tristeza se vuelva traicionero, el Padre todopoderoso te cargará con fuerza y ternura. En su bondad misericordiosa, te enseñará a cantar: «No temo el mal si tú conmigo vas».

En las páginas siguientes, encontrarás formas prácticas de interactuar con el duelo, de conocerlo, tal vez incluso de hacerte amigo de este compañero no deseado. Descubrirás las mentiras

INTRODUCCIÓN

que el mundo te ha dicho acerca del duelo, y lo conocerás cara a cara, como es en realidad. Con honestidad y compasión, aprenderás a *enfrentarte* al duelo en lugar de alejarlo. Aprenderás a gestionar tu vida nueva con el duelo como tu compañero, y lo llevarás a lugares que nunca creíste posibles.

Al llevar tú a cabo ese trabajo difícil pero necesario, espero que descubras a Jesús en tu camino de sufrimiento. Es mi oración que la luz de su presencia dirija tus pies mientras das esos próximos pasos en el duelo. Que tu cuerpo afligido encuentre restauración en el suave abrazo de Jesús. Que su Espíritu vivificador fortalezca tu espíritu herido. Que tu alma encuentre el refrigerio del agua viva de Jesús en los lugares áridos de tu vida.

CAPÍTULO 1

En el camino con dolor y sufrimiento: El viaje que nadie quiere hacer

«Ellas son buenas maestras; de hecho, tengo pocas mejores. [...] Esta, —dijo [el Pastor], al señalar a la primera de las figuras silenciosas—, es Dolores. Y la otra es su hermana gemela, Sufrimientos».

HANNAH HURNARD, PIES DE CIERVAS EN LOS LUGARES ALTOS

Cuando los capellanes de la policía llegaron al lugar donde acampábamos, les dije que necesitaba que esperaran hasta que tuviera a alguien que me tomara de la mano. Les advertí que no podría escuchar sus palabras hasta que no estuviera sola. Les expliqué que tendrían que decir lo que tenían que expresarme en una sola frase. Una frase que, de alguna manera, lo contara todo. Sus minutos asignados. Su límite de caracteres. Sabía que la noticia era mala. Sabía lo poco que podía soportar en ese momento.

«Su esposo tuvo un accidente de senderismo hoy y falleció al caer».

¿Mencionó el capellán el nombre de Rob? ¿Fue una frase o

dos? ¿Cómo podría una sola frase ser todo? Todavía analizo el momento en mi mente, en busca de un lenguaje para expresar la oscuridad que se apoderó de mi vida mientras él hablaba. Ahora tengo más palabras para explicar los detalles del accidente de mi esposo. Esa noche sigue siendo tan vívida como la noche en la que Rob y yo nos conocimos. Incluso tres años después, sin embargo, me cuesta describir el peso de la ausencia de Rob, mi vida sin él aquí. La idea de perderlo todavía me deja sin aliento. El duelo sigue siendo tan profundo.

Antes de que los capellanes se fueran esa noche, después de haberles repetido su frase a mis cuatro hijos pequeños, nos quedamos afuera juntos en la noche de verano. «Necesito decir las palabras», les dije. Por lo que repetí esa única frase y la hice realidad al pronunciarla en voz alta. Al igual que Dios el Padre en los albores de la creación, pronuncié la muerte de Rob para que cobrara vida para mí, no como el murmullo poco claro de la mente confundida por los sueños cuando duerme, sino clara, simple, temblorosa, temerosa, real. Me puse de pie en el crepúsculo en mi campamento, a cinco mil kilómetros de casa, y escuché cómo mi propia voz expresaba la verdad con la que mi corazón siempre luchará. Mi amado esposo había muerto.

DE PIE EN EL PUNTO DE PARTIDA

Una madrugada, durante nuestras vacaciones familiares, Rob, mi esposo, salió de nuestro campamento hacia una larga caminata en la montaña del Parque Nacional Mount Rainier. Rob y su compañero de senderismo partieron por el sendero ese día, emocionados y llenos de energía para el camino que tenían por delante. A ambos les encantaba el senderismo y sabían hacerlo

bien. Estar en la naturaleza era la forma favorita de Rob de recrearse y de conectarse con Dios. Pero su cuerpo regresó al punto de partida del sendero ya avanzada aquella tarde, transportado, frío y sin vida, en helicóptero desde el monte. Ese día, el cual está marcado en el calendario como un punto culminante de nuestro viaje familiar, se convirtió en el más triste de nuestra vida.

En un instante, mi mundo cambió para siempre. Todavía estoy estupefacta ante la rapidez de la obra destructora de la muerte. La muerte de Rob me llevó a un duro y solitario territorio de pérdida. Su repentino y trágico fallecimiento borró mis planes para el futuro y puso mis pies en el punto de partida de un camino nuevo y no deseado. Por el resto de mis días, caminaré con el duelo. Viajaré por un camino que nadie quiere tomar.

Nunca antes había conocido el duelo profundo hasta que perdí a Rob. Había sufrido otras pérdidas, pero ninguna me había quebrantado de una manera tan profunda, y ninguna había reorganizado todo el curso de mi vida. Debo admitir, desde el principio, que he sido una viajera reacia en este camino nuevo del dolor. Tras quedar con cuatro hijos que debo criar sola, no hay un momento en el que no añore la vida que viví antes. Rob y yo disfrutamos de diecisiete años de matrimonio imperfectamente maravillosos. Nuestra vida juntos fue profundamente satisfactoria. Compartíamos las mismas pasiones y sueños. Él me amaba con todo su corazón, y yo lo adoraba a él.

A medida que Dolores y Sufrimientos me han hecho señas para que avance en este viaje de duelo, al igual que a Miedosa en el clásico de Hannah Hurnard, *Hinds' Feet on High Places* (*Pies de ciervas en los lugares altos*), he clamado a Jesús: «No puedo

irme con ellas [...] ¡No puedo! ¡No puedo! Oh, mi Señor Pastor, ¿por qué me haces esto? ¿Cómo puedo viajar con su compañía? Es más de lo que puedo soportar»¹.

Con todo, aquí estoy. He sobrevivido el momento que pensé sería también mi muerte. Camino por un sendero de tristeza que nunca imaginé que podría recorrer. He llegado a aceptar el duelo como mi compañero, aunque todos los días anhele que se vaya. Vivo en el valle de la sombra de la muerte de Rob y, sin embargo, también elijo levantar mis ojos más allá de esa oscuridad diaria hacia horizontes que prometen florecer. Me he prometido a mí misma: «No moriré, sino que viviré para contar lo que hizo el SEÑOR»². Creo que tú puedes hacer lo mismo.

LO QUE ÉL DEJÓ

La lista se hace larga cuando considero todo lo que Rob dejó cuando murió. Rob dejó a amigos, a colegas y un trabajo en el que había encontrado un propósito. Dejó a padres, a hermanos y a una familia extendida que lo quería mucho. Nos dejó a nuestros hijos y a mí, ahora solos para forjarnos un camino sin él.

La trágica muerte de Rob puso fin a su vida en su mejor momento y trajo la muerte a nuestra familia en los años de su florecimiento. Nunca más disfrutarían nuestros hijos de papá como entrenador de las Pequeñas Ligas. Nunca más se elevaría su voz en una calurosa ovación por encima de la multitud en una competencia juvenil 4-H o en un recital de baile. Nuestros sueños de jubilación y de un nido vacío nunca se harían realidad.

Cuando regresé a casa de sus servicios fúnebres ese verano, de nuestro viaje por carretera que había terminado en duelo, descubrí un pequeño trozo de jabón Irish Spring en la repisa

de mi ducha. Lo habíamos dejado cuando hicimos las maletas para el camino. Era demasiado pequeño para que valiera la pena llevarlo con nosotros. Rob nunca volvió a usarlo. Incluso había dejado su jabón.

Esas pérdidas no cuentan la historia completa, ya que Rob también dejó un legado de palabras. Rob era periodista y escritor, y forjó su carrera como escritor. Escribió acerca de los negocios y la fe, la ayuda humanitaria y las finanzas. Además, en lo que se ha convertido en un regalo inesperado y exquisito para ti y para mí, escribió acerca de la muerte.

Al principio de nuestro matrimonio, Rob escribió un libro llamado *The Art of Dying* (El arte de morir). Su curiosidad periodística y su profunda fe lo llevaron a trabajar en una funeraria. Se unió como voluntario a una organización que provee cuidados paliativos a personas con enfermedades terminales, y visitaba a pacientes con ese tipo de enfermedades los fines de semana.

Mientras escribía *The Art of Dying*, Rob descubrió que, durante los últimos doscientos años, la muerte había desaparecido de la vista pública. En los últimos años, la mayoría de las personas han muerto en hogares de ancianos u hospitales a puerta cerrada. Pocas familias, comunidades e iglesias han atendido bien a los moribundos. Pocas personas se han preparado para la muerte, la propia o la de sus seres queridos. Para la mayoría, hasta que experimentaron la muerte de un amigo cercano o familiar, las muertes ocurridas en la pantalla en películas y videojuegos, divididas en píxeles y distanciadas por la capacidad de presionar el botón de apagado, eran las únicas que conocían.

Cuando Rob hacía su turno de trabajo en la funeraria, observaba que quienes estaban de duelo tenían una preparación igual de pobre. Debido a que la muerte se ignoraba, el duelo también. Nadie sabía qué hacer, por lo que solo pocas personas hacían algo. Los empleadores les pedían a los trabajadores que habían sufrido una pérdida que no se demoraran en volver al trabajo. Las comunidades e iglesias continuaban con sus programas y servicios como de costumbre. Rob veía que, por lo general, las personas que sufrían recibían ánimo a sobreponerse y superarlo. Veía a personas moribundas y en duelo luchar en medio de una cultura que simplemente no entendía.

¿ES POSIBLE VIVIR EL DUELO BIEN?

Lo que Rob escribió sobre la muerte moldeó profundamente nuestro matrimonio desde un principio. Gracias a que yo edité *The Art of Dying*, Rob y yo, durante muchas noches a lo largo de los años, hablamos sobre la muerte. A pesar de que éramos jóvenes, discutimos nuestras opciones para el final de la vida. Delineamos nuestros deseos y sabíamos los deseos del otro. Recopilamos nuestros documentos para el final de la vida y compramos un seguro de vida. Nos comprometimos a ser una pareja instruida en cuanto a la muerte.

Al saber eso, muchas personas me han preguntado si estaba preparada para la muerte de Rob. Siempre les digo que sí y que no. A pesar de que su muerte fue una sorpresa, sabía lo que él quería. Cuando Rob murió, simplemente llevé a cabo nuestras conversaciones lo mejor que pude. Sí, estaba preparada.

Por otra parte, no hay nada que pueda prepararlo a uno para la agonizante pérdida de un ser querido. Puedes leer la biografía

de Rajmáninov y escuchar horas de sus grabaciones sinfónicas. Puedes asistir a seminarios académicos y participar en discusiones acerca de sus obras. Quizás sepas todo lo que se necesita saber sobre su música. Con todo, cuando te sientas frente al piano, con los dedos ligeramente apoyados en las teclas, te das cuenta de que no logras tocar ni una sola nota de su *Concierto para piano n.º 2*, ni siquiera un compás. A pesar de todo tu conocimiento, tus dedos, tu cerebro y tu corazón no se saben la partitura. Para tocarla, tienes que aprender las notas. Y la única manera de aprender es con la práctica, en la vida real.

Así es como he descubierto que es mi viaje de duelo. Escarbar entre la maleza, recorrer el bosque, buscar señales de que me dirigía hacia la dirección correcta.

Tratar de descubrir este nuevo terreno de dolor. El duelo ha sido una formación dolorosa; he tenido que aprender sobre la marcha, buscando a tientas y temblando en el camino. No escribo como asesora, sino como una compañera de peregrinación, y comparto lo que he aprendido en este camino de tristeza, y te ofrezco compañía.

Por lo que he presenciado en mi propia experiencia, creo que tú puedes adquirir las habilidades para vivir el duelo bien. En tanto que cada pérdida es única, no creo que debamos tropezar a ciegas por el camino del dolor. El duelo trae una profunda oscuridad, pero podemos aprender a gestionarlo de manera que nuestro dolor

*Como creyentes, podemos
enfrentar la muerte y el
duelo con plena confianza.
Nuestro Buen Pastor
sostiene nuestra vida de
manera fuerte y tierna.
Puede que el duelo nos
acompañe toda la vida,
pero también lo hace
nuestro Salvador.*

sea más soportable. Como creyentes, podemos enfrentar la muerte y el duelo con plena confianza. Nuestro Buen Pastor sostiene nuestra vida de manera fuerte y tierna. Puede que el duelo nos acompañe toda la vida, pero también lo hace nuestro Salvador. De hecho, mientras caminamos juntos por el valle de la sombra, él nos llama más allá de las tinieblas a la esperanza de la resurrección.

DECIR LA PALABRA CON «M» INICIAL

Todos los jueves, nuestro olor anunciaba nuestra llegada antes de tocar la entrada del salón de clases de inglés. Los muchachos adolescentes salían del vestuario, rociados con colonia para enmascarar el olor corporal de su clase de gimnasia. Las chicas caminábamos en grupos por el pasillo, rodeadas de una nube de fragancia de champú floral.

«Las mujeres no sudan; brillan», comentaba mi profesora de inglés de secundaria cuando pasábamos en fila por la puerta y nos dirigíamos a nuestros asientos. Una opinión aceptable, a no ser que una tuviera que usar desodorante medicado. Al menos para una chica que yo conocía, esas palabras le resultaban ridículas. La adolescencia la había golpeado como un camión Mack. Las mujeres no solo sudaban. Apestaban. Ningún eufemismo era adecuado cuando la comunidad médica tenía que ayudarla a una a controlar su olor.

La muerte es el hedor definitivo. Tenemos todo tipo de frases rebuscadas para tratar de enmascarar su horrible olor. Nuestras mascotas *cruzan el puente arco iris*. Nuestros seres queridos *pasan a mejor vida* o *se van a un lugar mejor*. Si eres cristiano, las frases

se multiplican por cien. *Se fue para estar con el Señor. Cruzó el río Jordán. Entró en el descanso eterno. En paz con Dios. En los brazos de Jesús. Fue llamado a casa.* Todas las frases que nos ayudan a evitar decir la palabra que en realidad queremos decir: *murió*.

En el duelo, me he aferrado a Jesús y a las promesas que encuentro en la Palabra de Dios. Estar ausente del cuerpo es estar presente con el Señor. Quienes han muerto en Cristo ahora disfrutan de su vida eterna prometida. Jesús ha preparado un hogar para quienes lo aman. Esas promesas son la base de mi esperanza.

En una sociedad que ya no sabe cómo hablar de la muerte, sin embargo, resulta muy fácil que esas promesas se conviertan solo en eufemismos: intentos de desodorizar la muerte, de mitigar su horrible olor. Incluso pueden distraernos de vivir el duelo bien. Es por eso que me comprometo a usar palabras reales acerca de la muerte y el duelo. Este es un primer paso para vivir el duelo bien. Tú también puedes darlo.

Tú te has sentado al lado de la cama de un ser querido. Has recibido la temida llamada en la noche. El capellán de la policía te ha visitado como me visitó a mí. Te has encontrado con la Muerte. Tú sabes que es inútil disfrazar esa palabra. *Morir. Murió. Muerte. Muerto.* No pronunciamos esas palabras para escandalizar a los demás. Usamos la palabra con «m» inicial porque la muerte es real y nuestro dolor por su causa es digno de reconocimiento. Hacemos eso porque, antes de que Jesús resucitara a Lázaro de entre los muertos, se paró junto a su tumba y lloró. Ningún eufemismo puede suavizar el golpe. La muerte duele. Punto.

UN COMPAÑERO EN EL DOLOR

¿Has descubierto la dolorosa verdad de que pocas personas que son parte de tu vida pueden entender tu pérdida? ¿Te encuentras solo en el punto de partida de tu viaje en el duelo? ¿Te has dado cuenta de que no puedes depender de tu comunidad o iglesia para que te apoyen en el lento trabajo de reconstruir tu vida? Si es así, estás menos solo de lo que crees. Yo estoy aquí contigo.

El propósito de este libro es llenar ese vacío. Es ofrecerte un compañero en tu camino con el duelo. Existe una afinidad especial entre quienes lloran, y espero que la encuentres en estas páginas. Nadie puede entender tu pérdida única, pero quienes están en duelo reconocen la gama de emociones, las dolorosas primeras veces, el vacío que la pérdida ha dejado en tu corazón y en tu vida. Esas cosas son universales en el duelo y, por lo tanto, son lazos que pueden unir nuestros corazones afligidos.

En estas páginas, me ofrezco como tu compañera en el dolor. No solo espero que te sientas menos solo al leer este libro, sino que espero que encuentres ayuda práctica y apoyo de una compañera de viaje en ese camino. El duelo puede llevarnos a sentir que el mundo ya no nos entiende. Si somos sinceros, ya casi no nos entendemos a nosotros mismos. Las viejas amistades, e incluso las relaciones familiares, se debilitan, por lo que nos preguntamos si la muerte de nuestro ser querido también es nuestra muerte. Lo entiendo por completo. Pero ese camino es más transitado de lo que crees. Y aquí se puede encontrar compañerismo.

Este libro tiene un segundo propósito: reconocer la naturaleza duradera del duelo que lo invade todo. Es hora de un cambio de paradigma en la forma en que hablamos acerca del dolor

por la pérdida de un ser querido. Debido a que nuestra cultura no quiere ver la muerte, esperamos que la gente «lo concluya pronto». Al contrario, el duelo dura toda la vida. Ya que este mundo es un lugar herido y quebrantado, el dolor existe incluso en medio de la esperanza de la resurrección. El duelo, al igual que el amor, perdura mucho después de la muerte. El duelo caminará con nosotros hasta que Jesús venga de nuevo. Es solo cuando reconocemos esa naturaleza duradera del duelo que podemos aprender a vivir con él como nuestro compañero y buscar una vida más allá de las sombras de nuestro dolor.

El propósito final de este libro es florecer, así de simple. Desde que Rob murió, muchas veces he tenido que recordarme a mí misma que yo no morí también. Partes de mí, sin duda, se han ido para siempre. Aun así, la sangre sigue corriendo por mis venas. Mi corazón late a un ritmo constante. Sigo viva. Por lo que no quiero solo «aguantar» por el resto de mis días en la tierra. Quiero vivirlos plenamente, de la misma manera incondicional que lo hacía antes de que la muerte y el duelo ensombrecieran mi casa. Quiero que el dolor de la muerte de Rob me transforme, no que me paralice.

Florece después de la muerte de un ser querido es una decisión que cada uno de nosotros debe tomar. Tenemos que

*Podemos descubrir el
floreCIMIENTO no en
nuestra recuperación del
duelo, sino en nuestro
compañerismo con él. En
nuestra debilidad, la fuerza
de Dios nos transforma.
Pequeñas resurrecciones
nos son posibles todos los
días mientras esperamos
el gran cumplimiento
de las promesas de Dios
en Jesucristo.*

decidir avanzar en esa dirección, perseguir un nuevo propósito y crecimiento. Como personas arraigadas en la esperanza de la resurrección, creemos que la vida nueva siempre se esfuerza por crecer fuera del terreno de la muerte. Como bulbos de flores de otoño en bolsas de papel que esperan el calor del sol, esperamos florecer fuera de la oscuridad del duelo.

Una vida nueva después de la pérdida no es una esperanza ficticia. Es el producto de nuestra disposición de sentarnos con nuestro duelo, de permitir que se instale como una espina en la carne que nos punzará persistentemente hasta que todas las cosas sean renovadas. Podemos descubrir el florecimiento no en nuestra recuperación del duelo, sino en nuestro compañerismo con él. En nuestra debilidad, la fuerza de Dios nos transforma. Pequeñas resurrecciones nos son posibles todos los días mientras esperamos el gran cumplimiento de las promesas de Dios en Jesucristo. Tú puedes vivir una vida plena y alegre frente a la muerte. Puedes sobrevivir y prosperar tomado de la mano tanto del duelo como de Dios.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este libro está organizado en tres partes bien diferenciadas, aunque reconozco que el duelo se resiste a la categorización. Lo he estructurado así para que puedas iniciar el trayecto en cualquier lugar que necesites hacerlo.

Cualquier viaje largo requiere preparación, y el camino del dolor no es diferente. Antes de iniciar el trayecto, los senderistas experimentados pasan horas estudiando detenidamente los mapas, discerniendo la elevación y buscando posibles dificultades. Identifican lugares de descanso y fuentes de agua.

La primera parte te ofrece un tipo de orientación similar. Al comienzo de tu viaje en el duelo, te ayudaré a identificar obstáculos, dificultades y peligros en el camino que tienes por delante. Descubrirás los límites del trayecto y las fuentes ocultas de alimento. Sobre todo, te tomarás el tiempo para conocer y escuchar a tu nuevo compañero, el duelo. Si te sientes consternado por el duelo o por la reacción de tu familia o amigos ante él, te animo a que empieces por allí. Creo que encontrarás una guía útil para orientarte en tu dolor.

Una vez que los senderistas han trazado su trayecto, es hora de juntar su equipo. Los viajeros que se dirigen al campo suelen llevar «diez elementos esenciales». Esos son sus elementos de supervivencia, como un mapa, una brújula y un encendedor de fuego. Descubrirás que la segunda parte está llena de elementos esenciales de supervivencia, ideas prácticas para quienes hemos reconocido el duelo como nuestro compañero. Si estás sumido hasta el cuello en un duelo agudo, comienza allí. En esos capítulos, sentirás que te escuchan y te conocen, así que reunirás las herramientas que te ayudarán a seguir adelante cuando sientas que el trayecto está demasiado oscuro para verlo. Estarás equipado para sobrevivir los tramos más duros de tu viaje con dolor y sufrimiento.

Por último, con el paso del tiempo después de la muerte de nuestro ser querido, muchos descubrimos que el viaje del duelo parece no tener fin. La fatiga y el desánimo pueden aparecer. Es posible que te preguntes si la vida puede volver a brillar con esperanza como lo hacía antes de tu pérdida. La tercera parte reconoce la naturaleza continua de nuestro duelo y proyecta una visión para una comunidad cristiana que apoye las necesidades a

largo plazo de quienes han sufrido la pérdida de un ser querido. Si estás más avanzado en tu viaje de duelo, es posible que desees comenzar allí. La tercera parte te ofrecerá inspiración al visualizar tu duelo colocado en el contexto de una comunidad de fe y a la luz de la esperanza del evangelio. Impregnado por el consuelo y el poder del Espíritu, tú puedes lograr esa tarea difícil.

EL JABÓN QUE DEJÓ

¿Recuerdas ese trozo de jabón Irish Spring que Rob dejó? Cuando me di cuenta por primera vez de que esa era su última pastilla de jabón, la traté como un artefacto de museo. Quité con cuidado el pequeño trozo de la regadera de agua y lo coloqué en un estante de la ducha, donde descansaba junto a su navaja. Era solo un pedacito, en realidad. Aun así, no tenía el valor de usarlo; había estado en mi ducha desde antes de que él muriera. Ese jabón se sentía tan íntimo: su cuerpo fue lo último que limpió.

Ese pedacito de jabón contenía todos mis miedos. Temía que las aguas de la tristeza me consumieran y me convirtieran en algo pequeño. Temía que, con el tiempo, mi vida cambiara de forma tan dramática que no quedara rastro de Rob. Temía que se acabara, que se reemplazara con algo nuevo. Conservar o usar. Es una forma de pensar en todo o nada, lo sé. El miedo le hace eso a mi corazón y a mi mente.

Fue entonces que recordé que hay una tercera vía. (¿Acaso no la hay siempre, si la buscamos?). Cuando era niña, mi madre solía tomar la barra de jabón que se estaba acabando en la ducha y la colocaba encima de una barra nueva, en un intento de no desperdiciar nada, sin duda un truco de la era de la Gran

Depresión que había aprendido de su madre. Las dos barras quedaban una sobre la otra cuando estaban mojadas y, a medida que se secaban, las dos se endurecían y formaban una sola. Los dos jabones desarrollaban una fuerte unión que nada puede separar, incluso con el desgaste del uso posterior.

Inspirada por ese recuerdo de hacía mucho tiempo, coloqué en mi ducha el pequeño jabón de Rob encima de uno nuevo. Su viejo y pequeño Irish Spring ahora descansaba sobre mi nueva barra de lavanda, una imagen de mi duelo por su muerte unido para siempre a la nueva vida que viviré sin él.

La fusión que hice de los jabones no es solo un ritual sentimental. Es una imagen de la forma en la que podemos vivir nuestra vida frente a la pérdida. Podemos encontrar una vida nueva, unidos para siempre a aquellos a quienes hemos amado, incluso cuando debemos enfrentar el lento desvanecimiento de su vida en la nuestra. Nuestra vida es más fuerte porque se conectó muy profundamente con aquellos que hemos perdido.

La vida, al igual que el jabón, está hecha para que la usemos, no para que la guardemos. Nuestra vida, aunque estropeada por el dolor y coloreada por el duelo, está hecha para florecer, no para morir. Fuimos hechos para ser de provecho, para el trabajo, la oración y la alabanza, sin aislarnos del duelo, sino en medio de él. En las manos del Buen Pastor, el dolor puede transformarse en propósito. La vida se puede redimir del pozo de la desesperación. Ni siquiera nuestro duelo tiene por qué ser un desperdicio.

En su propio viaje a los Lugares Altos, la pequeña Miedosa por fin aceptó a sus nuevas compañeras, Dolores y Sufrimientos. Ella pensó: *«Otros han pasado por este camino antes que yo [...] e*

incluso pudieron cantar acerca de ello después»³. El Pastor le prometió a Miedosa que sus compañeras la conducirían a donde tenía que llegar. El duelo sería su guía en el camino hacia los Lugares Altos. Mientras caminamos juntos, confío en que lo mismo será cierto para ti. Entonces, orientemos nuestros pies hacia adelante, hacia el camino que tenemos ante nosotros.

PARA REFLEXIÓN

1. Antes de que tu ser querido muriera, ¿qué experiencias habías tenido con la muerte?
2. ¿Qué prácticas culturales te han dificultado reconocer tu pérdida?
3. ¿Puedes comenzar el duelo antes de la muerte de una persona? Si es así, ¿cómo podría serte de utilidad?
4. ¿Has hablado con tus seres queridos sobre tu propia muerte?
¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Cómo te sientes al escuchar la frase «El duelo es su compañero»?