

QUE TRISTEZA, QUE DOLOR

Por: Noralma Peralta Mendoza

 Noralma Peralta  @noralma6326



La semana pasada empecé tres columnas y no las terminé, ya hoy es viernes y voy en las mismas, trato de escribir algo edificante, pero por más que se lo que quiero decir, no me termina de salir; siempre llega una noticia de muerte y me visita el dolor. No es fácil trabajar llorando, escribir llorando, aconsejar llorando. Son días muy difíciles, el alma se agobia y aunque queremos, no podemos soslayar la pena por los que amamos o de los que amamos.

Sentada en mi estudio intento calificar a mis estudiantes y una notificación de facebook me llama la atención, entro, veo, sonrío, le doy scroll por costumbre, y me encuentro con la noticia de que Magalis la esposa de Marcos Barros ha fallecido. Otra vez me pega duro el dolor de alguien que amo; pienso en Marcos, en cómo deben sentirse, conocía su amor y cuidado por ella, sentí la impotencia de no poder ir a abrazarlo y consolarlo, le escribo un mensaje en medio de lágrimas y no siento que sea suficiente; lo llamo y entonces lloro cuando me dice gracias tú estuviste en todo el proceso ayudándonos con tus oraciones, Magalis se fue con la mejor referencia de tu persona. Y me pidió mil veces que me acerque a Jesucristo. Eso haré en su memoria. Cuánto amor hallé en sus palabras.

No he sentido que sea suficiente llorar por el dolor de mis amigos y mi familia, siento que necesito ir a llorar con ellos, abrazarlos, dejarles saber que su dolor me duele y hacerles sentir que su pena es menor si la compartimos. Debo confesar que no soy adepta al pésame, al luto, y demás ceremonias de la muerte, debo decir que no tengo ningún problema con esa señora, no le temo, pero



si me duele cuando alguien amado se va o alguien que amo sufre por la partida de alguien que ama.

En estos días mis lágrimas se derraman solas, El dolor de unos padres por su hij@, el dolor de un hijo por sus padres, el dolor de un espos@ por su espos@, el dolor por perder a un amigo o porque un amigo lo perdió, me golpea cada vez más fuerte, No sé si es la edad o las hormonas, o el hecho de que suceden tan seguido, que no alcanzamos a recuperarnos, pero aquí estoy hecha un mar de lágrimas porque Marcos perdió a su Magalis, porque Yorgis perdió a su papá; Tío Micho a Taty, tan joven como Lyan la hija de mi amigo Alejandro Rutto, contra natura es que los padres entierren a sus hijos.

Y luego la rápida partida del Apóstol David Baird, aunque ya Dios me lo había anunciado o quizás por eso, me impacto tan fuerte, y el dolor que le causa a mis amados: Apóstol Wilmer y Pastor Juan Uribe y a toda la familia Remanente. En estas dos semanas hemos perdido tres por los que hemos orado. Ayer enterraron a mi tío Germán Aguilar, La señora María Aragón, Jair y Patón, jóvenes que vimos crecer.

Hoy murió el querido amigo Ever Vargas, que triste noticia y eso por mencionar los que vienen a mi mente ahora.

Me duele el dolor agendo, quisiera abrazar sus almas, ser bálsamo para su dolor, pero no lo soy, solo puedo orar para que Dios haga lo que quiero ser y hacer.

La vida me ha enseñado que la mejor forma de superar algo es enfrentándolo, así que si llega el dolor que me duela hasta que me tenga que doler y se vaya, pero en estos días, llega uno, y aún no se va cuando llega el otro. Hay que llorar, hay que vaciar las lágrimas, hay que admitir que nos duele, que tenemos miedo, que sentimos que estamos rodeados por un enemigo que no se ve, pero que es nefasto. Es la mejor forma de sacudirnos y reiniciar. Ya bastante sabemos de cómo prevenir el virus o atacarlo si llega, pero ¿qué hacer cuando llega el dolor de la pérdida? Tres pasos me han funcionado desde que los aprendí.

1 Aceptar: cuando aceptamos entonces comprendemos que hay algo que superar, el problema es cuando lo negamos, aparentemente todo está bien, no pasa nada y reprimimos. Se vuelve amargura y nos pudre el alma. Un alma enferma daña el cuerpo y la vida.

2. Agradecer. Agradecer qué, ¿el dolor? Si. El dolor forja carácter, sensibiliza el alma, nos hace más humanos. Agradecer lo que viviste con esa persona, lo que le aprendiste, lo que le recibiste. Agradecer que hizo parte de tu vida y siempre lo será.

3. Disfrutar: en este caso el dolor, ¿y muchos me dicen cómo así? Así de sencillo, como dije antes: si tiene que doler que duela. Disfruta llorar tu dolor hasta dejarlo salir completo; disfruta dejar ir entregarlo a la vida eterna; disfruta recibir consuelo y amor de tu gente; disfruta de sus recuerdos y conviértelos en enseñanzas, anécdotas o chistes, riéte de ellos; disfruta extrañarles, hasta que dejes de hacerlo, porque incorporaste lo que significó en ti, tanto que ya no pueda dolerte; disfruta tu nueva forma de amarle, sin verle. Pronto empezarás a sonreír con sus recuerdos y hasta tendrás carcajadas.

No sabemos cuánto tiempo falta para que todo esto pare, por eso necesitamos aprender a superar los estragos de la pérdida, sobre todo porque un alma triste baja las defensas del cuerpo y no queremos estar expuestos. Peleamos con todas las armas vencedoras que tenemos, unas de ellas el gozo, la justicia y la paz.