

FRAN GEIGER JOSLIN



VIUDEZ

CUANDO LA MUERTE DEJA VACÍA TU VIDA

LA VIUDEZ: CUANDO LA MUERTE DEJA VACÍA TU VIDA

por Fran Geiger Joslin

	INDICE	<u>Página</u>
Introducción		3
Mi historia		
	<u>Parte I. Cuando la muerte llega</u>	4
La gran “V”		
Ausente del cuerpo		
El duelo		
Las diferencias en la experiencia del duelo		
El primero año (emociones encontradas, sobrevivencia, neblina)		
	<u>Parte II. Cuando la muerte deja vacía tu vida</u>	
1.	<u>Realidades</u>	9
	Lo familiar se hace desconocido	
	Pérdidas (relaciones y cambios personales, tocar, finanzas, estado civil, crianza)	
	Oración	
2.	<u>Efectos secundarios</u>	12
	No poder enfocarte	
	Dormir	
	Olvidando	
	Confianza	
3.	<u>Emociones</u>	15
	Enojo	
	Depresión	
	Soledad	
	Episodios emocionales	
	¡Señor, ayúdame!	
	Preguntas inquietantes	
	Temor	
	Remordimiento	
	Vulnerabilidad	
	Apoyo emocional	
4.	<u>Interacciones humanas</u>	23
	Relaciones interpersonales	
	Suegros	
	Hijos y la muerte	
5.	<u>Decisiones</u>	26
	No seas necio (abuso de sustancias, relaciones sexuales, dinero, esperanza)	
	Sexo	
	Deléitate en los días buenos	
	Cuídate a ti mismo (comer saludable, necesidades emocionales)	
	Joyas de gracia	
	Esperanza (cómo podemos tener esperanza, cómo recibir el regalo)	
	<u>Parte III. Cuando la muerte ya no te vence</u>	32
Sigue avanzando...		
¿Volverme a casar?		
¡Vamos a vencer, mi amor!		
Acerca del autor		34

INTRODUCCIÓN

¿Te sientes solo?

¿Piensas si lo vas a vencer, o no?

¿Sientes como que nadie quiere escucharte, o que ni le importa que tú prácticamente estás perdiendo la mente por lo difícil que es el duelo?

Yo espero que este libro pueda proveer un lugar de descanso, en vez de dolor. Espero que encuentres paz y compañerismo, en vez de aislamiento y soledad. Siéntete libre de llorar en camino, si eso es lo que te ayuda.

¡Normal, normal, normal! Si no recibes otra cosa de este libro, por favor entiende que tus sentimientos se califican como completamente normal.

Yo escribí este libro “*La Viudez: Cuando la muerte deja vacía tu vida*” para animarte, y para enfrentar las preocupaciones que yo sufría, pero para las que yo encontraba muy pocas respuestas.

Recuerda que cada capítulo va separado. A los viudos se les hace muy difícil enfocarse. A propósito, escribí cada capítulo deseando que su lectura fuera fácil, y también que se encontraran fácilmente los temas más necesarios. También, la palabra “viudo” en todo el libro incluye al viudo y a la viuda.

Mis metas principales: afirmar el valor de tus sentimientos, y darte esperanza.

Nota para pastores, consejeros, familia y amigos (consejeros): La viudez reina como una de las formas más elevadas de luto o duelo. Si encuentras algo que te ofende mucho en este libro, por favor recuerda que los viudos experimentan emociones muy fuertes. Más que nada, necesitan permiso para expresar—y encontrar validez—para esos sentimientos tan profundos. Yo espero que vaya a aumentar tu entendimiento al escuchar el dolor de la viudez por medio de mis palabras.

MI HISTORIA

A la edad de 27, me casé con mi primer amor—Brian Geiger. ¡El día más increíble de mi vida! Yo no podía imaginarme algo mejor, ¡o más feliz! “¡Yo puedo pasar el resto de mi vida con este hombre!” presumía yo.

Diez años y tres hijos después, todo cambió de un minuto a otro. “Es un tumor grande,” dijo la enfermera. Mi mundo se paró completamente. Cirugía y tratamiento para el cáncer llegó a nuestra vida diaria.

Vivíamos de momento a momento, mes a mes, año a año, siempre orando por un milagro. El modo de sobrevivencia gobernaba nuestra vida, y yo no podía imaginarme cómo nuestros hijos estaban sobreviviendo a nuestra nueva caótica existencia. Por la gracia de Dios perseveramos, ¡pero había momentos que yo pensaba que ya no podríamos más!

Perdí a Brian poco a poco por un período de casi nueve años e hice duelo por cada pérdida. En medio de todo, él mantenía su buen humor, lo cual me daba ánimo para seguir. Yo me ponía a pensar cómo iba a vivir cuando él se iba al cielo, y ya no podría traer el gozo a nuestro hogar.

Cerca de nuestro aniversario 19 de boda, el tratamiento para el cáncer de Brian ya no funcionaba. Nuestro cansancio crecía y perdíamos la esperanza. Yo le rogaba a Dios que me diera 20 años con Brian—que pudiéramos tener un año más.

Nuestro matrimonio se terminó a los 19 años. Brian se fue con el Señor en julio, y así inició el resto de mi vida—*¡sin él!*

¿Cómo puedo explicar la pérdida de mi “media naranja”? ¡Imposible! Muchos lo describen como la amputación de un miembro de tu cuerpo. La amputación de la mitad de ti, ¡de verdad! La persona que te conoce más que nadie más en este mundo.

Todavía siento el dolor de la pérdida. Lloro cuando alguien me dice que es viudo. Mi corazón duele por los viudos porque la muerte de nuestros cónyuges deja vacías nuestras vidas.

PARTE I. CUANDO LA MUERTE LLEGA

LA GRAN "V"

En un momento traumático, el título "Viudo" se nos impone cuando la muerte roba nuestro amor. Nos arroja en un pozo de oscuridad, tristeza, soledad, y confusión. Y así, despojados toda nuestra privacidad personal, estamos desnudos a un mundo que nos está mirando.

Rápido se esparce la trágica noticia. Pareció que toda la gente que yo conocía, y todos los que *ellos* conocen, sabían de mi nuevo estado de viudez. Cuando mis hijos y yo llegábamos a la iglesia a la escuela—o aun al mercado—los ojos nos seguían. Yo sentía como si una gran "V" decorara mi pecho.

Yo me retiré de los ojos del público lo más posible. Asistíamos a la iglesia regularmente por el bien de mis hijos, y aunque yo disfrutaba las amistades que teníamos, para mí era difícil "actuar" todo el tiempo.

Yo sentía que había perdido la privacidad de mi casa también. Por amabilidad y compasión, la gente quería ayudarme. Me imagino que si nadie hubiera ofrecido ayuda, quizás me hubiera ofendido. Pero yo no soportaba tener que lidiar con toda la gente que ofrecía ayuda.

Yo quería un duelo en privado. Yo necesitaba mucho tiempo a solas para llorar. Yo no quería que llegara gente sin avisar que vendrían, para ser testigos de mi duelo desordenado. También necesitaba ver cómo iba a enfrentar mis nuevas responsabilidades como mamá sola y cabeza de mi familia.

Estas emociones revueltas me llevaron a usar como plataforma mi pérdida personal como una oportunidad de enseñar a otros cómo ministrar al que sufre. Yo te animo a que hagas lo mismo.

Contesta honestamente cuando otros te preguntan cómo estás, aunque llores. Piensa en respuestas que te pueden dar salida. Por ejemplo: "Estoy bien, a pesar de todo." Tristemente, la mayor parte de la gente no quiere detalles. Si quieren saber más, van a seguir haciendo más preguntas.

Diles a tus amigos cercanos cómo ellos pueden orar por ti. Y si dicen algo que te duela, amablemente explícales cómo sus palabras duelen. Debes compartir tu dolor por dos razones:

1. La gente necesita saber cómo entender y animar a los que están sufriendo.
2. La gente necesita prepararse porque un día podría estar en el camino que tú estás caminando.

Qué bendición es compartir con otros cómo Dios nos ayuda en nuestra desesperación.

"Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros, que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos;" 2 Corintios 4:7-9

Consejeros: En los primeros días, las viudas y viudos sienten que las están mirando y no están preparados para tener todos los ojos en ellos en público donde todos parecen felices. Deles permiso o la libertad de enfrentar todo cuando ya se sientan listos.

AUSENTE DEL CUERPO

Yo nunca le di mis pensamientos al asunto del cuerpo hasta que enfrenté la viudez, pero de un pronto a otro yo no sabía cómo funcionar sin el cuerpo de Brian. Ya no podía acurrucarme a él en la noche, llorar en sus brazos, pedirle su opinión, o simplemente recibir una sonrisa de él. El cuerpo de Brian tenía unos ojos preciosos que me derretían cada vez que me miraba. Sus risas iluminaban el cuarto donde estuviera. Y ahora su cuerpo en el cual vivía desapareció de mi vida.

En 2 Corintios 5:8 Pablo decía que *prefería estar ausente del cuerpo, pero presente en el Señor*. ¡Qué maravillosa bendición para los creyentes que mueren! Como Pablo afirmó, ausentes de este cuerpo humano significa la instantánea y gloriosa presencia con el Señor. ¿Pero, cómo quedan los viudos? Estamos separadas de la presencia de ese cuerpo y obligadas a soltar de ese cuerpo, porque ya no tiene vida.

No sería natural no llorar por la pérdida de ese cuerpo. Ese cuerpo contenía todo lo que amábamos de nuestro esposo—incluyendo todas las cualidades que no nos gustaban tanto. La ausencia del cuerpo se siente más de lo que podemos soportar. En fin, éramos “*una sola carne*.” (Génesis 2:4)

Por eso es que la muerte del esposo es como la amputación de la mitad de nosotros. Nada puede llenar ese vacío que el cuerpo de nuestro amado llenaba. Los que pierden un miembro de su cuerpo por amputación aprenden a funcionar sin ese miembro, pero la vida les cambia para siempre. Perder al esposo es lo mismo.

Después de la muerte de Brian, yo leí un libro que me animaba a agarrarme de la esperanza que, aunque la vida nunca sería lo mismo que antes, podría ser buena otra vez. Poco a poco aprendimos a crear una vida buena y agradable después de nuestro duelo, pero toma tiempo y mucho esfuerzo.

Consejeros: Resiste la tentación de recordarle al viudo que su esposo/a "está en un mejor lugar." Aunque él entienda eso, no va a quitar su dolor. Dele permiso de sentir dolor y tiempo para acostumbrarse a vivir sin su “media naranja.”

EL DUELO

La pérdida de un ser amado causa duelo. El duelo involucra muchas emociones, como también respuestas físicas como dolor, náuseas y también confusión. Cada persona experimenta y expresa el duelo de diferentes maneras, entonces, ¡ánimo! No importa dónde te encuentres, quiero que sepas esto: tú eres normal.

Como se ve el duelo

Al inicio, se experimenta un shock, o un sentir de no creer lo que está pasando, que normalmente incluye llorar, gritar, o desmayarse. Normalmente duelo involucra muchas emociones y lo que te puedas imaginar de reacciones físicas. El duelo acaba completamente con nuestras emociones, energía, y salud. Esto tal vez explica la razón de porqué el duelo toma mucho tiempo y mucha energía.

El duelo implica el dolor. Generalmente la gente trata de evitar el dolor y ven tentador la idea de huir del proceso del duelo. Algunos se entregan al trabajo, o a otra relación para escapar del dolor. Pero el intentar de escapar del duelo solamente causa más problemas al largo plazo.

Componentes importantes del duelo

Hablar es un elemento necesario en el camino del duelo. Habla acerca de tu amor, sentimientos, temores, remordimientos, así como también cualquier otro dolor que tú cargas. Algunos encuentran muy difícil hablar. Busca gente con quien sientes seguridad y que te va a escuchar sin juzgarte y comparte tu dolor. Trata de no abrumar a solo uno o dos personas con tus asuntos. Algunos quizás se cansen de tu tristeza.

Llorar es fácil para algunos, pero no para todos. Lágrimas expresan tristeza y ayudan a aliviar los sentimientos de la pérdida. Son necesarias muchas lágrimas en muchas ocasiones, pero un duelo saludable permite el llorar. Muchos dicen que ya no pueden llorar más y esto tal vez te pase a ti.

Mi amiga Francisca no se permite llorar. Ella cree que necesita mantenerse y estar fuerte. Pero ella no va a poder esconder su dolor y un día va a tener que desahogarse. Si se te hace difícil llorar, trata de dedicar tiempos en tu horario para tu duelo. Con propósito recuerda momentos especiales con tu esposo, mira fotos, mira una película emotiva, o haz cualquier cosa que traiga tus emociones a la superficie. Muchos lloramos cada día y lentamente hay espacios más largos de no llorar, ya que hemos llorado lo suficiente o es el inicio de ajustarnos.

Cansancio podría pasar como sinónimo de la palabra “duelo.” El duelo me cansaba. ¡Todo fue abrumador y simplemente agotador! Pero de alguna manera me levanté cada mañana y viví otro día. Solo por esa razón, empecé a ver que las misericordias de Dios son nuevas cada mañana.

Muchos viudos experimentan algo llamado PTSD (trastorno de estrés postraumático). Cuando sufrimos eventos traumáticos, nuestro cuerpo y mente reaccionan con un estrés muy serio. Yo entraba en un momento de pánico con responsabilidades simples.

No podía comprometerme a hacer ni pequeñas tareas o proyectos. Me daba miedo no poder cumplir. Me daba pánico la idea de que mis hijos trajeran a sus amigos a la casa. Finalmente noté algo de recuperación de PTSD cuando inicié un trabajo de tiempo completo que me forzó a cumplir con compromisos, y asistir a

actividades que antes evitaba.

“Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias.”

Lamentaciones 3:22-23

Consejeros: El duelo agota, deprime, y deja a los viudos sintiéndose completamente solos. Tu habilidad de escuchar los van a animar profundamente. Hazte disponible a ellos sin apresurarles y entiéndelos sin ofrecer sugerencias.

LAS DIFERENCIAS EN LA EXPERIENCIA DEL DUELO

El duelo es diferente para cada persona. Pareciera que es una verdad simple, pero enfrentar el laberinto de las necesidades y emociones es un reto muy difícil. En fin, hemos perdido nuestro amor. La manera que hacemos el duelo, la frecuencia de hacerlo, y el largo de tiempo que requiere depende de varias cosas:

- La relación que compartimos con el ser querido
- Nuestra personalidad individual
- Las circunstancias de cómo murió
- y mucho más

Otros que sufren por la misma persona, quizás expresarán su dolor de diferente manera. El luto de un niño será diferente de un adolescente, o de un niño más adulto, por la diferencia de edades, como también por la relación que tuvieran con la persona que falleció.

Recuerda, todas las formas de duelo son normales. Algunas personas llorarán mucho, mientras otras no lloran. Algunos expresarán enojo, y otros se van a aislar completamente. Algunos van a dormir demasiado. Y otros no van a poder dormir nada. Muchos viudos tendrán la necesidad de hablar, pero otros no van a querer hablar del tema. Otros responden por aparentar que todo sigue igual, como si nada haya pasado.

Algunas veces deseaba mi hora de dormir cuando podría dormirme profundamente. Pero tenía problemas de dormir, aunque no tuviera cosas por qué preocuparme. El silencio de la noche no solamente era un alivio a mis responsabilidades, sino que también presentó la realidad de mi soledad intensa. Durante esos momentos, yo lloraba al Dios todopoderoso por fuerza para vivir solamente un día más.

Mi mamá dice que cuando nosotros estábamos pequeños y ella se sentía abrumada, se decía a sí misma que podría sobrevivir 10 minutos más. Al final de esos 10 minutos, ella se decía a sí misma, puedo otros 10 minutos. A veces eso es lo mejor que podemos hacer.

Consejeros: Ofrece apoyo con amor aun cuando no entiendas el duelo que la persona esté sufriendo. Viudos a veces dicen cosas muy fuertes porque sienten emociones intensas.

EL PRIMER AÑO

El primer año parece pasar muy rápido. Las emociones vuelan por todo lugar. Algunos días puede sentirse perfectamente normal, y otros días es muy difícil salir de la cama. Al inicio, puede parecer que su esposo o esposa ha salido en un viaje largo. Lo extrañamos, pero toma tiempo tal vez para aceptar la realidad.

Emociones encontradas

Dos meses después de que su esposa murió, Diego me dijo que algunos días él no lloraba, y que eso lo hacía sentir culpable. Y otros días él no podía parar de llorar, y eso también lo hace sentir culpable. Algunos días, él visita a su nieta y disfruta estar ahí sin el sentimiento de la pérdida tan grande. Y otros días, él apenas puede funcionar. En una conversación con él, yo escuché todo tipo de emociones. Sus pensamientos y sus sentimientos chocaban uno con otro y no podía hacer sentido de nada.

Sabiendo que su cáncer le quitaría su vida, Luis oraba que su esposa, Tere, se casara otra vez después de su muerte. Seis meses después de su muerte, Tere lloraba mientras recordaba a su esposo. En la misma conversación, ella habló de otro hombre que había conocido que la impresionó mucho. Y aun cuando el duelo persistía y no podía considerar casarse otra vez, ella deseaba la respuesta a la oración de su esposo, pero sus emociones la traicionaban.

La mayoría de gente no recomienda casarse otra vez durante los primeros dos años después de la muerte de un ser querido. En este estado confuso de la mente, la persona podría hacer una decisión no muy sabia.

Sobrevivencia

Nosotros vivimos en un estado de sobrevivencia, especialmente el primer año después la muerte de nuestro esposo o esposa. Cada momento nosotros tratamos de seguir y sobrevivir el dolor, el trabajo, o la monotonía. En medio de emociones que suben y bajan, cocinamos, criamos a nuestros hijos, luchamos con un techo que tiene una gotera, o escuchamos el silencio de nuestro hogar. Todo esto se siente abrumador.

Neblina

Muchos describen un sentir de adormecimiento después de quedar viudo. Yo prefiero llamar a este sentir “niebla.” Personalmente resentía la palabra “adormecida.” Aunque alguna gente se siente adormecida, yo sentí un dolor enorme—dolor físico, como también dolor emocional.

Una neblina desciende a nosotros durante los primeros meses y nos protege de la experiencia tan fuerte del dolor. En esta neblina la vida tiene que seguir, aunque luchamos a funcionar como normal, y deseamos que el mundo se detenga. En un sentido, mi vida se paró por completo, pero a la vez me exigió seguir adelante.

Cobijada en una neblina, yo tenía que enfrentar los asuntos prácticos del deceso de Brian. Yo no podía pensar claramente, dormía con dificultad y sentía náuseas constantes y mucho cansancio. Cuando mi cuerpo quería desmayar, yo me esforzaba a seguir adelante por los hijos. Yo quería esconderme, pero no podía.

Amigos y familia buscan a ofrecer gracia, mientras tambaleamos en un estado de niebla. Desafortunadamente, la gente normalmente ofrece esta gracia por solamente un año más o menos.

Yo hice la cuenta regresiva cada mes por el primer año, pensando: “Si solamente logro pasar este primer año, quizás lo pueda lograr”, pero la densidad de la neblina constantemente quería envolverme.

Yo no anticipé el zopilote que me llegó al inicio del segundo año. La neblina se fue y la realidad me bofeteó en la cara. Yo logré sobrevivir el primer año sin Brian, pero de un minuto a otro, me enfrenté el reto de sobrevivir *el resto de mi vida* sin Brian. Al mismo tiempo, la gente esperaba que mi andar normalizara. Yo ni siquiera podía moverme, porque la realidad era que la muerte de Brian había dejado vacía mi vida.

“Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias.”

Lamentaciones 3:22-23

Consejeros: Viudos necesitan ser escuchados, posiblemente las mismas historias repetidamente. Ofrece ayuda con retos, pero siempre dales la oportunidad de no hacerlo, si todavía no están listos a enfrentar. Ellos necesitan tu ayuda, pero quizás no van a tener la fuerza para aceptarla. No los obligues a hacerlo.

Parte II. CUANDO LA MUERTE DEJA VACÍA TU VIDA

1. REALIDADES

LO FAMILIAR LLEGA A SER DESCONOCIDO

Nada parece normal cuando llegas a esta tierra de la viudez. Literalmente todo cambia.

Un día mi amigo Josué preguntó cómo estaba. Cuando mis lágrimas cayeron, y él pudo ver claramente mis emociones, y me preguntó ¿qué hacía mi vida dura? Yo hice una pausa para pensar, pero no había palabras para adecuadamente expresar mi dolor. Yo lo resumí en una palabra, “¡todo!”

Mis suegros hospedaron una comida, que era normal para la familia, pero no salió tan normal. Yo fui a sentarme donde normalmente me sentaba con Brian, pero él no asistiría a esta comida. ¿Dónde me debo sentar? No puedo expresar el dolor que me tumbó con el simple asunto de, ¿dónde me voy a sentar? Sentarme en un lugar familiar parecía un lugar de mucha soledad. Yo decidí que mejor me sentara al otro lado de la mesa; lo cual me hizo sentir en un lugar completamente desconocido.

Lo que generalmente fue una conversación normal, de repente no lo sentí normal tampoco. La realidad me aterraba. Yo ya no pertenecía a un equipo de dos; ahora existía como una sola quebrantada.

Aun la tienda llegó a ser algo desconocido de un pronto a otro. Más de una vez agarré comida que yo sabía que a Brian le gustaba, pero él ya no la necesitaba. Toda cosa que yo compraba antes para él, ahora era como mi enemigo, recordándome a quien perdí.

Quehaceres que mi esposo hacía; ahora nadie los estaba haciendo. Después que Ann murió, Howard intentó seguir una receta de crema de papa. El solo seguir una receta le venció. Con tiempo él empezó a crear sus propias recetas usando cantidades que para él tenía más sentido.

Tanto mujeres como hombres tienen la misma pregunta: ¿Cuánto me confío en el sexo opuesto? No es cómodo ni sabio hablar con el cónyuge de otra persona de mis necesidades. Pero, de repente necesitamos pedir ayuda en la cocina o arreglar la gotera en tu techo. Hay que tener cuidado en esta área.

Acepta la ayuda de otros por un rato, si puedes. Si funciona para ti, deja que la gente te traiga comida o haga la limpieza, pero solo si tú quieres. Siente la libertad de aceptar o no la ayuda, según a ti te parezca o según tu necesidad. Gloria enviudó recientemente, cómodamente dejó la puerta sin echarle llave, porque amigas iban y venían con la intención de ayudar. No le molestaba para nada.

¿Yo? Necesitaba la privacidad. Mis hijos se cansaron de una vida caótica. Se cansaron de comer la comida de otra gente. Muchos nos preguntaban si podían ayudar en algo. Pero después de un tiempo, solamente queríamos privacidad. Yo no podía estar saludando a la gente en la puerta para recibir alimentos u otro tipo de ayuda. Yo no quería hacer conversación o responder a preguntas. Yo necesitaba esconderme. Ya no podía tener gente llegando a mi casa, especialmente sin una llamada antes de venir. Normalmente yo era una persona social, pero necesitaba apartarme.

No existe respuesta o solución para el dilema de lo desconocido, más que: échale ganas y persiste. Simplemente debemos de echarle ganas, perseverar y superarlo conforme pasa el tiempo. Eventualmente, lo que no es familiar se convertirá en algo “familiar” nuevo. A pesar de que todo se voltea patas arriba en la vida, Jesús sigue siendo el mismo. Por lo menos podemos agarrarnos de esa promesa:

“Jesucristo es el mismo ayer, y hoy, y por los siglos.”

Hebreos 13:8

Consejeros: Ora por tus amigos viudos. Pídele a Dios que les dé gracia para gestionar todos los cambios en su vida diaria. Ofrece ayudar dónde puedas sin sobrepasar tus límites, especialmente con alguien en viudez del sexo opuesto.

PÉRDIDAS

La muerte de un ser amado crea muchas pérdidas. Hemos sido privados no solamente de la persona que amamos, sino que de todo lo que él o ella representaba para nosotros.

Relaciones interpersonales

Cuando la muerte nos quita a nuestra pareja, corta nuestra relación con él, partiendo cada aspecto de nuestra relación. Esta amputación nos deja solos para completar el resto de nuestra vida sin el amor de nuestro compañero, su ánimo, ayuda, apoyo, crítica (buena o no), y etc.

Brian fue mi mejor amigo. Yo amo y aprecio muchos amigos cercanos, pero de un momento a otro, la persona con quien yo primero contaba, ya no estaba, y yo me sentía completamente sola.

Con la pérdida de nuestro amor, yo también perdí todos nuestros planes, sueños, y expectativas por nuestro futuro juntos y como familia. Independiente de las decisiones que haremos, nuestro futuro ha cambiado para siempre.

Brian tenía la meta de caminar con su hija hacia el altar el día de su boda. El falleció antes de su cumpleaños número once. Él ya no podría estar en las fotos de sus sueños de ella caminando con su papá hacia el altar cuando ella declarara sus promesas al amor de su vida. Ya sea que nos guste o no, el dolor nos obliga a aceptar los cambios que pasarán en nuestros sueños.

Cambios personales

La muerte nos cambia. De repente somos como una persona que le falta una pierna, pero buscando a caminar normalmente. “Ya no eres la misma mamá que eras antes!” mi hija me gritó un día. ¡Qué observadora! Yo cojeaba, tratando de seguir, esforzándome para llenar las necesidades de mis hijos, pero me sentía cortada a la mitad. La muerte de Brian me cambió y afectó a todos alrededor de mí.

Tocar

Nosotros vemos parejas que no se aprecian el uno al otro, y nuestros corazones duelen. Vemos parejas que se adoran, y también nos duele. Extrañamos ser tocadas, pero no solo por cualquier persona. Extrañamos el toque de la persona que nunca más nos tocará, y nuestros corazones gritan de dolor.

“Yo pensé que nunca más podría tener el sexo otra vez” admitió Rodrigo. Con la pérdida de nuestro cónyuge, también viene la pérdida del toque más íntimo: nuestra relación sexual.

Finanzas

Nuestra situación financiera normalmente cambia por nuestra pérdida. Cuando el esposo de Carmen falleció, sus suegros se llevaron todo, incluyendo su casa. A pesar de que ella los hubiera podido llevar a la corte, ella no tenía el tiempo ni el dinero que requería. Sus papás la acogieron en su casa, junto con sus cinco hijos, pero con una tensión financiera grande.

Estado civil

Hasta cierto punto nuestro estado civil nos define. En un momento, se nos quita el título de “casado.” Y

como algo que no escogimos, el título “viudo,” se impone a nosotros. Qué extraño suena a nuestros oídos, y qué profundamente afecta a nuestras emociones.

Crianza de hijos

Si los hijos todavía viven en casa, la viudez se convierte inmediatamente en madre o padre soltero. Criar niños sin su compañero, especialmente a niños en duelo, representa unas de las tareas más difíciles en el mundo.

En el momento que llegamos a ser madre o padre solteros, nuestros niños pasan a ser huérfanos parciales. Mis hijos perdieron su padre a la muerte, y a su madre al dolor. La muerte de un miembro de la familia cambia todo. La pérdida de un padre les roba a nuestros hijos el sentido de seguridad. Todo su mundo se voltea de cabeza, así como también el nuestro. Tenemos que aprender a animarlos en nuestra tristeza.

Cada vez que volteamos, estamos cara a cara con más pérdidas, y nos duele cada una. Con razón el duelo se siente terriblemente devastador.

*“Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto,
ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron.”*

Apocalipsis 21:4

Consejeros: Dale el permiso a tu amigo(a) de sentir todas sus pérdidas. Intenta imaginarte lo que él debe sentir. Pídele que te describa lo que siente.

ORACIÓN

Durante la lucha por la vida de Brian, David una vez preguntó por Brian y rápidamente se detuvo, él cambió la pregunta, “No, ¿Cómo estás *tú*?”

Yo honestamente compartí como algunos días sobreviví solamente por la gracia de Dios. Jorge prometió orar por mí cada día esa semana. Me acordé cada día de su promesa. El solo hecho de saber que alguien estaba orando por mí me dio fuerza para seguir caminando. Incluso ahora años después, Jorge sigue orando por mí y también por mi nueva familia.

Gloria, una señora grande, muy linda, sigue preguntando acerca de nuestro ministerio y familia. Ella me anima a mí continuamente por su interés en mí, su compasión y su compromiso de orar por mí.

Estos amigos quizás no son “lo normal,” pero desesperadamente necesitamos gente en nuestra vida que ora por nosotros. Yo estoy segura de que he progresado hasta ahora por esas personas que oraron por mí regularmente.

Siéntete libre de preguntar a algunas personas si gustan orar específicamente y regularmente por ti. Eso te va a animar mucho cuando tomas cada nuevo paso, uno a la vez.

Consejeros: Ora por tu amigo viudo y recuérdales constantemente que estás orando. Cuando yo salí de la iglesia, muy seguido encontré los limpiadores de mis parabrisas de mi coche torcidos. Me molestaba hasta que un amigo admitió que él lo hacía para recordarme de sus oraciones por mí.

2. EFECTOS SECUNDARIOS

NO PODER ENFOCARTE

En los meses después de la muerte de Brian, yo no podía enfocarme en nada. Yo intentaba leer, pero olvidaba lo que acababa de leer. Yo intenté orar, pero no podía orar más que dos oraciones. Y yo me rendí.

Amigos y familia me ayudaban con algunas cosas, pero después de todo, estas cosas volvieron a regresar a nosotros para terminarlas, aun cuando era difícil concentrarnos.

Nadie puede decirnos cómo tratar todo esto. Nosotros simplemente tambaleamos en nuestro camino, mientras nos agarramos de Dios para fuerzas. Algunas sugerencias que podrían ayudarte a estar bien:

- Sé paciente contigo mismo.
- Permítete tener días malos.
- Escribe una lista para poder enfocarte.
- Aprovecha muy bien los días buenos.
- Échale ganas, ora, respira profundo y simplemente hazlo.
- Enfócate dónde puedas y cuándo puedas.
- Prémiate por lograr retos difíciles.
- Date permiso y tiempo de llorar—y después, levántate y haz algo—lo que puedas.
- Pon un pie al frente del otro y llega a los eventos importantes.

Consejeros: Dale a tu amigo permiso de luchar, enséñale la lista arriba y ofrécele ayuda, si puedes.

DORMIR

Aun meses después de la muerte de Brian, yo me quedaba levantada tarde, esperando escapar del dolor asociado con la mitad de una cama vacía. Yo pensaba que, por desvelarme, así el sueño vendría más fácil. Cuando finalmente me rendí en la noche, me tiré cruzada en la cama para llenar el vacío.

Aunque el duelo y la depresión causan muchos a dormir demasiado, yo dormí muy poco. Así es como muchos viudos y otros sufren el duelo, para mí fue imposible llegar a un ritmo saludable de dormir.

Algunas noches mis hijos llegaron a mi cuarto llorando, porque no podían dormir. Ellos extrañaban a su papá, y la presión de la escuela multiplicaba sus angustias. A veces lloramos en vez de hacer sus tareas. Otras veces ellos se dormían en mi cama con la tarea de la escuela en sus regazos.

Nuestros cuerpos piden descanso y gritan a nosotros cuando dormimos muy poco. Los doctores nos pueden ayudar con medicinas, pero cuidado con los efectos a largo tiempo. Remedios naturales también existen. Checa con tu doctor antes de usar alguno.

Yo conozco a muchos viudos y viudas que dejan la música o televisión encendido para llenar la noche. El ejercicio ayuda también.

Consejeros: Resiste la tentación de ofrecerles soluciones, solo si sabes que has encontrado algo de ayuda especial. Falta de dormir después de perder a alguien no siempre es curable con lo que pareciera fácil a nosotros. Escucha a la frustración de tu amigo y muéstrale gracia.

OLVIDANDO

Llega el momento en que empieza a olvidar. Un día intenté recordar lo que Brian llevaba para dormir en la noche. La ropa no era importante, pero el hecho de que se me había olvidado me preocupaba mucho.

Curiosamente, nos sentimos culpables de olvidar aun cosas pequeñas, aunque no tienen importancia. Seguramente olvidaríamos algunas cosas aun si todavía estuvieran vivos. Entonces, ¿por qué hace que sea diferente en su muerte? Quizás porque no *queremos* olvidar. Nos aferramos a los recuerdos porque eso es todo lo que nos queda.

Tenemos que perdonarnos a nosotros mismos porque somos humanos y perdonar nuestra falta de habilidad de recordar todo. Al pasar los años, Brian no estará en mi diaria presencia y yo voy a olvidar las cosas pequeñas. Yo necesito recordarme a mí misma que Brian está en la presencia de Dios. A él ya no le importa si yo recuerdo lo que él llevaba para ir a dormir.

Los hijos también sufren por olvidar recuerdos. Mi hija lloraba porque no podía recordar cómo era la cara de su papá. Sacamos fotografías, pero ella también quería recordar como él se reía, cómo se sentía cuando estaba en sus brazos, o qué tipo de consejo le daría. Yo podría decirle lo que quizás él le diría – pero nada reemplaza su presencia. Yo pregunté un día a los hijos, ¿Qué extrañan más de su papa? Nikki contestó: ¡a él!

Algunas cosas caben en la categoría de la pérdida saludable de una memoria, especialmente si nos volvemos a casar. Yo no quiero olvidar a Brian, ni los recuerdos y años que compartimos. Pero cuando yo me volví a casar, mi esposo Howard y yo decidimos no enfocarnos en los recuerdos de la vida sexual con nuestro primer cónyuge. Nosotros necesitábamos crear nuestros propios y nuevos recuerdos. Esto no significa que nunca recordamos el sexo con nuestro primer esposo, sino que decidimos enfocarnos en la intimidad con nuestro matrimonio presente.

En general, necesitamos balancear nuestros recuerdos. Recordar los buenos tiempos, y olvidar los malos— darnos cuenta de que algunos recuerdos van a desaparecer y otros se quedarán para siempre en nuestra mente. Algunos recuerdos no deberían tener prioridad en nuestros pensamientos. Esperamos que en algún momento encontremos balance.

Consejeros: Tú tal vez no sabes la respuesta de lo que a tu amigo(a) se le olvida, pero sí puedes compartirle historias que recuerdas de su esposo. A mí me encanta escuchar historias de otra gente y experiencias con mi esposo; porque extrañamos los recuerdos que olvidamos.

CONFIANZA

“¿En quién puedes confiar?” me preguntó Laura. Esa es una buena pregunta y una muy difícil de contestar. A algunos de nosotros nos cuesta confiar en familia; otros sí pueden. Usualmente, algunos miembros de nuestra familia merecen nuestra confianza, cuando otros no. Muchas veces después de una muerte en la familia, de repente las relaciones se cambian y se dañan—y nos damos cuenta de que las circunstancias en la familia han cambiado cuando más necesitábamos que se queden igual.

Este escenario se repite en muchas historias más. A veces es acerca del dinero. A veces diferencias en necesidades o expresiones de duelo causan la tensión. Lo que sea el asunto, siempre duele.

Desafortunadamente, no podemos manipular la mente de aquellos que parece que se voltean y se alejan de nosotros. Pero nosotros podemos poner límites para prevenir más dolor. Nosotros debemos enfrentar esto y pararnos firmes por cuidar nuestras propias necesidades, pero de una manera amable.

Tristemente, esta dinámica de familia pasa también con las amistades. Cuando la muerte llega, se ajustan las amistades, y no podemos confiar siempre en la misma gente en que hemos confiado en el pasado.

Laura no puede confiar en nadie. Su dolor es tan profundo que sus amigos no pueden comprender sus necesidades. Tristemente, la ignoran. Se siente completamente sola y sus sentimientos de soledad intensifican su depresión. A punto de suicidio, ella vino a mí por ayuda. Literalmente no sabía en quién confiar.

Laura necesita nuevos amigos, pero no tiene las fuerzas para buscarlos. Yo sé que ella puede confiar en mí, pero dudo que ella pueda creer esto.

Mucha gente siente que ni siquiera pueden confiar en Dios. Ellos sienten que él los abandonó. Muchos se preguntan, “¿Cómo un Dios bueno dejaría que alguien muriera cuando otros desesperadamente necesitan a esa persona?” Yo entiendo la confusión. De verdad que uno se siente así a veces.

Si no podemos confiar en Dios, ¿en quién *podemos* confiar? Cuando buenas cosas pasan, tenemos la tendencia de creer que no necesitamos a Dios, o hablamos de cuán maravilloso es él. Cuando cosas malas le pasan a otra gente, les decimos “solamente confía en Dios.” Pero cuando cosas malas nos pasan a nosotros, solamente asumimos que Dios nos abandonó.

Si nosotros creemos en un Dios bueno durante los buenos tiempos, ¿por qué cambia nuestra creencia en tiempos malos? Yo no entiendo todo lo que Dios hace o todo lo que él permite, pero yo considero que él es mi única esperanza. Si yo no tuviera a Dios para sostenerme, yo me encontraría en un lugar más oscuro. Las Escrituras hablan a mis temores y me dan ánimo para seguir adelante, aun un día más.

“Bendito sea Jehová, que oyó la voz de mis ruegos. Jehová es mi fortaleza y mi escudo; en él confié mi corazón, y fui ayudado, por lo que se gozó mi corazón, y con mi cántico le alabaré.” Salmo 28:6-7

Consejeros: Muestra a tu amigo que puede confiar en ti por caminar juntos esta senda—en sus términos.

3. EMOCIONES

ENOJO

Yo rabiaba de enojo después de la muerte de Brian. Yo quería creer que expresaba “ira justa,” por supuesto. Pasaba mucho tiempo pensando y orando por mi ira, preguntándome dónde me pasé de la raya de “ira justa” al pecado.

Enojo naturalmente acompaña al dolor. Solo el hecho de que nos sentimos enojados nos puede enfurecer. Muchos de nosotros nos resentimos con el que murió por dejarnos, aun cuando él no escogió morir.

Furia contra Dios comúnmente ocurre, como también exasperación con cualquiera que nos trate mal. Los que tenían un matrimonio difícil o “negocios inconclusos” con su cónyuge, también sienten frustración que nunca llegaron a un acuerdo. En un suicidio, aun cuando existiera una enfermedad mental, un resentimiento intenso nos puede consumir.

Aquí está lo que dice la Biblia del **enojo**:

1. El carácter de Dios: Lento para la ira. Si yo quiero seguir a Dios, yo también debería imitar sus cualidades.

“Y pasando Jehová por delante de él, proclamó: ¡Jehová! ¡Jehová! fuerte, misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad.” Éxodo 34:6

2. El carácter de Dios: Justo. Deberíamos dejar a Dios encargarse de la gente difícil. Me encanta el versículo siguiente, no porque quiero ver a alguien sufrir, sino por la seriedad de Dios en proteger a viudas y huérfanos. Dios va a tratar con aquellos que nos aflijan y nos lleven a clamarle a él.

“A ninguna viuda ni huérfano afligiréis. Porque si tú llegas a afligirles, y ellos clamaren a mí, ciertamente oiré yo su clamor; y mi furor se encenderá, y os mataré a espada, y vuestras mujeres serán viudas, y huérfanos vuestros hijos”. Éxodo 22:22-24

3. Puedes enojarte, pero no peques. La Biblia declara claramente que el enojo no es malo en sí. ¡Adelante!

Puedes enojarte. ¿El desafío? Expresar este enojo sin pecar. Debemos rendir cuentas a un estándar de santidad, *“porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios”.* Santiago 1:20

“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo”. Efesios 4:26-27

4. El enojo de Jesús. Jesús ardía de enojo cuando volcó las mesas en el templo. Yo no podría decirte cómo deberías de comportarte cuando sientes el enojo encender. En mi experiencia, existe una opción. Pídele a Dios la victoria sobre el enojo, y pídele fuerzas para actuar en una manera justa. Déjame animarte: el sentimiento de rabia se va a ensuavizar en el camino del duelo.

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.” Mateo 5:4

Consejeros: Anima a tu amigo con las palabras anteriores. Intenta no provocar el enojo, pero si lo haces, discúlpate y pregunta qué necesita de ti. Entiende que sus sentimientos quizás no sean racionales para ti.

DEPRESIÓN

“¡Yo estoy profundamente dolida y doliendo profundamente!” yo escribí siete meses después de que Brian murió. Y al pasar el tiempo, “Yo siento que no soy una buena madre. Yo extraño a Brian tanto. Yo lloro mucho. No quiero cocinar.” Y el colmo, me sentí culpable de sentirme así. El diagnóstico de mi doctor fue: la depresión.

¿Quién no se sintiera deprimido? Una vez le dije a mi amiga Bárbara, “Yo me siento abrumada.” Y ella con sabiduría me dijo, “Es porque *estás* muy abrumada.” Ella hizo una lista larga de todas las cosas que yo estaba enfrentando y concluyó, “¡Es un milagro que aun estás funcionando!”

Duelo, estrés, enfermedad de largo plazo, etc.—lo más probable es que puedan alterar hormonas, causando un desajuste en los químicos en el cerebro, que llevan a ciertos tipos de depresión. La lista siguiente ayuda con alivio en los tipos más ligeros de la depresión:

- Haz ejercicio. Asegúrate de mantener tu cuerpo en movimiento.
- Toma pasos intencionales en hacer las cosas que disfrutas más.
- Encuentra oportunidades de reír. Reírnos nos da un alivio grande.
- Si tienes una Biblia, lee los Salmos. Los Salmos están llenos de gozo, también dolor y lamento. Me dio mucho ánimo con solo darme cuenta que el salmista también sufría de depresión.

“Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu.” Salmo 34:18

Consejeros: Otra vez, sé muy cuidadoso al hablar de este tema. Invita a tu amigo a caminar contigo una vez a la semana, y escucha de su dolor.

SOLEDAD

Casi todos los viudos me dicen que la soledad es la experiencia más insoportable del duelo.

Lo siguiente son algunas frases que escribí durante el primer año después de la muerte de Brian.

- ¡Yo me siento tan sola y quebrantada!
- Yo sé que el Señor está conmigo, pero él no me da abrazos físicos; daría cualquier cosa por un abrazo de Brian.
- Aunque tengo amigos maravillosos, me siento *completamente sola*.

Me asombro de cuánto apoyo podemos recibir de la familia y amigos y todavía sentirnos completamente solos. Las parejas son una unidad. Cuando muere un miembro de esta unidad, podemos sentirnos solos aun en medio de una multitud.

Cuando estábamos recién casados, Brian hizo una broma de un hábito raro que yo tenía. Le respondí, “Extrañarías este hábito si yo muriera”. ¡Qué verdad más profunda! Ahora extraño sus hábitos raros. El se acostumbraba vaciar sus bolsas, dejando un puño de polvo. Aunque siempre limpiaba su polvo, después que murió, yo me di cuenta de que extrañaba este polvo, porque significaba que su presencia estaba conmigo.

Tristemente, no importa cuánto lo quisiera de regreso, él no podría regresar. Simplemente por saber que no podría regresar de la tumba aumenta mi soledad. No podía comprender de cómo seguir adelante sin mi mejor amigo.

Realmente no existe una solución para la soledad, más que mantenerse ocupado, pero aun así, la soledad nos ataca al final del día. La única solución que tenía era encontrar consuelo en el Señor.

Yo me agarré del Señor en los momentos más difíciles. Yo clamé a él, y le rogaba que me fortaleciera en mi caminar por la soledad. Yo leí pasajes en los Salmos, y me fijé en la soledad de David. El rey David tenía todo—sin mencionar todas sus esposas—y aun se sentía solo y necesitaba que su Señor le consolara.

Mantén en mente que encontrar el consuelo en Dios no quita la soledad. Solo estamos confiando en el Señor durante la soledad, y encontramos ánimo en el simple hecho que, aunque *nos sentimos* solos, *no* estamos solos.

“Porque mejor es un día en tus atrios que mil fuera de ellos. Escogería antes estar a la puerta de la casa de mi Dios, Que habitar en las moradas de maldad. Porque sol y escudo es Jehová Dios; Gracia y gloria dará Jehová. No quitará el bien a los que andan en integridad. Jehová de los ejércitos, Dichoso el hombre que en ti confía.”

Salmo 84:10-12

Consejeros: No le digas a un viudo que no se sienta solo. Los sentimientos de estar aislado son reales. Escucha lo que siente sin hacer comentarios o sugerencias, y pasa tiempo con él cuándo puedas.

EPISODIOS EMOCIONALES

Episodios emocionales nos abruman cuando menos los esperamos. Nos sentimos completamente bien y de un pronto a otro, estamos deshechos en un pozo de llanto incontrolable.

Episodios emocionales normalmente llegan como una sorpresa. Algo que ves, un dolor o un recuerdo dulce nos puede llevar de sentirnos fortalecidos a ser debilitados, de un momento a otro. Empezamos a llorar y nos sorprendemos a nosotros mismos.

La noche que nuestra iglesia celebró el retiro de nuestro pastor (mi suegro), yo me comporté como si estuviera asistiendo a un funeral, en vez de una fiesta de retiro. Este evento era la primera vez que nos juntamos como familia desde la muerte de Brian un año antes. Me trajo dolor a mi corazón que no soportaba.

Uno de los líderes de la iglesia empezó a presentarle a los hijos del pastor a la congregación, y todos estaban presentes, menos Brian. Me di cuenta que no estaba preparada cuando el líder me pidió a mí y mis hijos ponernos de pie, y nos presentó como “la familia de Brian.” Expuesta, sensible y sintiéndome completamente sola, yo lloré como si Brian se hubiera muerto el día anterior. Ya no pude contener mis lágrimas que con todas mis fuerzas había intentado detener.

Conforme pasan los años, los episodios emocionales merman, pero no sé por cuánto tiempo quedarán en espera, listos a salir en cualquier momento. Yo todavía lloro cuando conozco a alguien que se identifica como viudo. Yo sufro por los hijos que todavía sienten el vacío. Yo voy al cementerio en nuestro aniversario, o en el día del padre, y lloro en los brazos de Howard por la ausencia de Brian.

Episodios emocionales llegarán repentinamente. Nos sentimos tontos, pero no podemos hacer nada. Cuando el dolor parece dormido, se despierta como un volcán para hacer erupción en cualquier momento.

¿Mi consejo? Vive el momento. No podemos cerrar la llave de lágrimas. Episodios emocionales pasan a todos, y no tenemos que disculparnos por eso. Nuestras lágrimas testifican del amor que una vez compartimos con nuestro cónyuge. Eventualmente, vamos a aprender a vivir con estos episodios, y poder abrazar esta mezcla del dolor y gozo.

Consejeros: Estos episodios emocionales no anticipados dan mucha pena. Ríete con tu amigo, cuando él está listo, y recuérdalo que los episodios emocionales son parte natural del duelo.

¡SEÑOR, AYUDAME!

Agarrarme de Dios en mi desesperación me ayudó, aun cuando encontraba difícil enfocar en medio de mi intenso dolor. Dios continuó siendo mi única esperanza.

Yo le rogaba a Dios que me ayudara a orar, porque lo necesitaba desesperadamente. Un año completo pasó antes que yo pudiera orar más que una oración o dos a la vez. Yo intentaba leer las Escrituras, pero era muy difícil enfocarme en lo que leía. Para hacerlo más fácil para ti, yo cito algunas partes de las Escrituras en este libro, porciones que me animaron durante mi proceso del duelo.

A veces ayuda el escribir lo que estás sintiendo, si puedes. Yo experimentaba mucha frustración y culpa por el hecho que no podía orar. Cuando miro las cosas que yo escribí en estos días, me di cuenta que oraba mientras escribía. Yo escribí ruegos a Dios por su ayuda y consuelo. No te preocupes de cómo oras o lo largo de tu oración. Simplemente, conéctate con él—“*el Padre de misericordias y Dios de toda consolación*” (2 Corintios 1:3), de cualquier manera que puedas.

Yo encontré mucho ánimo en ver ciertos pasajes de la Biblia abrir a mí con mayor sentido. Por ejemplo: “*el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles*”. (Romanos 8:26)

Este versículo me iluminó y se hizo vivo a mí el día que Brian recibió su diagnóstico de cáncer. Por primera vez en mi vida, yo no encontraba cómo expresar mi más profunda necesidad. A veces después de su muerte, yo agradecía a Dios por su Espíritu quien ora por nosotros. Dios sabe nuestras necesidades, aun cuando no podemos expresarlas. ¡Qué bendición más maravillosa!

Los Salmos están repletos de palabras de ánimo cuando el salmista abre su corazón a su Dios. Considera escoger un salmo corto para cada día. Si no puedes enfocarte en un pasaje corto, intenta escribirlo en papel o en la arena. Por escribirlo tal vez encuentras más fácil “escuchar” y encontrar consuelo en Dios.

“*Cantad a Dios, cantad salmos a su nombre; Exaltad al que cabalga sobre los cielos. JAH es su nombre; alegraos delante de él. Padre de huérfanos y defensor de viudas es Dios en su santa morada.*”

Salmo 68:4-5

Algo de lo que yo escribí

- “*Jehová dio, y Jehová quitó; sea el nombre de Jehová bendito.*” (Job 1:21)

Agradécelo que cuando Dios quita, no nos deja en este momento.

- *Elohim*—Dios es poderoso, fuerte y fiel...tanto para los israelitas en el pasado y para nosotros en el presente. Gracias Dios, por ser *Elohim*, el fuerte y fiel, y también nuestro Emanuel, Dios con nosotros. Dios no es solamente bueno cuando se lleva el dolor, sino que también es bueno cuando estamos en medio del dolor.
- Yo tengo momentos cuando pienso que simplemente no puedo seguir, pero sí lo hago, y estoy agradecida

con Dios por su fortaleza.

Consejeros: Ofrece leer la Biblia con tu amigo, escribe un versículo corto en una tarjeta y dáselo y ora con él.

PREGUNTAS INQUIETANTES

Muchas preguntas obsesionan a los viudos. El punto sigue siendo el mismo. Si yo hubiera hecho algo diferente, hubiera cambiado el resultado.

La esposa de Jaime (Irene) no le dio mucha atención a su propia salud. Ella inició sintiéndose más cansada que lo normal y lo atribuyó a su edad. Jaime sugirió que se checara con el médico, pero ella ignoró el consejo. Después de la muerte de ella, Jaime me hizo muchas preguntas: ¿Hubiera yo insistido que fuera al médico? ¿Hubiera él llegado más pronto al hospital? ¿Hubiera él podido salvarle la vida a Irene?

Yo escribí la siguiente respuesta a una viuda que me preguntó, “¿Está castigándome Dios?”

Yo me imagino que has vivido una vida cristiana normal, en tal caso, esto está filtrado en el amor de Dios, aunque no se sienta así. ¿Recuerda como Job perdió todos sus hijos y posesiones materiales en un día? El en caso de Job, Satanás trató de derrotarlo espiritualmente. Dios lo permitió. Dios aun lo propuso como objeto de ataque de Satanás porque Dios sabía que Job iba a permanecer fiel. Yo intento a veces imaginarme dificultades como un halago de Dios, porque él cree en mí más de lo que yo creo en él.

Por ahora la muerte trae mucho dolor. Durante los días más difíciles que pasé, yo me agarré de un versículo, “*Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad*”. Lamentaciones 3:22-23

“¿Y qué hubiera pasado si...?” Estas preguntas inquietan a la gente sin parar. ¿Si yo hubiera llegado al hospital más pronto? ¿Y si alguien hubiera quedado con él? ¿Y si...? ¿Y si...? ¿Y si...? Al final, no podemos cambiar nada. Nuestro ser querido está en su tumba y nosotros no podemos cambiar eso. ¿Cómo podemos encontrar sentido en esto?

Encuentro el mayor consuelo de la historia de Jesús en el huerto de Getsemaní (Lucas 22). Jesús sabiendo que iba a sufrir una tortura y la muerte, primero oró a su Padre que lo librara, pero él sabía que la salvación y perdón para toda la humanidad requería su muerte. Reconociendo que el plan de Dios era más grande que él mismo, fue sumiso a la voluntad de su Padre.

Más que cualquier otra cosa yo quería que Brian viviera más, pero entiendo que Dios no desperdicia las pruebas. Si la muerte de Brian logró el bien de la voluntad de Dios, ¿cómo iba yo a agarrarme de mis deseos por egoísmo? ¿Podría yo confiar en Dios en mis mayores miedos?

Es mejor hacer estas preguntas: ¿Qué quiere Dios lograr por esta pérdida? ¿Puedo voluntariamente confiar en él, aunque me duele?

Consejeros: Deja que tu amigo luche con estas preguntas. De seguro que se preguntará las mismas preguntas vez tras vez. Finalmente, él va a encontrar paz con las respuestas.

TEMOR

Cuando miro atrás, me maravillo que yo era valiente como mujer soltera antes de casarme con Brian. Mi mamá se preocupaba por mí más que yo. Una vez que enviudé, me maravillé de mi temor. Terror entró a mi vida, en gran manera. Mi fe seguía fuerte, pero mi ancla humana ya no vivía en mi mundo. Su muerte se llevó todos mis sentimientos de seguridad y mi familia se sentía desprotegida.

Miedo viene en muchas maneras y nos encontramos con muchas preguntas. ¿Cómo voy a pagar mis gastos? ¿Qué si no puedo hacer esto solo? ¿Qué si no puedo con lo sexual? ¿Qué si mis hijos no pueden vivir sin su papá/mamá?

Mucha gente llega a ser obsesionada con sobre-protección después de perder un ser querido. Habiendo enfrentado la muerte, nos preocupamos de las posibilidades de perder a otro ser querido.

Estas preguntas lógicas y temores de fracaso se escurren en nuestra mente diariamente. Nosotros no escogimos estas circunstancias. No nos gusta. Pero podemos sobrevivir a mucho más de lo que pensamos.

Confianza en el Señor con cada detalle cotidiano se hace más fácil con el tiempo. Yo recomiendo que escribas tus temores, ya sean racionales o irracionales, y que practiques entregárselos a Dios. Trata de no poner tus temores sobre un ser querido. Provocamos enojo y frustración cuando somos muy sobre-protectoras.

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”. Isaías 41:10

Consejeros: Temor llega fácil después de perder un ser querido. Si tu amigo sobre-protege a alguien, reconoce sus temores y amablemente anímalo a permitir las actividades normales, especialmente con sus hijos. Recuérdale que sus hijos necesitan seguir viviendo.

REMORDIMIENTO

Al inicio de mi viudez, pensé que evitaba remordimientos. Durante la enfermedad de Brian, yo me propuse no tener que arrepentirme de la manera que le traté. Yo no quería lamentar que no pasaba tiempo con él. Yo tenía tiempo para apreciar cada día y hacer decisiones conscientes respecto a culpabilidad que yo no quería cargar.

Cuando el tiempo pasó, los recuerdos me vinieron a mi mente y me pregunté si le dolió a él cuando yo expresaba frustración de cosas que él no podía arreglar. Regularmente, me quejaba delante de él. No puedo preguntarle ahora si esto le dolió. No puedo disculparme. No puedo regresar o cambiar nada.

Muchos que cuidan a sus esposos durante una enfermedad, expresan vergüenza de que no le mostraran paciencia o amabilidad. No hay duda de que todos pudimos haber hecho el trabajo mejor. Si tú serviste como cuidadora de alguien, sabes lo agotador y estresante que es esta tarea.

Yo sugiero que consideres todo lo que hiciste. Quizás te ayude a ver la magnitud de este trabajo. Si tú trataste a tu esposo mal, o te cansaste, o te frustraste, tú fuiste normal. No quiero excusar mal comportamiento, pero debemos aceptar que hicimos un trabajo muy agotador, tanto emocionalmente como físicamente. Podemos perdonarnos por nuestros errores humanos.

Si tu esposo murió de repente, no tuviste la oportunidad de pedir perdón o pensar en arrepentirte. Posiblemente tú y tu esposo discutieron apenas antes de que él muriera, y ahora sientes una culpa terrible. Tal vez su relación necesitaba ayuda, y ahora no puedes hacer nada.

Howard y yo reconciliamos nuestra culpa por recordarnos que, como creyentes en la presencia de Dios, Brian y Ann (su esposa de Howard que falleció) ahora nos perdonan. Nosotros buscamos el perdón de Dios y le pedimos a Dios que le dijera a Brian y a Ann que lo sentimos. No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos aprender de errores del pasado, aceptar el perdón de Dios y hacer cambios para el futuro.

El apóstol Pablo escribió, *“Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado [la perfección]; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante; prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús”*. Filipenses 3:13-14

“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”.

1 Juan 1:9

Consejeros: Escucha los remordimientos de tu amigo. Dile que tú entiendes que su culpa seguramente le hace sentirse mal. Puedes reconocer que él probablemente cometió errores, pero que nunca le echas culpa. Anímallo a pedir perdón a Dios y ofrece orar con él.

VULNERABILIDAD

Yo me sentí vulnerable e incómoda cuando había hombres en alrededor mío, porque no les confiaba. Yo quería ser como soy normalmente, pero temía que tuviera una idea equivocada. Para mí, estar casada daba un sentir de seguridad. Cuando nos sentimos seguros en nuestro matrimonio, nos sentimos seguros en otras situaciones, incluyendo amistad con el sexo opuesto. Cuando tu estado pasa a ser viudo, nuestro sentir de seguridad es arrancado de nosotras también y nos sentimos vulnerables. De un pronto a otro, me encontré “disponible,” el último lugar donde yo quería estar.

Tenía miedo de todo, incluyendo que otros supieran que yo vivía sola. Vulnerabilidad aumentaba mi temor.

La gente regularmente hace preguntas. Yo busco transmitir mis sentimientos honestamente, pero me da cuenta que esto era riesgoso. Navegando el dolor de la pérdida con la realidad de que otros raramente les importaran lo suficiente para escuchar lo que en verdad sentimos, también me hizo sentir emocionalmente vulnerable.

Porque sentimientos me abrumaban, yo me sentía vulnerable en mi soledad, lo cual me llevó al suelo. Deseamos terminar con todas las locuras. Desafortunadamente, debemos perseverar y tomar el tiempo que necesite el duelo. ¡Pero ánimo! Este nivel de vulnerabilidad va bajando con el tiempo, cuando aumenta más confianza, y el peso del dolor disminuye.

“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora... tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endechar, y tiempo de bailar.....Todo lo hizo hermoso en su tiempo...”

Eclesiastés 3:1, 4, 11

Consejeros: Nunca visites solo a un viudo del sexo opuesto. Viudos se sientan inseguros. Siempre lleve contigo a su cónyuge o alguien del mismo sexo. Solo abrace a alguien viudo del sexo opuesto si su cónyuge está contigo, y solo le abrace si le da permiso. Siente la libertad de preguntar.

APOYO EMOCIONAL

Como viudos, típicamente nos sentimos solos y caemos en depresión profunda. Mi mayor ánimo vino de las Escrituras. Yo encontré mucho consuelo en la expresión de emoción en Jesús:

“Y saliendo, se fue, como solía, al monte de los Olivos; y sus discípulos también le siguieron. Cuando llegó a aquel lugar, les dijo: Orad que no entréis en tentación. Y él se apartó de ellos a distancia como de un tiro de piedra; y puesto de rodillas oró, diciendo: Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya. Y se le apareció un ángel del cielo para fortalecerle. Y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra. Cuando se levantó de la oración, y vino a sus discípulos, los halló durmiendo a causa de la tristeza; y les dijo: ¿Por qué dormís? Levantaos, y orad para que no entréis en tentación”.

Lucas 22:39-46

Nota como Jesús preguntó a sus discípulos cómo orar para no caer en tentación. Cuando Jesús se retira a orar solo, le pide al Padre que lo rescata de la muerte. En cambio, el Padre envía a un ángel para fortalecerlo.

Yo siempre pensé que Jesucristo, el Hijo de Dios, no necesitaba ser fortalecido. Dios Padre envió un ángel que lo fortaleciera y entonces—después de recibir fortaleza del ángel—Jesús continuó pidiendo al Padre aún más. Ahora, en vez de mostrar fortaleza, él le ruega al Padre al punto que su sudor eran gotas de sangre que salían de su cuerpo. Jesús expresó mucha más emoción que cualquier ser humano en toda la historia.

Déjame animarte: la expresión de emociones profundas y el duelo se puede calificar como “muy espiritual.” Cuando amigos te dicen, “Solo confía en Dios,” recuérdales que Jesús le rogó al Padre que lo rescata de la muerte, aun después de recibir fortaleza de un ángel. Jesús se sometió a la voluntad del Padre, pero a él no le gustó.

La expresión de emociones no indica una falta de fe—simplemente significa duelo. Podemos amar a Dios y someternos a su plan, pero no nos tiene que gustar.

Aquí está lo que podemos aprender de Lucas 22.

- **Ora** honestamente como lo hizo Jesús.
- **Confía** en el carácter de Dios, aun cuando pasan mal las cosas.
- **Entiende** que Dios tiene un plan más grande que nosotros y más grande que nuestros propios sentimientos o dolor.
- **Cree** que cuando Dios escoge no librarte, él te da fortaleza.
- **Entiende** que el proceso de la fortaleza de Dios no siempre quita el dolor.
- **Sométete** al plan de Dios, no importando nada más.

Consejeros: Anima a tu amigo viudo con estos versículos. Jesús mostró emociones profundas, aun cuando confiaba en el carácter de Dios. Podemos sostenernos de una fe fuerte a la misma vez que expresamos

profundamente un dolor emocional.

4. INTERACCIONES HUMANAS

RELACIONES INTERPERSONALES

“La única cosa en que puedes contar en la vida es el cambio,” dice un viejo refrán inglés. Tristemente, relaciones regularmente cambian, especialmente en las secuelas de la muerte. Algunos amigos pueden soportar nuestras emociones que suben y bajan, mientras que otros no pueden.

Cuando más necesitamos una relación con nuestros amigos y familiares, muchas veces se descomponen. Muy seguido estuve sola, luché con la insensibilidad de aquellos que desaparecieron después de preguntar cosas personales y emocionales. Yo me sentía confundida, lastimada, y expuesta. Finalmente, aprendí a “jugar sin riesgos” por no contestar directamente las preguntas—y nunca con detalles.

Mi amiga Evelia no soportaba verme triste. Ella me animaba a buscar a otro hombre. En vez de confiar en Dios en silencio con su preocupación por mi situación, ella intentó arreglarlo sin considerar mis sentimientos. Yo finalmente le dije, “Yo voy a estar triste por un rato, y necesito que aceptes esto”.

Familia, especialmente la familia del fallecido, sufre contigo. Desafortunadamente, todos sufrimos de diferente manera y cada persona experimenta diferentes necesidades. Las relaciones familiares son notorias por llegar a ser difíciles en las secuelas de la muerte.

“Señor, necesito mantener mis ojos en ti. La gente sigue desilusionándome”, escribí en mi diario. Pensé en Job. Sus amigos hicieron bien cuando mantuvieron cerrada su boca.

Curiosamente, Dios pidió a Job que orara por sus amigos, aun cuando ellos lo habían lastimado. Job oró por perdón por sus amigos, pero la Biblia no nos dice si él continuó una amistad con ellos.

Las Escrituras nos repiten con frecuencia que perdonemos a otros para que nuestros pecados sean perdonados. (Mateo 6:14, Marcos 11:21-25; Lucas 6:37; 2 Corintios 2:10-11). Por lo menos debemos orar por ellos y perdonar a los que nos lastiman.

Sugerencias de ayuda

- Confía en aquellos que te escuchan, te animan, y te apoyan.
- Si tus amigos intentan decirte qué hacer, amablemente diles que necesitas a alguien que escuche. Desesperadamente, a veces quería gritar “Yo perdí a mi esposo, ¡no mi cerebro!”
- Como una persona social por naturaleza, yo me hice más callada y más tímida porque el duelo me agotaba. Poco a poco, esfuézate a reentrar a socializar.
- Dile a tus amigos que te encanta escuchar sus historias de tu esposo.
- Gradualmente resuelve esta nueva vida entre tú y Dios. Vas a llegar a ser menos dependiente de tus amigos.

Cuando te preguntas en cómo relacionarte con otros, piensa en esto...

“no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros”. Filipenses 2:4

Tus amigos también te necesitan. Trata de escucharles aun cuando encuentras difícil de enfocarte. Dios nos tiene en este lugar por ahora. Aunque no deberíamos sentirnos culpables por nuestras necesidades, deberíamos intentar de escuchar las necesidades de nuestros amigos también.

“Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres”. Romanos 12:18

Consejeros: Por favor, no permitas ser la causa de más problemas en la relación con tu amigo. Busca mostrar amor, paciencia, amabilidad y un deseo de entender.

SUEGROS

Mi amiga Antonia, trabajaba con las viudas de militares. Ella dice que ellas se quejan mayormente de los conflictos con sus suegros. Numerosas razones existen para los conflictos con estos miembros de la familia. En mi opinión, cada grupo viene a la mesa con diferentes expectativas o necesidades.

Los suegros de María no expresan sus emociones fácilmente. Ellos cambian el tema cuando ella menciona a su esposo fallecido. Sus necesidades son opuestas a las de ella—el duelo de ellos es diferente. Debemos respetar las necesidades de otros lo más posible y anticipar complicaciones cuando las necesidades son diferentes.

Suegros quizás sientan que es su derecho o responsabilidad de ayudar con los hijos que todavía están en casa. Ayuda a todos los involucrados a entender y definir los roles, derechos y necesidades de cada uno. Calmadamente, habla con ellos para aclarar estas expectativas.

El tema del control es tan importante como las expectativas cuando se trata de causas de conflicto. Muchos suegros no pueden dejar el control de sus hijos adultos. Si este problema ocurrió antes de que su hijo adulto muriera, de seguro seguirá después de su muerte. Ellos no pudieron controlar las circunstancias rodeando la muerte de su hijo, entonces ellos muchas veces quieren controlar lo que puedan después.

Trata de recordar que tus suegros quizás no lleguen a cumplir con lo que tú quieres o cómo necesites ser tratada, pero normalmente tienen buenas intenciones. Muchos no saben cómo tratar sus deseos y necesidades apropiadamente, y desafortunadamente, esto se puede convertir en problema. Ellos son humanos igual que tú.

Si es posible, siéntense y hablen de las expectativas, deseos y necesidades. Busquen soluciones aceptables a todos. Si no las encuentren, pon tus propios límites e insiste en estos límites. Aun cuando te lastimen, responde con la amabilidad posible, usando la Biblia como tu guía.

“Guarda tu lengua del mal, y tus labios de hablar engaño”. Salmo 34:13

“No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres. Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres. No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor.” Romanos

12:17-19

Si no es peligroso, deja a tus hijos ir con sus abuelos. Tú puedes poner los límites, pero asegúrate que tu enojo y dolor no se transmita a tus hijos.

Los suegros de Elisa se llevaron todas sus posesiones cuando su esposo falleció. Ella los llevó a la corte y ganó. El gobierno pidió que le regresara todo a ella. Cuando todo se calmó, ella pensó que sus suegros merecían tener una relación con los nietos, aun cuando le habían lastimado tanto. Ella los perdonó y se reconciliaron. La reconciliación no siempre es posible, pero Elisa hizo lo correcto en hacer su esfuerzo.

Consejeros: Quizás esto sea muy difícil. Protege al viudo y ayúdalo a poner límites realistas si su familia le

trata mal. Defienda lo que es correcto, pero también trata de hacer la paz.

HIJOS Y LA MUERTE

Niños responden de diferentes maneras a la muerte que los adultos, y los más pequeños responden de diferentes maneras que los más grandes, aunque ellos sienten el impacto de la misma manera.

Niños chicos tienden a tener mal comportamiento, porque no pueden expresar sentimientos con palabras. Ellos normalmente se hacen que la pérdida no les afectó.

Mis hijos se unieron más los primeros meses, porque estar con amigos les causó frustración. Sus amigos no sabían qué decir y las conversaciones siempre terminaron muy extrañas. Algunas de estas amistades casi terminaron.

Yo oré con ellos cuando compartieron su dolor, y cojeamos juntos un día a la vez. Yo me agarré de Dios para sabiduría en tratar mi propio dolor, como también la tristeza de mis hijos.

Siente la libertad de pedir ayuda a amigos y gente que los quiere. Ama a tus hijos, escúchalos, y pídeles cuentas sin provocar enojo. Eventualmente, van a superarlo juntos.

Hijos mayores pueden causar sus propios problemas cuando perdemos a nuestro esposo. Algunos llegan a ser muy exigentes y nos tratan como si fuéramos niños. Algunos se vuelven codiciosos, se creen dueños de nuestras cosas y tiempo. Algunos quieren que dejemos todo en el pasado, y algunos quizás vengan a llorar con nosotros.

Expresa tus necesidades a tus hijos más grandes. Explícales que necesitas que ellos entiendan. Pon límites si es necesario o diles cuando te pueden visitar (si están casados, o fuera de casa). Viudos de más edad, seguido me han dicho que sus hijos parecen estar demasiado ocupados para verlos.

Un año después de que Brian falleciera, yo escribí, “¡¡¡¡Enojada, enojada, enojada!!!! ¡Yo me siento enojada esta noche! ¡Pareciera que estoy triste, llorona, o enojada! Pensé que yo estaba mejor, pero ser madre soltera ¡me está acabando! Yo no estaba enojada con Brian antes, pero esta noche me siento muy enojada con él. No es justo que yo tenga que lidiar con todo esto ¡yo sola!”

La realidad de ser madre soltera me dio duro un día. Mi hijo más grande, Chad, tuvo una caída muy fuerte, y necesitaba ir al médico. Cuando estábamos en la puerta, Nikki me dijo que tenía un fuerte dolor de cabeza y escalofríos. ¡Un hijo necesitaba urgentemente un médico, cuando el otro tenía fiebre, necesitaban amor y cuidado en casa! No podía con las dos situaciones, y esto me molestó. La realidad es, ahora soy madre soltera.

Esta responsabilidad nos prueba al máximo. Recuerdo decirles a amigos, “estos hijos me están poniendo de rodillas.” Allí es exactamente donde Dios nos quiere, y donde deberíamos estar.

El trauma de una pérdida junto con la tarea de ser una madre soltera lleva el estrés al límite. Agarrarnos fuerte de Dios y sus promesas, y poner un pie al frente de otro, nos obliga a hacer frente a todo.

Recuerda que tus hijos están en duelo también. Ellos solo reaccionan de diferentes maneras que adultos. A los niños no solo “se les pasa”. No permitas que te engañen pareciendo que todo está bien. Nuestros hijos nos necesitan, como también necesitan una disciplina saludable, gracia, y amor.

“Mas Jesús, llamándolos, dijo: Dejad a los niños venir a mí, y no se lo impidáis; porque de los tales es el reino de Dios.”

Lucas 18:16

Consejeros: Tú podrías ayudar pasando tiempo con los niños—si ellos lo quieren hacer. Los míos resentían a otra gente que se les acercaba. Pero eventualmente, necesitan a otros adultos que los cuiden, pero no te ofrezcas más que tú puedes. Ellos necesitan estabilidad y consistencia.

5. DECISIONES

NO SEAS NECIO

Con el duelo llega la tentación de hacer malas decisiones. En el dolor más profundo, nos sentimos desesperados de parar todo. Por favor, respétate a ti mismo lo suficiente para comportarte sabiamente. He escuchado decisiones alarmantes de lo que la gente ha hecho en su duelo, creyendo que se sentirán mejor. Cuidadosamente checa estos comportamientos de tus hijos también.

Abuso de sustancias

El alcohol está a la disposición de todos en todo lugar y es posiblemente la forma más común de auto-medicación. No puedo asumir que pienses racionalmente a este punto. Alcohol es un tipo de depresivo. ¿Quieres arriesgar de estar más deprimido de lo que ya estás?

Las Escrituras dicen claramente, *“No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu...”* (Efesios 5:18). De acuerdo a las Escrituras debemos de enfocar en ser llenos del Espíritu Santo en vez de caer en alguna forma de depravación. Cuando estás tentado de saturar tristezas en alcohol, mejor satúralas con las Escrituras.

Las Escrituras no quitan tu dolor, pero tampoco las drogas o el alcohol. Enfocarte en un solo versículo animoso de la Biblia podría darte un rayo de esperanza.

Relaciones sexuales

Miles de historias terribles y tristes vienen de personas que han creído que, por involucrarse en relaciones sexuales fuera del matrimonio, se les va a quitar el dolor. Es normal y saludable desear sexo, pero la protección emocional y física requiere abstinencia.

La Biblia manda, *“3 pues la voluntad de Dios es vuestra santificación; que os apartéis de fornicación; 4 que cada uno de vosotros sepa tener su propia esposa (o cuerpo) en santidad y honor... 7 Pues no nos ha llamado Dios a inmundicia, sino a santificación. 8 Así que, el que desecha esto, no desecha a hombre, sino a Dios...”*

4:3-8

1 Tesalonicenses

“Pero la (viuda) que se entrega a los placeres, viviendo está muerta.”

1 Timoteo 5:6

Sí, la soledad se siente insoportable y el dolor muy intenso. Sin embargo, entrar en una relación muy pronto usualmente termina en un desastre. Hazte un favor a ti mismo y toma tiempo para el duelo. El tiempo te prepara para tomar una buena decisión, y experimentar gozo y amor otra vez. Desafortunadamente, el casarse otra vez muy pronto complica el duelo.

Dinero

Mucha gente gasta dinero para sentirse bien. Puede ayudar temporalmente, pero no tienes el dinero que estás gastando, te va traer más problemas.

Esperanza

Créeme, yo entiendo la tentación de tomar decisiones necias. Yo entiendo las olas horribles del duelo. Ya pasé por esto. Quiero que sepas esto: tal vez no *sientas* que le importas a Dios en este momento, pero él sigue siendo nuestra única esperanza. Agárrate de él, y clama a él en tu desesperación. Determina en este momento aguantar y no crearte más problemas por tomar decisiones necias.

Tú puedes, y vas a lograr salir de esto, pero toma tiempo. Créeme o no, lo más que intentes poner una máscara a tu dolor, lo más que va a ponerse difícil.

“Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas...pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán.”

Isaías 40:29-31

Consejeros: Te vas a encontrar difícil el enfrentar las malas decisiones de tu amigo en el duelo. Intenta mostrar amor por medio de explicar estas sugerencias y ora mucho por él.

SEXO

La muerte de un esposo trae muchos tipos de pérdidas. El final de nuestra relación sexual es simplemente “otra pérdida.” Viudos se pueden sentir culpables y no saben qué hacer con sus propios deseos sexuales. Yo escucho de algunos que un intenso duelo opaca al deseo sexual por un tiempo, mientras que otros se encuentran un deseo sexual más fuerte.

Desde el principio, Dios hizo el matrimonio una unión con aspecto sexual. *“Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne”* (Génesis 2:24). En tres diferentes ocasiones, Dios mandó al ser humano, *“ser fructífero y multiplicarse”* (Génesis 1:28, 9:21, 35:11), que es una tarea imposible sin el sexo. Dios creó el sexo, y él espera que el esposo y la esposa lo disfruten.

La Escritura nos dice que todo tipo de actividad sexual entre una pareja fuera del matrimonio es pecado.

“Oísteis que fue dicho: No cometerás adulterio. Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón.” Mateo 5:27-28

“Amados, yo os ruego como a extranjeros y peregrinos, que os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma...” 1 Pedro 2:11

Sexo fuera del matrimonio es el mayor acto de desconfianza en una relación. Dios quiere que disfrutemos el sexo en el matrimonio donde provee un sentir de confianza y un sentir de intimidad. Fuera del matrimonio produce lo contrario. Dios puso este límite para nuestra protección, no porque el sexo sea malo. Cuando acatamos el estándar de Dios, la seguridad emocional llega a ser más alcanzable, se edifica la confianza, y nos libramos de enfermedades sexuales.

Mi meta no es juzgar, sino ofrecer sabiduría y esperanza. Si tú has participado en el sexo fuera del matrimonio, pero ahora reconoces el estándar de Dios como justo y correcto y para tu protección, ánimo. *“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”* (1 Juan 1:9). Dios perdona todos los pecados cuando confesamos.

Efesios 5:3 dice, *“Pero fornicación y toda inmundicia, o avaricia, ni aun se nombre entre vosotros, como conviene a santos.”* Dios dice, *“...Sed santos, porque yo soy santo”* (Levítico 11:44-45, 1 Pedro 1:16).

Cuando tu cónyuge muere, también muere tu vida sexual. Mitch se sentía culpable acerca de sus deseos sexuales que estaba experimentando cuando abrazaba a una mujer en el día del funeral de su esposa. Lo bueno es que él leyó después, que a veces nuestros cuerpos responden así después de la muerte del cónyuge. Si no entendemos que esto es normal, nos vamos a sentirnos culpables y confundidos.

¿Entonces, qué vamos a hacer con los deseos sexuales? No existen respuestas claras de qué debemos hacer con el deseo sexual durante el duelo. La Biblia dice, *“...cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón”* (Mateo 5:28). No está bien codiciar a otra persona sino solo a tu cónyuge. Por eso, masturbarse cuando codicias a otra persona, una foto (pornografía), o cualquier otra cosa que a tu cónyuge,

se califica como pecado.

Personalmente, no puedo considerar el revivir recuerdos con tu esposa como pecado. Después de todo, Dios vio tu relación sexual en tu matrimonio como bíblico y precioso. Obsesionarte con la experiencia sexual que tuviste con tu cónyuge, quizás no sea saludable.

Dios nos llama a vivir vidas santas, que incluye un comportamiento santo y sexualidad santa.

“Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicar, contra su propio cuerpo peca.”

1 Corintios

6:18

Consejeros: Muchos viudos no discuten este tema. Si hablan de esto, escucha cuidadosamente y anima a tomar decisiones sabías. Ora por ellos en esta área, aun cuando no sacan el tema.

DELÉITATE EN LOS DÍAS BUENOS

En los días buenos, se podrá reír fácil y sentirse natural. En el duelo, es más difícil. Pero recuerdo ocasiones cuando la habilidad de reír me sorprendió. La mayoría de los días me sentía con dolor y náusea, y pensaba si algún día sería feliz otra vez. Cuando la risa se me salió, vino como un regalo bienvenido.

Experimentar la felicidad, aunque sea por unos minutos, hace sentir culpables algunas personas. Yo digo deléitate en estos buenos días y momentos, porque raramente van a pasar. La muerte deja nuestras vidas vacías, entonces disfruta cada buen momento. Hace mucho bien a nuestros cuerpos.

La risa y la alegría pueden hacer que sigas esperando mejores días. La risa no quiere decir que no extrañas a tu ser querido. Simplemente significa que encontraste un rayo de sol en un abismo oscuro.

Si pasas un buen día y puedes reírte, deléitate en ello. Risas y lágrimas pueden coexistir. Aprovecha de los buenos días y encuentra algo divertido o productivo para hacer.

“El corazón alegre constituye buen remedio; Mas el espíritu triste seca los huesos.” Proverbios 17:22

Consejeros: Alégrate con tu amigo viudo y anímalo a deleitarse en sus buenos momentos.

CUÍDATE A TI MISMO

Mi consejo estándar a los que sufren: tienes que hacer lo que tienes que hacer. Por un rato, no te presiones. En algún momento, tenemos que esforzarnos para hacer sabias decisiones—tanto emocionales y físicas. Pero al inicio solo estamos sobreviviendo.

Mi confesión honesta: por mucho tiempo después de que Brian falleciera, yo dejé de lavarme la cara y de cepillarme los dientes en la noche. Vivía una vida exhausta, y eso tomaba mucha de mi energía. ¿A quién le importa y quién va a anotar que no lo hice? Yo me justificaba en mi mentalidad de sobrevivencia, me permití un poco de holgura hasta que la vida cotidiana llegara a ser más fácil.

Comer saludable

Me encuentro observando a viudos y viudas. Pocos mantienen su peso normal y saludable. La mayoría o ponen peso o pierden demasiado peso. El duelo afecta nuestros hábitos de comer. Haz lo que puedas para mantenerte saludable y ten un balance en tu comida. Te vas a sentir mejor.

Necesidades emocionales

Cuida intencionalmente de tus necesidades emocionales. Esto tal vez incluya compartir con otros o buscar a un amigo en que confías, o un consejero con quien puedas hablar abiertamente. También nos cuidamos a nosotros mismos aclarando nuestras propias necesidades y enseñando amablemente a los demás como se pueden llenar. Yo quería que la gente me entendiera. Si ellos escucharon con compasión, yo me sentía libre de compartir de mi corazón con honestidad.

La Biblia dice, *“Mas la que en verdad es viuda y ha quedado sola, espera en Dios, y es diligente en súplicas y oraciones noche y día”* (1 Timoteo 5:5). En mi opinión esperanza no existe sin Dios. A veces todo lo que podemos hacer es tener esperanza en Dios y rogarle a él su ayuda.

Consejeros: Aborda este tema con mucho cuidado. Muchas personas viudas no quieren escuchar consejo hasta que entiendas sus sentimientos. Si ellos te hacen una pregunta directa, amablemente contesta con honestidad. Anima al viudo a hablar de lo que preocupa, pero trata de no criticar.

JOYAS DE GRACIA

Bendiciones suceden en la tormenta. ¡Cuidado, o no las ves! De mi experiencia, Dios siempre se muestra aun en los días más difíciles.

Cuando Brian falleció, yo podía ver pequeñas joyas de la bondad de Dios. Yo me di cuenta que con solo el hecho de levantarme en las mañanas y llevar a los hijos a la escuela calificaba como bendición. Algunos días pude reír. Mi familia y algunos de mis amigos estaban cerca de mí. Yo podía llamar a cualquiera y a cualquier hora, compartir mi corazón y recibir ánimo. Ellos no podían llevar mis preocupaciones, pero me apoyaron durante este tiempo.

Dos meses después de que Brian falleciera, yo seguía pensando en un libro que leí cuando era niña. No recordaba los detalles del libro, pero sí sabía que cambió mi vida. Sentí la necesidad de buscar este libro llamado *No Mi Voluntad*.

Yo compré el libro y lo leí en un día. Me senté en mi cama llorando cuando me di cuenta de la increíble gracia de Dios. Dios mismo puso este libro en mis manos 35 años antes para prepararme para este día. ¿Cómo no lo voy a alabar por amarme tanto? Si Dios pudo poner este libro en mis manos en una remota isla de Indonesia tres décadas y media antes de que yo lo necesitara, yo sabía que podía confiar en él para cuidar mi alma herida.

“Toda buena dádiva y todo don perfecto descende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación.”

Santiago 1:17

Consejeros: Tú vas a sentir tentación a señalar a estas joyas de gracia. La mayor parte del tiempo, los que están en duelo no van a querer escucharlo de ti. Permite al viudo decirte de estos momentos de gracia, y después anímalo a recordar de estas joyas de gracia para animarse en los días que vienen.

ESPERANZA

¿Dónde encontramos esperanza? ¿Podemos encontrar esperanza? Más que otra cosa, los viudos necesitan esperanza. Muchos de nosotros la perdemos. La pérdida de nuestro esposo y mejor amigo nos hace perder la esperanza y nos lleva a depresión.

Después del primer diagnóstico de Brian, gente en mi vida intentaba animarme con palabras vacías. Yo no encontraba ánimo y le dije a una amiga, “Tus palabras no me están ayudando”.

“¿Qué es lo que *sí* te anima?” me preguntó.

“La esperanza de que Dios me va a ayudar,” le dije.

Verdaderamente, mi única esperanza está en el carácter y la integridad de mi Padre Celestial.

Yo me reuní con Vera. Su esposo luchó con cáncer de cerebro. Ella no quería escuchar de Dios. Yo no sabía cómo ayudarla sin mencionar a Dios. En medio de todo, él sigue siendo mi única esperanza.

No podemos contar con gente, doctores, amigos, o familia de salvarnos de nuestras tristezas. Ellos no pueden traer a nuestros esposos de la tumba. La única persona que venció la muerte fue Jesús, y las Escrituras nos dicen que el enemigo final para desafiar es la muerte.

“...se cumplirá la palabra que está escrita: Sorbida es la muerte en victoria.” 1 Corintios 15:54

Mi nuevo esposo Howard, le encanta explicar la resurrección de los creyentes que murieron en la tierra, la reunión que esperan con sus cuerpos, y la vida eterna en la Nueva Tierra:

“Nuestra esperanza de resurrección entra a la tumba y vence la devastación de la muerte.

La resurrección restaurará lo que fue amputado, compensará todo lo robado y revertirá lo irreversible.”

Si nosotros (y nuestro esposo) conocemos a Jesús como nuestro Señor y Salvador, podemos contar con una reunión en la tierra nueva. A pesar de que nuestra relación matrimonial no va a continuar, Howard cree que las Escrituras nos enseñan que nos reconoceremos unos a otros y recordaremos nuestra unión terrenal. Claramente, no podré continuar un matrimonio en la eternidad con los dos, Howard y Brian, pero posiblemente disfrutaremos una amistad.

La Biblia dice que nosotros no nos afligimos de la misma manera, *“como los otros que no tienen esperanza”* (1 Tesalonicenses 4:13), porque veremos a nuestros seres queridos otra vez.

¿Cómo podemos tener esta esperanza? La Biblia dice,

“Cree en el Señor Jesucristo, y serás salvo, tú y tu casa” (Hechos 16:31).

¿Qué exactamente significa esto?

- En el principio, Dios creó un mundo perfecto, el cual él declaró ser *“muy bueno”* (Gn. 1:1, 31).
- Los seres humanos que fueron puestos en este mundo perfecto le desobedecieron.

En ese instante el pecado entró en el mundo, y nos separó de Dios (Génesis 2:4-3:24).

- Dios ama a cada ser humano, *“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.”*
Juan 3:16
- Reconoce que eres pecador, separado de Dios, *“por cuanto **todos** pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios.”*
Romanos 3:23
- Dios envió a su Hijo Jesús para morir en una cruz y pagar el precio de nuestros pecados. Fue enterrado y resucitó al tercer día, derrotando la muerte y el pecado. *“Mas Dios muestra su amor para con nosotros en que, siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros.”* Ro. 5:8
- Podemos aceptar y confiar en Jesús como el único que nos ofrece el regalo de esperanza. *“Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es **don** de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe.”*
Efesios 2:8-9

Cómo recibir el regalo de esperanza

Solo tenemos que creer:

- Dios nos creó y nos ama
- Vivimos como pecadores
- Jesús murió por nuestros pecados
- Jesús nos da el regalo de esperanza

Podemos orar y darle gracias a él por amarnos, pedir perdón por nuestro pecado, reconocer que pecamos seguidamente, y pedirle que tome la guía de nuestra vida y nos dé esperanza. Una simple oración de arrepentimiento nos pone en la familia de Dios ¡para siempre!

Consejeros: Librementemente pregunta a tu amigo que te diga en quién tiene su esperanza. Con su permiso compártele de dónde viene tu esperanza.

PARTE III: CUANDO LA MUERTE PIERDE LA VICTORIA

SIGUE AVANZANDO...

“¿Cuándo vas a empezar un ‘nuevo capítulo’ en tu vida?” la gente me preguntaba así regularmente. Yo odiaba estas palabras “nuevo capítulo” y no quise usarlas. ¿Cómo es que alguien me podría sugerir, “empieza un nuevo capítulo” sin la persona quien yo amé y viví por 19 años?

Yo nunca voy a dejar de amar a Brian. Él fue mi mejor amigo por 20 años. Fuimos padres de tres hijos. Luchamos contra el enemigo del cáncer juntos. Nos reímos y lloramos juntos. Compartimos la fe que nos dio esperanza.

Yo sé que nuestros amigos quieren que encontremos la felicidad cuando nos dicen que empecemos un “nuevo capítulo.” Ellos nos desean el bien, pero no entienden la pérdida de tu mejor amigo y amor. La mayoría de viudos no quieren empezar un nuevo capítulo. No queremos olvidar.

Sí, en algún momento tenemos que encontrar el camino a la felicidad. Necesitamos hacer una nueva vida. Pero llevaremos el duelo con nosotros. Y aprenderemos a vivir con una mezcla de gozo y dolor.

A este punto de mi vida, me siento feliz la mayor parte de mis días. Encuentro gozo en mi nueva vida. Pero en algunos días repentinamente el duelo me abrumba y me hace sentir sin esperanza. Me canso del dolor cuando llega, y quisiera que todo ya estuviera en el pasado para poder seguir avanzando.

Me gusta decir: “Sigo avanzando.” Nos adaptamos a una vida nueva y diferente. Aprendemos a disfrutar de nuestro “nuevo normal.” Apreciamos los regalos que Dios nos ha dado. Encontramos la felicidad otra vez. Pero el amor, la vida, y los recuerdos que compartimos con quien falleció no se van, solo porque dejó esta tierra.

*“Los justos **siguen avanzando**, y los de manos limpias se vuelven cada vez más fuertes.” (Job 17:9, NTV)*

Consejeros: Viudos se ofenden cuando les dices que hay que dejar su esposo en el pasado y empezar un nuevo capítulo. Anímalos a “seguir avanzando”, y les va a dar esperanza. Mantén en tu mente que aun cuando ellos encuentran la felicidad otra vez, ellos van a seguir experimentando momentos tristes.

¿VOLVERME A CASAR?

Volverse a casar puede traer gozo, como también tristeza. Yo lo volvería a hacer otra vez, pero la tarea de poner dos familias juntas puede destruir la relación de la pareja, si no entran con todo el gusto que pueden tener.

En 1 Corintios 7:1-9, Pablo recomienda claramente que los viudos no se casen, que se mantengan sin casarse para entregarse al ministerio. Si el viudo se está quemando con pasión sexual (1 Co. 7:9), Pablo dice que es mejor que se case.

1 Timoteo 5:3-16 da dirección a la iglesia en cuanto a las viudas. Este pasaje pone la obligación principalmente en la familia para cuidar de sus viudos lo más que puedan. Si la iglesia cuida de sus viudos, él sugiere que sean mayores de 60 años que practican “buenas obras” de servicio para recibir ayuda de la iglesia. Estas son *recomendaciones*. Y parece que las viudas pueden tomar la decisión de casarse otra vez, o no.

Uno nunca está completamente preparado, pero por lo menos debemos saber los obstáculos que debemos esperar. Casarse otra vez llega como un bonito regalo, pero también trae muchos retos. Cuando nos volvemos a casar, seguimos llevando el duelo. Si entramos a un nuevo matrimonio sin reconocer esto, las dinámicas que resultan del duelo podrían destruir tu nueva unión.

Cuando nos volvemos a casar, mezclamos familias, cosas de pertenencia, tradiciones, y culturas. Esto puede estresar cualquier matrimonio, y cuando añades hijos a la mezcla, las dificultades se multiplican. Al casarnos otra vez, nosotros encontramos una felicidad que no nos podríamos imaginar, pero al mezclar dos familias trajo tanto gozo como dolor.

Yo experimento otro tipo de duelo, al que le llamo “duelo al revés.” Yo hice duelo al futuro que no pude disfrutar con Brian, también el pasado que falté con Howard, además de la historia que no habíamos desarrollado entre nuestros hijos. Howard y yo dimos prioridad a nuestro tiempo juntos, y eventualmente hicimos nuestros propios recuerdos.

¿Qué si he estado celosa de Ann, la primera esposa de Howard? Claro que sí. ¿Qué hice con este sentir? Yo me recordaba a mí misma de mi deseo de recordar y amar a Brian. Si yo quiero la libertad de guardar en mi corazón mi amor por Brian, debería dejar a Howard tener la libertad de hacerlo también.

Naturalmente, nos gusta más algunas cosas de nuestro primer esposo que el nuevo esposo. Como también nos gusta más algunas cosas de nuestro nuevo esposo que del fallecido. Esto es un hecho simple. Pero no caigas en la trampa de estar comparando.

Seamos honestos. Viudos se sienten privados de muchas cosas, incluyendo el sexo. Si decidimos casarnos otra vez, anticipamos expresar amor a nuestro nuevo cónyuge sexualmente. Déjame recordarte otra vez, que el duelo nos acompaña a nuestro nuevo matrimonio. Nosotros, Howard y yo, nos apagamos sexualmente en nuestra luna de miel. Aunque, esperábamos disfrutar de la libertad en el sexo, lo que se sentía familiar en nuestro primer matrimonio inesperadamente se sentía extraño entre nosotros. Nosotros hablamos de esto, oramos, lloramos juntos y nos esforzamos en esa área.

Aun con las dificultades, yo creo que el matrimonio es maravilloso y vale la pena el esfuerzo. Tú debes decidir por ti mismo. Howard y yo experimentamos más felicidad de la que hemos tenido en años. Los primeros años probaron todo dentro de nosotros, pero lo logramos. Vivimos unidos y agradecemos a Dios diariamente que no tenemos que enfrentar la vida solos.

“Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre”.

Mateo 19:6, Marcos 10:8-9

Consejeros: Trata de entender que no todos los viudos quieren casarse otra vez, especialmente durante los primeros dos años. No los presione a casarse, o estar soltero. En vez de eso, anímalos a seguir la dirección de Dios. Si deciden casarse otra vez, escúchalos y anímalos en sus ajustes. Ellos necesitarán a sus amigos en este proceso también.

¡VAMOS A VENCER, MI AMOR!

Cuando el doctor nos informó que nuestro primer hijo venía a este mundo con problemas del corazón, Brian inventó la frase, “¡Vamos a vencer, mi amor!” Cuando nuestro segundo hijo presentó un asma severa, Brian me recordó, “¡Vamos a vencer, mi amor!” Cuando nuestro gasto médico mensual igualaba al pago de la hipoteca, Brian repitió, “¡Vamos a vencer, mi amor!” Cuando su escaneo médico indicó un tumor en su cerebro, él mantuvo su dicho, “¡Vamos a vencer, mi amor!”

Si hubiera sabido en este día que Brian se sentía mal, que serían para mí los próximos 10 a 15 años, quizás me hubiera rendido. Dios nos bendice a no revelarnos todos los detalles futuros de una vez. Al acercarme al fin de este libro, estoy parada con admiración. Sobreviví.

En algún lugar en el camino, encontramos la manera de salir de la oscuridad de muerte. Aunque estamos en el duelo, encontramos más gozo que tristeza, y descubrimos cómo seguir viviendo. Yo oro que este libro te ayude con mapas para el camino que estás viajando, y que pronto tú mires atrás y descubras también que “lo venciste.”

Cuando me casé con Howard y los hijos se rebelaron, él adoptó la frase, “¡Vamos a vencer, mi amor!” Cuando tomé la presidencia del ministerio con temor y temblor, que fue una visión de Howard, él me acordó, “¡Vamos a vencer, mi amor!” Cuando me sentía insegura de mi habilidad de escribir un libro acerca de la viudez, Howard me dijo, “¡Vas a vencer, mi amor!” Cuando todo se complica, Howard me pregunta, “¿Qué diría Brian?” Yo siempre sé la respuesta. “¡Vamos a vencer, mi amor!”

Cuando tú te encuentres en la profundidad de la batalla del duelo, déjame recordarte, “¡Vamos a vencer!”

ACERCA DEL AUTOR

Fran Geiger Joslin, nació como hija de misioneros en las junglas de Indonesia. Ella se casó con Brian Geiger en 1989. Diez años después, su mundo se colapsó cuando su esposo recibió el diagnóstico de cáncer terminal.

Brian falleció del cáncer casi nueve años después. Desesperada por la muerte de su mejor amigo, Fran—al lado de sus hijos—se agarraron de Dios para recoger de los pedazos de sus vidas quebrantadas.

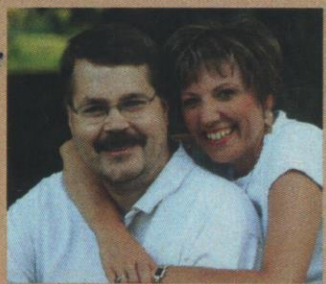
Por la gracia de Dios, después de 2 años y medio de la muerte de Brian, Fran conoció y se casó con un viudo, Howard Joslin. Ellos combinaron familias, juntando un total de siete hijos, cinco de ellos eran adolescentes cuando ellos se casaron.

Fran disfruta escribir y mentorear a mujeres jóvenes. Ella sirve como presidenta de “Authencity Book House,” un ministerio de publicación sin lucro que ella y Howard iniciaron juntos en 2014. El ministerio de pública entrenamiento pastoral simplificado en libros pequeños para pastores que hablan Swahili, y líderes de las iglesias en el Este de África. Los libros también se encuentran en inglés.

NO SOLAMENTE PARA VIUDAS O VIUDOS...

Este libro “**Viudez**” da validez a la severidad de las emociones expresadas por los que sufren la pérdida de su cónyuge. Como un amigo en que puedes confiar, camina al lado tuyo para ofrecerte esperanza.

Fran también provee ideas para pastores, consejeros, y amigos que animan a los que están sufriendo en el proceso de vivir la vida—y abrazarla—la mezcla de gozo y tristeza.



Brian y Fran, 2007

Actualmente, ella sirve como presidenta de “Authenticity Book House,” un ministerio sin lucro que publica libros pequeños para entrenamiento pastoral simplificado.

La vida de Fran Geiger Joslin se derrumbó cuando su esposo perdió la batalla con el cáncer de cerebro. Hoy ella les ofrece esperanza a los que están en duelo, especialmente a las viudas. Fran tiene un amor fuerte para las misiones y mentorea a mujeres jóvenes.

