



“La Iglesia comienza en CASA”

DEVOCIONAL

15 Las etapas del dolor

Lectura bíblica: Romanos 8:26–30

Y sabemos que Dios hace que todas las cosas ayuden para bien a los que le aman, esto es, a los que son llamados conforme a su propósito. Romanos 8:28

Un mes después del fallecimiento del papá de Amalia, sus amigas que habían sido tan comprensivas al principio, ahora parecían indiferentes. Amalia todavía se sentía terriblemente triste cuando empezaron a decirle cosas como: “Ya es hora de que se te pase” y “Tienes que pensar en otras cosas” y hasta: “¡Olvídate ya!”. Amalia se preguntaba qué le pasaba que no podía librarse del dolor.

Lo que nadie le explicó a Amalia fue que cuando sucede una tragedia que a uno le toca de cerca es imposible librarse del sentimiento poderoso que llamamos *el dolor de una pérdida*. De hecho, hay un proceso de dolor por el que pasa la mayoría. El dolor puede durar semanas o meses, pero el que sufre pasa por cinco etapas concretas. Conocer estas etapas te puede ayudar a ti o a algún amigo a comprender la gama de emociones que uno siente cuando sufre una tragedia:

Con frecuencia, la primera reacción al dolor es negación. No puedes creer que algo tan terrible haya pasado. Una de las maneras como tu mente trata de manejar el dolor es pensar: *No puede ser. Esto no me está sucediendo.*

La segunda etapa del dolor es *resentimiento*. Te empiezas preguntar: *¿Por qué sucedió esto?* Cuando no encuentras una respuesta satisfactoria, es posible que sientas resentimiento hacia las personas que te parecen las responsables, resentimiento a la persona que falleció y te dejó solo, y hasta resentimiento contigo mismo, creyendo que en parte eres responsable.

La tercera etapa del dolor es *querer hacer un trato*. Quieres alivio de esta horrible situación. Entonces, le prometes a Dios hacer cualquier cosa con tal de que arregle tu situación y haga desaparecer el dolor.

Otra etapa es la *depresión*. Te das cuenta de que la tragedia es irreparable. Te sientes abrumado por la tristeza, y quizá el temor, la ansiedad o la soledad.

La etapa final del dolor es la *aceptación*. A medida que pasa el tiempo, empiezas a aceptar la realidad de tu pérdida y comienzas a “seguir adelante”.

Es normal —y saludable— pasar por las cinco etapas del dolor cuando sufres por algo



“La Iglesia comienza en CASA”

triste sucedido en tu vida. Algunas de esas etapas pueden ir y venir, ir y volver a venir. No creas que las poderosas emociones que sientes no son normales. Y a su tiempo, tu dolor cederá dando lugar a sentimientos mejores, la certidumbre de que Dios te ama y sigue en control de tu mundo.

PARA DIALOGAR: ¿Para qué saber todas esas etapas del sufrimiento? ¿Podrías aprovechar este conocimiento para ayudar a algún amigo que sufre?

PARA ORAR: Señor, ayúdanos a comprender las emociones que sentimos cuando sufrimos un terrible dolor. Ayúdanos a saber cómo ayudar a los amigos que sufren.

PARA HACER: Quizá no necesites hoy esta información. Pero guarda estas cinco etapas del dolor en tu memoria, porque tarde o temprano tú o algún amigo tendrán que pasar por esta poderosa emoción que es el dolor.

