

## ¿Cómo vuelvo a empezar? Enfrentando el futuro después de una significativa pérdida

Por Rusty Wright

En aquel año, febrero 13 cayó martes, pero parecía ser mi día de mala suerte.

Después de 20 años de casado, mi esposa se estaba divorciando de mí; en dos días todo terminaría. El primero de febrero, mi patrón me mostró la puerta de salida—en el aniversario 25 de mi trabajo. Ahora, en febrero 13, estaba en la oficina de mi médico recogiendo los resultados de unos exámenes. Sin saber de mis dificultades, el médico me preguntó, “¿Has estado bajo estrés últimamente?” Me dijo que tal vez tenía cáncer.

Esa noche, un viejo amigo me llamó para animarme. Mientras me hablaba, sentía el peso de mis cargas aplastándome. ¿Cuándo terminará este agobiante dolor por el rechazo de mi esposa? ¿Dónde iré a trabajar? ¿Cuál es la misión de mi vida? ¿Cuánto más dura la vida misma? Lloré en el teléfono mientras luchaba por comprender el sentido de tan abrumadora incertidumbre.

Las relaciones, el trabajo y la salud absorben nuestro tiempo, nuestras energías, nuestras memorias y nuestras esperanzas. ¿Ha tenido usted una relación sólida que de pronto se torna en cenizas? Tal vez usted realice un excelente trabajo; luego un nuevo e insensible jefe decide que sus servicios ya no son necesarios. O tal vez su salud se quebrante. Tal vez sus padres o un íntimo amigo muera de un ataque al corazón o perezca en un accidente automovilístico.

¿Cómo se sentiría usted? ¿Impactado? ¿Angustiado? ¿Con coraje? ¿Con deseos de venganza o justicia? ¿Descorazonado y depresivo? ¿Cómo puede lidiar con la pérdida, y cómo puede volver a empezar?

Durante una cena, un nuevo amigo me compartía que había perdido sus dos padres recientemente. “¿Cómo lidiaste con eso?” le pregunté. Él me contó con detalles y dolor la relación del alcohol en estas muertes. Le escuché intensamente y traté de expresar mis simpatías. “¿Pero, cómo lidiaste con tan duras pérdidas?” Le pregunté, curioso por saber cómo él manejó sus sentimientos. “Creo que no hice nada,” respondió. Lidiar con emociones heridas por la pérdida de alguien muy querido puede ser un proceso muy difícil. Algunos buscan consolarse suprimiéndolas.

Mi esposa, entre sus veinte y tantos y treinta y tantos de años perdió a su padre y a su madre en un espacio de cinco años. Enfrascada en las necesidades de su madre, luego de la muerte de su padre, ocupaba la mayor parte de sus pensamientos en ella. Luego de la muerte de su madre ella se sentía ensombrecida. “Las personas que siempre estuvieron aquí, a las cuales siempre llamabas para un consejo, ya no están,” recordaba ella. “Eso era muy solemne.” Con el tiempo el dolor de la pérdida se disipa.

¿Cómo puede uno acostumbrarse a la pérdida de alguien significativo y volver a empezar? Ciertamente, no tengo todas las respuestas. Pero podría sugerirle algunas ideas que han funcionado para mí y para otros en la retadora peregrinación de la vida.

**Desahogue la pérdida.** No ignore el dolor. Tómese tiempo para reflexionar en la pérdida, para llorar, para hacerse preguntas usted mismo(a), para hacerle preguntas a otras personas o a Dios.

Recuerdo profundamente de los largos sollozos luego de que mi esposa me dejara. Yo no le desearía a nadie ese dolor, pero le recomiendo que experimente el desahogo en vez de ignorarlo y reprimirlo. Esto le ayudará a disminuir las úlceras y la postergación del coraje.

**Una ayudadita de sus amigos.** Durante el proceso de mi divorcio y de la difícil pérdida de mi empleo, mis buenos amigos se mantuvieron cerca de mí. Cenábamos juntos, veíamos fútbol juntos, íbamos a conciertos juntos, entre otras cosas. Un consejero de confianza me ayudó a lidiar con mi situación. Un grupo de apoyo para divorciados, en una iglesia cerca de mi casa me hizo comprender que yo no era el único que experimentaba esos raros sentimientos. No trate de lidiar con tan enorme carga solo.

**Vigila sus áreas vulnerables.** En nuestro grupo de apoyo para divorciados, yo aprendí cómo las mujeres al igual que los hombres procesaron su dolor. También estuve tentado a establecer nuevas relaciones en momentos muy riesgosos. Algunos miembros del grupo aun no divorciados, salían juntos. Otros de citaban entre sí. Tentador, divorciados y divorciadas en necesidad puede ser muy atractivo. Luego de cada sección del grupo, me iba directo a mi auto. “Sobre toda cosa guardada”, dice un viejo proverbio, “guarda tu corazón; porque de él mana la vida”. [\[1\]](#)

**Procura una estancia de luz.** No todas las nubes tienen una cubierta plateada, pero tal vez la tuya sí. Luego de mi divorcio regresé a la escuela de post graduados y vi mi carrera florecer. El temor del cáncer resultó ser piedras en los riñones, nada agradable pero no tan serio como el cáncer. Cuatro años después del divorcio me casé con Meg Korpi, una mujer maravillosa. Somos muy felices.

La estrella de CNN, Larry King, en una ocasión fue despedido del Miami Herald. “Fue una situación muy difícil cuando me despidieron,” recuerda él. King nos dice que alguien puede tomar un despido como “una terrible tragedia” o como una oportunidad para buscar nuevas oportunidades. [\[2\]](#)

**Atesora tus memorias.** Mantener a la vista fotos de seres queridos fallecidos puede ayudarte a adaptarte gradualmente a su ausencia. Recuerde los gratos momentos que pasó junto a ellos, las experiencias vividas con los compañeros de trabajo o los proyectos realizados. Sé agradecido. Pero no se enrede en memorias pasadas porque el tiempo llegará para que pueda...

**Cambiar la página.** Luego de llorar la pena, es tiempo de seguir adelante. Una viuda vivió por años sola en su larga y vacía casa con las cortinas cerradas. Sus hijos finalmente le convencieron de que se mudara, pero por las últimas tres décadas parecía estar emocionalmente estancada hasta su muerte.

En cuanto a mí, tomé pasos significativos y tomé las fotos de mi ex-esposa y las guardé; me agarré de mi nuevo trabajo con esmero, haciendo de mi trabajo algo productivo y gratificante. Considere como usted, emocionalmente, procesará y responderá a esta común pregunta, “¿Dónde trabaja usted?” Tal vez usted quiera tomar un curso, ejercitar y hacer una dieta para su salud, o tener un pasatiempo. Conozca gente nueva en proyectos voluntarios, grupos cívicos, iglesias o en las vacaciones. Considere que puede aprender de sus derrotas. Por lo general, el sufrimiento edifica el carácter, la paciencia, la confianza y oportunidades para ayudar a otros.

**Procure que sus raíces espirituales estén profundamente arraigadas.** Estoy agradecido que entre mis recursos para lidiar con los problemas estaba mi fe personal. En una ocasión yo era escéptico, pero durante los años de colegio descubrí la vida espiritual. Estudiantes cuyo amor y

gozo admiré, me explicaron que Dios me ama de tal manera que envió a su Hijo, Jesús, a morir y pagar la penalidad de todos mis pecados. Luego él resucitó de la muerte para darme una nueva vida. Yo invité a Jesús a que entrara a mi vida, le pedí que me perdonara y que me diera fuerzas para lidiar con las dificultades. Entre las tretas de la vida, tengo un amigo que prometió que nunca me dejaría.

Un creyente dijo que aquel que pone su fe en Cristo, “nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas.” [\[3\]](#) Jesús puede ayudarle a comenzar otra vez a lidiar con la vida misma. Él puede ayudarle a perdonar a aquellos que le han ofendido o faltado.

Mientras sufre su pérdida, busque el apoyo de sus amigos, vigile sus áreas vulnerables, y busque cambiar la página. . . ¿me permite animarte a que conozca al que puede ayudarle a hacer todas las cosas nuevas? Él nunca Le fallará.

Este artículo fue publicado originalmente en la revista [Respuesta](#) 2:1 Enero/Febrero 2007, pp. 3-5. Copyright © 2007 por Rusty Wright. Usado con autorización. Derechos reservados.

### Notas

1. Proverbios 4:23 RV.
2. Harvey Mackay, *We Got Fired!...And It's the Best Thing That Ever Happened to Us* (New York: Ballantine Books, 2004), pp. 150-153 ff.
3. 2 Corintios 5:17 RV.

© 2007 Rusty Wright. Todos los derechos reservados.

---

### Acerca del Autor

**Rusty Wright**, escritor y orador, es un conferencista internacional y galardonado autor, periodista y columnista especializado que ha dado conferencias en seis continentes. Es licenciado en Psicología de Duke University y tiene una Maestría en Teología de Oxford University. Se lo puede contactar en [RustyWright@aol.com](mailto:RustyWright@aol.com). **Por favor indique a qué artículo se está refiriendo.** Su página web es [www.rustywright.com](http://www.rustywright.com).

[www.obrerofiel.com](http://www.obrerofiel.com). *Se permite reproducir este recurso siempre y cuando no se venda.*