



PALABRAS DE INSPIRACIÓN

Lidiar con la aflicción

Me imagino que muchos de ustedes están exhaustos, agotados. Sienten que han dejado todo. Han atravesado muchas dificultades. Están físicamente extenuados y cansados de usar el equipo de protección personal. Probablemente estén un poco asustados. Simplemente se sienten mal. Y estoy seguro de que, para muchos de ustedes, las cosas en su casa están difíciles debido a la crisis. Todos están atravesando un cambio complicado. Existe un nombre para esta experiencia: aflicción.

En general, simplemente asociamos el duelo con la muerte (que muchos de ustedes también han experimentado de primera mano), pero la verdad es que sentimos el duelo cada vez que sufrimos un cambio que percibimos como negativo. Piénsenlo: la *pérdida* es un cambio negativo. Como profesionales sanitarios, probablemente han visto y experimentado muchas pérdidas. Han visto más muertes de lo habitual. Tal vez hayan perdido colegas, familiares o amigos. Todos hemos perdido nuestra normalidad, por ejemplo, nuestras rutinas, tiempo, seguridad e incluso las pequeñas cosas que todos disfrutamos (como *salir a cenar y abrazar a los amigos*).

Y el problema para muchos de nosotros es que el duelo es algo que no “llevamos” muy bien. Por lo tanto, en momentos como estos, las personas como yo (de la tradición cristiana) tendemos a buscar ayuda en Jesús. Y Jesús nos ayuda aquí porque él también sintió un duelo profundo. Ya sea que usted sea o no discípulo de Jesús, creo que Jesús nos muestra una forma muy útil de sobrellevar el duelo.

(Continúa en la siguiente página)

¡Hola! Me llamo Matt Agresti, soy el pastor de una iglesia del condado de Monmouth llamada Park Church. Antes de llegar a la iglesia, fui capellán en los centros médicos de Riverview y de Ocean y del Jersey Shore University Medical Center. Realmente extraño trabajar junto a todos ustedes, fantásticos profesionales sanitarios capacitados y dedicados. Me encanta mi trabajo de ahora, pero también quisiera estar allí con ustedes para darles mi apoyo durante esta crisis sanitaria.



En el Evangelio según San Mateo (26:36-46), se describe a Jesús en sus últimos días de vida como “profundamente angustiado, al punto de sentirse morir”. Está a punto de morir, sus amigos lo traicionaron, su propio pueblo lo quiere muerto, se siente apenado y afligido. Entonces, se retira al jardín a orar. En esta breve escena, aprendemos cuatro lecciones sencillas sobre cómo sobrellevar el duelo:

1. **Lo nombra.** No lo oculta, no lo justifica, no lo disimula ni trata de sentir otra cosa. Lo llama por su nombre. Es muy poderoso y liberador simplemente expresar con palabras nuestros sentimientos. Es algo sobre lo que vale la pena reflexionar y probar por cuenta propia.
2. **No lo sobrelleva solo.** Invita a sus amigos más cercanos para que le den apoyo en medio de su momento más sombrío. Aunque lo decepcionaron al quedarse dormidos, para Jesús igualmente fue mejor sobrellevar la situación con otras personas que hacerlo en soledad. Cuando compartimos nuestro duelo con otros, es probable que también nos decepcionen (que se olviden de preguntar, que digan algo inapropiado, etc.). Igualmente, es mejor con ellos que sin ellos. Pidan a otras personas que los acompañen.
3. **Ora.** Acude a Dios para que le dé ayuda, apoyo, orientación y fuerzas. No sé si ustedes oran, pero si lo hacen, ahora es un buen momento para volver a la oración. Si no es así, tal vez sea momento para que se conecten espiritualmente con cualquiera sea el poder superior con el que tengan una conexión.

4. **Le encuentra un significado.** Jesús confía en que Dios logrará algo significativo mediante su sufrimiento (los cristianos creen que Dios se reconcilió con el mundo alejado a través de Jesús). Espero que ustedes puedan encontrar un significado en este momento de singular sufrimiento. Debería ser posible, porque ustedes están literalmente trabajando en la primera línea para salvar vidas, reducir el sufrimiento y ocuparse de las personas más vulnerables. Cualquiera sea su trabajo en la atención sanitaria, lo que hacen siempre tiene un significado profundo, pero en estos días tan difíciles, adquiere un significado mucho más trascendente.

Ya sea que lo llamen duelo o no, lo más probable es que esto sea lo que sienten. Por ello, en los términos más generales posibles, espero que puedan sobrellevar esta situación mejor que antes. Intenten uno o dos de estos pasos (o todos), y seguro encontrarán fuerzas, consuelo y significado para lograrlo.

Si aún fuese capellán, me gustaría estar a su lado para sobrellevar esta situación juntos... y ofrecerles mi apoyo, mis oraciones y mi ayuda en lo que haga falta. Pero, por ahora, estas palabras tendrán que bastar. Gracias por lo que hacen.

Pastor Matt Agresti
Park Church, Tinton Falls, NJ