Duelo

Muerte • Divorcio
Separación
Cambio

HomeLife

Construyendo la fe de su familia en casa

Guías

Tratando Una Adicción en la Familia

Por Kurt Bruner, The Center for Strong Families

Nada duele tanto como perder a alguien a quien usted ama debido a una muerte, divorcio, o separación. El dolor por dentro puede hacerlo sentir como que su alma se aplastará bajo el peso del profundo y paralizante pesar. De repente se encontrará preguntándose como un Dios amoroso puede permitir que algo tan doloroso suceda. La tristeza sombría poco a poco causa enojo y que rechacemos la realidad. El dolor es imprevisible, afectándonos a cada uno de maneras ligeramente diferentes. Entender que el duelo es normal, tal vez no quite el dolor, pero nos ayudará a hacer frente un poco mejor.

Cómo Se Siente El Dolor

Si usted siente que está perdiendo el enfoque en la realidad, usted puede ser una persona soportando la confusión del dolor. Quizá usted sufre de temor irracional, terror o hasta paranoia. Tal vez se sienta vacío o entumecido como que estuviera en shock. El dolor hasta causa que algunas personas experimenten temblores, nausea, dificultad para respirar, debilidad en los músculos, pérdida del apetito o insomnio. También pueden surgir sentimientos de enojo, aunque no haya razón para estar enojado. Casi todos se torturan con culpabilidad preguntándose qué hicieron mal, cómo pudieron haber evitado la pérdida, u alguna otra forma de auto-condenación. En resumen, el dolor nos hace sentir como que hemos perdido el control de nuestras emociones. Sin embargo, al paso del tiempo, volverá a recuperar una medida de equilibrio.

Por Qué Duele El Pesar

Dios nos da el regalo del dolor para que podamos reaccionar cuando algo va mal. Cojeamos cuando un hueso de la pierna se sale de la articulación para protegernos de mayor daño. De igual manera, perder a una persona importante o pasar por un cambio significativo puede causar que nuestro sistema entero reaccione a medida que reconoce que algo anda mal. Se puede decir que las emociones confusas y el pesar en lo más profundo de su ser son

parte del "cojeo" del dolor. Entre más prolongada e íntima sea la pérdida, más severo será el "cojeo". La severidad y duración de su dolor es un testimonio al valor de la persona que se ha perdido o la importancia de la situación que cambió.

Qué Significa El Dolor

Dios nos hizo para la intimidad y vida–no para la separación y muerte. Cuando experimentamos profundo dolor, nuestro ser más profundo declara que algo anda mal con este mundo corrupto. Muerte, divorcio y separación no eran parte del plan original de Dios para la humanidad. La Biblia nos dice que estas cosas llegaron a nuestra experiencia como resultado de la desobediencia cuando nuestros primeros padres comieron el fruto prohibido. "Porque el día que de él comieres, ciertamente morirás." (Génesis 2:17) Desde el día en que la raza humana dejó la perfección del paraíso hemos sabido que algo anda mal. Y nuestros cuerpos y emociones reaccionan en contra de lo que no debiera ser.

Cómo Sana El Dolor

A pesar de que no parezca, el dolor puede ser una fuente de gran esperanza. Su reacción en contra de lo que está mal viene de un deseo profundo de que las cosas se enderecen. La pérdida nos puede abrir a integridad y restauración completa. Mientras hacía duelo por la muerte de su esposa, C.S. Lewis preguntó "¿Qué quiere decir la gente cuando dicen, 'No le tengo miedo a Dios porque sé que él es bueno?' ¿Nunca han ido al dentista?" El taladro del dentista, aunque es un instrumento que causa dolor intenso, al final trae salud. El taladro del dolor fomenta sanidad en nuestras vidas causando que salgan a flote cuestiones primordiales y preguntas eternas tales como "¿Quién es mi verdadero amado?" y "¿Dónde está mi verdadero hogar?" Como creyentes, sabemos que viene un día mucho mejor cuando Dios mismo enjugará toda lágrima de nuestros ojos. En ese día "Ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor, porque las primeras cosas pasaron." (Apocalipsis 21:3-4)

Los Niños Y El Dolor

Si usted tiene niños impactados por el dolor de una muerte, divorcio, separación o cambio, es importante que usted permanezca atento a

sus necesidades. Usted es el don de Dios para ellos mientras soportan una pérdida que tal vez no logran comprender. No es su papel explicar por qué ha sucedido. Es su papel ser un agente de consuelo y gracia, permitiéndoles experimentar las emociones confusas del dolor en la seguridad de su paciente compañía.

Un Paso Más *Recursos*

Cuando lo que Dios hace no tiene sentido **por Dr. James Dobson**

Página web recomendada: www.focusonthefamily.com

Un Paso Más *Apoyo en Su Iglesia*

Prestonwood en Español // Prestonwood tiene una variedad de clases bíblicas y actividades para el desarrollo espiritual de usted y su familia. No importa su edad y etapa de vida, hay un lugar para usted en nuestra iglesia.

Grupos de Vida // Nuestros grupos se reúnen cada semana para crecimiento espiritual, Estudios Bíblicos, y mucho más. prestonwood.org/grupos-de-vida

Ministerio de Estudiantes // El Ministerio de Estudiantes tiene enseñanza par estudiantes de secundaria y preparatoria, diseñada con cada grupo en mente. prestonwood.org/students

Ministerio de Niños // Prestonwood KIDZ está para ayudar a los niños a conocer, amar y seguir a Cristo con todo su corazón en un ambiente seguro, lleno de energía y enriquecedor para preescolares y preadolescentes. prestonwood.org/ninos

Para obtener más recursos, escanee aquí:

Prestonwood
Baptist Church

Dr. Jack Graham, Senior Pastor
Gilberto Corredera, Pastor | Prestonwood en Español
972-820-5000 | prestonwood.org/homelife