

DUELO

Y SUFRIMIENTO

UNA GUÍA HONESTA Y BÍBLICA PARA SUPERAR LOS PROCESOS DEL DOLOR

DANIEL Y ÉLIDA ROTA



Esta es una muestra gratis
para que puedas espiar este libro.

En e625.com estamos muy entusiasmados
de que puedas aprovechar este contenido
y conseguir el libro completo,
ya sea en formato físico
en cualquier librería cristiana,
en nuestra tienda online
(e625.com/tienda)
o también en formato digital en:

 **amazon**kindle



iBooks



Google Play

Esta MUESTRA GRATIS incompleta del libro
no es para ser comercializada.©

e625.com

**Duelo y sufrimiento - Una guía honesta y bíblica
para superar los procesos del dolor**

e625 - 2025

Dallas, Texas

e625 ©2025 por Daniel y Élica Rota

Todas las citas bíblicas son de la Nueva Traducción Viviente (NTV) a menos que se indique lo contrario.

Edición: Stefany Bremer

Diseño de portada e interior: Ezequiel Soriano

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

ISBN: 978-1-954149-79-3

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS

CONTENIDO

Prólogo.....	8
¿Por qué este libro?.....	11
Introducción.....	13

PARTE I – CONOCIENDO EL DUELO

Capítulo 1: Lo que debemos conocer acerca del duelo

1. ¿Qué es?.....	17
2. Tipos de duelo.....	20
a. El duelo normal	
b. El duelo patológico	
c. El duelo múltiple	
d. El duelo anticipado	
e. El duelo por aborto natural	
f. El duelo por aborto provocado	
g. El duelo por muerte por suicidio	
h. El duelo por muerte por homicidio	
i. El duelo sin resolver	
j. El duelo ausente	
k. El duelo retardado	
l. El duelo inhibido	
m. El duelo desautorizado	

Capítulo 2 – Etapas del duelo

1. El duelo y sus tiempos.....	39
2. El duelo: la imagen de un túnel.....	41
3. Etapas del proceso de duelo.....	42
a. La negación	
b. El enojo	
c. La culpa	
d. La tristeza profunda	
e. La adaptación: resignación	

Capítulo 3 – Duelo, sufrimiento y fe

1. Sufrimiento en el tiempo de duelo.....	59
a. Sufrimiento y fe	
b. Sufrimiento y la imagen de un desierto	
c. Sufrimiento y el tiempo de desequilibrio	
2. Distintas reacciones en el tiempo de duelo.....	70
3. Expresiones en el tiempo de duelo.....	76
a. Tristeza	
b. Angustia	
c. Lágrimas	
• Llorar es una expresión de tristeza.	
• Hay personas que no pueden llorar.	
• Hay personas que no pueden parar de llorar.	
• ¿Es verdad que llorar refleja debilidad?	
• Diferentes motivos que provocan llanto durante el duelo.	

PARTE II – SUPERACIÓN DEL DUELO

Capítulo 4: ¿Dónde podemos encontrar consuelo?

1. El consuelo de Dios..... 94
2. El consuelo en el entorno de la iglesia..... 96
3. El consuelo en el entorno familiar..... 99
4. El consuelo en el entorno de los amigos 99
5. ¿Cómo recibir el consuelo de Dios y experimentar alivio en el sufrimiento?..... 101
6. ¿Qué pasa cuando una persona no cuenta con el recurso del consuelo de Dios?..... 102

Capítulo 5 – Aceptación y superación

1. ¿Por qué se murió?..... 105
 - a. Historias reales
 - b. Dos ejemplos de fe y fidelidad: Job y José
2. La esperanza que se necesita para la etapa de aceptación y superación..... 115
3. ¿Cómo se reconoce la superación del duelo?..... 119

Capítulo 6 – El poder de la fe

1. La fe que se necesita para superar el sufrimiento..... 125

2.	La fe en las verdades bíblicas	126
a.	Fe en la esperanza del cielo	
b.	Fe en la esperanza de la resurrección	
c.	Fe en la esperanza de un cuerpo celestial	
d.	Fe en la esperanza de la vida eterna	
3.	Historias de fe y esperanza.....	134
4.	Restauración y restitución a través de la fe.....	139

Capítulo 7 – Herramientas prácticas para el acompañamiento

1.	¿Cómo acompañar?.....	145
2.	¿Qué hacer y qué decir?.....	151
3.	¿Qué no hacer y qué no decir?.....	157
4.	¿Cómo ayudarnos a nosotros mismos en un tiempo de duelo?.....	159
5.	¿Cómo prepararse para tiempos difíciles de adversidad y dolor?.....	166

Palabras finales.....	169
------------------------------	------------



PRÓLOGO

Daniel y Élica Rota, se han embarcado en un viaje profundamente personal y valiente con este libro, *Duelo y Sufrimiento*. Es un viaje nacido no solo de su profunda fe, sino también de su experiencia íntima y desgarradora de la pérdida. Este libro no es simplemente un tratado teológico sobre el dolor; es un testimonio de su resiliencia, su fe inquebrantable y su profunda empatía por aquellos que navegan el terreno oscuro y a menudo aislante del duelo.

He tenido el privilegio de conocer a Daniel y Élica durante varios años. He sido testigo de su compromiso inquebrantable con su fe, su disponibilidad para acompañar a otros y sus corazones compasivos. Su historia, entretejida en la trama de este libro, es una historia de profundo dolor, pero también de una esperanza extraordinaria. La pérdida de su querida hija, Lorena, a la temprana edad de 24 años, fue sin duda un golpe devastador. Sin embargo, tras esa pena inimaginable, encontraron una fuerza que trasciende lo ordinario. La encontraron en su fe, en su amor mutuo y en su compromiso de ayudar a los demás.

Lo que diferencia a *Duelo y Sufrimiento* de otros libros sobre el duelo es su honestidad. No elude el dolor crudo, la ira, la confusión y la desesperación que a menudo forman parte del proceso de duelo. Reconoce las complejidades de la fe frente a una pérdida profunda, las preguntas que inevitablemente surgen y la lucha por encontrar sentido cuando la vida parece completamente carente de significado. En lugar de ofrecer frases

hechas simplistas, Daniel y Élide ofrecen una guía que está fundamentada tanto bíblicamente como profundamente en la experiencia humana.

La estructura del libro está cuidadosamente diseñada para guiar a los lectores a través de las diferentes etapas del duelo, ayudándoles a comprender las diversas emociones que pueden experimentar y validando esos sentimientos. A través de anécdotas personales, reflexiones bíblicas y consejos prácticos, Daniel y Élide crean un espacio compasivo y de apoyo para que los lectores se involucren con su dolor. Ofrecen un marco para comprender los diferentes tipos de duelo, incluyendo el duelo complicado, el duelo anticipatorio y los desafíos únicos del duelo relacionados con situaciones específicas como el suicidio, el homicidio o el aborto espontáneo.

Uno de los aspectos más poderosos del libro es su énfasis en la importancia de la fe como fuente de fortaleza y consuelo. Daniel y Élide comparten no solo su propio viaje de fe, sino también los testimonios de otros que han encontrado consuelo y sanación en su fe. Este no es un libro que busca imponer creencias; es un libro que ofrece esperanza y orientación a quienes la buscan, independientemente de sus antecedentes o creencias. Reconoce que la fe es un viaje profundamente personal y que la forma en que experimentamos el amor y la presencia de Dios será única para cada uno de nosotros. El libro no elude las preguntas difíciles, las dudas y los momentos de fe vacilante. En cambio, presenta un camino hacia adelante que reconoce la realidad del sufrimiento, al mismo tiempo que abraza firmemente el poder de la esperanza y la fe para sostener y sanar.

Este libro es un regalo, un salvavidas para quienes luchan contra el dolor. Ya sea que esté de luto por la pérdida de un ser querido, apoyando a alguien que está de duelo o simplemente buscando comprender mejor las complejidades del duelo, *Duelo y Sufrimiento* es un recurso poderoso y esencial. Las ideas, la sabiduría y la empatía de Daniel y Élica lo dejarán sintiéndose visto, comprendido y apoyado en su propio viaje de sanación. Es un viaje que han emprendido con valentía y gracia, y a través de este libro extienden su mano compasiva a todos aquellos que más lo necesitan. Que este libro les traiga consuelo, esperanza y, en última instancia, sanación.

Félix Ortiz,
Rector del InstitutoE625.com



¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Dicen que el tiempo cura todas las heridas, pero el sufrimiento por la muerte de un ser querido puede durar toda la vida si el duelo no se transita de una manera adecuada. Decir adiós es muy difícil, y adaptarse a vivir sin la persona amada lo es aún más.

Este libro fue escrito para que el duelo no se transforme en un estado y sea solo un proceso. Entendemos el dolor y el sufrimiento, lo hemos vivido y atravesamos el duro camino del duelo por la muerte de nuestra hija Lorena a la edad de 24 años. Lo atravesamos con fe, lo que nos permitió ver más allá del sufrimiento y superarlo. Los conceptos aquí vertidos, brindados con una mezcla de dolor y amor ayudarán al lector a comprender las expresiones naturales del dolor y las emociones más comunes del duelo.

Cada frase, página y capítulo fueron escritos con lágrimas, suspiros, esfuerzo, entrega, oración y mucho amor. Es nuestro deseo que estas líneas sean de verdadera bendición en medio de tu dolor.

Sabemos de primera mano lo que es que la muerte te conmueva hasta lo más profundo al perder a un ser amado, por eso buscamos ofrecer herramientas prácticas para quienes lo vivieron y para quienes en amor buscan poder comprender mejor a los que viven una situación así y puedan ayudar de la mejor manera.

Creemos que es posible de la mano de nuestro gran Dios poder transformar un proceso doloroso en un camino de crecimiento, que está ligado a la capacidad de superar de manera constructiva la pérdida, para poder continuar la vida “a pesar de...”

A través de la fe en las verdades bíblicas, la superación del duelo y la restauración del alma es posible, y por permanecer fieles al Señor se puede experimentar la restitución del gozo de la vida. La lectura de estas páginas no pretende borrar lo sucedido, sino ayudar a integrar a la vida el dolor por la ausencia y el vacío que genera una muerte. Al leer nuestra experiencia y la de tantos otros atravesando un tiempo de duelo, buscamos que encuentres consuelo, esperanza y fortaleza.

Hemos escrito orando para que el consuelo divino sea una realidad y para que este libro sea útil para la superación. Oramos y pedimos que Él restaure tu vida con su gracia y amor.



INTRODUCCIÓN: NUESTRA EXPERIENCIA

El Señor nos dio cuatro hermosas niñas. Pero por un estudio clínico supimos que Lorena, nuestra hija mayor, estaba enferma; al día siguiente, que el cuadro era grave, y a los dos días, que era incurable. No podíamos creerlo (escribe Daniel). Sentí que de un instante a otro me pusieron dentro de una licuadora que giraba a gran velocidad. Fue un torbellino. Estábamos preparando las valijas para un viaje en familia, cuando de pronto nos encontramos recorriendo pasillos de clínicas y hospitales. Íbamos pasando por distintos especialistas médicos, estudios y análisis de todo tipo, de acuerdo con las derivaciones médicas. Corríamos haciendo trámites, luego la internación y después la cirugía. Pocos días después, apretaron nuevamente el botón, esta vez para detener esa tremenda licuadora, y entonces... estábamos enterrando a nuestra hija en un cementerio.

Somos testigos de que el Señor estuvo siempre a nuestro lado en esos frenéticos días, abriendo camino para avanzar al siguiente paso, respondiendo todas nuestras oraciones hasta el más mínimo detalle, pero no respondió a nuestro clamor y al de tantos otros pidiendo por su sanidad y ella falleció.

En esos veinte días el Señor manifestó su poder y amor continuamente. Cuando nos pedían más estudios, nos daban fecha para dentro de una o dos semanas, pero el Señor hacía que el

estudio se realizara esa misma tarde. Cuando los resultados debían estar dentro de siete días, nos los entregaban al día siguiente. Cuando nos derivaron a un especialista, director de un hospital, y resultaba imposible llegar hasta él, nos presentamos en el hospital con una nota de derivación, y nos llevaron directamente al consultorio de dicho médico. Cuando indicaron internación, nos pusieron en lista de espera, pero resultó que había una cama disponible. Así experimentamos la mano de Dios abriendo puertas en cada paso.

(Escribe Élida). Les cuento que Lorena, a la edad de 24 años, ya era graduada de la facultad con el título de Licenciada en Psicología Clínica, y estaba cursando el primer año del doctorado; además tenía ocho materias aprobadas en el Instituto Bíblico Buenos Aires (IBBA) y servía al Señor con entrega y fidelidad en el ministerio de niños y en la alabanza, en la iglesia y en LAPEN (Liga Argentina Pro Evangelización del Niño), y en un ministerio de evangelización juvenil interdenominacional (EJEC). Era mi mano derecha en casa y colaboraba en un ministerio para mujeres que yo en aquel tiempo estaba liderando. ¡Increíble, pero verdad! ¡Era hermosa en todo aspecto! Fue fiel al Señor y servicial. Siempre tenía una sonrisa en su rostro y amor en el corazón.

Ella tuvo una vida muy corta y activa. Su repentina muerte me paralizó. Nuestra vida encontró una curva en el camino y de pronto transitamos por un paisaje totalmente diferente. Fue difícil, muy difícil. Pero la mano del Señor estuvo ahí continuamente, sosteniéndonos en cada etapa de nuestro proceso de duelo, y hasta el día de hoy no deja de manifestarse con su favor en nuestra familia. Por la gracia del Señor hemos superado el

duelo; él restauró nuestras vidas y transformó nuestro luto en alegría.

En este libro deseamos plasmar los conocimientos adquiridos a través de nuestra profesión y de nuestra práctica profesional en el consultorio, las vivencias de nuestra pérdida, la experiencia de nuestro proceso de duelo y el obrar del Señor en nuestras vidas.

PARTE 1

**CONOCIENDO
EL DUELO**



CAPÍTULO 1:

LO QUE DEBEMOS CONOCER

ACERCA DEL DUELO

1 – ¿QUÉ ES?

El duelo es el nombre que recibe el tiempo de sufrimiento provocado por una gran pérdida. El duelo no solo se limita a la pérdida causada por la muerte de un ser querido; puede ocurrir tras muchos otros motivos, como la ruptura de una relación, un aborto, la pérdida de un empleo o de algo muy valorado.

El duelo es el proceso para sobrellevar estas pérdidas. En estas páginas hablaremos del duelo por la pérdida de un ser querido.

Para el procesamiento de un duelo se considera la cercanía del vínculo, la edad, la causa de muerte, la suma de las pérdidas, entre otros. El dolor de la pérdida desemboca muchas veces en un transitorio cuadro depresivo.

Élida y yo (escribe Daniel) hemos pasado nuestro proceso de duelo. Por nuestras profesiones tratamos, asistimos y acompañamos a personas en duelo. Cada persona transita el duelo como puede. El duelo no es igual cuando se trata de la muerte repentina de una persona sana que el de una persona con una enfermedad crónica, lenta, progresiva y anunciada. Por regla

general, la muerte de un ser querido siempre es dolorosa, aunque por un momento nos sirva de consuelo el alivio del dolor del que partió a la eternidad.

La palabra “duelo” proviene del latín *dolus* que significa dolor. No es dolor físico, es emocional; es el sufrimiento del alma, es intenso e inevitable. El dolor del alma es la respuesta emocional normal ante la muerte de un ser querido; este se expresa con el sentimiento de tristeza, angustia y lágrimas. Desarrollaremos estas expresiones de dolor en el capítulo 3.

El duelo es una crisis existencial. En ningún caso es una patología. No hay analgésicos para combatir el dolor del duelo. Es un dolor del alma. Hay que sanar el ser interior, la mente, el alma y

**Cada duelo
es tan único
como cada
persona.**

el corazón que está cargado de sufrimiento. El dolor del alma puede presentar diversas reacciones y comportamientos. Es importante comprender y respetar el tiempo de dolor, que se exterioriza y expresa a través de los pensamientos, los senti-

mientos y la voluntad. Es necesario recorrer paso a paso el llamado “proceso del duelo”, desarrollado en el capítulo 2. Este proceso no lleva sus etapas en un orden determinado, ni en un tiempo indicado o preestablecido para su superación. A veces hay retrocesos a etapas ya transitadas; eso es normal y muchas veces necesario. Aun así, es necesario atravesarlas y superarlas. Es importante recalcar que cada duelo es tan único como cada persona. Durante este proceso se necesita una importante dosis de amor, comprensión, empatía y contención de quienes están más cerca o de quienes quieren ayudar.

Para la persona que está experimentando un duelo es importante poder sentir conscientemente el dolor, sin negar ni reprimir los sentimientos. La muerte de un ser querido provoca dolor, tristeza, sufrimiento, y es necesario poder expresar esos sentimientos con claridad y paz. Es de gran ayuda expresarlos a Dios en oración, diciendo, “me siento triste, ¡cómo duele este dolor, Señor!”. Es importante ser sinceros con nosotros mismos y con quien más y mejor nos comprende en esos momentos: Dios, nuestro Padre Celestial, quien nos ha creado con un gran abanico de sentimientos.

El duelo por la pérdida de un ser muy querido, a diferencia de cualquier otra pérdida, se caracteriza por la intensidad y profundidad del sentimiento de tristeza. Es un tiempo prolongado, porque la pérdida es definitiva, irreversible e irreparable.

En resumen, el *duelo* es el nombre del tiempo en el que una persona se encuentra cuando ha perdido un ser querido, y el *proceso de duelo* es el proceso psicológico que lo acompaña. Se llama “proceso de duelo» porque se requiere de un tiempo activo para poder procesar el sufrimiento. Hablaremos más de esto en el capítulo 2.

Frente a la muerte de un ser querido se hace necesario transitar el duelo paso a paso, día a día, respetando los tiempos internos de cada uno con autenticidad y sin impaciencia. Esto ayudará a sobrellevar la tristeza mucho mejor y a ir recuperando la vida poco a poco.

2 – TIPOS DE DUELO

Hay diferentes tipos de duelos, que describiremos brevemente a continuación.

El **duelo normal** es aquel que se transita por las etapas del proceso de duelo en forma paulatina hasta su resolución.

El duelo patológico se da cuando la muerte de un ser querido desencadena en el deudo alteraciones emocionales por un tiempo prolongado, de las cuales no puede salir. La persona queda detenida en una etapa del proceso y sin poder superarla. En estos casos es conveniente y aun necesario contar con ayuda profesional en el área de la salud emocional y también un soporte espiritual.

El **duelo patológico** también se manifiesta cuando la persona no reacciona y es incapaz de expresar o sentir emociones, permaneciendo en estado de shock por mucho tiempo. Otros manifiestan reiteradamente que no pueden creer que el ser querido haya muerto, permaneciendo en un estado de negación de la realidad.

En otros casos quedan detenidos en un sentimiento de culpa. Se culpan a sí mismos y a otros por no haber podido o no haber logrado detener la muerte. Algunos se manifiestan enojados con la atención de la clínica, los médicos y enfermeros, pensando y diciendo que los han atendido indebidamente o que no supieron evitar la muerte. Otros culpan a Satanás y aun a Dios de manera continua o cíclica. En general, se manifiestan enojados con la vida y con todo el mundo y lo expresan con una gran

cantidad de argumentos. Otros caen en un pozo depresivo del cual no pueden salir. En estos casos también es necesaria la ayuda profesional del área de la salud mental.

Recuerdo una paciente de mi consultorio (escribe Daniel) quien lleva un tiempo sin entender muy bien qué le pasa. Tiene trastornos del sueño, le cuesta dormir, se despierta en medio de la noche con pesadillas. Tiene problemas digestivos, diarrea, dolor de estómago y náuseas a repetición. Ya ha consultado con un médico gastroenterólogo, se ha hecho varios estudios médicos y todos han salido bien. Desde que murió su padre, hace casi un año, no se siente la misma. Sus pensamientos y preocupaciones están enfocados solo en su trabajo. Su desempeño en el área laboral va disminuyendo progresivamente porque presenta notables y repentinas fallas cognitivas. Tiene olvidos frecuentes, le falla la memoria, se distrae con frecuencia, está perdiendo su capacidad de atención y no lo puede controlar. Después de la enfermedad y la muerte de su padre intentó olvidarse de lo que había pasado y no habló del tema con nadie. Retomó el trabajo a los dos días del funeral y desde entonces solo ha hablado dos veces con su madre, sencillamente porque ella no para de llorar y con mucha frecuencia va al cementerio, lo cual la enoja.

Podemos decir que esta paciente está emocionalmente detenida. Su dolor anímico está encapsulado y sus sentimientos de tristeza se mantienen bloqueados, no pudiendo poner en palabras el inmenso dolor en el alma que le produce la realidad de la muerte de su padre. Necesita ayuda para transitar su duelo, superar el dolor y tener una vida saludable.

El duelo múltiple se da en los casos de accidentes donde fallece más de un miembro de una familia, o cuando una persona sufre un conjunto de pérdidas en un corto lapso, de manera tal que se le hace difícil el procesamiento de cada duelo en particular.

El **duelo múltiple** es el caso de Job narrado en la Biblia, en donde a causa del derrumbe de una casa por un fuerte viento mueren sus siete hijos y sus tres hijas (Job 1:19).

Hace un tiempo atrás, una señora vino a verme a mi consultorio (escribe Élide) y desde la primera entrevista expresó con toda claridad todos los síntomas de un cuadro depresivo. Estaba atravesando un tiempo muy difícil, de muchos dolores en su alma. Un dolor se sumó a otro. Hacía pocos años había fallecido su hijo de 26 años, dejando un bebé de casi dos años y a su joven esposa embarazada. Esto partió su corazón. Y a pesar de sentir sus brazos sin fuerzas, se esforzó para ayudar a su nuera a quien amaba como a una hija. Su esposo la apoyó en todo momento y en todo cuanto pudo a pesar de su dolor. Pero hace siete meses, en un accidente de trabajo, él falleció. Hace dos meses su consuegra, con quien tenía una relación muy cercana, falleció después de una prolongada enfermedad. Es así como a un dolor se le suma otro, produciendo en ella un derrumbe de sus emociones. Cabe señalar que esta señora es una fiel creyente, confía en Dios, es diaconisa de una iglesia cristiana, donde hasta hace poco servía con amor, entrega y alegría. Siempre ha sido una mujer servicial, de oración, fiel y consagrada a Dios. Pero ahora no puede cantar, ni orar, y expresa que nada la consuela y llora la mayor parte del día. Pasa sus horas sentada en un sillón o acostada en su cama. No tiene

ganar de nada, ni de comer, ni tiene ánimo para hacer las actividades cotidianas, ni fuerzas para ayudar a su nuera, ni alegría de ver a sus nietos a quienes tanto cuidó. Estamos frente a un cuadro depresivo. El estado anímico en que mi paciente se encuentra no es a causa de esconder un pecado cometido, no es por falta de fe, no es un castigo de Dios. No es un tema espiritual. Esta depresión es reactiva al sufrimiento. Ella no ha podido superar el duelo de la muerte de su hijo, a la que pronto se le suma la muerte repentina de su esposo y luego la muerte de su consuegra. Esta señora ha sufrido tantas pérdidas de seres queridos cercanos en un plazo tan corto que no ha tenido el tiempo necesario ni ha podido transitar cada duelo hasta poder superarlo. Necesita ayuda profesional, psicoterapia y probablemente medicación. Necesita procesar sus duelos. En casos así, sin ayuda profesional y un acompañamiento respetuoso de su dolor, es difícil salir adelante y llegar a tener una buena calidad de vida.

El **duelo anticipado** se produce cuando el proceso de duelo se produce antes de la muerte del ser querido. Se da en casos de una enfermedad prolongada en el tiempo, y con pleno conocimiento del desenlace de la misma, lo que permite prepararse anímicamente. Cuando llega el día de la muerte, el deudo suele sentir alivio, pues ha vivido mucho tiempo centrado en el enfermo y olvidándose de sí mismo y de su dolor.

Paso a relatar un caso en el que, en el seno de una familia, la esposa enfermó de cáncer y luchó con su enfermedad por alrededor de doce años. Fue un tiempo de enfermedad prolongado. Todos sufrieron junto a ella. La familia lo ha vivido con sus altos y bajos, con expectativas y esperanzas, y también con

luchas y desesperanza. Oraron, clamaron, hicieron ayunos, la ungieron con aceite, hicieron varias cadenas de oración. Consultaron con varios médicos de distintas instituciones y la asistieron con muchos y diferentes tratamientos y medicamentos hasta el día que falleció. Sus familiares vivieron en un duelo anticipado el último tramo de ese largo y difícil periodo de enfermedad.

El **duelo por aborto natural** se da en el caso de un embarazo que no prosperó por causas naturales; ahí surge generalmente un sentimiento natural y normal de culpa. Es una culpa infundada, también llamada culpa falsa, que es necesario trabajar. Es bueno darle un nombre al bebé y darle un lugar en la familia, y luego decir un tierno y sentido ¡adiós! Vale la pena hacerlo, aunque provoque lágrimas y dolor.

Llegó a mi consultorio una joven pareja que había perdido un embarazo de casi seis meses de gestación. Ella lo vivió con mucha culpa y desconsuelo. Por más que su esposo y el médico le explicaban las razones biológicas que lo habían provocado, ella seguía sintiéndose culpable por no haberlo podido retener. Estaba atravesando una depresión reactiva. Trabajar con lo racional no alcanza. Son los sentimientos y sus motivos muchas veces inconscientes con los que hay que trabajar. Enfrentar el dolor, transitar el proceso de duelo hasta la aceptación de la realidad. Lograr mirar hacia adelante, hacia el futuro con paz, esperanza y llegar a la consolación. Ese es el camino. Necesita tiempo, un tiempo activo.

El **duelo por aborto provocado**, del cual surgen inevitablemente los sentimientos de culpa por la eliminación del embarazo, aunque fuera realizado por decisión propia o por presión

externa. La culpa surge cuando la mujer reconoce que estuvo influida a hacer lo que en su interior en realidad no deseaba, pero la realidad apremiante o la presión fueron muy fuertes.

Culpa hacia sí misma por no haber podido ser más fuerte, por haber tenido tantos temores o no haberse dado el tiempo necesario para pensarlo un poco más, o por no haber hecho valer su íntimo deseo de tener a su bebé.

Pero también muchas veces la culpa es depositada hacia el afuera. Manifestada o no hacia el novio, una amiga, los padres, esposo, etc. En algunos casos todo este profundo dolor acompañado de resentimiento se reprime emocionalmente, y luego, con el tiempo, el cuerpo lo manifiesta de alguna manera o se cae en un pozo depresivo o se desarrolla una depresión llamada *distimia*. La distimia es un trastorno psicológico que implica que la persona se encuentre en un estado de ánimo deprimido la mayor parte del tiempo.

En otros casos, la culpa se carga con dolor emocional acompañado de enojos y resentimientos que se expresan verbalmente o con actitudes negativas, provocando pleitos, peleas y distintos tipos de agresiones en los vínculos de relaciones afectivas o en el ambiente familiar. Esto algunas veces desemboca en rompimientos de la relación de pareja o en separación y divorcio en los matrimonios.

Manifestaciones emocionales frecuentes en la vida de una mujer que decide abortar un embarazo no esperado son: silenciar el tema, tener sentimientos de vergüenza, dolor inexpressado o contenido, el autorreproche, temores de diverso tipo, sentimientos de desprotección por parte de quienes eran

afectivamente cercanos, distancia afectiva, sentir nada o poco consuelo de parte de su esposo, novio o pareja.

Todos ellos son síntomas depresivos.

Otras manifestaciones frecuentes son: desprecio hacia la vida, agresividad manifiesta, baja tolerancia a la frustración, lujuria, desenfreno sexual, alcoholismo, prostitución, múltiples abortos, adicciones, ideación suicida, intento de suicidio, suicidio.

En el caso de los abortos, es conveniente que la mujer pueda recibir contención afectiva, amor y respeto dentro de su círculo más íntimo, ministración espiritual y en algunos casos asistencia psicoterapéutica con acompañamiento respetuoso, empático y sostenido durante un tiempo. Recordemos que, en estos casos, la mujer lo que menos necesita es ser criticada y sometida a juicio.

En caso así, las principales problemáticas a enfrentar son:

- El poder pedir, entregar y aceptar el perdón. El perdón al bebé, a sí misma y a otros involucrados.
- Procesar las emociones, los sentimientos negativos y los reproches.
- Restaurar las relaciones afectivas que pueden estar bloqueadas o han sido perjudicadas a partir del aborto.
- La toma de decisiones a partir de ahora.

Sentir que es perdonada por el bebé y por Dios ayuda al proceso de la culpa y el duelo. En el caso de un matrimonio o pareja que lo hayan decidido juntos y de común acuerdo, es importante pedirse perdón mutuamente, pues el hijo es de los dos.

Transitar este tipo de duelo es un proceso difícil pero necesario para la salud emocional de la mujer.

El **duelo por suicidio** de un ser querido es uno difícil de llevar. Algunos se suicidan para evitar problemas, otros para evitar responsabilidades o porque la vida se les ha tornado una carga imposible de llevar, y otros a causa de serias enfermedades mentales. En todos los casos, cualquiera sea la causa, el peso cae sobre los familiares. Elaborar este duelo no es tarea fácil pues aparecen muchos interrogantes sin respuesta que lo dificultan. Dudas, confusión, culpas de todo tipo, incluso por no haberse dado cuenta, por no haber podido prevenirlo, por no haber sabido comprender. Generalmente surge un difícil tiempo de grandes interrogantes hacia quien decidió por el suicidio, como: “¿Por qué lo hiciste?, ¿en qué estabas pensando?, ¿qué te pasó?, ¿por qué no nos dimos cuenta?, ¿en qué fallamos?, ¿en qué nos equivocamos? Te amábamos, ¿no te lo supimos demostrar? ...” y muchas más. Por supuesto, todas se quedan sin explicaciones ni respuestas que calmen el dolor. No se comprenden justificativos para un suicidio, y pueden surgir sentimientos de culpa, vergüenza y enojo hacia quien cometió el acto. Hay familias que optan por el silencio y esto queda guardado como un secreto familiar. Es un duelo difícil de elaborar, pero es necesario transitar el proceso. En muchos casos necesitan ayuda profesional. Es importante dejarse ayudar. Hay grupos de ayuda para estos casos.

Una palabra para los familiares: transcribo a continuación un párrafo del libro “Salud mental y fe” que escribimos sobre este tema: “El suicidio es el acto deliberado de quitarse la vida. El suicidio y los comportamientos suicidas generalmente ocurren

en personas con uno o más de los siguientes factores: trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, depresión, consumo desmedido de drogas o alcohol, trastorno de estrés post-traumático, esquizofrenia o tener un historial de abuso sexual, físico y emocional.”

Vemos que las ideas suicidas son un síntoma que puede aparecer en el transcurso de varias enfermedades mentales. El enfermo planea su suicidio y lo realiza por un acto de desesperación o, en el caso de un psicótico, porque delira y alucina sobre el tema. El suicidio es una problemática más común de lo que creemos. En la actualidad, cada cuarenta segundos alguien muere por suicidio en el mundo.

El **duelo por la muerte por homicidio** es muy difícil. No hay muerte más incomprensible y traumática como la muerte por homicidio. Abordar este tema no es tarea fácil. En los años recientes el índice de homicidios se ha elevado de manera gigantesca. El proceso de duelo en estos casos es doblemente difícil y doloroso, porque surgen sentimientos de furia, ira, enojo, deseos de venganza y la necesidad de hacer justicia respecto de el o los culpables, que colapsan la estabilidad. Se suman a esto los largos trámites policiales y judiciales, con el consiguiente desgaste psicofísico donde en muchas ocasiones la ley no hace justicia. Generalmente el duelo se prolonga por más tiempo, y puede desencadenar un duelo patológico. Este tsunami de emociones está bien representado en las frases de una madre que perdió a su hijo en un asesinato: “Primero sentía dolor, y luego deseaba matar a ese asesino con mis propias manos. Si en ese momento hubiese tenido la oportunidad, lo hubiera hecho. Yo siempre me quedo sentada en la misma silla esperando

que me llame [...] Para mí, mi hijo está de viaje”. La espera de la pronta llegada confirma su negación a despedirse de su hijo. Este camino del proceso de duelo es tremendamente complejo.

El **duelo sin resolver** se da cuando una persona queda estancada en una etapa del proceso. No puede superar el sufrimiento que le produce la ausencia del ser querido que ha muerto. Por lo general son personas que se aíslan y no quieren hablar con otras. Se esfuerzan usando máscaras frente a los demás, encubriendo sus verdaderos sentimientos de dolor permanente. De esta manera el duelo se estanca y no se supera. Necesitan ayuda psicoterapéutica para transitar con autenticidad el proceso de duelo, de lo contrario quedan atrapadas en un sufrimiento sin resolver.

El **duelo ausente** es cuando no se produce la resolución del duelo por quedar la persona atrapada en la primera fase del proceso de duelo. Continúan en la negación, no pueden aceptar la muerte del ser querido y no avanzan hacia la nueva realidad. Viven pensando que alguna vez despertarán de la pesadilla y todo volverá a ser nuevamente como antes, o que el familiar volverá luego de haber hecho un largo viaje. Las personas en esta situación necesitan ayuda para poder avanzar en su proceso hasta llegar a la aceptación de su nueva realidad.

Recuerdo el caso de una paciente (escribe Élide), en el que su esposo había fallecido hacía nueve años por un accidente laboral. Tenían seis hijos, y su esposo los llevaba cada mañana hasta el colegio y luego se iba a trabajar. Como todos los días, esa mañana el esposo salió de la casa, pero esta vez... no volvió. Falleció electrocutado por un desperfecto en una de las

máquinas. A pesar de haber estado en el funeral de su esposo, ella espera cada tarde que él regresará nuevamente. Su placard, su ropa, sus zapatos y aun los medicamentos los conserva tal cual. Ella vive triste, llora y va al cementerio cada mañana. Sus hijos han crecido y están desarrollando sus habilidades y capacidades a través de sus estudios y trabajos. Uno de ellos trae a su madre al consultorio. Al momento de su primera consulta, continuaba con la negación de la muerte de su esposo y sin poder aceptarla. Con psicoterapia pudo ir avanzando en el proceso de duelo. Ha pasado por todas las etapas hasta que logró aceptar la realidad y tomar decisiones saludables, que le ayudaron a tener una mejor calidad de vida.

Que puedas recorrer las etapas del proceso de duelo es útil y necesario para seguir adelante y cumplir los sueños del Señor para tu vida.

El **duelo retardado** sucede cuando no se afronta la situación y se demora el proceso de aceptación. Recuerda el caso de una paciente (escribe Élide), contadora de profesión, que trabajaba junto a su esposo en un proyecto familiar, pero él falleció de un ataque cardíaco jugando al fútbol en un club de barrio. Ella siente que, en la compañía, frente a sus empleados, debe ser fuerte y controlar la situación, sin dejar al descubierto su debilidad, tristeza, dolor y vulnerabilidad por la muerte de su esposo.

Sacó fuerzas de donde no había y siguió sola con toda la responsabilidad. Dejó a un lado su dolor y sus emociones y se enfocó en el trabajo, en las responsabilidades a cumplir. Creía que

tenía que ser fuerte frente a los demás. De esta forma ha contenido sus emociones y ha retardado su proceso de duelo. Cuando llega al consultorio, después de varios años de fallecido su marido, reconoce que su dolor está allí, intacto, escondido en su corazón, y que sus preguntas, sin respuesta todavía, están en sus pensamientos, en su angustia y en una tristeza a flor de piel ya a punto de aflorar. Su duelo ha quedado retardado por pensar que debía ser fuerte. De a poco se permitió y dejó fluir sus emociones y toda su tristeza. Pudo atravesar su proceso paso a paso y recobrar la salud.

El **duelo inhibido** se da en las personas que no saben o no pueden expresar sus sentimientos. Refrenan sus sentimientos de dolor frente a la muerte de un ser querido y de esta manera no pueden transitar el proceso normal de duelo sin ayuda psicoterapéutica. La consecuencia del duelo inhibido es que como sus emociones no se pueden expresar libremente, y no pueden decir cómo se sienten, entonces quien se expresa es su cuerpo. Es por eso que se manifiesta con todo tipo de patologías psicosomáticas.

El **duelo desautorizado** sucede cuando otros no te permiten dolerte. Recuerdo (escribe Élide) una paciente que llegó a mi consultorio después de que su esposo había fallecido hacía tres años. Ella se casó muy jovencita y sin el consentimiento de sus padres, que rechazaban a su marido por ser de otra cultura y nacionalidad. Al enviudar, ella vuelve a vivir a la casa paterna. Sus padres, lejos de estar tristes, estaban aliviados por la muerte del muchacho, ya que creían libre a su hija para poder realizarse de otra manera, mucho más adecuada a su estándar de vida. Cuando en varias oportunidades su madre la veía llorar, la

reprendía diciendo que ese hombre no merecía sus lágrimas, que ella merecía un esposo mucho mejor que aquel. A pesar de que todos los procesos de duelo son necesarios, la madre no solo no aprobaba su matrimonio, sino que consideraba que su fallecido esposo no era merecedor de su duelo y de sus lágrimas. La madre no podía aceptar que su hija estuviera sufriendo por el duelo de aquel joven.

Para concluir, cada duelo es distinto y es necesario transitarlo

Es necesario recorrer el camino para superar el dolor, la angustia, la ira, la culpa, la tristeza y sobrellevar el dolor hasta transformarlo en aceptación y lograr recordar sin sufrir a quien amas.

de forma única e individual, cada uno con sus fases y etapas. No todos los duelos se transitan de la misma manera. Que puedas recorrer las etapas del proceso de duelo es útil y necesario para seguir adelante y cumplir los sueños del Señor para tu vida. Él es el dueño de tu vida, si es que confías en él y le has entregado tu vida al Señor Jesucristo y le has aceptado en tu corazón

como tu Redentor y Salvador. El proceso de duelo te ayudará a aceptar la muerte del ser querido que ha cerrado sus ojos para siempre en esta tierra, pero que los ha abierto en las moradas eternas junto a Jesús. Es necesario aprender a expresar los sentimientos, y a vivir con el sano recuerdo de aquellos a los que amamos y hoy no están con nosotros. A través de estas líneas, ahora sabes qué es el duelo y cómo se presenta. Es

necesario recorrer el camino para superar el dolor, la angustia, la ira, la culpa, la tristeza y sobrellevar el dolor hasta transformarlo en aceptación y lograr recordar sin sufrir a quien amas.



Suscripción de
materiales premium
para iglesias



**Recursos
gratis**



**Tienda con envíos
internacionales**



**Chat en
tiempo real**



Revista
Líder 6.25



Educación online
www.institutoe625.com



**Seminarios para
iglesias locales**



**Eventos de
actualización
ministerial**



**Libros
Online**

e625.com
TE AYUDA
TODO EL AÑO