

PROCESO EMOCIONAL DE UNA PERSONA QUE SUFRE¹

La persona afectada por un sufrimiento pasa por un proceso emocional, que generalmente le es desconocido. El sufrimiento puede ser causado por enfermedad, algún tipo de dificultad, la enfermedad de un familiar cercano, pérdida del trabajo, accidente, muerte en la familia, etc.

En esas ocasiones es de gran ayuda para la persona afectada, como para los amigos y familiares conocer algo del proceso que la persona puede pasar.

Cuando el sufrimiento azota a una persona, ésta tiene que procesarlo de alguna manera, o sea tiene que dar alguna respuesta y significado a lo que está pasando, creando así una actitud para enfrentar o sobrellevar la situación.

Para procesar el sufrimiento, la persona necesita tiempo. En este tiempo hay que procesar varias preguntas y emociones que surgen. El orden del proceso generalmente comienza en forma parecida, pero puede seguir diferentes caminos. Las etapas se pueden superponer o extender. Entendiendo mejor este proceso y sus componentes ayuda a la persona afectada y permite una mejor actitud al consejero o acompañante, para que el proceso lleve a una relación más cercana con Dios.

La intensidad de este proceso depende en gran parte de la intensidad de la dificultad que se enfrenta y también de la relación que tiene con el Señor.

En la Biblia tenemos un libro que tiene mucho que decir sobre este proceso, que pasan los que son azotados por algún sufrimiento. Este Libro es el libro de Job. Allí se nos cuenta de Job, hombre "*perfecto y recto, temeroso de Dios y apartado del mal*" (Job 1:1). En un momento de su vida, Job fue azotado por un sufrimiento muy duro y pasa por un proceso que lo vamos a poder encontrar repetido en forma similar en personas que pasan por diversos tipos de sufrimiento o pruebas.

Veamos por lo tanto lo que nos dice el libro de Job:

1.- PROCESO DE LA «FIRMEZA INICIAL»

Al leer el primer capítulo de Job, encontramos primeramente una reunión en el cielo, donde el diablo recibe permiso de probar la fe de Job. Esta oportunidad el diablo no se la deja escapar, azotando a Job (Job 1:13-22).

Primeramente Job perdió todos sus bienes. Las noticias llegaban una detrás de otra. Finalmente llegó la noticia del fallecimiento de todos sus hijos, cuando un huracán del desierto derrumbó la casa, donde habían estado reunidos.

Al recibir la noticia de todo este mal (Job 1:20-22) Job se levanta, rasga sus vestidos y se rasura la cabeza, siendo estos símbolos de luto². Con estos símbolos Job se postra y adora a Dios, diciendo: "*Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré allá. Jehová dió, Jehová quitó, sea el nombre de Jehová bendito*".

Job recibe todo este gran sufrimiento de las manos de Dios, sin dudar en su fe en Dios, dirigiéndose inmediatamente a Él, alabándolo y bendiciéndolo. Queda del todo claro que

¹Estudio basado en el libro de Job

² Rasgarse el vestido: símbolo de luto, vea "vestido", Página 691 Diccionario Ilustrado de la Biblia
Rasurarse la cabeza es otro símbolo de luto, según Página 310, The Interpreters Dictionary of the Bible, R-z; Abingdon.

en éste momento el permanece firme. Nosotros diríamos: ¡Cuan fuerte es este hombre!
¡Que Fe tiene este hombre!

Al comenzar a leer el segundo capítulo encontramos otra reunión en el cielo y (Job 2:7-10) como consecuencia el sufrimiento de Job se extiende sobre su cuerpo con una sarna sumamente molesta (2:8).

Viendo ésta situación la esposa le dice: "*Maldice a Dios y muérete*" (Job 2:9). Con todo esto Job no pecó (Job 2:10), sino dijo: "*¿Recibiremos de Dios el bien, y el mal no lo recibiremos?*". Job está tan firme, calmo y bajo control, como si ya lo hubiera vencido todo (Job 1:21; 2:10).

Esta firmeza inicial se puede ver a menudo en personas que son azotadas por un sufrimiento. Al principio la persona logra mantenerse calma y parece procesarlo bien. Ésta etapa puede durar más o menos tiempo. La persona invierte todas sus fuerzas para permanecer firme y no sentirse tan afectada. Es como si la realidad no haya llegado aún, siendo esto un mecanismo de defensa en el esfuerzo de reducir el "shock".

Por eso en ocasiones podemos ver a personas que aún azotadas por un gran sufrimiento, al principio están muy calmas. Pero no debemos pensar que la persona ya haya vencido todo, hay otros pasos que vienen. Una amistad es una gran ayuda en éste proceso. Cuanto mayor el sufrimiento tanto mayor la importancia de estar cerca de la persona, para cuando lleguen los momentos difíciles.

2.- PROCESO DE DEPRESIÓN

Cuando la noticia de esta situación llega a los oídos de los amigos de Job, ellos se juntan para visitarlo (2:11). Al ver a Job lloran y se identifican con él a través de las señales de luto, quedando con él por siete días sin hablar. Cuando después de esos días Job comienza a hablar, vemos que hay un gran cambio en él. ¿Dónde quedó el Job tan fuerte y firme (3:1-26)? Lo único que queda es desánimo, depresión. Maldice el día de su nacimiento (3:1) y comienza a quejarse.

Job expresa el deseo de nunca haber nacido o de haber muerto de chico y maldice ese día (Job 3:1-26).

La firmeza duró unos días y la realidad llegó a tocar también al justo Job en lo más profundo y ahora se puede ver que se le está dificultando el procesamiento del sufrimiento.

En un momento el cuenta como tiene dificultad de dormir (Job 7:3-4) y sufre de sueños que lo inquietan (Job 7:14), una realidad que se ve en personas que pasan por algún sufrimiento de éste tipo. Ha llegado la depresión, algo normal para el que tiene que procesar el sufrimiento.

Cada persona que sufre, pasa en mayor o menor grado por ésta etapa. La fe en Dios y el amor de otros son de gran ayuda para vencer. La victoria se refiere aquí en primer lugar a pasar el proceso y llegar al punto de recibir la situación de las manos de Dios, afirmando la relación con Él.

Por lo tanto vemos, que cuando una persona se muestra muy calma al comienzo de algún sufrimiento, eso no necesariamente significa que haya vencido la situación, sino debemos estar alerta como hermanos y amigos, que la parte difícil puede venir aún, donde van a

seguir necesitando oración y presencia de amigos y hermanos.

En ésta etapa algunas personas desean morir y en casos extremos hay que atender por intentos de suicidio.

También para nosotros mismos es una ayuda saber que una etapa depresiva después de ser azotados por algún sufrimiento importante es algo normal y no nos necesitamos sentir culpables por ello, sabiendo que Dios nos entiende en lo que pasa en nuestro interior. El nos puede guiar a una experiencia de fe más profunda a través de la situación difícil.

La intensidad de ésta etapa depende en gran parte del grado de sufrimiento que haya azotado a la persona y la relación que tiene con Dios. La etapa depresiva solo llega a ser un problema cuando paraliza o atrapa a la persona. Dios nos quiere guiar hacia una nueva victoria y un nuevo encuentro con El.

Job primeramente adora a Dios y después comparte su lucha interna con sus amigos. Si Dios nos da la gracia de que alguien nos cuenta de sus luchas internas, cuidémonos de no poner en duda su fe y su integridad, o culparlo de pecado, como lo hicieron los primeros tres amigos.

Lo mejor es oír con paciencia y llevar todo este sufrimiento y la lucha a Dios en oración.

3.- PROCESO DE CULPABILIDAD

En el proceso de la depresión pueden aparecer sentimientos de culpabilidad. En el caso de Job vemos como los amigos le hacen tratar con el tema, dudando de su integridad y culpándolo de pecado (11:6).

El proceso de tratar con el tema no le fue fácil, ya que los amigos insistían en que debía haber algún pecado para que Dios haya permitido un sufrimiento tan grande. Después leemos (Job 7:20-21, 13:21-23, 14:17) como Job se examina a si mismo y pide a Dios que le ayude y que le revele sus pecados. En todo esto Job no encontró pecado para confesar. Más tarde Dios mismo afirma la integridad de Job (42:7).

Si en un caso de una persona justa como Job, el tema de la culpabilidad llegó a ser tan candente, ¿cómo no será en el supuesto caso de que realmente se encuentre culpa en la persona por lo que está pasando? Esa persona muchas veces se dirá: "Si no hubiera pecado, no me estaría pasando esto ahora". La culpa es otro sufrimiento más. Una persona que pasó en carne propia algo así, dijo: „El dolor se acentuaba, porque la culpabilidad que pesaba sobre mí era tan pesada, más pesada que la propia enfermedad".

Tenemos un Dios que está dispuesto a perdonar y ese perdón es muy importante encontrar en una situación así (1 Jn. 1 :9).

La lucha con la culpabilidad le costó bastante tiempo a Job.

Una persona en sufrimiento puede ser que tenga que procesar sentimientos de culpabilidad. Es importante recordar, que la solución de la culpabilidad no está en explicar la situación, decir que no fue tanto, o ignorarla, sino en que la persona pueda descargarse ante el Señor y recibir de Él el perdón de sus pecados (Sal32).

4.- PROCESO DE SOLEDAD

En el proceso que Job pasó, encontramos expresiones de gran soledad (Job 19:13-22). Aún en la presencia de sus amigos el se siente solo y abandonado.

Hay áreas de la vida que uno tiene que procesar solo, allí nadie puede llegar, solo Dios a través de su Espíritu Santo. La presencia de amigos o hermanos puede ser de ayuda, pero allí en lo profundo del corazón la persona misma tiene que procesarlo.

Cuando la persona nos cuenta de sus sufrimientos de soledad, hay que aceptarla con amor. No es bueno decirle a la persona: „¿Cómo dices que estas solo? Nosotros estamos contigo.“ La persona no estaba hablando de esto, estaba hablando de la lucha solitaria que tiene en su interior. Por eso en la visita hay que dar lugar para que la persona hable de sus sentimientos y luchas. La oración por esa persona puede ser una de las ayudas más importantes, ya que hay áreas donde solo Dios puede llegar.

5.- PROCESO DEL ENOJO

En el dialogo con sus amigos, Job llega a un punto donde no aguanta y comienza a decir, que todo lo que le está sucediendo no es justo. „Yo no he hecho nada malo que merezca este tipo de castigo, Dios se debe haber equivocado“ (Job 23:1-7 y 24:12). En éstas citas vemos como Job expresa su enojo ante Dios y lo llama a que le responda y le explique lo que está sucediendo, pide que Dios le de cuenta de lo que está haciendo con él (Job 23:1-7; 24:12 27:2).

Vemos por lo tanto, que Job llegó a enojarse con Dios y a demandarle justicia y Dios no le castigó por ello, sino más bien lo respetó en lo que le demandaba y se puso a disposición (Job 38:1-3) para hablar con Job. Este dialogo entre Dios y Job abrió las puertas a una relación nueva y directa con Dios (Job 40:1-5). Fue esa relación directa con Dios, la cual al final de cuenta llevó a Job a una experiencia más profunda con el Señor (Job 42:3-6).

Si alguien que está sufriendo se siente enojado con Dios, lo mejor que se puede hacer es ayudarlo a llevar su enojo a Dios mismo, para que lo hable con Él. Dios nos respeta en nuestro sufrimiento y nos va a ayudar a dar pasos importantes en la fe (I Ped 1:6-9). Lo importante en este caso fue que Job presentó su enojo a Dios mismo.

6.- PROCESO DEL PASADO "IDEAL"

Más adelante (Job 29 y 30) Job se acuerda de sus tiempos antiguos y lo bien que estuvo entonces. Recuerda las bendiciones que había vivido, como la gente lo había respetado y como había podido ayudar a otros. Este pasado idealizado Job lo compara con la realidad presente de sufrimiento.

Cuando una persona al procesar el sufrimiento llega a vencer hasta cierto punto la culpabilidad y el enojo, la realidad de la vida comienza a surgir de nuevo, pero en primer lugar desde los recuerdos del tiempo antes de ser azotado por el sufrimiento y en forma idealizada. Se acuerda de todo lo lindo y muchas veces no se acuerda de las cosas difíciles. Todos estos recuerdos lindos del pasado se vuelven más lindos cuando son comparados con la realidad presente de sufrimiento y dolor.

De manera que no es algo fuera de lo normal cuando una persona que está pasando por un gran sufrimiento se acuerde del pasado en forma idealizada y lo compara con la situación que vive en el momento. Es importante que no se detenga el proceso que

llevará a poder aceptar la realidad y vivir la vida lo mejor posible, gozándose de las oportunidades que le ofrece.

7.- ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD

De a poco la persona llega a aceptar la realidad presente, recibéndola de las manos de Dios.

En el caso de Job, Eliú fue el que le ayudó a recomunicarse con Dios. Cuando Job se recomunicó con Dios y le expresó toda su frustración que surgía de la lucha interna, Dios mismo intervino y habló con Job, ayudándole en el proceso de aceptar la realidad.

En el intercambio directo con Dios (Job 40:4-5; 42:2-6) vemos que Job se da cuenta, que había hablado demás y se arrepiente, confesándolo a Dios.

Después de esta confesión encontramos las lindas palabras que Job pronuncia al final de su lucha interior: "*De oídas te había oído, más ahora mis ojos te han visto*". La diferencia era tan grande, como si antes solo había conocido a Dios por haber oído de Él, pero ahora había llegado a un conocimiento personal de **Dios**, diciendo: "**mis ojos te han visto**".

La situación no había cambiado, sus hijos ya no estaban con él, sus bienes no existían más, su salud aún seguía quebrantada, **pero su espíritu se había sanado durante el encuentro con Dios.**

Job llega a un punto en su relación con Dios, donde puede decir con Pablo: "*...tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros, que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos; llevando en el cuerpo siempre por todas partes la muerte de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestros cuerpos*" (2 Cor. 4:7-10).

A través de este proceso Dios había construido en Job los rasgos de su carácter interno, le había dado un propósito y dirección renovada para su vida, como también un entendimiento y un corazón compasivo, junto con una clase de sabiduría que nunca antes había conocido.

Dios guió a Job a través de todo el proceso hasta llegar a aceptar las cosas de las manos de Dios, a un conocimiento renovado y precioso de Él.

Por eso, cuando tratamos con personas que sufren, debemos mantener en mente que nuestra tarea es ayudarle a la persona a encontrarse con Dios. En el encuentro con Dios se sana el espíritu de la persona, logrando así la victoria.

La meta de todo esto es que la persona que sufra llegue a un nuevo encuentro personal con Dios.

8.-RESTAURACIÓN

Cuando Job acepta de las manos de Dios la realidad de su situación, ésta es cambiada y las bendiciones postreras eran mayores que las anteriores.

Cuando Jesús llegó a aceptar el camino de la cruz de las manos de Dios, vino un ángel y lo fortaleció (Lc. 22:43).

El poder llegar a este punto de aceptación de la voluntad de Dios para la vida abre la puerta para que Dios pueda actuar con su gran poder. Quizás el resultado no siempre sea la restauración como en el caso de Job, pero siempre será el fortalecimiento para sobrellevar la carga.

El gran desafío es llegar a aceptar la realidad de las manos de Dios y vivirla lo mejor posible, gozándose de las oportunidades que ofrece.

CONCLUSIONES

El libro de Job puede ser una gran fuente de estímulo para permanecer y sobrellevar las pruebas de la vida. Con la ayuda de Dios las pruebas nos enseñan a crecer y ser fortalecidos en el Señor para gozar en forma más plena la presencia de Dios en la vida.

Al estar acompañando a una persona en su sufrimiento será provechoso tener en cuenta animarla para acercarse en todo momento a Dios con sus sentimientos y recordarle que a veces se necesita alguien de confianza para desahogarse.

Como hijos de Dios tenemos una victoria segura, aunque ésta venga después de una lucha dura. La victoria está en permanecer fiel a Dios (Mat. 10:22), pasar el proceso y llegar al punto de recibir la situación de las manos de Dios, afirmando la relación con Él.

Cristo mismo fue fortalecido por un ángel cuando estaba pasando por una gran lucha interior en el Getsemaní y el prometió dar fortaleza y descanso a los que van a El (Mat 11:28-29; Ef 6:10).

Es importante para la persona que pasa por este proceso, que siga adelante y no se quede atrapada en alguno de los pasos.

Una gran ayuda para el proceso normal es que haya personas dispuestas de escuchar con amor y aceptación, ayudándole a encontrar o reencontrar una comunicación directa con Cristo.

Por un buen tiempo Job se aguantó, pero después lo encontramos diciendo (Job 13:13-): *"...hablaré yo, y que me venga después lo que viniere"*, mostrándonos la gran necesidad que tuvo de desahogarse ante otros seres humanos y ante Dios.

En todo esto Job no se alejó de Dios, ni se despidió de El, sino se acercó a Dios mismo para descargar allí su dolor y frustración y no fue defraudado.

No es de alarmarse cuando una persona, que pasa por algún sufrimiento difícil, expresa sus luchas como Job. Aun Jesús frente al sufrimiento de la cruz, compartió con sus discípulos lo que pasaba en su corazón (Mr 14:33-34), aunque después tuvo que luchar a solas (Lc 22:44).

Para que nadie se pierda en tristezas equivocadas es importante que el sufrimiento lleve a Cristo. En 2Corintios 7:10 leemos de dos tipos de tristezas: *"Porque la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento (volverse a Dios) para salvación (solución), de que no hay que arrepentirse; pero la tristeza del mundo produce muerte."* En todo momento

queremos que la tristeza o sufrimiento y aun la culpa de la persona la lleve a Dios y a su salvación.

Para que esto pueda ocurrir es bueno dirigir la mirada vez tras vez al Dios de la vida y de la salvación, al Dios que nos ama y nos acepta, aun cuando hay sentimientos confundidos en nosotros.

Cada persona que es azotada por un sufrimiento pasa por un proceso que puede ser compuesto por varias preguntas y emociones, que se dan en forma más o menos acentuadas según la relación que tiene con Cristo y el grado de sufrimiento que se presenta.

Los procesos pueden ser: firmeza inicial, depresión, culpabilidad, soledad, enojo, pasado ideal, aceptación de la realidad.

Dios nos da el permiso de tomar tiempo para procesar el sufrimiento y nos invita a llamarle a Él por ayuda. Dios no nos va a castigar por tener preguntas, o por sentir depresión, culpabilidad, soledad, enojo, aun cuando sea contra Dios mismo; ni nos castigará por acordarnos del pasado, cuando vamos a Él con nuestro dolor.

Aceptando el hecho de que uno tiene que pasar por ese proceso, ya puede ser una gran ayuda. Cuando la persona en esa situación llega a levantar su mirada y entra en un dialogo con el Señor de la Vida, éste no la va a dejar sola, sino que va a estar a su lado para ayudarle a llegar a una nueva experiencia con Dios, una experiencia de la cual pueda salir diciendo como Job: *„De oídas ta había oído, más ahora mis ojos te ven“*.

La Biblia dice (Col. 3:1-3) que nadie quede atrapado en las cosas de este mundo o sus propios sentimientos, sino que se acerque a **Dios** y confie, que Él lo va a llevar hasta la solución, la victoria y la salida. Dios es un Dios de victoria y quiere que sus hijos participen de la misma, por lo tanto (Romanos 14:8) *„si vivimos, para el Señor vivimos, y si morimos para el Señor morimos. Asi pues, sea que vivamos, o que muramos, del Señor somos“*.

FUENTES

- Diccionario Ilustrado de la Biblia; Editor: Wilton M Nelson; Editorial Caribe
- The Interpreters Dictionary of the Bible; Editor George Arthur Buttrick; Abingdon Press.
- NuevoDiccionario Español Ilustrado; Editorial Ramón Sopena S.A.
- Tres Pasos Adelante, Dos Pasos Atrás; Charles R. Swindoll; Editorial Betania.