



La viudez Cómo superar el duelo

La muerte nos sorprende

Quisiera comenzar con una pequeña reflexión acerca de la muerte. Por lo general las personas, cuando vivimos en este mundo, no pensamos en la muerte. Sin embargo, la muerte es parte de la vida misma, es una realidad.

La muerte es el término de la vida en este mundo, y es algo que todos tenemos en nuestra conciencia: todos sabemos que un día vamos a morir. Pero no es algo en lo cual nosotros estemos meditando todos los días.



Las actividades de la vida misma, las diversiones, los juegos, el trabajo, las responsabilidades, hacen que nos ocupemos en tantas cosas que finalmente, la muerte pasa a un segundo término.

Quizás solamente aquellas personas que tienen alguna enfermedad que los ha estado afectando y que van y vienen a los hospitales, pueden meditar de una manera más profunda acerca de la muerte.

Ocurre pues, que de pronto algún familiar muere.

En ocasiones, esto ya se esperaba pues la persona estaba muy grave en el hospital y los médicos habían anticipado su diagnóstico.

Por otro lado encontramos las muertes de personas fuertes y jóvenes, quiero decir, saludables. Cuando esto ocurre, sus allegados son muy impactados, es sorprenderte.

Recuerdo en una ocasión, en un funeral, un hombre sufrió la muerte de su madre. El día que falleció la mujer, una señora grande de edad, entró el hijo a verla en su féretro. Él había estado enemistado con ella por muchos años.

Cuando el hijo se acercó, empezó a golpear el féretro con su palma abierta y gritaba "*madre, madrecita santa, por favor háblame.*" Las personas que estaban

ahí sintieron una gran compasión porque veían lo que la conciencia de este hijo le acusaba por la enemistad que había tenido con su madre.

El hijo se dio cuenta de que había desperdiciado muchos años para haber fomentado el amor con su madre, para haberla honrado, obedecido, para haberla servido.

Ahora con su partida no había ya remedio para poder reestablecer una plática para compensar toda esa ausencia de tantos años. ¡Cuánto dolor y frustración se presentó en el hijo!

Así es la muerte, llega cuando menos se espera. Y aunque todos sabemos que vamos a morir un día, nadie estamos preparados para su llegada.

Conociendo la muerte

La muerte nos hace reflexionar cosas que normalmente nunca reflexionamos, nos hace hacer un alto en nuestra vida. Las personas entonces se dan cuenta y empiezan a valorar la vida de una manera que no habían pensado.

Cosas tan sencillas como *el preguntarse cómo se está llevando la relación en familia*. Muchas personas con la muerte aprenden a valorar la familia como nunca antes. Se dan cuenta de que están desperdiciando el tiempo, que no están cuidando lo que es prioritario.

¿Cuántas personas se dedican mucho tiempo a trabajar? Y qué bueno, el trabajo es muy digno, forma un carácter y permite llevar lo necesario a casa; pero finalmente trabajamos para una familia, trabajamos para poder servir a los que amamos.

La muerte nos lleva a reflexionar cómo estamos viviendo nuestra vida, cómo estamos haciendo las cosas.

Muchas personas se lamentan de no haber aprovechado el tiempo para haber amado a los suyos.

La muerte es muy determinante, va más allá de la capacidad humana. El ser humano ya no puede hacer nada para revertir el hecho de que un familiar se muera. No hay nada más que hacer.

La muerte es una situación que afecta profundamente y que crea un sentimiento de mucha impotencia porque no se puede hacer más.

Aprovechemos el tiempo, meditemos en cómo estamos llevando nuestras vidas, quizás debamos hacer cambios para vivir mejor o ser más útiles.

¿De qué sirve todo el orgullo, toda la soberbia, la vanidad y la vanagloria que podamos tener si finalmente todos nos vamos a morir? El tiempo para vivir aquí es tan corto.

¿De qué sirve mantener durante años tantos rencores, odios, si finalmente todos vamos a morir?

La muerte es un suceso que acontece a todos, a ricos y a pobres. No respeta clase social, no respeta creencia, no respeta preparación académica.

Entendamos que todos los seres humanos somos mortales y que debemos de aprovechar y aprender de estas experiencias, o sea, de los encuentros que tengamos con la muerte sean para reflexionar, para cambiar nuestra actitud ante la vida.

El dolor de la viudez

En la viudez, sabemos que uno de los cónyuges ha quedado solo. Esto suele ser muy doloroso, produce sentimientos insoportables.

Esta es una diferencia muy grande con el divorcio en donde, a pesar que también uno de los cónyuges ha quedado solo, suele éste sentir descanso o libertad.

No así en la viudez, por el contrario, generalmente hay un sentimiento muy doloroso de soledad por la pérdida tan valiosa que se ha experimentado.

Generalmente, cuando se establece un pacto matrimonial, esperamos compartir nuestra vida hasta el final de los días con esa persona que hemos decidido amar y servir. Pero no pocas veces, se atraviesa la muerte; entonces esos planes, metas e ilusiones se ven cortados, entonces empieza una vida difícil.

Es cierto, surgen muchos sentimientos y emociones debido a esa gran dependencia que se tenía respecto al cónyuge. Se le extraña entrañablemente.

Hay personas que se derrumban por completo cuando muere su pareja. Ven imposible el seguir viviendo porque dependían mucho de la otra persona.

Hay personas que se sienten muy contentas de haberse casado con un hombre responsable, serio, amoroso; pero a veces ocurre que al morir ese padre ejemplar, como se dependía de una manera extrema de él, las personas se sienten totalmente abandonadas y desprotegidas, con una gran soledad, considerando que no van a poder salir adelante en sus vidas.



Usted como esposa, si se convierte en viuda, el hecho de que ya no tenga a su marido, no debe ser un motivo para detener su propia vida.

La realidad es que usted sigue aún con vida y tiene una familia, y cuando estuvo con él, fue una gran oportunidad para amar y ser amada.

Pero eso no se debe dejar derrumbar. Recuerde que usted vivió gran parte de su vida sin haberlo conocido si quiera, ni siquiera en su mente existía esa relación. Usted lo conoció, luego compaginaron y se casaron.

Recuerde que cuando no estaba comprometida con él, usted pudo hacer su vida. Usted dependía de sus padres, pero el día que se casó pasó a ser dependiente de su esposo.

¿Qué le quiero decir con esto? Que si bien es cierto, los seres humanos tenemos vidas en las cuales dependemos unos de otros, finalmente, también somos personas que podemos desprendernos de una persona y empezar a depender de otra y que, si bien es cierto que hay dependencia, no quiere decir que dependamos del todo.

Vemos a los niños chiquitos, los recién nacidos. Ellos dependen para todo de sus padres, si sus padres no están, los niños morirían de hambre porque no se pueden cuidar solos. Los bebés son seres totalmente dependientes, que si usted los deja se mueren.

Un adulto en cambio, tal vez esté lleno de sentimientos y paralizado por las emociones. Pero usted sí se puede cuidar y hacerse valer por sí misma.

La muerte de un ser querido, si bien es cierto que duele, no es para que se paralice. Es verdad que pueden venir depresiones o desánimos muy profundos, pero aún eso tiene tratamiento y es 100% curable.

No se deje abatir, no vea que esto es el término de su vida. El que murió fue su cónyuge, no usted; y usted

puede volver a rehacer su vida.

Acoplándonos al cambio

La vida de los seres humanos está llena de cambios y esos cambios dan miedo a la mayoría de las personas.

Nadie desea un cambio porque eso implica cambiar maneras de pensar, cambiar hábitos, cambiar una cierta estabilidad que se ha tenido durante cierto tiempo y a la cual uno se acostumbra.

Cuando se presenta el cambio en tu vida y ahora vives en viudez, implica modificar muchas otras cosas en tu estilo de vida. Eso puede traer un sentimiento de angustia que te puede paralizar; lo importante es no hacerle caso al sentimiento y hacer lo que se debe hacer.

No se trata de que usted se vuelva insensible o ajeno al evento que acaba de pasar, pero tampoco se debe dejar llevar por los sentimientos de tal manera que éstos no le permitan seguir la vida.

*Este es el énfasis que quiero hacer: **usted debe entender que si bien dependía de esa persona, también usted es una persona independiente que se puede valer por sí misma.***

No se deje amedrentar por el miedo o por las circunstancias que esta viviendo. A lo mejor usted puede decir “es que yo no sé trabajar y toda mi vida dependí de él.” Bueno, pues a lo mejor va a tener que aprender a trabajar. Si tiene hijos pequeños será muy difícil pero va a tener que formar carácter y hacerse un hábito.

La muerte de un cónyuge no se puede resolver, pero sí se pueden resolver las situaciones difíciles por las que usted pasa.

Se debe aceptar ese cambio que quizás llegó de una manera inesperada y violenta. Hay casos en los que las personas estaban enfermas y usted veía que tarde o temprano se iban a morir.

Pero hay veces que llega la muerte cuando menos se esperaba; a lo mejor tenía la persona 40 o 50 años y nadie esperaba que a esa edad se muriera. Lo más deseable y lo que más se anhela es que las personas mueran cuando están en la edad adulta.

Según las investigaciones que se han hecho, las personas adultas se aferran mucho a la vida y no

quieren morir porque consideran que tienen muchos compromisos y muchas cosas que hacer.

Increíblemente los niños aceptan su muerte con mayor facilidad que los ancianos. Por el contrario, a una familia le es más fácil aceptar la muerte de un anciano que de un niño. Por lo general, cuando la persona es anciana, pues, la familia lo entiende.

Ellos tienen el concepto de que es normal que los ancianos se mueran primero porque ya son grandes. Pero a una familia le es prácticamente imposible aceptar que un niño se muera y batallan mucho en sobreponerse a eso.

Incluso hemos conocido casos en los que la mujer se embaraza y pierden al niño y después no se quieren volver a embarazar porque tienen mucho miedo porque sufrieron mucho.

La aceptación

Como seres humanos nosotros tenemos muchos anhelos, esperanzas y expectativas. Eso le da un sentido a la vida y nos permite esforzarnos, trabajar, hacer las cosas.

Pero tengamos mucho cuidado de que, cuando no se cumplen esas expectativas, entremos en una situación de tal inconformidad, que nos lleve a renegar de la vida.

Hay quienes incluso reniegan de Dios y de todo lo que hay en esta vida, porque ven a otra familia que tiene hijos y ellos no pueden. Usted no debe dejarse llevar por ese tipo de situaciones.

Como seres humanos podemos hacer muchas cosas hermosas, pero también tenemos muchas limitantes y una de ellas es la muerte.

La muerte puede llegar tanto a los 80 años, como a los 40, 20, 13 o 5 años de edad. Aprendamos a entender que la muerte es parte de la vida, y es inevitable, que todos esos sentimientos que nos abaten cuando perdemos a un ser tan querido, pueden perdurar debido a nuestro propio egoísmo.

Aprendamos a despojarnos, a no estar centrados tanto en nosotros mismos para que cuando ocurra una situación así, salgamos adelante enfrentando



debidamente a nuestros sentimientos.

Tenga cuidado, porque el hecho de que se muera un hijo suyo muy pequeño, y si usted se deja llevar por los sentimientos, puede hacer que se forme mucha amargura contra la vida y después ya no pueda disfrutar nada.

Si usted está vivo es para que siga amando a sus otros hijos y los pueda bendecir. Tengamos presente este pensamiento:

La vida no es fácil, es muy complicada. La vida sin dolor no existe. Lo importante es resolver las situaciones difíciles con madurez y con entereza para formar carácter.

Quizás alguien puede decir “mejor no me encariño para que no me duela tanto el perder a la persona.” Mire, usted viva la vida, ame, dése por los demás. Cada instante en cada relación que se tenga con los hijos, con los padres, debe ser algo disfrutado, sin temor y sin miedo porque finalmente no tenemos el poder sobre la vida y la muerte. Eso es algo que está fuera de nuestro control. Por lo tanto, no nos preocupemos por ello.

Es cierto, si alguno de nuestros familiares tiene alguna enfermedad y necesita algún tratamiento, hay que proveerlo. El no hacerlo habla de una negligencia y de una falta de amor. Y el que salga adelante ese familiar o no, ya no está en nuestras manos.

Preparémonos

Lamentablemente hay familias que tienen un desorden y a la hora del fallecimiento del dueño de todas las cosas se produce mucha incertidumbre, mucha problemática entre los hijos y la mamá o entre los hijos y el padre, o entre los mismos hijos.

Yo le recomiendo que, como la muerte nos puede llegar a todos de una manera repentina, usted y su familia tengan todas las cosas en orden.

Usted puede por adelantado arreglar su testamento y determinar la herencia de los hijos para así evitar problemas posteriores. Es importante tener este cuidado porque eso habla de amor y de consideración.

Si usted ha visto un funeral y ha visto lo que ha pasado en otras familias cuando parte un familiar, pues apercíbase, tome consejo y arregle las cosas en

su propia familia.

Es terrible ver como en muchas familias haya terribles pleitos y desuniones cuando un miembro fallece; todo por cuestiones materiales y económicas. Una familia que debería estar unida para enfrentar esa situación difícil, se encuentra en pleito legal y las heridas se hacen todavía más profundas.

Una de las maneras de enfrentar la muerte es la unidad familiar. Cuando los hijos se reúnen para consolar a su madre de la muerte de su esposo es un apoyo muy necesario e importante. Pero qué terrible es que cuando muere el padre, los hijos presionan a la madre para ver la cuestión material.

Qué sensibles debemos ser ante estas circunstancias; es importante ser considerado con el momento que se está viviendo, ya que es tiempo para reflexionar sobre la vida, sobre la unidad familiar, para el consuelo, etc.

¿Qué pensaría papá si se diera cuenta que los hijos se están peleando por la herencia? Los hijos deben reflexionar y aceptar la voluntad de la persona que partió, respetando y honrando la petición del padre que se fue, que te amó, te cuidó.

Cuando vamos a un funeral y presenciamos la despedida de una persona, cuántas veces nos damos cuenta de los gestos de impotencia y dolor por no haber aprovechado el tiempo para convivir. Así que si usted ve esto, cambie su manera de vivir para con su familia, cambie su actitud.

Quizás usted me puede decir “*pero es que ya partió y apenas me estoy dando cuenta que no lo atendí como debía,*” si esto es así, usted puede cambiar su actitud para los que quedan y amarlos. Una manera de restituir sería esa, el no permitir que esa experiencia vuelva a pasar de que no se apreció a la persona.

Entonces, para resarcir el daño, usted puede dar amor a los familiares que aún viven, puede acompañarlos y demostrarles su amor para fomentar una buena relación entre todos y para disfrutar la convivencia de toda la familia.

Consejos para la viudez

Si usted ha perdido a su cónyuge, yo le invito a **buscar la unidad familiar**, busque juntar a sus hijos para que juntos den gracias por los momentos vividos con esa persona que ya falleció.

Si usted es madre y se ha quedado sola al frente de sus hijos pequeños, no desmaye, la vida no ha terminado para usted, quien puede enfrentar la vida y salir adelante.



Entendamos que somos muy frágiles, nuestra vida se puede acabar en cualquier momento. Por lo tanto, hagamos a un lado toda idea de que todo lo podemos. Todos los seres humanos necesitamos el apoyo de otros y sobre todo cuando

fallece un familiar.

Muchas personas buscan apoyo en su familia y lo encuentran porque acuden a esa institución en donde pueden encontrar a personas que las comprenden.

Pero si la relación en familia no es muy placentera y lo que se encuentra es rechazo, pues meditemos ahora cuán importante es fomentar y fortalecer los lazos familiares.

No se vaya a los vicios. Muchas personas cuando sufren la muerte de un cónyuge o un hijo, se entregan al alcohol o a la droga. Es verdad que la muerte trae sentimientos muy contrarios, tristezas muy profundas, desánimos, dolor; pero usted debe aprender a no verse a sí mismo, aprenda a ver a los demás que necesitan ayuda para amarlos y servirlos.

Recuerdo una conocida conversación entre un hombre y Dios: Ese hombre era un adulto mayor y había perdido a su esposa. Dios le había permitido convivir con ella por más de cuarenta años en los cuales lograron tener un matrimonio largo y fructífero.

A lo largo de esa vida pudieron fomentar su amor, fueron grandes amigos, se amaron entrañablemente, se apoyaban en todo. Un día la mujer muere y él tuvo mucho dolor y aflicción; él narra cómo se sintió tan mal que incluso le preguntaba a Dios *“¿por qué me siento tan mal?”* Dios en su conversación le decía *“¿Por qué estás tan triste, acaso no consideras que ella está conmigo?”* Él hombre, luego de considerar esa respuesta, contestó: *“es cierto, mi esposa está con Dios, ahora está en un lugar mucho mejor.”*

No se lamente de sus problemas, enfréntelos. Cuántas veces al perder un niño, un hijo pequeño, los padres caen en esa situación de depresión, de

molestia, de rencor, de amargura. Yo no niego que esto sea algo fácil, pero piense en él, en el niño. Si él tenía una enfermedad muy terrible, pues ya no está sufriendo y hoy se puede encontrar en un lugar mucho mejor.

Si has perdido a un hijo pero aún tienes más, es una bendición para ellos que tú puedas darles amor. Y si perdiste el único hijo que tenías, puedes ver la vida hacia futuro, sabiendo que puedes tener más hijos.

Y si quizás perdiste tu única oportunidad de tener hijos, aún tienes a tu cónyuge y pueden juntos adoptar a un niño. Finalmente se trata de cómo veas la vida, es bueno que no te ensimismes, sino que busques el amar y servir a otros.

Muchos problemas surgen cuando la persona se ensimisma. Por ello es necesario **encontrar consuelo**. Esto es un punto muy importante y recomendable para la viudez. Abordaremos este tema a continuación.

En busca de consolación

Hay muchos hombres y mujeres que han sido abandonados por su cónyuge, y han sufrido las secuelas de un divorcio. En el caso de la viudez se tiene la ventaja de que no se ha sufrido traición; en este caso no se le han causado heridas de las cuales se genere queja o amargura.

Muchas personas para enfrentar la muerte corren a Dios, tienen sus creencias, lo cual es muy válido pues finalmente Jesús dijo de sí mismo “Yo soy la vida”.

Hay un texto en las Sagradas Escrituras, el Salmo 89:48 dice: *“hombre vivirá y no verá muerte, ¿liberará su vida del poder del Seol?”* Este Salmo nos hace entender que todos los hombre hemos de morir algún día, que ninguna persona tiene poder de vivir eternamente.

Si usted es una persona que cree en Dios, busque el apoyo de él. Confíe en Dios ya que nadie es tan sabio y tiene el poder para consolarnos como él.

Entendamos que la muerte es inevitable y que el único que nos puede dar una vida eterna es Dios y así se puede resolver el problema de la muerte. Así que preparemos nuestra vida para que Dios nos conceda un día ver a nuestros seres queridos para siempre con él. De esta manera tendremos esperanza.

Incluso hay promesas de que Dios ha dado a mujeres que han perdido maridos. Dios promete cuidarlas y

Ing. Gilberto Sánchez

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com

apoyarlas, él se convierte en su marido, ya sea por viudez o por divorcio; y nadie como Dios para ser un marido perfecto que provee todo lo necesario.

Pero muchas veces se deja de ver a Dios y no acudimos a Aquél que tiene poder para dar vida después de la muerte.

Yo le invito a que no caiga en un desánimo. Sí, va a haber problemas, pero recuerde que las cosas no son mágicas, tenemos que enfrentarlas, tenemos que ponernos de pie y trabajar en lo que tenemos que trabajar. Si tiene familiares, apóyese en ellos. Si no los tiene, busque la ayuda para poder sacar adelante a su familia.

Recuerde que el llenarse de sentimientos no le va a servir de nada; el llenarse de un pánico que la paralice para no hacer nada, complicará el problema. El meterse en vicios y adicciones para evadir su realidad no sirve de nada. Lo único que saca adelante los problemas es enfrentarlos y resolverlos.

No importa cuán débil y frágil se sienta usted, todos los problemas tienen solución. Si ha caído en una depresión de la que piensa no poder salir, busque un tratamiento adecuado.

Y si todos los hombres le han fallado, agárrese de Dios porque Él no falla. Él es el único que cuando se le busca con un corazón necesitado, con un anhelo de conocerlo y estar en su presencia, Él bendice y ayuda.

Ame a su familia mientras tenga vida, porque no hay nada más duro que tener una conciencia que le acuse por no haber amado como debió. Arregle sus cosas, ponga su casa en orden para que el día que parta no deje compromisos a su familia.

Aprendamos a disfrutar y amar a los demás, pero tengamos siempre presente el hecho de que no somos más que seres frágiles, que el día menos pensado podemos perder la vida y que mejor es haberla vivido para servir a los demás y haber dejado un testimonio de rectitud y justicia moral entre aquellos que amamos.

Sobre todo, no olvide que Dios ha dejado en la tierra Su Santo Espíritu, a quien la Escritura llama “*El Consolador*”, y quien vino a “*estar con nosotros todos los días hasta el fin*”. Él, no nos dejará huérfanos. Dios es el Refugio, acérquese a Él y Él le proveerá toda la consolación que necesite.