

## Las pérdidas o “duelos” y cómo enfrentarlas en tiempos del Coronavirus (COVID 19):

La pandemia del coronavirus sigue afectándonos. El cierre de mercados, de escuelas, el toque de queda y el aislamiento de seres queridos, amigos, familias y de las iglesias ha provocado presiones fuertes que producen sentimientos de pérdida, duelo, incertidumbre y ansiedad.

En especial a los cristianos, el cierre de las Iglesias y el aislamiento social nos ha provocado una pérdida fuerte del tradicional Culto Dominical y Estudio Bíblico entre semana, de los tiempos de alabanza, la celebración de la Cena del Señor e incluso la celebración del Aniversario de la Iglesia.

Cuando hay pérdidas, inevitablemente en nuestro interior se producen “duelos”, los cuáles es bueno saber cómo enfrentarlos. Definamos primero qué es un “Duelo” y cómo se manifiesta:

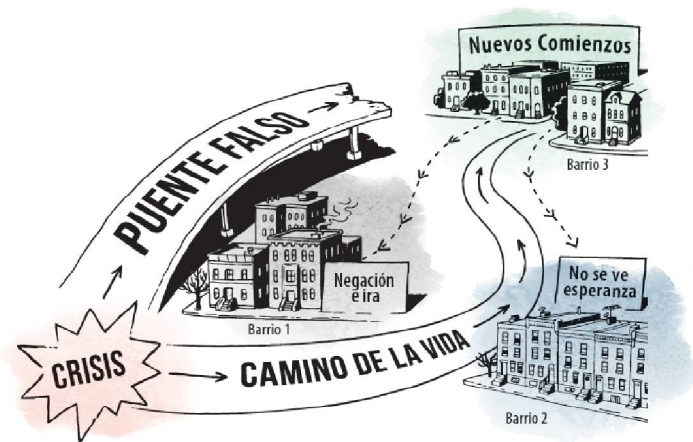
- Es lamentar la pérdida de algo o alguien. Sea pequeña o grande, toda pérdida nos afecta y nos hace experimentar aflicción.
- Puede ser la pérdida de un familiar o amigo, de una propiedad o empleo u, hoy en día, ser detectado como contagiado y ser llevado a uno de los hospitales públicos o ser familiar de una persona contagiada y ser puesto en cuarentena.

### ¿Cómo podemos procesar el duelo de manera que sanemos?

El proceso del “Duelo” manejado de forma sana, pasa por un mínimo de tres momentos, luego de que se manifiestan “la pérdida o crisis inicial”. Lo imaginaremos como si vamos pasando por tres Barrios de la Ciudad y veremos qué tipo de sentimientos se viven:

“Negación e ira”:	“No se ve esperanza”:	“Nuevos comienzos”:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adormecimiento: no se da cuenta de lo que sucede a su alrededor.</li> <li>• No creen que se haya dado la pérdida.</li> <li>• De repente llora o se desata en cólera contra Dios, el difunto o la pérdida que tuvo.</li> <li>• Muchas preguntas y dudas.</li> <li>• A veces busca un culpable.</li> <li>• Esta etapa puede durar un mes o más. Ayuda llorar y desahogarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuentemente hay tristeza y desesperanza.</li> <li>• Anhelan recuperar lo perdido y se sienten solos y olvidados.</li> <li>• Se sienten culpables de la muerte del ser querido o de la pérdida. Dicen: “Si yo hubiera...”</li> <li>• Puede suceder entre 6 a 15 meses después de la pérdida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quienes han aceptado y procesado la pérdida avanzan.</li> <li>• Empiezan a pensar en seguir adelante con su vida.</li> <li>• Hay un cambio, no serán los mismos, si han procesado bien su aflicción serán más fuertes y podrán ayudar a otros.</li> </ul>

A continuación veremos una ilustración que nos ayuda a imaginar el recorrido que podemos tener mientras vivimos nuestra “pérdida o dolor”:



Es clave que identifiquemos por cuál de los Barrios estamos pasando. Ahora bien las personas (algunos hermanos de la Iglesia aún) o las voces en nuestra mente, pueden tratar de obligarlo a tomar un atajo o “Puente Falso”, para evitar enfrentar todos los pensamientos y sentimientos que provocan la “pérdida” con frases como: “Se fuerte”, “No llores”, “El gozo del Señor es nuestra fortaleza”, “Es la voluntad de Dios”. El “Puente Falso” promete hacer más fácil y suave la “Pérdida”, pero no nos llevará al “Barrio de Nuevos Comienzos”.

Es saludable identificar y expresar nuestros pensamientos y sentimientos en cada fase y procesar cada momento que estamos viviendo. El Señor en la Biblia, nos enseña que podemos ir a El y expresarle nuestro dolor e impotencia. Tan solo en el Libro de los Salmos hay 67 que se consideran lamentos, algunos eran individuales y otros eran comunitarios. El Salmo 13 es un excelente auxiliar para que construyamos nuestros lamentos ante el Señor. Tómelo como guía y escriba el suyo expresando sus sentimientos y pensamientos en este tiempo.

Versos – RV 60	Contenido
1 y 2 ¿Hasta cuándo, Jehová? ¿Me olvidarás para siempre? ¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí? ¿Hasta cuándo pondré consejos en mi alma, Con tristezas en mi corazón cada día? ¿Hasta cuándo será enaltecido mi enemigo sobre mí?	1 Invocación 2 Queja
3 y 4 Mira, respóndeme, oh Jehová Dios mío; Alumbra mis ojos, para que no duerma de muerte; Para que no diga mi enemigo: Lo vencí. Mis enemigos se alegrarían, si yo resbalara.	3 Petición
5 Mas yo en tu misericordia he confiado;	4 Afirmación de confianza en Dios
5b y 6 Mi corazón se alegrará en tu salvación. Cantaré a Jehová, Porque me ha hecho bien.	5 Voto de alabanza

**Bibliografía:**

- *Más allá del desastre: Primeros auxilios espirituales para sobrevivientes.* American Bible Society. Primera Impresión Enero 2020.
- *Sanar las heridas del Corazón,* Harriet Hill, Margaret Hill, Richar Baggé y Pat Miersma, Sociedad Bíblica de Guatemala, 2,016.



Lic. Otto Raúl Ralón G. Es parte del Equipo de Centro Esdras, del 2,013 al 2,018 fue Coordinador del Area de Diplomados para Pastores y Líderes. A partir del 2,019 a la fecha sirve al Señor como Director de Operaciones.