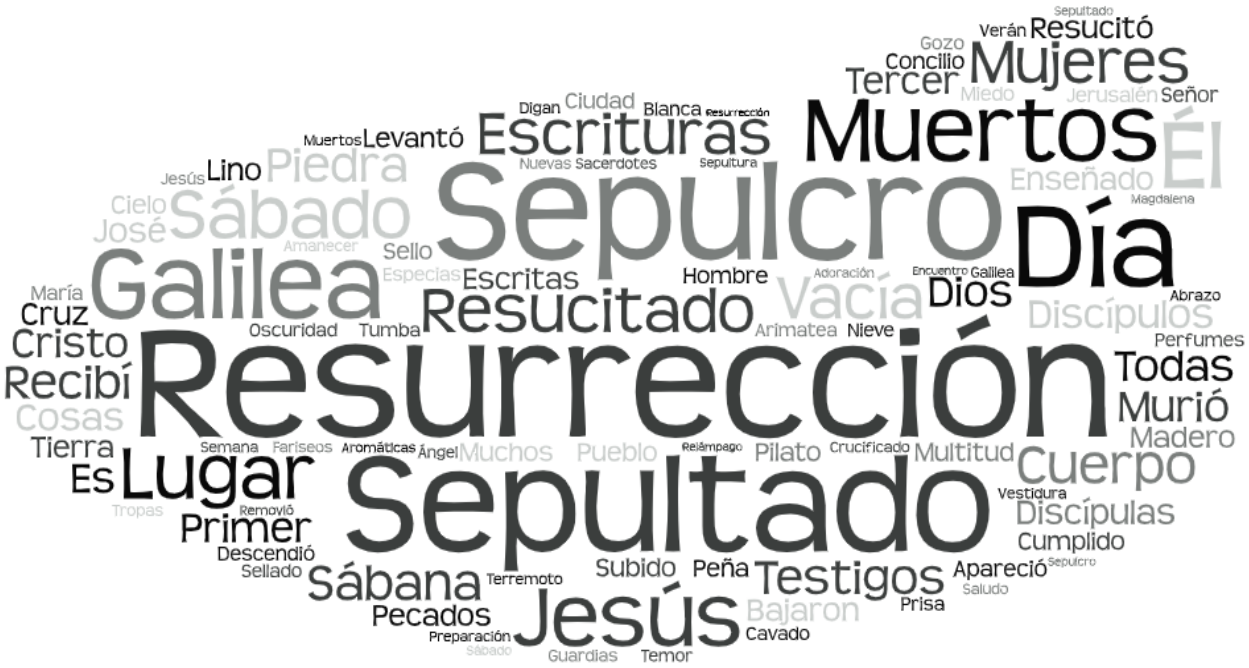
Encuentros breves: Hojas para el grupo

Estudios bíblicos reformados



Un buen luto

Estudios bíblicos reformados

Un buen luto

ESCRITOR
Greg Garret

TRADUCTORA

EDITORA
Marissa Galván Valle

Acerca del escritor
Greg Garrett es profesor de inglés en la Universidad Baylor, y es autor de *Stories from the Edge: A Narrative Theology of Grief* y muchos otros libros, incluyendo *The Gospel according to Hollywood*. Greg sirve como escritor residente en el Seminario Teológico Episcopal del Suroeste, y como predicador laico en la Iglesia Episcopal St. David, en Austin, Texas.

OBJETIVOS: EBR

Estudios bíblicos reformados es un material de estudio que las iglesias y las personas pueden utilizar para:

- **Encontrarse con la Palabra** para conseguir el conocimiento y la formación necesarias para vivir vidas efectivas de fe;
- **Estudiar la Palabra** para que ésta información les desafíe con una enseñanza empírica, que se de a través de todos los sentidos que Dios da a toda persona y;
- **Ejercitar la Palabra** para que las personas conecten lo que han recibido con sus vivencias, con la cultura que les rodea y con las creencias teológicas de la tradición reformada, para que sus vidas sean transformadas en acción y testimonio.

MATERIALES

Cada encuentro de *Estudios bíblicos reformados* tiene dos archivos: Una «Hoja para el grupo» que se entrega a las personas que participan del estudio y que sirve como encuentro introductorio y de aplicación y una «Guía para líderes» que da herramientas a la persona que dirige el encuentro para interpretar y procesar la información de la hoja para el grupo y para hacer que el encuentro se transforme en acciones y vida en el caminar cristiano. Además muchas de las secciones presentan sugerencias con material visual, auditivo o dinámico adicional.

Estudios bíblicos reformados es una serie de estudios de Cultivemos fe, marca de la Corporación presbiteriana de publicaciones (PPC por sus siglas en inglés), Louisville, Kentucky. A menos de que se indique otra cosa, las lecturas bíblicas en esta publicación son tomadas de la Biblia *Version Reina Valera Actualizada,* © 2015 por Editorial Mundo Hispano. Usada con permiso. Este material educativo es ofrecido libre de costo para el uso de iglesias y de grupos que deseen profundizar en su conocimiento bíblico / teológico.

Se ha hecho todo lo posible por verificar los derechos de autor de los materiales aquí citados. Si algún material registrado ha sido incluido sin el debido permiso o reconocimiento se insertará la debida mención en futuras ediciones. © 2022 Cultivemos fe. Todos los derechos reservados.

Estudios bíblicos reformados

HOJA PARA EL GRUPO

Un buen luto

LECTURA BÍBLICA

1 Corintios 15,3-8; Marcos 15; Lucas 23; Mateo 27 y 28; Hechos 13,29; Juan 19; Oseas 6,1-2

UN VERSÍCULO PARA REFLEXIONAR

«Porque en primer lugar les he enseñado lo que también recibí: que Cristo murió por nuestros pecados, conforme a las Escrituras; que fue sepultado y que resucitó al tercer día, conforme a las Escrituras...»

— 1 Corintios 15,3-4

RECUERDE QUE...

Podemos manejar el dolor en forma saludable, holística y fiel a nuestras tradiciones de fe.

I. ENCUENTRO CON LA PALABRA

Tal vez haya escuchado el dicho: «En cada vida debe caer algo de lluvia». (Jesús nos recuerda la misma verdad en Mateo 5,45: «[Dios] hace que salga el sol sobre malos y buenos, y que llueva sobre justos e injustos».) Cuando la lluvia cae en otros lugares, encontramos que el dicho trae consuelo. Pero cuando empieza a llover sobre nuestras vidas y en particular cuando nosotros, nosotras o las personas que amamos empezamos a sufrir, con frecuencia cuestionamos la justicia del dicho. Podemos preguntar: «¿Por qué está pasando esto? ¿Qué voy a hacer ahora? ¿Dónde está Dios cuando sufro?».

Con esas persistentes preguntas, discernimos los contornos poderosos y dolorosos del sufrimiento, una de las emociones humanas más prominentes y aún así, una de las emociones más difíciles de sentir y reconocer. En el Evangelio de Juan, Jesús llora en repuesta a las poderosas emociones que siente por la muerte de su amigo Lázaro y, al hacerlo, nos señala el camino a seguir. Cuando perdemos a alguien o algo, o cuando esa pérdida toca a alguien cercano, sentimos dolor, y una tristeza profunda (estar de luto) es la única respuesta apropiada.

Tenemos la tendencia a asociar el luto primeramente con traumas mayores de la vida, como la muerte de algún familiar, divorcio o enfermedad. Sin embargo, el luto también puede emerger como respuesta a cualquier cambio o pérdida, incluyendo aquellas que podemos ver como mayormente positivas. Mudarse de un lugar donde se ha vivido por muchos años para empezar con un nuevo trabajo en otro lugar, graduarse, dejar el hogar para casarse. Aún cuando todos estos eventos son normalmente considerados como cambios positivos, siempre son cambios mayores y, como tales, pueden llevarnos al luto al perder amistades, experiencias y lugares. Aprender a trabajar bien con el luto significa aprender a reconocer que las pérdidas, grandes o pequeñas, son momentos de luto y que tenemos que aprender también a lidiar de manera saludable con la presencia constante del cambio y de las pérdidas en nuestras vidas.

En esta lección, debemos reconocer una cosa sobre todas las demás: el luto es un trabajo necesario aún en los momentos más felices de nuestras vidas. Si usted no reconoce las pérdidas, grandes y pequeñas, de forma consciente, lo hará inconscientemente, y los resultados podrían ser, a fin de cuentas, más dolorosos y prolongados que cuando las enfrentamos. En esta lección hablaremos sobre elaborar conscientemente el luto por nuestras pérdidas, de tal forma que podamos dar gracias por todo lo bueno en nuestras vidas, reconocer el dolor de las transiciones y aprender a ser de apoyo para las demás personas.

Cinco cosas que no hay que decir a alguien que sufre

1. Todo sucede para bien.
2. Estás así porque quieres. ¡Sal de eso!
3. Entenderás las cosas mejor cuando pase el tiempo.
4. Todo es parte del plan de Dios.
5. El dolor no va a estar ahí para siempre.

II. ESTUDIO DE LA PALABRA

Encuentre una historia que dé lugar al luto

Como parte de mi entrenamiento en el seminario, pasé un verano sirviendo como capellán de un centro de traumas en mi ciudad natal de Austin, Texas. En ese tiempo, vi diariamente el dolor de cerca. Descubrí que uno de los problemas fundamentales que experimentan tanto pacientes como sus familiares es que las historias que hasta el momento habían utilizado para dar sentido a sus vidas se resquebrajaron. Las circunstancias les dieron una sacudida al tener que enfrentar sus tragedias, y las historias que habían vivido les estaban fallando, porque en esas historias no había espacio para sus nuevas experiencias.

Esto es un problema, pues confiamos en las historias para dar sentido a nuestras vidas. El filósofo Alisdair McIntyre escribió: «Pero la pregunta clave para los hombres no versa sobre su autoría; sólo puedo contestar a la pregunta ¿qué voy a hacer? si puedo contestar a la pregunta previa ¿de qué historia o historias me encuentro formando parte?».[1] Por lo tanto, no debería sorprender a nadie que, en época de pérdidas, cambios y mudanzas, uno de los problemas centrales que podremos encontrar es que nuestras historias tanto culturales como espirituales, no se acomodan a la magnitud de los cambios que se están enfrentando.

El rabí Harold Kushner, quien escribió el libro más vendido sobre Dios y el sufrimiento *Cuando a la gente buena le pasan cosas malas* , dice que empezó a escribir el libro por el profundo dolor y confusión que sintió al ser testigo del lento empeoramiento y muerte de su joven hijo Aarón. El Rabino Kushner dijo que «Éste es un libro muy personal, escrito por alguien que cree en Dios y en la bondad del mundo, alguien que ha pasado su vida tratando de acercar a la fe a quienes están a su alrededor, pero que necesitó una tragedia personal para repensar todo lo que había enseñado y aprendido sobre Dios y sus caminos».[2] El caso del Rabino Kushner puede ser ilustrativo para muchas personas: ante la dura presencia de lo injusto, fueron destrozadas las historias que le habían enseñado (y que él había enseñado a otras personas) sobre cómo las personas pueden vivir sus vidas y sobre dónde está Dios en ese proceso. Como dice el mismo Kushner: «Si Dios existía y era mínimamente honesto, ocupado en amar y perdonar, ¿cómo podía hacerme esto?».[3]

Cuando se han destrozado esas historias, ¿qué nos queda para dar sentido a las cosas? Nuestras historias sagradas, con frecuencia, no dan lugar a la muerte y al sufrimiento, y si le dan lugar, lo hacen de forma poco saludable. Muchas personas creyentes de los Estados Unidos tienen alguna forma de creencia transaccional en Dios. (Esas creencias también han impactado a otras culturas al sur). O sea, creen en una historia sagrada en la cual ellas actúan en una forma particular; si oran, ayudan a la gente pobre o a sus instituciones religiosas, hacen buenas obras, van regularmente a la iglesia, sinagoga o mezquita, o hacen peregrinaciones, entonces Dios les dará a cambio cosas buenas. (Llamo a esta forma de creer «Dios como Santa Claus» o Dios transaccional.) De igual forma, otras personas creen en Dios como un padre cósmico que recompensa el buen comportamiento y nos castiga cuando nos portamos mal. En estas historias sagradas, Dios trae aflicción

a las personas que lo merecen, y sanidad a las que le son fiel y son buenas. Pero ninguna historia de Dios como Santa Claus o Dios como padre cósmico se sostiene cuando enfrentamos el sufrimiento injustificado del cual parece estar lleno el mundo. Para muchas personas de fe, es precisamente su fe lo primero que les falla en épocas o momentos de crisis o cambios serios, pues sus historias no pueden explicar el porqué les está sucediendo eso, o por qué le pasa eso a sus seres queridos.

Por eso, muchas de las narrativas culturales nos fallan en épocas de luto. Las personas de los Estados Unidos con frecuencia creen que pueden comprar la felicidad, que el dinero y las influencias pueden y deben aislar a las personas de los golpes de la vida. También podemos creer en el mito del progreso, teniendo fe absoluta en que la tecnología nos puede salvar y en que la medicina nos puede sanar. Como ha señalado el especialista en ética Stanley Hauerwas, podemos adoptar esta narración científico-médica porque vivimos en un mundo racionalista que promete solucionar el problema del sufrimiento eliminando sus causas.[4] Esta historia afirma que, con suficiente tiempo y recursos, algún día encontraremos la cura a cada enfermedad y la solución a cada problema. Sin embargo, hasta ahora, esto no es cierto: curamos enfermedades que mataban a millones, y vivimos lo suficiente para morir a causa de otras enfermedades.

Necesitamos buscar historias que reconozcan que la pérdida, el cambio y la muerte son parte del orden natural. Es aquí donde las Escrituras pueden ser de verdadero valor. Podemos, por ejemplo, ver el ejemplo de los salmos, muchos de los cuales no terminan con sanidad o liberación, sino con una fiel relación con Dios sin importar lo que suceda. O podemos ver los ejemplos de Jesús ante la tumba de Lázaro o en el Jardín del Getsemaní, sufriendo por su inminente tortura y muerte. La fe en Dios y la conciencia de la realidad no son antitéticas. En la experiencia de Jesús en el Getsemaní, vemos a ambas reflejadas claramente en sus oraciones y acciones. Como sucede a muchas personas, su preferencia era no sufrir; y aún así él también cree que Dios está trabajando a través de lo que le suceda para traer bien al mundo.

Inclusive, podríamos decir que una historia de una fe madura en realidad mantiene, simultáneamente, las injusticias de muchos eventos que suceden en la existencia humana con una creencia segura y firme en la fidelidad de Dios. Como descubrió C. S. Lewis en los meses que siguieron a la muerte de su esposa a causa del cáncer, lo que al principio le parecía como una injusticia cósmica, fue transformado en su segura y firme fe en que Dios estaba con él aún en su sufrimiento. Una historia en la que se esperaba que Dios actuara en una forma determinada en su vida, fue reemplazada por otra historia, la historia de una fe madura que aceptaba que (en todas las cosas y a todo tiempo) Dios es fiel, está presente y nos ama.

¿? Mire la lista de cinco cosas que no se deben decir a alguien que está sufriendo. ¿Cómo éstas reflejan algunos de los comentarios del autor sobre un acercamiento erróneo al sufrimiento?

Practiquemos el luto

Una de las consecuencias del hecho de que nuestras historias no tienen espacios para el luto es que, en la cultura convencional de los Estados Unidos, el luto es considerado como una señal de debilidad y aún de algún tipo de fracaso. Para mi fue instructivo encontrar en el hospital que muchas personas, en algunas culturas (por ejemplo, la gente hispana y la gente afroamericana) no solo se dan permiso para elaborar el luto, sino que se rinden ante el. Ese ejemplo es poderoso, y creo que hay mucho que aprender de él. El dolor debe sentirse y debe trabajarse; no debe negarse y esconderse. Mi experiencia en el hospital, sin embargo, reveló que muchas personas sienten que deben ser (y aparentar ser) siempre frías, fuertes y capaces, y nunca deben rendirse ante los sentimientos de pérdida, enojo y desesperación. Vez tras vez vi a familiares afligidos tragándose su dolor, y guardándolo para expresarlo en privado, prácticas que pueden tener la virtud de no alarmar a nadie con arrebatos emocionales, pero que no permiten a quienes sufren expresar su angustia en formas que son saludables. Si siempre se reprime el luto, este se convierte en un veneno emocional y espiritual.

Quizá, lo más importante que puede hacer una persona que está enfrentando dolor, pérdida o cambios extremos es ser consciente de que necesita elaborar el luto y darse el permiso para demostrarlo. Como se acercaba la feliz ocasión de mi graduación del seminario, las voces pastorales nos advertían que elaboráramos el luto de perder la comunidad que había formado buenas amistades, en donde habíamos encontrado a profesores, profesoras y buenas mentorías, aún en medio de la preparación a la que nos habíamos entregado y al prepararnos para entrar a las vidas a las que sentíamos que Dios nos había llamado. Como dije al principio, cualquier cambio y pérdida puede ser una ocasión de sufrimiento, y si se nos recomienda que elaboremos el luto por los cambios en la vida que son mayormente positivos, ¿cuánto más debemos darnos permiso para sufrir cuando parece que la tormenta no tiene fin?

A las personas que tienen problemas expresando fuertes emociones (particularmente los hombres en las corrientes principales de la sociedad estadounidense y aquellas que son influenciadas por la misma) puede que les tome tiempo y esfuerzo el sentir comodidad con la idea de sentir dolor, y de expresarse con honestidad sobre el tema y compartirlo con otras personas. Es en estos momentos en donde la comunidad puede ser importante, y la comunidad de fe puede ser de vital importancia como un lugar seguro, lleno de amor.

¿Por qué cree que es importante practicar el luto durante los cambios positivos que se presentan en nuestras vidas?

Elaboremos el luto en comunidad

Dado que el dolor es, en alguna medida, una emoción contracultura, este puede ser libremente expresado sólo alrededor de otras personas que comparten el mismo dolor o que puedan estar alrededor de la persona que sufre sin emitir juicios. Como Gordon Atkinson (la persona que mantiene

la página web y que es conocido como Real Live Preacher [Predicador verdaderamente en vivo]) escribió en su primera página web y luego en su libro RealLivePreacher.com, lo que él ha aprendido de su trabajo pastoral es que la presencia es lo único que verdaderamente importa. Él dice que si vienes en el nombre de Cristo y estás con las personas en su momento de dolor, habrás hecho la cosa más importante que podrías haber hecho, y lo único que ellas recordarán.[5] Esta es una verdad que he visto en mi propio ministerio pastoral y en mi capellanía: es vital encontrar a alguien que esté contigo cuando sufres, y estar en la disposición de hacer presencia para las personas que sufren es un don invaluable.

La tradición celta habla de *anam cara*, o «almas amigas», personas de compañía santa que caminarán con nosotras y nosotros en las sendas de la vida y estarán presentes en los tiempos más oscuros y difíciles. Para muchas personas, esas almas amigas pueden ser encontradas en las comunidades de fe; para otras, pueden ser encontradas en los grupos de apoyo de las personas que sufren; para todo el mundo, esperamos, habrá familiares o amistades que estarán en la disposición de sentarse y acompañarnos cuando suframos de aflicción, sin importar cuánto dure, sin tratar de imponer sus ideas o haciéndose sentir mejor o yéndose cuando el proceso tome mucho tiempo, como suele suceder. Para todas las personas que hemos sufrido y sabemos poco sobre esto, sería bueno devolver ese conocimiento, y la gracia de las personas que caminaron a nuestro lado– ayudando a otras personas que ahora están sufriendo.

> ¿Como puede devolver el conocimiento y la gracia de elaborar el luto de una forma sana a las personas que han caminado con usted en sus momentos de angustia y dolor?

III. EJERCICIO DE LA PALABRA

¿Y ahora, qué?

Una de las posibles consecuencias que pueden darse por nuestro diálogo sobre el luto es que usted puede formar (o unirse a) un grupo de personas que sufren (o grupos de luto, como también son llamados). Estos grupos con frecuencia son designados para las personas que han perdido a algún ser amado, pero también pueden expandirse (u ofrecer nuevos grupos) para quienes experimentan el divorcio, las personas que cuidan a personas con diferentes condiciones de salud, y para quienes experimentan otros cambios dolorosos. Estos grupos pueden ser permanentes, o pueden reunirse por períodos limitados. Lo importante es que, por el tiempo que se reúnan, las personas que asisten a las reuniones, éstas se sientan seguras y apoyadas en su dolor, y que puedan también sentir, o descubrir, lo que están sintiendo sin pasar por ningún juicio. Puede ser importante que tales grupos sean facilitados por un ministro o ministra, consejera o consejero, o alguien con experiencia en la elaboración del luto. En estos grupos podrán emanar fuertes emociones, y profundas heridas pueden ser expuestas al empezar a sanar, por lo que la presencia pastoral puede ser importante.

Cinco consejos para ayudar a las personas que sufren

1. No interponga su propia historia a menos que se le invite a hacerlo. Esto no es su historia.
2. No intente imponer un significado o crear un cierre para el dolor de la otra persona.
3. No muestre impaciencia, ni anime a la persona que sufre a que se sobreponga a su dolor.
4. Recuerde que el dolor a veces se relaciona con la energía: es estar con la persona que sufre día tras día.
5. Si alguien que sufre ha perdido su fe, préstele la suya.

Los grupos de apoyo pueden girar alrededor de contar y escuchar las experiencias dolorosas. Otro acercamiento posible para estos grupos puede ser un grupo de escritura, donde las personas se reúnen para compartir y escuchar las historias de otras personas. Un tercer acercamiento puede ser trabajar por medio de manuales como el de John W. James y Russell Friedman, *Superando pérdidas emocionales*, o conversar sobre meditaciones sobre el sufrimiento, como las de Martha W. Hickman *Sanar una pérdida: Meditaciones diarias para sanar la pérdida de un ser querido*. Sin importar qué decida el grupo, todas las personas deben ser invitadas a participar, pero ninguna debe ser presionada a hacerlo. Con frecuencia, la mejor respuesta a una historia no es el diagnóstico o una referencia a una experiencia personal, sino el silencio santo.

Tal vez desee estudiar con mayor detalle la teología del sufrimiento. Hay muchos libros sobre el sufrimiento y cómo las religiones lo entienden. Considere los siguientes estudios: J. Enrique Cáceres-Arrieta, *El origen del sufrimiento: cómo transcender el dolor para vivir en plenitud* y el libro de Elizabeth Kubler Ross y David Kessler, *Sobre el duelo y el dolor*. También puede leer el libro *Cuando a la gente buena le pasan cosas malas* de Harold Kushner o el libro de Rowan Williams en respuesta a la tragedia del 11 de septiembre de 2001 intitulado *Writing on the Dust* (Escribir en el polvo). Finalmente, puede consultarse el libro del autor de este estudio sobre el dolor y la narrativa *Stories from the Edge* (Historias desde el límite: una teología de dolor).

Las personas que sienten el compromiso de caminar a lado de las personas que sufren pueden considerar el ministerio de capellanía. Aunque este llamado represente una inversión considerable de tiempo y de energía en el entrenamiento, estudio y apoyo a las personas enfermas, moribundas y a quienes sufren, la necesidad es grande. Cada denominación tiene sus programas de adiestramiento, a la vez que la Asociación para la Educación Pastoral Clínica (http://www.acpe.edu) ofrece oportunidades de entrenamiento en hospitales para la capellanía.

NOTAS

1. Alisdair McIntyre, *Tras la virtud*. Editorial Crítica. Grupo editorial Grijalbo. Barcelona. 1984. Traducción castellana de Amelia Valcárcel

2. Harold S Kushner, *Cuando a la gente buena le pasan cosas malas* (Spanish Edition) (p. 8). Penguin Random House Grupo Editorial USA. Kindle Edition.

3. Ibid., p. 9.

4. Stanley Haerwas, *Poner nombre a los silencios: Dios, la medicina y el problema del sufrimiento*. Editorial Nuevo Inicio. Granada, España. Traducción: Pedro Lara Astiaso.

5. Gordon Atkinson, *RealLivePreacher.com*. Grand Rapids: Eerdmans, 2004, p. 67.