



# **SANANDO UN CORAZÓN ROTO**

Siete Pasos para la  
Recuperación del Duelo

**By Timothy R. Jennings, M.D.**



**Sanando un Corazón Roto:  
Siete Pasos para la Recuperación del Duelo**  
Por Timothy R. Jennings, M.D.

Copyright © 2025 por Come and Reason Ministries.

Todos los derechos reservados.

4922 La Collina Way, Suite 100  
Collegedale, TN 37363  
[comeandreason.com](http://comeandreason.com)  
[requests@comeandreason.com](mailto:requests@comeandreason.com) 423-661-4734

Impreso en los EE. UU.

Las citas bíblicas marcadas como “NIV84” han sido tomadas  
de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL®,  
NVI® Copyright © 1984 por Biblica, Inc.® Usadas con permiso.  
Todos los derechos reservados mundialmente.

Las citas bíblicas marcadas como “NKJV” han sido tomadas de la  
New King James Version®. Copyright © 1982 por Thomas Nelson.  
Usadas con permiso. Todos los derechos reservados.

**Sobre Timothy R. Jennings, M.D.**

El Dr. Jennings es un psiquiatra certificado por la junta y Miembro Vitalicio Distinguido  
de la Asociación Americana de Psiquiatría, fundador y presidente de Come and Reason  
Ministries, director médico de Honey Lake Clinic, y autor de numerosos libros  
incluyendo *The God-Shaped Brain*, *The God-Shaped Heart*, y *The Aging Brain*, los  
cuales integran la neurociencia con principios bíblicos para traer sanidad a la mente.

Era la víspera de Año Nuevo de 1993 cuando mi corazón fue profundamente herido.

Estaba destinado en Fort Gordon, Georgia, y completaba mi último año de residencia psiquiátrica. En el verano de ese año, mi primera esposa y yo habíamos celebrado nuestro sexto aniversario, y a medida que se acercaba el Año Nuevo, esperaba con ansias las posibilidades que 1994 nos deparaba: la graduación de la residencia, la culminación de más de una década de arduo trabajo y sacrificio, y mi inicio como psiquiatra independiente y de pleno derecho en el Ejército.

Se suponía que la víspera de Año Nuevo sería un momento de celebración, pero no resultó así.

El 31 de diciembre de 1993, mi matrimonio prácticamente terminó: mi esposa se mudó y se presentaron los papeles de divorcio. Fui a trabajar ese día fatídico con un corazón apesadumbrado, sabiendo que cuando regresara a casa, la casa estaría vacía, el gato se habría ido, y en lugar de recibir un cálido abrazo, experimentaría un silencio vacío y frío.

El nuevo año de repente no parecía tan prometedor, pero justo cuando pensé que estaba mal, empeoró mucho.

A las 11:00 a.m., me llamaron por el intercomunicador para que marcará a la operadora del hospital— «urgente». Inmediatamente.

Marqué y me conectaron con una enfermera de la sala de emergencias de un hospital en Chattanooga, Tennessee. Con voz de preocupada ansiedad, la enfermera me dijo que mi padre había muerto. Había sufrido una arritmia fatal.

Apenas pude procesar la noticia mientras la enfermera me aseguraba que habían hecho todo lo posible, que lo habían llevado al hospital en ambulancia, que le habían practicado RCP y que habían intentado desfibrilarlo varias veces, pero su corazón simplemente no volvía a latir.

Mi padre había muerto a los 57 años. Mi esposa se estaba mudando. Se me cerró la garganta. No podía hablar. Empecé a llorar.

¿Alguna vez te han herido? ¿Alguna vez se ha roto tu corazón? ¿Alguna vez has sentido un dolor tan intenso que parecía que te desgarraban por dentro? ¿Una tristeza tan profunda que estabas seguro de que nunca volverías a experimentar la luz del sol de la felicidad?

Puedo decirte por mi propia experiencia que, sea cual sea tu dolor, tu angustia, tu desánimo, puede ser sanado.

Por muy grande que sea el dolor, no te rindas. Por muy oscura que sea la depresión, no cedas.

Por muy altas que sean las sombras infernales de la desesperación, no te entregues.

En cambio, recuerda que si confías en Jesús, entregándote a su cuidado, nunca podrás ser colocado en una posición más allá de su capacidad para sanar, liberar y salvar.

Sea cual sea nuestra situación, Jesús es nuestro divino ayudador, y si confiamos en Él, nos guiará a la paz. Sean cuales sean nuestros problemas, Jesús es nuestro consejero y nos proporcionará la solución perfecta. Sea cual sea nuestro dolor, pérdida, angustia o duelo, tenemos un Amigo infinito y consolador que estará a nuestro lado, abrazándonos mientras reconstruye los pedazos rotos de nuestro corazón, ¡más fuertes que nunca!

Puedo decir con certeza que es el deseo de Dios sanar tus heridas, reparar tu corazón roto, quitar tu dolor y hacerte íntegro.

Pero su sanación no es magia.

Su sanación genuina es la manifestación de la verdad, operando dentro de la realidad de tu ser, tu corazón, tu mente, tu carácter y tu experiencia. Por lo tanto, Dios no intervendrá, no puede intervenir en tu corazón y tu mente para arreglar las cosas sin tu consentimiento, sin tu acuerdo, sin tu elección de confiar, de decir «sí», y sin tu elección de seguirle y aplicar su solución sanadora a tu vida.

¿Por qué no?

Porque si Dios usara su poder para hacer cambios en tu corazón y mente que tú no has elegido para ti mismo, destruiría tu individualidad, borraría tu personalidad única y te convertiría en un robot o crearía una nueva entidad en su lugar.

¡Dios te ama demasiado para hacer eso!

Así que Dios obra con sus métodos —que son la verdad, el amor y la libertad— para llevarnos a puntos de decisión donde elegimos abrazar e internalizar su poder y presencia y, de este modo, experimentar la transformación y la sanación de todas nuestras heridas mentales, emocionales y espirituales.

Esta breve publicación desglosa siete pasos que podemos dar para cooperar con Dios y experimentar la sanación genuina y duradera de nuestros corazones aquí y ahora. Mientras lees estos pasos en oración, tómate tu tiempo, reflexiona sobre cada uno y considera cómo aplicarlos a tu vida.

## **Paso Uno: Sé sincero.**

Mientras buscamos sanación para nuestras heridas emocionales, hay lecciones importantes y aplicables que podemos aprender del proceso de sanación de nuestras heridas físicas.

Por ejemplo, una vez que ha ocurrido una lesión física, digamos una laceración, no podemos deshacerla. No podemos revertir el tiempo. No obtenemos un «recobrar» o un «rehacer».

Así, una vez heridos, solo tenemos tres opciones disponibles:

*Podemos tratar la herida de la manera más efectiva posible para lograr la sanación lo antes posible: limpiar la herida, desinfectarla, suturarla, aplicar antibióticos y cambiar regularmente los vendajes hasta que la herida sane.*

*Podemos ignorarla: «Estoy bien. No pasa nada. No necesito hacer nada».*

*Podemos infectarla: frotarle tierra o estiércol.*

Lo mismo ocurre con las heridas emocionales. Cuando nuestros corazones están rotos, cuando hemos sufrido una pérdida, cuando estamos heridos emocionalmente y con dolor, no obtenemos un rehacer; no podemos volver atrás en el tiempo y deshacer la pérdida. Así que solo tenemos tres opciones:

*Podemos abordar la lesión, herida o pérdida emocional de la manera más efectiva posible para lograr la sanación lo antes posible.*

*Podemos ignorarla.*

*Podemos infectarla.*

Cuando «Jessica» vino a verme por primera vez a mi consulta, estaba deprimida, no dormía, no comía y lloraba todo el tiempo.

Tenía 27 años y un hijo de 13 meses. Seis meses antes, se despertó para encontrar a su esposo muerto en la cama junto a ella. Él había fallecido de una arritmia cardíaca fatal mientras dormía.

Jessica se culpó a sí misma por su muerte. Se decía: «Si hubiera estado despierta, lo habría oido dejar de respirar. Si hubiera estado despierta, podría haberle hecho RCP. Es mi culpa que mi esposo esté muerto». Pensaba constantemente en él yaciendo allí, frío y cianótico.

Después de su muerte, se hizo un bolso con la foto de él y lo llevaba a todas partes.

Colgó fotos de él en cada habitación de la casa. Pensaba en él constantemente.

Finalmente, empezó a decirse: «No puedo seguir sin él. Debería haber muerto con él».

Contempló el suicidio.

Jessica estaba herida, lastimada y con el corazón roto. Había sufrido una pérdida real y no podía deshacerla. No podía revertir la historia.

Solo tenía tres opciones.

Y tristemente, en lugar de trabajar para lograr la sanación lo más rápida y efectivamente posible, Jessica estaba infectando su pérdida con mentiras, distorsiones y acciones que empeoraban su dolor, confundían su mente y prevenían la sanación.

Jesús dijo: «Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres» (Juan 8:32 NIV84). Las palabras de Jesús acerca de que la verdad nos libera no se restringen a la verdad espiritual y la salvación. No importa cuál sea el problema, la verdad sana.

La verdad puede no ser agradable —de hecho, puede ser dolorosa, como la verdad de haber perdido a alguien—, pero ser sincero, trabajar a través de la verdad, sana y nos libera: nos libera del dolor, el sufrimiento, la desesperanza y el desánimo. Nos libera para participar y vivir la vida al máximo de nuevo.

Tuve otro paciente, «Joe», que moría de cáncer de colon. Era demasiado tarde para el tratamiento, demasiado extendido para sanar. Él estaba muriendo.

Me dijo que cuatro años antes, había comenzado a experimentar sangrado rectal. Dudó en ir al médico porque temía que pudiera ser cáncer. Se dijo a sí mismo: «Solo son hemorroides».

Joe tuvo tres opciones una vez que vio el sangrado:

*Ser sincero: ir al médico, identificar la verdadera causa y abordarla para lograr la sanación lo antes posible.*

*Ignorarlo.*

*Infectarlo.*

Joe, lamentablemente, eligió ignorarlo.

Para cuando sus síntomas se volvieron tan severos que ya no pudo ignorarlos, el cáncer se había extendido y su condición era terminal.

La historia de Joe saca a la luz una poderosa verdad:

*Nunca podemos evitar la verdad; solo podemos retrasar el día en que la afrontemos.*

*Cuanto más tardamos en lidiar con la verdad, peor suele ser el problema cuando la realidad nos obliga a enfrentarla.*

Es la verdad lo que sana y nos libera.

Otro paciente, «John», no podía dormir, no podía comer y lloraba con frecuencia. Se sentía como un perdedor y un fracaso porque su esposa, después de siete años de matrimonio, lo acababa de dejar por otro hombre.

Culpándose a sí mismo, John comenzó a rumiar: «Quizás si hubiera ganado más dinero, si fuera más alto, si le hubiera comprado más regalos, la hubiera llevado a más vacaciones, ella no me habría dejado».

John estaba destrozado, dolido, deprimido y desanimado. No quería esta realidad; quería su vida anterior, la vida en la que su esposa lo amaba y le era leal.

Pero no estaba siendo sincero consigo mismo.

En lugar de reconocer y procesar la verdad de que las decisiones de su esposa eran reflejos de su carácter y no del suyo, John estaba infectando su corazón roto con distorsiones sobre sí mismo que le causaban más dolor e impedían la sanación.

John hizo esto porque quería deshacer la pérdida. Quería revertir el tiempo. Quería a su esposa de vuelta. En un nivel subconsciente, conocía la verdad, la realidad, de que la única persona que tenía el poder de cambiar era él mismo. Así que, en lugar de ser sincero acerca de que la conducta de su esposa era una revelación de su carácter indigno de confianza, en cambio, comenzó a imaginar áreas en las que él mismo podría cambiar para deshacer esta pérdida.

Pero la fantasía, la imaginación, los deseos y la esperanza no cambian la realidad. John no pudo sanar hasta que fue sincero consigo mismo.

Es la verdad lo que sana y nos libera.

Si has sido herido, si sientes dolor, si has perdido a alguien por muerte o divorcio, o si tienes otras heridas emocionales, acepta la realidad de que toda sanación comienza con la verdad. Sé honesto contigo mismo, con tu situación, con tu pérdida, y elige ser sincero; y la verdad es que la historia no puede revertirse, así que elige hacer todo lo que esté en tu poder para lograr la sanación lo antes posible.

Y esto nos lleva a otra verdad:

*Una vez que hay cualquier tipo de quebranto o herida, no hay opciones sin dolor!*

*Las únicas opciones son sanar o no sanar, y ambas son dolorosas.*

Una vez que una pierna está rota, no puede dejar de estarlo; la historia no puede revertirse. Las únicas opciones son sanar o no. Desafortunadamente, el proceso de sanación —férula, cirugía y fisioterapia— es doloroso, pero no es perjudicial!

Por el contrario, negarse a sanar porque el proceso de sanación duele no evita el dolor; en su lugar, uno permanece con dolor crónico y también queda incapacitado.

Lo mismo ocurre con las heridas emocionales. Una vez que existen, no hay opciones sin dolor; la única opción es sanar o no sanar, y ambas son dolorosas.

Mientras que la mayoría de las personas con heridas físicas reconocen esto intuitivamente y tolerarán cualquier dolor transitorio que venga con la sanación de sus lesiones, lamentablemente, cuando se trata de heridas emocionales, las personas a menudo se niegan a tolerar el dolor transitorio que conlleva el proceso de sanación, incluido el dolor que surge al ser sincero.

En cambio, toman decisiones para tratar de evitar el dolor. Pero esto solo perpetúa el sufrimiento y conduce a la discapacidad mental y emocional.

## **Pérdidas Ocultas**

Tras una pérdida, a menudo hay pérdidas adicionales ocultas detrás del dolor de la pérdida primaria que a la gente le cuesta reconocer y superar. Si estas pérdidas adicionales no se resuelven, interfieren con la sanación. Las pérdidas ocultas incluyen cosas como perder el contacto con la familia (suegros, hijastros), amigos o la familia de la iglesia; o la pérdida de un hogar, roles sociales o un estilo de vida.

Cuando un cónyuge muere, por ejemplo, la pareja no solo lamenta la pérdida física, sino que también se enfrenta a la pérdida de su rol familiar —el duelo de ya no ser esposo o esposa—. Otros, además de perder al cónyuge, pueden perder el contacto con hijastros o suegros, lo que aumenta el duelo. Debido a la pérdida financiera, otros se ven obligados a lamentar los viajes perdidos o el hogar en el que vivían con su pareja.

La sanación requiere que seamos sinceros acerca de la realidad de cómo lo que hemos perdido ha cambiado nuestras vidas, que también lamentemos las pérdidas adicionales y que nos reinvirtamos en encontrar significado y propósito en nuestras nuevas circunstancias.

## Emociones Conflictivas y Falsa Culpa

Otra mentira que puede infectar el corazón de la persona en duelo e incitar la falsa culpa surge de las emociones conflictivas que ocurren cuando su ser querido muere al final de un largo, doloroso y agotador declive médico, como un cónyuge que muere de cáncer o de la enfermedad de Alzheimer.

A veces, el dolor por la pérdida del familiar se mezcla con la inesperada emoción del alivio. Si estas emociones conflictivas no se desenredan y procesan con sinceridad, la emoción del alivio puede hacer que uno sienta una falsa culpa: «¿Cómo puedo sentir alivio de que mi madre haya muerto? Soy la peor hija del mundo».

Pero la verdad es que el alivio no proviene de la muerte del ser querido; proviene de saber que el ser querido ya no está sufriendo y de la realidad de que ahora puedes descansar, de que ya no tienes que cargar con el peso de cuidarlos y de ver que, por mucho cuidado, amor y tratamiento que se les diera, seguían desvaneciéndose lentamente.

Sí, los amas. Sí, los extrañarás. Y sí, estás de duelo.

Pero es igualmente cierto que es un alivio que ya no estén sufriendo y que la carga ha sido eliminada. ¡No confundas este sentimiento de alivio con la mentira de que debiste haber querido que tu ser querido muriera!

He tenido muchos pacientes que cayeron en esta trampa. Pero les he preguntado:

*Si tu ser querido todavía estuviera vivo, y yo tuviera dos botones en la pared de tal manera que si presionaras uno, tu ser querido sería completamente sanado y restaurado a una vida vibrante, o si presionaras el otro botón, moriría, ¿qué botón presionarías?*

Cuando dicen inmediatamente que presionarían el botón que restaura la salud de su ser querido, se dan cuenta de la verdad de que no se alegran de la muerte de su ser querido y nunca quisieron que muriera; en cambio, se sienten aliviados de que el dolor y el sufrimiento hayan terminado. Esta verdad los libera

de la falsa culpa de creer que querían que su ser querido muriera, lo que estaba «infectando» su herida emocional. Ahora son libres de llorar su pérdida y sanar su corazón.

Cuando se está en duelo, es importante ser sincero con respecto a la extensión y la naturaleza de lo que se lamenta. Niégate a creer mentiras. Acepta la nueva realidad de tu existencia, lo cual puede ser un proceso muy doloroso.

Pero evitar la verdad porque es dolorosa no traerá sanación.

Si quieres sanar de una pérdida, sanar tu corazón roto, entonces sigue leyendo, pero primero comprende que la sanación solo es posible si eliges tolerar la incomodidad de enfrentar y lidiar con la realidad de tu pérdida, lo que nos lleva al paso dos...

## **Paso Dos: Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.**

Es un reflejo natural alejarse de estímulos dolorosos, como al tocar una estufa caliente. Pero este reflejo, si no se resiste inteligentemente, nos hará alejarnos incluso de una persona que intenta ayudarnos si lo que está haciendo es doloroso.

Cuando era interno y trabajaba en una sala de emergencias, los pacientes se presentaban periódicamente con síntomas de apendicitis. Sabían que algo andaba mal porque sentían dolor. Estaban asustados y querían ayuda; ¡por eso acudían a la sala de emergencias!

Pero en casi todos los casos, cuando el cirujano que podía ayudarlos los examinaba presionando su abdomen para hacer un diagnóstico preciso, la mano del paciente se movía reflexivamente para apartar las manos del cirujano. ¿Por qué hacer esto si querían ayuda?

¡Porque llegar a la verdad del asunto dolía! Y naturalmente buscamos evitar las cosas dolorosas, incluso cuando sabemos que el proceso es bueno para nosotros, como confirmar un diagnóstico que podría conducir a una atención que salva vidas. (¿Recuerdas a Joe?)

Es lo mismo ante la pérdida emocional.

No queremos que nos duela; no queremos sufrir. Queremos estar íntegros y bien; queremos ayuda. Incluso podemos saber que no podemos deshacer la pérdida y que debemos ser sinceros con nosotros mismos. Sin embargo, tristemente, a pesar de esto, muchos terminan huyendo de la verdad para evitar el dolor transitorio.

Algunos recurren al alcohol y las drogas, otros a relaciones en serie, otros al trabajo, y otros a la desesperación y el desánimo. Pero con demasiada frecuencia, cuando se enfrentan a una pérdida, en lugar de mantenerse firmes y sanar la herida lo más eficazmente posible, demasiados huyen de su pérdida en un intento de adormecer o evitar el dolor.

Este fue uno de los problemas de Jessica.

Supimos que en su duelo, en lugar de procesar el dolor con la verdad, huyó de la realidad a través de la negación, formuló ideas falsas de autoculpa y se sintió culpable. Sus sentimientos de culpa reforzaron y magnificaron sus ideas falsas. Esto ocurrió porque no quería aceptar la verdad; no quería que la realidad fuera como era; no quería una vida sin su esposo.

En esta negación de su pérdida, buscaba subconscientemente deshacerla; en lugar de aceptar su pérdida y procesarla, buscaba una manera de arreglarla —en su caso, asumiendo la responsabilidad y la culpa por la arritmia fatal imprevista de su esposo—.

Ella huía de la verdad culpándose falsamente a sí misma.

Si queremos sanar, debemos ser sinceros y debemos mantenernos firmes y no huir del dolor.

Mientras nos mantenemos firmes, siendo sinceros acerca de nuestra situación, nuestras heridas, nuestra pérdida, siendo honestos con lo que sentimos, al mismo tiempo no permitimos que nuestros sentimientos determinen lo que es verdad, lo que creemos sobre los eventos, cuál es el significado de nuestra vida y el impacto de nuestra pérdida.

En cambio, formulamos nuestras creencias sobre la verdad, lo que nos lleva a otra verdad:

## **El dolor es inevitable, ¡pero la miseria es opcional!**

En este mundo de pecado, todos experimentan dolor; es inevitable; no se puede evitar. Pero el dolor puede resolverse.

La miseria, por otro lado, es casi siempre opcional, lo que significa que si estamos en la miseria, casi siempre es porque la estamos eligiendo. Y la razón por la que las personas eligen la miseria en lugar de la sanación es casi siempre porque están tratando de evitar el dolor, iestán huyendo de alguna verdad dolorosa!

Lo que mantiene a las personas en la miseria es su falta de voluntad para enfrentar y lidiar con alguna verdad, y lo que les impide lidiar con la verdad que están evitando es que esa verdad, si se acepta, les causará dolor. Así, en un intento de evitar el dolor transitorio, eligen permanecer en una situación miserable.

Considera un absceso, que es una bolsa de pus —como la que se encuentra cuando un diente se infecta—.

El absceso será rojo, caliente y doloroso, y crecerá y se extenderá lentamente, infectando finalmente todo el cuerpo (sepsis) si no se trata. El tratamiento de un absceso es abrirlo (hacer una incisión) y drenarlo.

Este tratamiento puede causar un breve período, a menudo menos de un minuto, de un marcado aumento del dolor, pero es el único camino hacia la sanación.

Si un paciente sabe esto y se niega a que le abran y drenen el absceso simplemente para evitar el dolor intenso pero transitorio asociado con este primer paso para sanar su herida, entonces está eligiendo dejar que la herida se inflame y se propague, lo que solo resultará en miseria. ¡Está eligiendo la miseria!

Esta es una ilustración perfecta para los «abscesos emocionales» que se están formando en nuestras mentes. Para sanar nuestras mentes se requiere abrir estas heridas emocionales y trabajarlas con sinceridad (drenar el pus), pero hacer esto causa un aumento a corto plazo del dolor y la incomodidad.

Así, tristemente, muchas personas intentan evitar el dolor transitorio de la sanación, lo que solo resultará en disfunción crónica, angustia y miseria.

Considera a un hombre cuya esposa es repetidamente infiel o a una mujer cuyo esposo es abusivo. Si niegan la verdad y ponen excusas por sus cónyuges, están eligiendo permanecer en matrimonios miserables, temerosos, inseguros, volátiles y sin amor.

¿Por qué? Porque aceptar la verdad les exigiría tomar medidas, casi con certeza poniendo fin al matrimonio, pero eso causaría dolor, pérdida y duelo, así

que para evitar el dolor que conlleva el divorcio, evitan el proceso de sanación y permanecen crónicamente miserables.

Experimentar y enfrentar el propio duelo duele, por lo que el reflejo natural es huir, pero huir del duelo no traerá sanación.

De hecho, aquellos que huyen a menudo informan que se sienten «activados» y abrumados, colapsando o desmoronándose en momentos inoportunos. Aparentemente, «de la nada», oleadas de dolor irrumpen y los abruman, haciendo que se derrumben y huyan. Nuestro duelo sí llega en oleadas.

Piensa en las olas en la playa. Si huimos de ellas, nos alcanzan por detrás y nos derriban. Pero si nos inclinamos hacia esas mismas olas, manteniéndonos firmes, aunque podamos empaparnos, nos mantendremos de pie.

Huye de las olas del duelo, y siempre te derribarán.

Cuando escuches «nuestra canción», veas «su chaqueta» o «su vestido», huelas una comida específica, o recibas la visita de un amigo en común, ese evento, de otro modo neutral, te traerá recuerdos, tocará la pérdida y hará que las olas del duelo irrumpan, y sentirás la necesidad de huir, evitar o aislar en un intento de mantenerte en pie.

Pero las cosas solo empeoran.

En lugar de huir, lo que solo impide la sanación, mantente firme e inclínate hacia las olas.

Podemos inclinarnos hacia las olas programando intencionalmente un tiempo diario para hacerlo. Reserva de 15 a 30 minutos cada día para detenerte, inclinarte y enfrentar la pérdida. ¡Esto es suficiente para la mayoría de las personas!

Instruyo a mis pacientes a programar este tiempo cuando puedan estar solos en casa. Quiero que se sientan libres de llorar si necesitan llorar, de lamentarse si necesitan lamentarse.

Y si el dolor es tan fuerte que sienten la necesidad de golpear algo, les doy permiso para golpear su colchón, pero eso es lo único que se les permite golpear.

Entonces, cuando escuchan esa canción específica, ven esa chaqueta o vestido, u huelen un perfume familiar que les trae el duelo a la conciencia, en lugar de derrumbarse en ese momento, pueden decirse a sí mismos: «Esta noche, durante mis 30 minutos, voy a poner esa canción, sacar esa chaqueta, oler ese perfume y realmente inclinarme hacia ello».

Realizar este ejercicio de trabajo del duelo les permite —en lugar de colapsar en ese instante— mantener el autocontrol, sabiendo que no están huyendo del dolor, que están siendo sinceros al abordar las heridas de su corazón de manera activa y efectiva.

Inicialmente, estos ejercicios son casi exclusivamente catárticos: la liberación de emociones dolorosas, el llanto y el duelo honesto, permitirse sentir e inclinarse hacia la pérdida.

Pero muy pronto, van más allá de la mera liberación emocional para procesar el significado de la pérdida, reflexionando sobre la verdad de quién y qué se perdió, el impacto en la vida de uno, qué cambios deben hacerse para sanar, qué debe conservarse y qué debe soltarse, y reexaminando los objetivos, el propósito y la visión de la vida para el futuro.

En algún momento, cada paciente se da cuenta de que está sanando, de que ya no está tan emocionalmente vulnerable, y ya no necesita hacer estos ejercicios diariamente, sino cada dos días —y luego semanalmente, y luego mensualmente, y luego rara vez—.

La única manera de sanar es trabajando a través de la pérdida.

No ignoramos nuestros sentimientos; no los suprimimos; no infectamos nuestras heridas con mentiras y distorsiones, sino que nos mantenemos firmes y lidiamos con nuestros sentimientos a la luz de la verdad.

Si quieres sanar, debes,

Paso Uno: Ser sincero.

Paso Dos: Mantenerte firme y no huir, incluso cuando sea doloroso.

Lo que nos lleva al paso tres...

## **Paso Tres: Amplía tu perspectiva.**

Un amigo pastor mío creció en una granja en la Península Superior de Míchigan en los años 50. Era una zona rural y tranquila con grandes distancias entre las granjas familiares, pero los vecinos eran amigables y todos se conocían por su nombre.

Sus vecinos más cercanos tenían varios hijos. El más joven, Bobby, tenía cinco años cuando ocurrieron los siguientes eventos.

Era común que los niños que crecían en granjas empezaran a trabajar a una edad muy temprana. No sería inusual ver a un joven de 12 años conduciendo un tractor, arando los campos o entregando alimento al ganado. Pero generalmente a los niños de cinco años no se les permitía acercarse a la maquinaria agrícola.

Desde temprana edad, Bobby fue difícil. Como bebé, inconsolable; como niño pequeño, frecuentemente tenía rabietas; y como niño, estaba fuera de control. Cuando se le decía que recogiera sus juguetes, no lo hacía o lo hacía con insolencia. Con frecuencia lo sorprendían robando galletas o dulces entre comidas y a menudo tomaba juguetes que no eran suyos. Sus padres le instruyeron repetidamente que nunca, bajo ninguna circunstancia, jugara cerca de la maquinaria agrícola. Incluso lo amenazaron con nalgadas si alguna vez lo encontraban cerca de la maquinaria peligrosa, lo cual tuvieron que aplicar en más de una ocasión. Pero Bobby era un niño rebelde y desobediente.

Un día, cuando mi amigo tenía 15 años, mientras trabajaba en los campos, recibió la noticia de que «Bobby había resultado herido. Los vecinos nos piden que vayamos a orar por él». Bobby había estado jugando cerca de la maquinaria agrícola y sufrió lesiones graves que ponían en peligro su vida. En la década de 1950, en la Península Superior de Míchigan, no había un 911 al que llamar, ningún helicóptero de Life Force para descender del cielo, ni equipos de emergencia esperando cerca, así que la familia hizo lo único que sabía hacer. Llamaron a sus vecinos, formaron un círculo de oración alrededor de Bobby y pidieron la intervención de Dios.

Mi amigo me contó su vívido recuerdo de ese día. Uno por uno, vecino tras vecino oró por Bobby; una oración que decía algo así: «Señor, Bobby está herido. Su vida pende de un hilo. Sabemos que puedes sanar, puedes restaurar, puedes salvar su vida. Venimos a ti humildemente ahora y pedimos, si es tu voluntad, por favor, restaura la salud de Bobby». Oración tras oración terminaba así: «Si es tu voluntad, que se haga tu voluntad...»

Luego, fue el turno de la madre de Bobby para orar. Ella dijo simplemente: «Dios, no me importa cuál sea tu voluntad. Si no sanas a mi hijo, nunca más te hablaré».

Lo que sucedió después es historia, así que te lo informaré. Bobby sobrevivió y creció para ser una plaga para esa familia y comunidad. Estaba constantemente en problemas, desobediente con sus padres y rebelde en la escuela. Se involucró en vandalismo, absentismo escolar, pequeños robos, alcohol y drogas. Robó dinero y propiedades a sus padres y vecinos y los empeñó por drogas, y pasó toda su vida entrando y saliendo de la cárcel.

Actualmente no tenemos el privilegio de ver con una visión eterna perfecta. No sabemos si Dios intervino para salvar a Bobby o si Bobby se recuperó por sí solo. Pero esta historia nos da la oportunidad de hacer preguntas, de explorar posibilidades, de considerar la vida desde una perspectiva más amplia.

¿Por qué Bobby, a la edad de cinco años, estaba en una situación de peligro de muerte? ¿Actuó Dios para amenazar la vida de Bobby, o fueron sus heridas una consecuencia directa de sus propias acciones? ¿Es posible que Dios interviniéra para salvar la vida de Bobby? ¿Es posible que Dios conociera el corazón de esa madre y entendiera que ella le cerraría el corazón si no salvaba a Bobby, y Dios no quería perderla, así que intervino? ¿Es posible que, si la madre hubiera confiado en Dios y hubiera orado: «Dios, no quiero perder a mi hijo, pero no conozco el futuro. No sé cómo se desarrollará la vida; no sé qué es lo mejor. Pero sí sé que siempre haces lo mejor. Así que, Padre, confío en ti. Por favor, sana a mi hijo si es tu voluntad», Bobby no hubiera sobrevivido? ¿Es posible que su supervivencia se debiera a una falta de confianza en Dios, no a una gran confianza en Dios? Si la

madre hubiera confiado en Dios, ¿es posible que el Todopoderoso, conociendo el futuro, no hubiera intervenido para salvar a Bobby y, en cambio, le hubiera permitido morir por la consecuencia natural de sus heridas, ahorrando así años de angustia a tantas personas, incluido Bobby?

No sabemos si Dios intervino o no para salvar a Bobby, pero esta historia nos da la oportunidad de retroceder y ampliar nuestra perspectiva al lidiar con el dolor, el trauma y la pérdida en nuestras vidas (*Jennings, T., The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life, InterVarsity Press, 2013, Downers Grove Illinois, p. 134–136*).

Ampliar nuestra perspectiva no significa que no debamos lamentar, sí lo hacemos y debemos lamentar. Sin embargo, ampliar nuestra perspectiva nos empodera para comprender y aceptar la pérdida de una manera que fortalece, en lugar de socavar, nuestra fe. Ampliar nuestra perspectiva es una oportunidad para confiar en Dios en los momentos oscuros, para decir a nuestro Padre celestial:

*No sé por qué ha pasado esto, pero sé que Tú eres bueno. Confío en Ti, Señor. Sé que me sacarás de esto aunque no pueda entender por qué ha pasado. Mientras te miro, si es tu voluntad, ¿abrirías mi mente para entender estos eventos en armonía con tu perspectiva, para obtener alguna comprensión que me ayude a sanar?*

Fui testigo de cómo Harold experimentó esto mismo en medio de un dolor increíble. Era un caballero tranquilo de 37 años remitido a mí para evaluación psiquiátrica por su oncólogo debido a una posible depresión relacionada con problemas del final de la vida.

Harold se estaba muriendo. Le habían diagnosticado un cáncer de esófago agresivo varios meses antes. Aunque estaba en tratamiento, su pronóstico era malo.

Cuando conocí a Harold, estaba luchando contra el miedo. No quería morir. Me dijo que era un cristiano de toda la vida que amaba a Dios y simplemente no entendía cómo esto le podía estar pasando a él. Anhelaba un milagro e incluso

había hecho que los ancianos de su iglesia oraran por él y lo ungieran con aceite, pero su condición no mejoró. Me dijo que estaba tentado a dudar: «¿Por qué me pasa esto a mí? ¿Acaso Dios no me ama lo suficiente como para sanarme? ¿No es mi fe lo suficientemente fuerte?».

Pero entonces la perspectiva de Harold se amplió.

Le ayudé a recordar las muchas historias de los fieles amigos de Dios en las Escrituras que sufrieron a causa de la maldad del pecado, ya fueran pruebas de enfermedad o persecución. Harold entendió que, si bien algunos del pueblo de Dios fueron librados, muchos no lo fueron. Reflexionó sobre las vidas de José, Daniel, Jeremías, Juan el Bautista, Esteban, Pablo y, por supuesto, Job.

Mientras Harold reflexionaba sobre estos siervos sufrientes, se dio cuenta de que a veces Dios necesita personas que confíen tanto en Él que, a su vez, Él pueda confiar en ellas para ir a los lugares difíciles y hacer brillar la luz de su amor y verdad, para que, mientras sufren la confusión, el dolor y la pérdida que este mundo de pecado causa, Dios pueda alcanzar a personas con el evangelio que de otro modo no serían alcanzadas.

Recordó la perspectiva alentadora y ampliadora de Pablo:

«Porque me parece que a nosotros, los apóstoles, Dios nos ha puesto en el último lugar, como a sentenciados a muerte en la arena. Hemos llegado a ser un espectáculo para todo el universo, tanto para los ángeles como para los hombres» (1 Corintios 4:9 NIV84).

Harold comenzó a aceptar la posibilidad de que la falta de curación milagrosa por parte de Dios no era evidencia de una falta de fe por su parte, sino que, quizás, Dios sabía que no necesitaba un milagro para permanecer fiel hasta el final.

Si bien este cambio de perspectiva no eliminó su cáncer, sí cambió su corazón. Su miedo, desánimo y desesperación se disiparon a medida que confió en Dios con su vida y con el resultado final de las cosas.

Desde ese momento en adelante, en lugar de centrarse en sí mismo y en su enfermedad, procuró compartir el amor de Dios con todos los que pudo. Buscó ser un estímulo para los demás.

Preguntaba por las familias de sus médicos y enfermeras y ofrecía orar con ellos. Pasaba tiempo buscando bendecir a su familia y amigos y compartir el amor de Dios con los demás en lugar de centrarse en su propio sufrimiento.

Antes de que Harold muriera, fue bendecido al recibir una respuesta a su pregunta: «¿Por qué yo, Señor?».

Dos de los hermanos de Harold se habían alejado de Dios años antes. Eran exitosos en los negocios, ricos y prósperos, pero no tenían tiempo para Dios en sus vidas. Vivían para el mundo y Harold se preocupaba por sus almas. Había pasado años orando por ellos, por su redención y a menudo oraba: «Úsame, Padre, para alcanzar a mi hermano y a mi hermana para tu reino, si es tu voluntad». Fue esta oración la que Dios respondió.

Cuando los hermanos de Harold vieron cómo su vida se apagaba lentamente y observaron su gozo persistente, su felicidad inquebrantable, su amor determinado por los demás, sus corazones fueron convencidos. Vieron que Harold poseía algo que todo el dinero del mundo no podía comprar: una paz genuina. Se dieron cuenta de que sus vidas eran las que necesitaban sanación. Regresaron a Dios, fueron rebautizados y rededicaron sus vidas al Señor, y ahora son miembros fieles y activos de su iglesia. Verdaderamente, Harold había sido llamado a la arena para ser un espectáculo del amor de Dios para los ángeles y también para los hombres.

Poco antes de fallecer, Harold me dijo: «Dios es asombroso. Cuando el cáncer me atacó, Dios tomó este mal y obró su gracia a través de mí como el medio para alcanzar a mi hermano y a mi hermana para su reino. Si eso fue lo que se necesitó para alcanzarlos, me siento privilegiado de hacerlo. Ciertamente, «a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados» (Romanos 8:28). Puede que mi vida se haya acortado unas décadas aquí en la tierra, pero si resulta en su salvación eterna, entonces

tendré una eternidad para regocijarme con ellos y con el resto de mi familia en un mundo libre de todo pecado, enfermedad y angustia» (Jennings, T., *The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life*, InterVarsity Press, 2013, Downers Grove Illinois, p. 145).

Harold había aprendido la verdad de lo que el apóstol Pablo escribió: «Sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados» (Romanos 8:28 NIV84). Si bien no todas las cosas son buenas —el cáncer no es bueno— ¡Dios puede y traerá bien de todas las cosas cuando confiamos en Él!

Aunque Dios no causó el cáncer de Harold, Harold se dio cuenta de que, porque confiaba en Dios, Dios podía usar su experiencia de sufrimiento para alcanzar a sus hermanos para Su reino eterno. ¡Esta comprensión no cambió la condición física de Harold, pero sí cambió la condición de su salud espiritual y mental!

Pero he visto la salud espiritual y mental de demasiadas personas empeorar porque, ante una pérdida, su dolor y angustia las hicieron vulnerables a mentiras sobre Dios y su papel en su sufrimiento:

«*¿Por qué quiso Dios que muriera mi bebé?*»

«*¿Por qué Dios me quitó a mi cónyuge?*»

«*¿Por qué quiso Dios que tuviera cáncer?*»

«*¿Me está castigando Dios por el pecado?*»

«*¿Me ha abandonado Dios?*»

Pero las mentiras sobre Dios no sanan; en cambio, infectan nuestras heridas mentales y emocionales y causan más angustia. Si estás afligido y tentado a dudar si Dios está contigo, si te ama o si te ha abandonado, recuerda:

«*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. Porque no envió Dios a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo sea salvo por él*» (Juan 3:16, 17 NIV84).

«Dios ha dicho: “Nunca te dejaré; nunca te desampararé”. Así que podemos decir con confianza: “El Señor es mi ayudador; no temeré. ¿Qué me puede hacer el hombre?”» (Hebreos 13:5, 6 NIV84).

Y Pablo, quien sufrió tantas dificultades y finalmente fue martirizado, escribió:

«Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro» (Romanos 8:37–39 NIV84).

Recuerda que Dios mismo conoce el dolor de lo que hace el pecado. Él odia el pecado, el sufrimiento y la muerte, pero te ama y está trabajando activamente para tu plena recuperación y restauración. No permitas que las emociones de desesperación y dolor te hagan dudar de la bondad de Dios; en cambio, corre a Él con tu corazón roto sabiendo que:

«Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros? El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas? ¿Quién acusará a los escogidos de Dios? Dios es el que justifica. ¿Quién es el que condenará? Cristo Jesús es el que murió; más aún, el que también resucitó, el que además está a la diestra de Dios, el que también intercede por nosotros» (Romanos 8:31–34 NIV84).

Si quieres sanar de verdad, debes recordar la verdad sobre Dios, que nunca estás solo, nunca abandonado por Él, que Él siempre está de tu lado y nunca es la fuente de tu dolor o pérdida.

Si bien la verdad de nuestra situación puede ser dolorosa, si nos mantenemos firmes y no huimos, confiando en Dios y ampliando nuestras perspectivas, nuestros corazones rotos sanarán. Pero si no somos sinceros, entonces las mentiras que creemos infectarán nuestros corazones y nuestra condición mental y emocional solo empeorará.

Si quieres sanar, debes,

Primer paso: *Sé sincero.*

Segundo paso: *Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.*

Tercer paso: *Amplía tu perspectiva.*

Lo que nos lleva al cuarto paso...

## **Cuarto Paso: Muévete y di adiós.**

Cuando perdemos a alguien o algo importante para nosotros, algo que era integral para nuestra vida, nuestro sentido de identidad, algo que nos daba significado, puede hacernos sentir que la vida ya no vale la pena vivirla.

Como he mencionado, la pérdida de un ser querido o una habilidad (debido a amputación, parálisis, etc.) necesariamente cambia nuestras vidas; las cosas son, de hecho, diferentes, y a menudo diferentes de una manera dolorosa, indeseable y más difícil.

Nuestros corazones no solo se lamentan, sino que una parte de nosotros nos dice: «No quiero esta vida. Quiero mi vida anterior». Ese deseo por lo que teníamos, por cómo eran las cosas, puede llevarnos a sentarnos en medio del camino de la vida y rendirnos: «No seguiré sin ti» o «No seguiré hasta que pueda volver a caminar».

Podemos pasar por las rutinas diarias de la vida, pero nuestro corazón ya no está en ello. Estamos emocionalmente atrapados en el pasado, anhelando una vida que ya no existe.

Piensa en la madre cuyo hijo muere y pasa años de duelo, sentada a diario en la habitación del niño, sosteniendo sus juguetes, reviviendo los recuerdos del pasado, pero sin invertir más en el presente.

En lugar de invertir alegremente su tiempo en sus hijos vivos y su cónyuge, vive totalmente en el dolor de lamentar a su hijo perdido. Mientras pasa por las rutinas de ducharse, lavar la ropa y llevar a los niños a la escuela, su corazón no está involucrado; no hay alegría, y cada momento le recuerda que esta no es la vida que quiere. Quiere su vida anterior de vuelta.

Es una cáscara vacía de lo que solía ser.

Su expresión sombría. Sus respuestas letárgicas. Sus frágiles emociones que se derrumban en lágrimas al menor recuerdo se convierten en una nube oscura que derrama desesperación y estrés sobre todos los que están en su presencia.

Está emocionalmente no disponible para su familia y amigos, y con demasiada frecuencia, su insatisfacción con su vida y las emociones negativas y desalentadoras que lleva consigo hacen que otros la eviten, sin saber cómo ayudar.

Ese aferramiento a la pérdida, esa negativa a seguir adelante, no solo le impide sanar, sino que también le niega a su familia su amor y su presencia.

Si quiere sanar, debe seguir adelante y decir adiós.

Una de las razones por las que las personas se niegan a decir adiós es que no quieren «soltar». Quieren mantener cerca a su ser querido perdido, y mientras sientan el dolor tan profundamente, «sienten» que su ser querido no está tan lejos.

Pero la verdad es que aferrarse a la pérdida, negarse a decir adiós, no es aferrarse a su ser querido, es solo aferrarse al dolor.

Cualquiera que sea la distancia cosmológica o espiritual entre tú y tu ser querido fallecido, sufrir o sanar no cambia esa distancia.

Nuestro dolor no puede acercar a un ser querido fallecido, y nuestra sanación no aleja a un ser querido que partió. La realidad es la realidad; nuestros sentimientos no cambian eso.

Como mis pacientes se han dado cuenta de la verdad de que aferrarse y negarse a decir adiós no acerca a su ser querido, solo se aferra al dolor, son capaces de elegir seguir adelante y decir adiós.

Imagina que estás haciendo senderismo en un bosque nacional con un ser querido.

Están en una zona remota sin cobertura de teléfono móvil ni radios.

Lamentablemente, tu ser querido sufre un ataque al corazón y muere. Por supuesto, haces todo lo que está en tu poder para reanimarlo, pero sin éxito. Tu ser querido ha muerto.

Seguramente, por un tiempo, te sentarías en el sendero junto a ellos y te lamentarías, pero eventualmente, tendrías que decidir si levantarte y seguir sin ellos, o acostarte y morir allí con ellos. ¿Qué harías?

Esto es una metáfora de la vida. Tuve que enfrentar esta misma elección después de la muerte de mi padre. Tuve que decidir: «¿Me despido y sigo sin mi padre, o me desanimo emocionalmente, me rindo y muero funcionalmente con él?».

Me di cuenta de que tenía que soltar, seguir adelante y decir adiós.

Pero como cristiano, sabía que mi adiós no era: «Adiós. Nunca te volveré a ver», sino: «Adiós hasta que nos volvamos a encontrar», ¡cuando Jesús resucite a los muertos y todos nos reunamos en nuestro hogar celestial!

Esa comprensión me hizo considerar algo más que realmente me ayudó a sanar.

Cuando Jesús regrese, cuando los justos resuciten y nosotros, los que quedemos, seamos reunidos en las nubes para encontrarnos con el Señor, y cuando mi padre y yo estemos unidos de nuevo, mi padre querrá que le hable de mi vida después de su fallecimiento en 1993.

Independientemente de lo que pueda saber en el cielo, la forma en que funcionan las relaciones genuinas significa que mi padre querrá que le cuente todo sobre mi vida.

Conociendo a mi padre, si en ese día gozoso le dijera: «Papá, te amaba mucho, y tu muerte fue un *shock* tan grande que simplemente no pude superarla. El resto de mi vida en la Tierra, simplemente te lloré y permanecí deprimido todos los días», él me daría una palmada en la parte posterior de la cabeza, con una gran sonrisa en su rostro.

Él diría: «Hijo, te eduqué mejor que eso. ¡Quería que prosperaras, que vivieras, que tuvieras una vida plena y abundante!».

Mi padre no estaría feliz si yo no sanaba; no querría que pasara el resto de mi vida lamentándolo. Él querría que tuviera la vida más plena y alegre posible. Él querría que siguiera adelante sin él.

Así que al elegir seguir adelante sin él y decir adiós, lo estaba honrando.

Si quieres sanar, debes, Primer paso: *Sé sincero.*

Segundo paso: *Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.*

Tercer paso: *Amplía tu perspectiva.*

Cuarto paso: *Muévete y di adiós.*

Lo que nos lleva al quinto paso...

## **Quinto Paso: Ten esperanza aquí y esperanza para la eternidad.**

Tener esperanza se construye sobre una perspectiva piadosa, retrocediendo y viendo una visión bíblica más amplia de la realidad y conociendo la verdad sobre Dios y su plan para eliminar el pecado, destruir la muerte y restaurar todas las cosas a la perfección.

Hace varios años, asistí al funeral de la madre de un buen amigo mío. Mientras le expresaba mis condolencias, él me dijo: «Estoy bien. Sé dónde está, y sé que la volveré a ver». Su esperanza estaba en la victoria de Cristo sobre la muerte y el sepulcro y la promesa de la resurrección (1 Corintios 15:26; 2 Timoteo 1:10; 1 Tesalonicenses 4:13–18). Como Pablo escribió a Tito: «la esperanza bienaventurada y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo» (Tito 2:13 NIV84).

Pero tristemente, muchas personas, incluso algunos cristianos, luchan por encontrar esperanza ante su dolor. Esto a veces sucede porque no ven la gracia de Dios, el amor de Dios, la misericordia de Dios, la mano sanadora de Dios en medio de su pérdida. Esto se debe a menudo a que muchos cristianos han confundido los dos tipos de muerte descritos en las Escrituras: la muerte que es el salario del pecado y la muerte que es la gracia de Dios para la realización del plan de salvación.

Nuestra esperanza debe construirse sobre la verdad, y he descubierto que muchas personas de buen corazón no han apreciado plenamente la verdad sobre la gracia de Dios en la primera muerte.

### **Dos Muertes**

La Biblia describe dos muertes:

*La segunda muerte es el castigo por el pecado, el salario del pecado, y es la aniquilación total del cuerpo y el alma de la cual no hay resurrección; solo los no salvos experimentan esta muerte, cuando finalmente son completamente*

*separados de Dios, quien es la única fuente de vida (Mateo 10:28; Apocalipsis 20:14; 21:8).*

*La primera muerte es el cese temporal de la actividad, un sueño, una pausa, un tiempo fuera de la vida de la cual hay una resurrección; tanto los salvos como los no salvos experimentan esta muerte (Daniel 12:2; Mateo 9:23, 24; Juan 11:11–14; 1 Tesalonicenses 4:13–17; Apocalipsis 2:11, 20:6).*

Cuando Dios le dijo a Adán que ciertamente moriría el día que comiera del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, quiso decir que Adán moriría eternamente, la segunda muerte, la muerte que es el salario del pecado, la aniquilación de su ser. Ese es el resultado natural del pecado si Dios no hace nada, como enseña la Biblia:

*«Porque la paga del pecado es muerte, mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro» (Romanos 6:23 NIV84).*

*«el pecado, siendo consumado, engendra muerte» (Santiago 1:15 NKJV).*

*«El que siembra para agradar a su naturaleza pecaminosa, de esa naturaleza segará destrucción» (Gálatas 6:8 NIV84).*

Si Dios no hubiera hecho nada después de que Adán pecó, Adán habría muerto la segunda (eterna) muerte. Por lo tanto, porque Dios es amor y amó tanto al mundo, Él intervino. Dios intervino, como enseña la Biblia: «mas cuando el pecado abundó, sobreabundó la gracia» (Romanos 5:20 NKJV).

Dios intercedió en el curso natural del pecado para salvar a la humanidad. Jesús se dedicó a ser nuestro Salvador sustitutorio, quien es el «Cordero de Dios que fue inmolado desde la creación del mundo» (Apocalipsis 13:8 NIV84).

Dios intervino no solo prometiendo que Jesús sería nuestro Salvador, sino también poniendo enemistad entre los humanos pecadores y Satanás (Génesis 3:15). El Espíritu Santo inmediatamente comenzó a obrar en los corazones humanos para traer convicción de pecado; un deseo de amor, verdad, justicia; una insatisfacción con el mal; un anhelo por nuestro hogar edénico de paz; y reconciliación con Dios.

Dios también intervino velando su gloria dadora de vida en la que Adán y Eva habían caminado previamente. Colocó la Tierra en una burbuja artificial de realidad, una en la que su presencia está oculta, porque si Dios no hiciera esto, su gloria dadora de vida consumiría y destruiría a los mismos pecadores que desea salvar, como enseña la Escritura: «porque nuestro Dios es fuego consumidor» (Hebreos 12:29 NIV84).

En el futuro, cuando el pecado sea eliminado de los corazones humanos, la gloria dadora de vida de Dios volverá a fluir libremente sobre este planeta. Cuando el Anciano de Días tome su trono, ríos de fuego saldrán de Él, y los salvos estarán en este fuego (Daniel 7:9, 10). Y en la Nueva Jerusalén, el sol no necesitará iluminar la Tierra, porque la presencia de Dios será su luz (Apocalipsis 21:23). Cuando Dios restaure su universo y este planeta a la perfección, los santos y los ángeles caminarán en las «piedras de fuego» de su presencia, tal como lo había hecho Lucifer antes de su rebelión (Ezequiel 28:14, 16).

La Tierra hoy es un lugar oscuro en comparación con el cielo y lo que será la Tierra cuando la gloria de Dios la cubra de nuevo. Sin embargo, este planeta ahora está siendo protegido por la gracia de Dios que interviene para crear esta burbuja artificial, es decir, no natural para el reino de Dios, en la que el plan de salvación de Dios puede llevarse a cabo.

## **La Muerte Artificial**

Como parte de su gracia, Dios intervino para crear otra condición artificial, otro estado que no ocurriría naturalmente si Él no actuara para que así fuera, otra manifestación de su gracia: la primera muerte, la muerte artificial, el estado de sueño en el que una persona no es destruida, sino que está en animación suspendida, un estado en el que el cuerpo se descompone pero el alma (la mente, la individualidad) se retiene en un estado de sueño esperando la resurrección.

Como Dios le dijo a Adán inmediatamente después de su pecado:

«Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres, y al polvo volverás» (Génesis 3:19 NIV84).

Esta muerte es como una computadora cuyo software está respaldado en un servidor de «la nube» pero el hardware es destruido. Nuestro cuerpo es análogo al hardware, y nuestra individualidad (mente, alma) es análoga al software. Sin el hardware, la computadora no funciona, por lo que el software duerme, se almacena, esperando ser descargado en un nuevo hardware. Esto es lo que la Biblia enseña sobre la experiencia de la primera muerte; dormimos esperando ser descargados en un nuevo hardware (cuerpos).

«¡Tu pueblo que ha muerto volverá a vivir! Sus cuerpos volverán a la vida. Todos los que duermen en sus tumbas se despertarán y cantarán de alegría. Así como el brillante rocío refresca la tierra, así el SEÑOR revivirá a los que han estado muertos por mucho tiempo» (Isaías 26:19 GNT).

El gran Reformador Martín Lutero escribió: «Es suficiente para nosotros saber que las almas no abandonan sus cuerpos para ser amenazadas por los tormentos y castigos del infierno, sino que entran en una recámara preparada en la que duermen en paz» (Weimarer Ausgabe, 43, 360, 21–23 (a Génesis 25:7–10); también Exegetica opera latina, Vol 5–6 1833 p. 120 y la traducción al inglés: Luther's Works, American Edition, 55 vols., St. Louis: CPH, 4:313).

Este estado artificial de ser no es el resultado natural del pecado; el resultado natural del pecado es la muerte eterna, la separación eterna de Dios, la destrucción tanto del alma (individualidad, mente) como del cuerpo. Este estado de sueño no existiría si Dios no interviniere para proporcionarlo con el fin de restringir la destructividad total del pecado mientras Él, a través de Jesús, eliminaba la causa de la muerte de la humanidad y abría el camino de regreso a la unidad con Él y la vida eterna.

Jesús se refería a este estado artificial de gracia cuando dijo:

«Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá. Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente» (Juan 11:25, 26 NIV84).

Jesús está diciendo que aquellos que creen en Él no morirán eternamente; no serán aniquilados; su individualidad no será destruida; no dejarán de existir;

pueden dormir, tener sus operaciones diarias suspendidas, y tener sus almas (individualidades, software) guardadas de forma segura en el cielo con Jesús en los «servidores celestiales» (el libro de la vida del Cordero), pero no morirán la muerte que es el salario del pecado.

Luego, cuando Jesús regrese, como describe Pablo, estas almas dormidas que están a salvo con Jesús en el cielo regresan con Él para ser descargadas en nuevos cuerpos:

«Tampoco queremos, hermanos, que ignoréis acerca de los que duermen, para que no os entristezcáis como los otros que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él. Por lo cual os decimos esto en palabra del Señor: que nosotros que vivimos, que habremos quedado hasta la venida del Señor, no precederemos a los que durmieron. Porque el Señor mismo con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo; y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros los que vivimos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes para recibir al Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras» (1 Tesalonicenses 4:13–18 NIV84).

¡Qué buenas noticias sobre nuestros seres queridos! ¡Una promesa increíble!

Comprender la diferencia entre la muerte eterna (segunda muerte), que es el salario, la pena, el resultado natural del pecado no remediado y no eliminado, versus la muerte del sueño (primera muerte), que es el estado artificial de gracia en el que cesan las operaciones vitales pero el individuo no es destruido, nos permite entender el verdadero significado de una variedad de Escrituras, tales como:

«*Ved ahora que yo, yo soy, y no hay dioses conmigo. Yo hago morir, y yo hago vivir; yo hiero, y yo sano; y no hay quien pueda librarme de mi mano*» (Deuteronomio 32:39 NIV84).

«*Jehová mata, y él da vida; él hace descender al Seol, y hace subir*» (1 Samuel 2:6 NIV84).

Estos textos hablan del estado artificial de sueño, la primera muerte, el estado de misericordia y gracia que Dios controla y que permite a las personas descansar de todo el dolor, sufrimiento y conflicto que este mundo de pecado trae mientras esperan la resurrección a la vida eterna, cuando ya no habrá más pecado, dolor, sufrimiento, enfermedad o muerte para los justos, o, para los impíos, a la muerte eterna.

La gracia de Dios al proporcionar la primera muerte también limita la vida de los verdaderamente malvados, aquellos como Hitler y Stalin, limitando el daño que pueden causar en este mundo.

## **La Segunda Muerte**

Pero la muerte eterna, la muerte que es el resultado del pecado no eliminado y no remediado, como se describe en los textos bíblicos anteriores, no es una manifestación de la gracia de Dios ni un resultado de su poder. Esta muerte es el dominio y el poder del enemigo de Dios, el resultado de romper con las leyes de diseño de Dios para la vida, y es destruida por Dios, la fuente de vida:

*«Así que, por cuanto los hijos participaron de carne y sangre, él también participó de lo mismo, para destruir por medio de la muerte al que tenía el imperio de la muerte, esto es, al diablo» (Hebreos 2:14 NIV84).*

*«Cristo Jesús, el cual destruyó la muerte y sacó a luz la vida y la inmortalidad por el evangelio» (2 Timoteo 1:10 NIV84).*

*«Luego el fin, cuando entregue el reino al Dios y Padre, cuando haya suprimido todo dominio, toda autoridad y potencia. Porque preciso es que él reine hasta que haya puesto a todos sus enemigos debajo de sus pies. Y el último enemigo que será destruido es la muerte» (1 Corintios 15:24-26 NIV84).*

¡La muerte eterna, la segunda muerte, es causada por el pecado, su poder es ejercido por Satanás y es destruida por Jesucristo! La muerte eterna es el resultado natural de lo que hace el pecado si el pecado no es removido del pecador. ¡Dios no es la fuente del dolor, el sufrimiento o la muerte eterna (segunda muerte)! En cambio, la muerte eterna proviene del pecado no

remediado en los pecadores cuando la gracia de Dios deja de contener la muerte que el pecado causa.

Pero Dios, en su gracia y misericordia, ha creado este estado artificial de animación suspendida, sueño (primera muerte) con el propósito de eliminar el pecado y salvar a los pecadores. Y Él resucitará a cada persona en la resurrección de su elección, ya sea la resurrección de vida eterna o la resurrección de condenación. Son solo aquellos que se han negado a confiar en Él y a que el pecado sea eliminado de sus corazones y mentes quienes sufrirán la muerte que es el salario del pecado, cuando Dios finalmente deje de usar su poder para protegerlos de lo que el pecado hace naturalmente, los separe de la vida, y mueran eternamente, tanto en cuerpo como en alma.

### **Que Vuestro Corazón No Se Turbe**

Mi amigo entendía estas verdades sobre la primera y la segunda muerte. Sabía que su madre había sido salvada por Jesús y que su «muerte» no era la muerte que es el salario del pecado, sino meramente un sueño. Sabía que su individualidad, su alma, estaba a salvo con Jesús en el cielo, dormida sin angustia, dolor o confusión, esperando que Jesús la trajera consigo y descargara su individualidad en un cuerpo nuevo e inmortal en su segunda venida. Como resultado, mi amigo no se afligió como aquellos que no tienen esperanza; en cambio, esperaba con esperanza el día en que Jesús apareciera y todos pudiéramos estar de nuevo con nuestros seres queridos.

Su actitud contrastaba fuertemente con la de mi paciente que perdió a un parente y no creía en Dios y dijo: «Nunca volveré a ver a mi madre». O peor aún, la persona que cree que su ser querido, en lugar de estar dormido y esperando la resurrección, está siendo atormentado en los fuegos del infierno. Tales creencias falsas no traen esperanza y no ayudan a sanar el dolor de uno.

Si queremos sanar, debemos ser sinceros, y eso incluye la verdad sobre la muerte que las personas experimentan ahora: no es eterna; es una pausa, un sueño momentáneo mientras la gracia de Dios elimina el pecado de su universo.

Nunca pierdas la esperanza, y recuerda la promesa de Jesús:

«No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis» (Juan 14:1–3 NKJV).

Si quieras sanar, debes, Primer paso: *Sé sincero.*

Segundo paso: *Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.*

Tercer paso: *Amplía tu perspectiva.*

Cuarto paso: *Muévete y di adiós.*

Quinto paso: *Ten esperanza aquí y esperanza para la eternidad.*

Lo que nos lleva al sexto paso...

## **Sexto Paso: Encuentra un propósito.**

Tras la muerte de mi padre, una de las cosas que me ayudó a seguir adelante y decir adiós fue la promesa de Jesús de su regreso, porque sabía que entonces volvería a ver a mi padre. Esta promesa no solo me dio esperanza, sino que también abrió mi mente a un propósito nuevo y significativo.

Jesús dijo:

«Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones; y entonces vendrá el fin» (Mateo 24:14 NIV84).

Y el apóstol Pedro escribió:

«¡Cómo debéis andar en santa y piadosa manera de vivir, esperando y apresurando la venida del día de Dios!» (2 Pedro 3:11, 12 NIV84).

Me di cuenta, a partir de estos y otros pasajes, de que nosotros, los que creemos en Jesús, tenemos la oportunidad de compartir el evangelio, y al compartir el evangelio, podemos acelerar el día del regreso de Cristo.

Una de las cosas que la muerte de mi padre provocó en mí fue la insatisfacción con este mundo.

Tras mi pérdida, mientras me lamentaba, me sentí motivado a hacer todo lo que pudiera para ayudar a poner fin a este mundo de pecado, y eso significa acelerar la segunda venida de Cristo.

La energía emocional que solo me causaba angustia fue redirigida hacia el avance del evangelio de Jesucristo con el propósito de acelerar el día de su aparición, lo que no solo pondría fin a toda enfermedad, dolencia y sufrimiento, ¡sino que también abriría todas las tumbas para que todos podamos estar de nuevo con nuestros seres queridos que partieron!

Me sentí vigorizado con esperanza y propósito. En humilde sumisión a Jesús, le pedí que me usara en su «campo» para ayudar a difundir el evangelio y acelerar su aparición.

Desde entonces, no solo he resuelto mi dolor viviendo con propósito, sino que también he experimentado alegría al ver cómo las buenas noticias sobre Dios traen sanación a tantos otros.

Dios me ha capacitado para impartir una clase semanal de estudio bíblico con una creciente audiencia internacional, escribir varios libros sobre principios cristianos para el bienestar mental que integran la neurociencia con la verdad bíblica, establecer Come and Reason Ministries, una organización religiosa sin fines de lucro que produce un blog semanal, un podcast semanal, varias revistas, tratados y folletos, todo distribuido gratuitamente y todo enfocado en compartir las buenas noticias sobre Dios que sanan corazones y mentes.

Reinvertirme en un propósito piadoso ha sido integral para sanar de mi pérdida.

Y Dios tiene un llamado y un propósito para todos. Para ti, puede que no sea predicar, enseñar o escribir, pero si vives los principios de Dios en una vida con propósito, tu influencia difundirá el evangelio y acelerará el día.

Así que te animo, mientras te lamentas, a hablar con Jesús sobre su llamado para tu vida y a considerar si puedes encontrar un propósito al compartir el evangelio para acelerar el día.

Porque cuando el evangelio llegue a todo el mundo, entonces Jesús vendrá de nuevo, y no solo podremos estar con nuestro Salvador, sino que también podremos estar de nuevo con nuestros seres queridos.

Si quieres sanar, debes, Primer paso: *Sé sincero.*

Segundo paso: *Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.*

Tercer paso: *Amplía tu perspectiva.*

Cuarto paso: *Muévete y di adiós.*

Quinto paso: *Ten esperanza aquí y esperanza para la eternidad.*

Sexto paso: *Encuentra un propósito.*

Lo que nos lleva al séptimo paso...

## **Séptimo Paso: Pon a Dios primero en todas las cosas.**

Mantén tu enfoque en conocer a Dios en una entrega y compromiso amorosos diarios con Él. Busca conocerlo más profundamente cada día. Elige activamente aprender y comprender más plenamente sus métodos, leyes de diseño, principios y propósitos.

Dedica tiempos de quietud regulares para escuchar su voz apacible y delicada (1 Reyes 19:12) y busca activamente su dirección en tu vida. Elige considerar, comprender y apreciar el carácter, las preocupaciones y el dolor de Dios. Cómo Él anhela tan profundamente a ti y a cada persona, y cómo le entristece cuando tantos rechazan su amor, presencia y sanación.

Busca activamente su sabiduría y elige aplicar sus métodos (verdad, amor, libertad) a tu vida diaria, y a medida que crezcas en tu confianza en Él, pídele que te fortalezca para que puedas ser, como Harold, un amigo en quien Él, a su vez, pueda confiar para hacer el trabajo duro, estar en el lugar doloroso y hacer brillar la luz de la verdad y el amor celestiales en las vidas de aquellos que están en la oscuridad de su propio dolor y desesperación.

Mientras mantengas tus ojos fijos en Jesús, mientras anheles ser su amigo y te modeles a su semejanza, mientras elijas amar a los demás, ayudar a los demás y bendecir a los demás a pesar de tu pérdida y angustia, gradualmente, constantemente, diariamente serás sanado.

A medida que confías en Jesús, a medida que aplicas sus principios en tu vida, a medida que amas activamente a los demás y eliges la verdad, tus elecciones te mantienen abierto y lleno del Espíritu Santo, quien trae poder divino que transforma y sana tu corazón y mente. Esta sanación es el efecto secundario inevitable de confiar en Dios y practicar sus principios en nuestras vidas.

Al vivir en una relación diaria de amor y confianza con Jesús y elegir aplicar sus métodos a tu vida, a pesar del dolor y la pérdida, pasarás de victoria en victoria y serás liberado del miedo, liberado de las mentiras, liberado de la

desesperación, la falta de esperanza y la soledad, liberado para cumplir el propósito de Dios y vivir en amistad con Jesús.

Esta es la realidad de lo que nuestro Dios Creador anhela hacer en tu vida.

¡Ahora es el momento de levantarte! No esperes a que tus sentimientos cambien, sino que elige cambiar, aplicar estos siete pasos a tu vida hoy y experimentar la sanación que Dios anhela para ti.

¿Alguna vez te han herido? ¿Alguna vez tu corazón se ha roto? ¿Alguna vez has sentido un dolor tan real que te pareció que tus entrañas se desgarraban? ¿Una tristeza tan profunda que estabas seguro de que te ahogarías y nunca más verías la luz del sol de la felicidad?

Puedo decirte por mi propia experiencia que, cualquiera que sea tu angustia, cualquiera que sea tu dolor, cualquiera que sea tu desánimo, puede ser sanado.

No importa cuán grande sea el dolor, no te rindas. No importa cuán oscura sea la depresión, no cedas. No importa cuán altas sean las sombras infernales de la desesperación, no te rindas.

En cambio, recuerda que si confías en Jesús, rindiéndote a su cuidado, nunca podrás ser puesto en una posición más allá de su capacidad para sanar, liberar y salvar.

Cualquiera que sea tu situación, Jesús es tu ayudador divino, y si confías en Él, Él te guiará a la paz. Cualesquiera que sean tus problemas, Jesús es tu consejero y te proporcionará la solución perfecta. Cualquiera que sea tu tristeza, pérdida, angustia o dolor, tienes un Amigo infinito y consolador que estará a tu lado, manteniéndote cerca mientras Él reconstruye las piezas rotas de tu corazón, ¡más fuerte que nunca!

Puedo decir con certeza que es el deseo de Dios sanar tus heridas, reparar tu corazón roto, quitar tu dolor y hacerte completo!

Si quieres sanar, debes, Primer paso: *Sé sincero.*

Segundo paso: *Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.*

Tercer paso: *Amplía tu perspectiva.*

Cuarto paso: *Muévete y di adiós.*

Quinto paso: *Ten esperanza aquí y esperanza para la eternidad.*

Sexto paso: *Encuentra un propósito.*

Séptimo paso: *Pon a Dios primero en todas las cosas.*

Fundado en 2010 por Timothy R. Jennings, M.D., Come and Reason se dedica a ayudarte a aprender a discernir, a estimularte a pensar, a afinar y refinar tus poderes de razonamiento, y a aumentar tu capacidad de distinguir el bien del mal. No estamos aquí para decirte qué pensar, sino para mostrarte cómo usar de manera más eficiente tu poder de razonamiento dado por Dios para crecer mejor en gracia y acercar a Dios en tu caminar personal con Él.

¡Visítanos en [comeandreason.com](http://comeandreason.com) para saber más!