

¿CÓMO REGRESAR A LA VIDA NORMAL DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA?

Queridos hermanos en Cristo, no se sorprendan si tienen que afrontar problemas que pongan a prueba su confianza en Dios. Eso no es nada extraño. (1 Pedro 4:12 TLA)

ILUSTRACIÓN: *(Salmos 137:1-4)* Los israelitas habían sido llevados cautivos a Babilonia por haber dejado de seguir a Dios. Sus enemigos se dedicaban a insultarlos y además les exigían estar alegres y cantar. Esto era un martirio, porque solo sabían o podían cantar alabanzas de Sion. El estar lejos de su tierra los entristecía ya que habían perdido lo que más amaban. Junto a los ríos de Babilonia se encontraba el lugar donde eran perseguidos y eran tratados como esclavos. Colgaban sus instrumentos en las ramas de los árboles, los israelitas acostumbra a cantar y alabar a Dios con alegría, pero su pérdida les hacía colgar sus instrumentos y añorar los tiempos en su amada ciudad, lloraban recordando a Zion y todo lo que habían perdido.

INTRODUCCIÓN: Los tiempos de pérdida no los podemos evitar. Cuando hablamos de *pérdida* no solo nos referimos a la muerte de un ser querido, sino también a todo tipo de cambio abrupto que llega a nuestras vidas y nos hace entrar en crisis, por ejemplo: *La pérdida del empleo, la pérdida del matrimonio, de los ahorros, la pérdida de un familiar o un amigo, de algún sueño, etc.*

Los tiempos de pérdida son parte de la vida y no debemos sorprendernos cuando estos llegan, ya que son una prueba de nuestra confianza en Dios. Los tiempos de pérdida son un proceso.

¿Cómo se pasa el proceso de duelo?

1. RECONOCER LA SITUACIÓN REAL:

- Los judíos tuvieron que reconocer que ya no estaban en Israel, y que si regresaban las cosas no serían igual. **(Salmos 137:1-4)**
- ¿Cuál es tu realidad? ¿Qué cosas ya no serán igual? ¿Qué cambio estás viviendo? Es tiempo de reconocerlo y aceptarlo. ¿Perdiste tu casa? ¿Tu cónyuge te traicionó? ¿Falleció un ser querido? Necesitamos admitirlo y no negar la situación.
- Debemos reconocer la realidad, pero, eso no significa que sea la verdad acerca de tu vida. Las circunstancias no determinan lo que Dios tiene para ti. Es lo que está escrito en Su Palabra lo que contiene la verdad para tu vida.

2. HAY QUE TOMAR TIEMPO PARA LLORAR: (Salmo 137:1-4)

- Los Israelitas no podían contener el llanto por estar lejos de su tierra. Sus enemigos querían que cantaran, pero no podían por la tristeza. ¿Cómo cantar o estar felices si estamos en duelo, si perdimos el trabajo, el amigo, el cónyuge o un familiar?
- No es malo llorar cuando pasamos por la pérdida. Quizás te sientes enojado, decepcionado, traicionado, etc. Ya sea por Dios, por un socio, por un amigo, por tus padres o tu conyugue. Si te sientes así toma tiempo para llorar.

- Muchas personas en tiempos de crisis tienen su escape en la ocupación, pensando que de esa manera están superando el dolor, pero en el momento de quietud vuelven a su duelo. “¿Me sucedió esto a mí? ¿Me traicionaron a mí? ¿Me abandonaron a mí? ¿Me abusaron a mí?” Reconócelo, y si necesitas llorar hazlo hasta desahogarte.
- **Recuerda las cosas buenas del pasado, pero no vivas en el pasado.** (*Salmo 137:5*) No recuerdes el daño que te hicieron, sino los buenos recuerdos y lo que aprendiste de ellos.

3. LOS TIEMPOS DE DOLOR Y PÉRDIDA NO DURAN PARA SIEMPRE. (*Juan 16:33*)

- ¡Toma tu instrumento una vez más! El sufrimiento y la pérdida no durarán para siempre... (*Salmo 23:4-5*)
- Aunque pases por el valle más oscuro, no temas. Recuerda que no será para siempre. Aunque no puedas ver con claridad, no temas pues el Señor está contigo.
- Cualquiera que sea la pérdida recobra la fe y la esperanza, porque no será eterno tu dolor, saldrás adelante y un día será parte de tu pasado. No te quedes en la depresión o en la amargura, pasa tu duelo.
- No te separes de Dios en el momento de la crisis. No permitas que el espíritu de depresión, amargura y enojo controle tu vida; mejor declara esta palabra que dice:

¿Quién podrá separarnos del amor de Jesucristo? Nada ni nadie. Ni los problemas, ni los sufrimientos, ni las dificultades. Tampoco podrán hacerlo el hambre ni el frío, ni los peligros ni la muerte. (Romanos 8:35)

CONCLUSIÓN: *Un día volverás a cantar, un día regresará la alegría. Quizás no regrese todo lo que perdiste, pero, Dios pondrá nuevas cosas en tu vida. Pasa el proceso, no te quedes en la realidad, camina hacia la verdad de la Palabra de Dios. Recibe a Cristo como Señor y Salvador de tu vida y Él te ayudará a salir de tu dolor.*

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.*

PREGUNTAS DE INTERACCIÓN:

- ¿Estás o has atravesado una pérdida dolorosa?
- ¿Has tomado el tiempo para llorar?
- ¿Recuerdas las cosas buenas del pasado o vives del pasado?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- ▶ Toma el tiempo para procesar la pérdida o el cambio que estás atravesando, y llora si es necesario.
- ▶ Busca pasar más tiempo en oración, habla con Dios, y deja que Su Espíritu Santo te ayude.

LAS ETAPAS DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA

Quando Dios se enoja, el enojo pronto se le pasa; pero cuando ama, su amor dura toda la vida. Tal vez lloremos por la noche, pero en la mañana estaremos felices. (Salmos 30:5 TLA)

INTRODUCCIÓN: *Las dificultades que ponen a prueba nuestra fe nos harán llorar quizás momentáneamente, pero a la mañana tiene que llegar la alegría. Dependiendo del tipo de crisis, habrá personas que lo atravesarán más rápido que otras; dependerá de la persona y la ayuda que busque. Hoy explicaremos el proceso de los sentimientos, pensamientos y los comportamientos en seis diferentes etapas, que se manifiestan cuando enfrentamos algún tipo de pérdida o cambio, el cual es necesario entender y reconocer:*

1ª. ETAPA DE LA PÉRDIDA

- **Los sentimientos** que se manifiestan son: Temor y miedo, “¿Qué voy a hacer ahora que no tengo a mi cónyuge? ¡Tengo miedo, ya no tengo a mi cónyuge o a mis padres! ¡Perdí el trabajo!”
- **Pensamientos:** Los pensamientos son de precaución, no sabemos qué hacer en medio de la pérdida.
- **Comportamiento:** Alguien en medio de la pérdida se paraliza, entra en shock, no sabe qué hacer; no sabe si llorar, pelear o demandar.

2ª. ETAPA DE LA DUDA

- **Sentimientos:** Los sentimientos son de resentimiento. Ya no es miedo, sino, ira y enojo por la pérdida del padre o del cónyuge, del trabajo o del familiar. “¿Por qué a mí? ¡No puede ser!” La persona entra en negación.

- **Pensamientos:** Las personas se vuelven escépticos, desconfiados de la vida, dudan de la gente, etc.
- **Comportamiento:** Se resisten a creer que le paso a él o ella, entra en negación y comienza a causar muchos conflictos.

3a. ETAPA DE LA INCOMODIDAD

- **Sentimientos:** Llega la ansiedad, estrés, las personas comienzan a perder su identidad, porque ya no está esa persona, ese trabajo, esa relación, etc.
- **Pensamientos:** Son de confusión, no piensan claro y pueden olvidar sus valores y principios.
- **Comportamiento:** Improductivo y la fe parece perderse. En esos momentos las personas corren el riesgo de tomar acciones destructivas, como tomar alcohol, usar drogas, ver pornografía, buscar amigos o relaciones equivocadas, etc. y empeoran las cosas. Jóvenes en la escuela corren el peligro de caer en las drogas por la falta de ayuda apropiada. Olvidan citas importantes, pierden trabajos, etc. Es una **Zona peligrosa**: Pues si no se pasa esta etapa se cometen grandes errores y se pierden grandes oportunidades. La gente puede perder un buen negocio, iniciarse en las drogas, iniciar una relación equivocada, y repetir el patrón de conducta.

4a. ETAPA DEL DESCUBRIMIENTO

- **Sentimientos:** Se presenta la anticipación o expectativa de lo que vendrá, por lo que ya no tendrá un comportamiento destructivo. Está descubriendo que muchas personas pasan por lo mismo y que se puede salir de ahí.
- **Pensamientos:** En esta etapa vuelve la creatividad, “¿Cómo puedo hacer ahora que no tengo trabajo o que no está mi papá o mi cónyuge?”
- **Comportamiento:** Hay poco más de fuerza y energía para hacer las cosas de nuevo.

5ª. ETAPA DE LA COMPRESIÓN

- **Sentimientos:** De confianza. La persona se siente más optimista, de que si otros salieron adelante, ella también podrá lograrlo.
Pensamientos: Prácticos y más objetivos. “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” se hace vida.
- **Comportamiento:** Se hace más productivo. En esta etapa se retoma la fe para vivir de acuerdo con **2 Tim. 4:7:** “Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”.

6ª. ETAPA DE LA INTEGRACIÓN

- **Sentimientos:** Satisfacción. Ya no hay miedo o ansiedad, se acepta el divorcio, la muerte o la pérdida y se recobra la identidad.
- **Pensamientos:** Más enfocados, se descubre el propósito de la vida o de la crisis y se aprende de ella.
- **Comportamiento:** Presentan un comportamiento generoso, se tiene la actitud de ayudar a los demás “¿Cómo puedo ayudar a otros que están pasando lo mismo?”

CONCLUSIÓN: *Cuando hay pérdida de cualquier tipo, es necesario pasar un tiempo de duelo, pero no quedarse ahí para siempre.*

¿Cuánto se dura en todo el proceso? *Depende en quién ponemos nuestra confianza. Todas esas etapas son el proceso natural del ser humano cuando no se cuenta con la ayuda de Dios, pero con el poder sobrenatural de Dios podemos creer y confiar que se puede pasar el proceso de manera acelerada. Pon tu confianza en Cristo Jesús para que sobrenaturalmente superes toda pérdida en tu vida.*

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.*

PREGUNTAS DE INTERACCIÓN:

- ¿Estás atravesando alguna pérdida?
- ¿En cuál etapa crees que te encuentras?
- ¿En quién has puesto tu confianza?
- ¿Has pedido ayuda o te aíslas cuando estás en medio de una pérdida?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- ▶ Comenten cuál etapa creen que es la más peligrosa y por qué.
- ▶ Si estás atravesando una pérdida no te aíslas, pide ayuda, y sobre todo a Dios, quien no te dejará.

¿QUÉ HACER EN TIEMPO DE PÉRDIDA?

Confía en Dios en todo momento; dile lo que hay en tu corazón; porque él es nuestro refugio. (Salmo 62:8 NTV)

INTRODUCCIÓN: Cuando una tragedia golpea a la vida llegan ciertas emociones a nuestra vida, sentimientos como miedo, depresión, preocupación, ira, culpabilidad, etc. y van a estar burbujeando dentro de nosotros como esas bebidas gaseosas. Así son esas emociones cuando llegan al corazón y no sabemos liberarlas en Dios. Las cosas que no se ventilan nos van a hacer daño. La gente lo acumula, lo esconde, lo niega, lo ignora; pero si hay dolor, no lo metas al refrigerador solo para que se enfríe, en la Biblia dice en **Salmo 62:8**: “Dile a Dios lo que hay en tu corazón, porque Él es nuestro refugio”.

ILUSTRACIÓN: *Una CEO (Jefe de operaciones) de Facebook con mucho éxito material y popularidad, perdió a su esposo, él murió joven y ella habló un poquito de lo que pasó en el proceso de duelo; y dice que una de las cosas con las que ella se encontró en algún momento, es con culpabilidad. Aunque ella no tuvo nada que ver en la muerte, pues fue una situación de su corazón, pero ella no podía ser feliz porque se sentía culpable si ella era feliz, “¿Cómo voy a hacer feliz si mi esposo murió joven? él ya no puede disfrutar de nuestros niños, él ya no puede hacer esto y yo aquí disfrutando la vida”, tenía culpabilidad.*

TRES PASOS PRÁCTICOS PARA PODER SUPERARTE:

1. LIBERA TU DOLOR.

- Hay personas que sufren mucho estrés emocional, con problemas personales y psicológicos después de 20 o 30 años que algo les sucedió en su vida, porque no han aprendido a liberar el dolor e insisten en guardarlo. Por eso, hay muchas relaciones dañadas tanto en el matrimonio, en la familia, o en la escuela, etc. porque hay una herida o un dolor que no han liberado.
- Cuando hay una pérdida o dolor no puedes estar diciendo que no te duele, en efecto, la Biblia dice que hay tiempo para llorar y tiempo para reír. (**Eclesiastés 3:1**)
- Dile a Dios cómo te sientes, no es pecado. No trates de esconder tu dolor y decir: “No me duele”. Él ya lo sabe, Él sabe todas las cosas. Eso nos ayuda a liberar nuestro dolor. (**Mateo 5:4**)

2. CONSUÉLATE EN DIOS Y EN SU PALABRA.

- No hay nada mejor como recibir el consuelo de Dios. Los seres humanos a veces van a estar contigo y a veces no. Muchas veces no van a comprender lo que estás pasando, pero nuestro Señor sabe lo que estás sufriendo.

- **(Apoc. 21: 3-4)** Leer esto nos consuela el saber que no durará para siempre el sufrimiento, y que es temporal.
- Llegará el día que no habrá más lágrimas ni dolor. **(1 Tes. 4:13-18)**

3. APÓYATE EN TU FAMILIA ESPIRITUAL. **(2 Corintios 1:3-4)**

- No solamente es superar el dolor y consolarlos en su palabra, también necesitamos apoyarnos en la familia espiritual.
- Todo mundo necesita apoyo en los momentos difíciles, necesitamos que cuando vengan esos momentos oscuros podamos contar con alguien. Con Dios contamos en todo momento, pero aquí en la tierra un abrazo o unas palabras que te digan “vas a salir adelante” ayuda mucho. Somos llamados a ayudarnos unos a otros.
- Por eso, los grupos de conexión y los ministerios aquí en la iglesia son tan importantes y cuando se dan cuenta que algo te está pasando te cubren en oración. **(Gálatas 6:2)**

CONCLUSIÓN: *Yo no sé en qué parte de tu vida perdiste algo, haya sido una pérdida emocional o financiera; el fallecimiento de un familiar, la pérdida de tu felicidad, un divorcio, una separación, o aún, el abandono de papá, mamá, o un hijo etc. haya sucedido reciente, hace una semana, meses, o a lo mejor décadas; años en los que tú habías guardado eso en el congelador y por eso, ahora vives con*

estrés emocional y con problemas para relacionarte con otros, incluyendo tu cónyuge, tus hijos, compañeros en tu escuela o la iglesia.

Cuando tu vida está hecha pedazos cuando en tu vida sucedió lo que nunca esperabas que pasara, o lo que ni siquiera te pidieron permiso para que sucediera y en tu corazón sientes que algo te faltaba, o que tu vida estaba destruida y hecha pedazos. ¿En qué parte de tu vida necesitas ver los ojos de amor de Dios y su gracia para que te ayude hacer lo que humanamente no puedes ser y lograr con tus fuerzas? Hoy es el día en que Dios quiere cambiar toda tristeza en gozo y toda lagrima en alegría. Comienza por aceptar a Cristo en tu corazón.

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.*

PREGUNTAS DE INTERACCIÓN:

- ¿Has querido congelar o guardar un dolor del pasado?
- ¿Qué problemas te ha causado en tu vida el guardar el dolor?
- ¿Le has dicho a Dios cómo te sientes y has dejado que Él te consuele?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- ▶ Compartan de qué manera les ha ayudado la familia espiritual en los momentos difíciles de su vida.

¿QUÉ HACER CUANDO LO QUE DIOS HACE NO TIENE SENTIDO?

Les dijo: «Mi alma está destrozada de tanta tristeza, hasta el punto de la muerte. Quédense aquí y velen conmigo».³⁹ Él se adelantó un poco más y se inclinó rostro en tierra mientras oraba: «¡Padre mío! Si es posible, que pase de mí esta copa de sufrimiento. Sin embargo, quiero que se haga tu voluntad, no la mía». (Mat. 26:38-39 NTV)

ILUSTRACIÓN: Un cristiano una vez deseaba comprarse una Biblia y después de mucho recorrer logró verla en una librería cristiana. Era muy preciosa, tapa fabricada en piel de cocodrilo, con unos bordes dorados en los bordes, hojas de calidad ultrafina, además mapas tridimensionales, notas de introducción y bosquejos de cada libro de la Biblia y muchas otras cosas deseadas de una buena Biblia de estudio. Era la más cara, y este hombre juntó mucho dinero hasta que la compró. Saliendo de la galería iba con su Biblia debajo del brazo muy contento y se encontró con otro amigo de su iglesia, éste también quedó asombrado y con la boca abierta al ver la Biblia, cuando de repente ¡¡¡ZAS!!!! un ladrón arrancó de su brazo la Biblia, su amigo se quedó mirando al ladrón mientras éste se perdía entre la multitud. Cuando de repente se escucha una risa a carcajadas del hermano que se compró la Biblia. El amigo impresionado le dice - ¿Por qué no persigues al ladrón? El hermano seguía riéndose y el amigo más impresionado le dice: - ¿Cómo te puedes reír si te han robado esa Biblia que tanto te costó? A lo que el hermano responde: - No me río de eso - ¿Entonces de que te ríes? - Del diablo, es que es muy tonto, -El amigo asombrado le responde: - ¿Por qué dices eso? A lo que responde el hermano todavía riéndose: - Es que el diablo me robó la Biblia para que el ladrón se convirtiera.

Hay cosas que parece que no tienen sentido, pero Dios las usa para bien.

INTRODUCCIÓN: Aún el Señor Jesús antes de ir la cruz, tuvo un momento difícil en el que tuvo que clamar a Dios y preguntarle si era necesario hacer lo que iba hacer, pero Él entendía que era necesario su dolor para la salvación de la humanidad. ¿Cómo reaccionar ante una mala noticia del doctor, la amenaza de un posible divorcio, o la inesperada pérdida de una relación, un trabajo, un ser amado, un ministerio, un negocio, o la muerte de alguien en nuestra vida? ¿Qué hacer? He aquí algunos pilares de ayuda:

1. TENER SEGURIDAD DE QUE DIOS NO ES EL AUTOR DEL MAL. (Jer. 29:11)

- Cuando algo doloroso sucede en nuestra vida tendemos a buscar culpables, sentirnos defraudados, e incluso algunas personas terminan resentidas con Dios. No importa si te sientes confundido, perdido o desubicado, recuerda una cosa: Dios no es el autor del mal.
- Entonces ¿Quién? -dirás tú. El punto aquí no es encontrar el culpable, sino, entender que lo que Dios tiene son pensamientos de bien para nosotros y no de mal.

2. TENER LA SEGURIDAD DE QUE DIOS NOS ESCUCHA.

- "A nadie le importa lo que yo estoy pasando, el mundo sigue adelante mientras mi mundo se desmorona. Nadie escucha mi dolor". Pensamientos parecidos te pueden pasar a ti cuando pierdes un empleo o tu hijo se enferma gravemente.
- El dolor puede hacerte pensar que ni a Dios le importa, pero, la verdad es que Dios si nos está escuchando, aunque nosotros a él no lo oigamos. **(Sal. 37:15-18; Sal. 116:1-2)**. Dios escucha, aunque no lo entendamos.

2. DIRIGIR NUESTRAS PREGUNTAS DIFÍCILES A DIOS.

- Es normal hacernos preguntas y cuestionar las injusticias. A Dios no le molesta que le cuestionemos, porque Él nos comprende. Jesucristo mismo, en el momento más oscuro de su vida terrenal se sintió sólo y preguntó: "¿Por qué?". **(Mat. 27:46 NVI)**.
- Debemos saber a quién acercarnos. El peligro de preguntarle a un amargado o confundido es que nos dará una respuesta amargada y confundida y terminaremos estando peor que antes de preguntar. Las personas especulan y nos darán respuestas triviales, pero cuando clamamos a Dios Él nos dará una paz "inexplicable". **(Jer. 33:3; Fil. 4:5-7)**.
- Dirige tus preguntas difíciles a Dios, no a los hombres.

- ## 4. DESCANSAR EN LA PALABRA DE DIOS.
- Reemplaza todos tus pensamientos negativos y busca diariamente dos o tres promesas de bendición en la Biblia, que no recibirás viendo los noticieros o las

tragedias de las estrellas en la televisión. **(Rom. 8:28)**

Dios es nuestro padre misericordioso y la fuente de todo consuelo. Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros....
(2 Cor. 1:3-4 NTV).

CONCLUSIÓN:

Si estás pasando una pérdida recuerda que Dios no es el autor del mal y que Él siempre te escucha. A Él puedes dirigir tus preguntas difíciles, y es importante que aprendas a descansar en Él y fortalecerte en Su Palabra diariamente. Si no lo has aceptado en tu corazón, hoy es el día para que comiences a experimentar la paz que sólo Él puede dar.

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.*

PREGUNTAS DE INTERACCIÓN:

- ¿Qué haces cuando pasas por momentos difíciles y dolorosos en la vida?
- ¿Te has resentido con Dios por alguna pérdida que has tenido?
- ¿A quién diriges tus preguntas difíciles?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- ▶ Si habías culpado a Dios por algo, es tiempo de que le pidas perdón en oración.
- ▶ Oren para que Dios traiga consuelo con su Santo Espíritu.

- ▶ Lean la Biblia diariamente, escriban y memoricen las promesas de Dios para su vida.