

22

La bendición
de la familia cristiana

EL SOPORTE DE LA FAMILIA EN EL DUELO

Los tiempos de duelo por la muerte de un miembro de una familia eran algo diferentes en la antigüedad que en la actualidad. Según podemos observar en el Antiguo Testamento el duelo podía durar desde una semana a 70 días. Por ejemplo, cuando Jacob murió en Egipto, lo llevaron a enterrar a la tierra de Canaán y “endecharon allí con grande y muy triste lamentación; y José hizo a su padre duelo por siete días” (Génesis 50:10) Pero cuando murió Aarón, el hermano de Moisés, “le hicieron duelo por treinta días todas las familias de Israel” (Números 20:29) e hicieron lo mismo con Moisés en los campos de Moab “donde se cumplieron los días de lloro y de luto de Moisés” (Deuteronomio 34:8) Sin embargo, cuando murió José en Egipto “lo lloraron los egipcios setenta días” (Génesis 50:3)

Además, las demostraciones de duelo también eran diferentes: Cuando la noticia de una muerte era repentina se rasgaban las ropas y se vestían de cilicio (el cilicio era una tela oscura y áspera hecha de pelo de cabra o camello) Esto hizo Jacob creyó que su hijo José había muerto devorado por un animal salvaje “rasgó sus vestidos y puso cilicio sobre sus lomos, y guardó luto por su hijo muchos días” (Génesis 37:34)

En otros casos se rapaban la cabeza o se arrancaban los cabellos, se arrojaban ceniza, quitaban su calzado, se sentaban en el suelo y se cubrían la cara con un manto. Además, durante el tiempo de luto no se bañaban, ni usaban perfumes o aceites aromáticos, no se peinaban y arreglaban y, por lo general, ayunaban o comían un pan que llamaban “pan de enlutados” (Ezequiel 24:17)

Añadido a todas estas demostraciones de dolor, lloraban “con gran llanto” y a veces cantaban canciones muy tristes llamadas “endechas” o lamentaciones. Por ejemplo, cuando murieron Saúl y Jonatán en el campo de batalla “endechó David esta endecha: “¡Ha perecido la gloria de Israel sobre tus alturas! ¡Cómo han caído los valientes!...” etc., (2 Samuel 1:17-19)

Además, en algunas ocasiones las familias más ricas contrataban plañideras o lloronas profesionales que asistían al lugar del duelo cubiertas con un velo llevando un vaso, frasco o redoma que llamaban “lacrimatorio” para recoger allí las lágrimas que luego depositaban al lado del cadáver del difunto en la tumba. Sobre esta profesión el profeta Jeremías dice: “Así dice Jehová de los ejércitos: Considerad, y llamad plañideras que vengan; buscad a las hábiles en su oficio; y dense prisa, y levanten llanto por nosotros, y desháganse nuestros ojos en lágrimas, y nuestros párpados se destilen en aguas. Porque de Sion fue oída voz de endecha: ¡Cómo hemos sido destruidos! En gran manera hemos sido avergonzados, porque abandonamos la tierra, porque han destruido nuestras moradas. Oíd, pues, oh mujeres, palabra de Jehová, y vuestro oído reciba la palabra de su boca: Enseñad endechas a vuestras hijas, y lamentación cada una a su amiga. Porque la muerte ha subido por nuestras ventanas, ha entrado en nuestros palacios, para exterminar a los niños de las calles, a los jóvenes de las plazas.” (Jeremías 9:17-21)

Siempre la muerte ha producido efectos dolorosos y desgarradores en las familias, en especial cuando se trataba de niños o jóvenes quienes tenían todo por delante y en quienes se esperaba perpetuarían el linaje o su descendencia.

Con la llegada de Jesucristo, y de manera especial por su resurrección de entre los muertos, la visión sobre la muerte y el duelo comenzó a cambiar, y la iglesia pudo ver un nuevo futuro para los muertos, un futuro de esperanza de un nuevo reencuentro con los que partieron y ya no están con nosotros. Así lo explica Pablo en 1 Tesalonicenses 4:13-18 “Tampoco queremos, hermanos, que ignoréis acerca de los que duermen (es decir, los que han muerto), para que no os entristezcáis como los otros que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él. Por lo cual os decimos esto en palabra del Señor: que nosotros que vivimos, que habremos quedado hasta la venida del Señor, no precederemos a los que durmieron. Porque el Señor mismo con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo; y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros los que vivimos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes para recibir al Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras.”

Como vemos, la Palabra de Dios referida a la resurrección de nuestros seres queridos nos da aliento. Alentar significa “Infundir ánimo o energía a una persona para que prosiga en una lucha o tarea.” Y el aliento de Dios es lo que más necesitamos cuando nos deprimimos y deseamos también morir; o cuando perdemos las ganas de hacer cosas, de trabajar, estudiar o de estar en compañía de otros; o cuando nos parece que ya nada tiene sentido en la vida, el aliento de Dios nos vivifica y restaura.

¿Qué podríamos hacer como familia en situación de duelo? Podríamos seguir el proceso a través de cuatro etapas resumidas en cuatro palabras:

LLORAR

No todos experimentan las mismas emociones y no todos tienen la obligación de expresarse del mismo modo e incluso, algunos no pueden llorar aunque quisieran. Por eso, en tiempos de duelo deberíamos abrir nuestra mente y nuestro corazón para tratar de comprender sin juzgar.

Llorar es una bendición de Dios porque las lágrimas producen un efecto sedante, nos ayudan a relajarnos, a liberar emociones y reducir la angustia. El llanto activa el sistema parasimpático encargado de mantener la relajación y el descanso. El llorar alivia el dolor y mejora el sueño. Se comprobó que las lágrimas emocionales liberan dos sustancias para que nos sintamos bien: la oxitocina y las endorfinas. Por eso, después de llorar nos sentimos tan aliviados. Incluso, las lágrimas nos ayudan a deshacernos de las bacterias y mantienen nuestros ojos limpios.

Por eso Jesús dijo “Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación” (Mateo 5:4) porque la palabra “consolar” significa “aliviar, calmar” que es exactamente lo que producen las lágrimas y el llanto.

Cuando le decimos a alguien que no llore le estamos quitando el beneficio y la bendición de la consolación. Al contrario, en lugar de pedir que alguien no llore, deberíamos llorar con él, tal como nos aconseja el apóstol Pablo en Romanos 12:15 al decir: “llorad con los que lloran”. Mas aún, cuando lloramos en la presencia de Dios, sentimos que él mismo nos consuela con una consolación que no podemos explicar y decimos con el apóstol Pablo “el cual (Dios) nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios” (2 Corintios 1:4)

ACEPTAR

Cuando no aceptamos los hechos como son tendemos a culparnos a nosotros mismos de lo que ocurrió, o sentirnos mal porque tuvimos que haber hecho las cosas de otra manera, o no debíamos haber permitido algo, o también tendemos a culpar a nuestros padres, hermanos o parientes los cuales deberían haber hecho otra cosa, o a los médicos que no dieron con el

diagnóstico, o a la ambulancia que no vino a tiempo, o también culpamos al diablo que produjo la tragedia, e incluso podemos culpar a Dios porque permitió que ocurriera ese desenlace.

Sin embargo, debemos saber que hagamos lo que hagamos no somos dueños de la vida ni podemos controlar y fijar el tiempo de nuestra existencia. En esto Jesús fue muy claro en Mateo 6:27 “¿Y quién de vosotros, por ansioso que esté, puede añadir una hora al curso de su vida?” (Latinoamericana) Otras versiones de la Biblia traducen de manera similar: DHH “En todo caso, por mucho que uno se preocupe, ¿cómo podrá prolongar su vida ni siquiera una hora?” NBV “Además, ¿qué gana uno con preocuparse?; ¿podemos acaso alargar nuestra vida aunque sea una hora?” TLA “¿Creen ustedes que por preocuparse vivirán un día más?”

Cuando aceptamos la voluntad de Dios aunque no la entendamos; cuando proclamamos que Dios es bueno y ha ordenado nuestros tiempos, cuando reconocemos su soberanía en todas las cosas que ocurren, entonces aceptaremos cualquier tragedia, incluso la muerte de los que amamos y diremos como Job “El Señor dio, y el Señor quitó, sea el nombre del Señor bendito” (Job 1:21)

RECORDAR

Es inevitable que en el proceso del duelo ciertas cosas nos recuerden a un ser querido, tales como el día de su cumpleaños, las fiestas de Navidad y Año Nuevo, sus objetos personales, ciertos olores y perfumes, su música y canciones preferidas, fotografías, videos, cuadros, lugares donde pasaron sus vacaciones y muchas cosas más pueden despertar la nostalgia y el dolor por su ausencia.

El recordar es parte del duelo y parte del proceso de recuperación. Necesitamos recordar, hablar, contar anécdotas, reír de situaciones cómicas que hemos pasado juntos para superarnos. Algunos guardan una "caja de recuerdos" donde depositan álbumes de fotos, recortes, cartas y otros objetos para repasar esos momentos tan especiales que se han vivido, porque los que ya no están fueron una vez parte de nuestra historia.

Para recordar se han escrito libros “de Memorias” como los que encontramos en los libros de Reyes y Crónicas en la Biblia, y otros han registrado los nombres de sus antepasados para construir una genealogía, como por ejemplo, la genealogía de Jesucristo que podemos leer al comienzo del evangelio según San Mateo y también en Lucas. También Absalón quiso que su nombre fuera recordado y para eso erigió una columna, según 2 Samuel 18:18 “Y en vida, Absalón había tomado y erigido una columna, la cual está en el valle del rey; porque había dicho: Yo no tengo hijo que conserve la memoria de mi nombre. Y llamó aquella columna por su nombre, y así se ha llamado Columna de Absalón, hasta hoy”.

Para recordar algunas veces se han dedicado uno o varios días en el año, como ocurrió con la hija de Jefté, un juez de Israel. En el libro de Jueces 11:40 dice “Y se hizo costumbre en Israel, que de año en año fueran las doncellas de Israel a endechar a la hija de Jefté galaadita cuatro días en el año”. También el profeta Jeremías “endechó en memoria de Josías. Todos los cantores y cantoras recitan estas lamentaciones sobre Josías hasta hoy” (2 Crónicas 35:25)

Sin embargo, más allá de los recuerdos, debemos tener en cuenta las palabras de Jesucristo cuando se refirió a la resurrección de los muertos en Mateo 22:32 haciendo notar las palabras que Dios le dijo a Moisés desde la zarza ardiente: “Yo soy el Dios de Abraham, el Dios de Isaac y el Dios de Jacob. Dios no es Dios de muertos, sino de vivos” y Lucas agrega la frase “porque para él, (para Dios) todos viven” (Lucas 20:38) Así que desde la perspectiva de Dios nuestros muertos están vivos. Y esta convicción nadie debería quitarnos.

CONTINUAR

En el mundo del espectáculo, en especial del teatro, se utiliza la frase “la función debe continuar” con la que se indica que, pese a las inclemencias del tiempo como una intensa lluvia, granizo o nieve, frío o calor, pese a los contratiempos de cualquier tipo, pese a los problemas personales de los actores o con su familia, pese a al deterioro del edificio o los conflictos laborales, pese a todo, las representaciones se deben hacer y los espectadores no deben darse cuenta de todo eso. En resumen: “La función, el show, el espectáculo debe continuar”. Y debe continuar aun si uno de los actores muere.

Algo similar ocurre en el campo de batalla. Ningún soldado se detiene y deja de pelear porque uno o varios de sus compañeros de armas caen muertos en el fragor de la lucha. Esta misma actitud debe asumir e incorporar a su vida un seguidor de Jesucristo. Porque la función continuó cuando Jacobo, uno de los apóstoles fue asesinado al comienzo de la iglesia; también continuó cuando Esteban fue apedreado y falleció viendo a Jesús que se ponía en pie para recibirlo en la gloria. Continuó cuando Pablo murió en Roma, porque otros se levantaron para continuar su obra, y seguirá por más de veinte siglos hasta hoy, y seguirá después de nosotros.

PREGUNTA: (1) Si muere alguien cercano que amamos ¿cuáles son las cuatro etapas que debemos superar?

TIEMPO DE INTERACCIÓN

1. Conversar sobre de qué manera podríamos acompañar y confortar a los que están de duelo sin ser cargosos o molestos. Preparar una lista de recomendaciones.

Texto bíblico para aprender de memoria

2 Corintios 1:4 “El cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios” (2 Corintios 1:4)

Llenar los espacios en blanco:

“El cual nos _____ en todas nuestras _____, para que podamos también nosotros _____ a los que están en cualquier tribulación, por medio de la _____ con que nosotros somos consolados por _____”

TIEMPO DE ORACIÓN

1. Por la restauración completa de los que están de duelo.
2. Por una fe inquebrantable en Dios en todos los que sufren la ausencia de un ser querido.

RESPUESTA

(1) 1. Llorar 2. Aceptar 3. Recordar 4. Continuar.

TIEMPO DE INFORMACIÓN

(Actividades de la iglesia)