

# NO TE MUERAS CON TUS MUERTOS



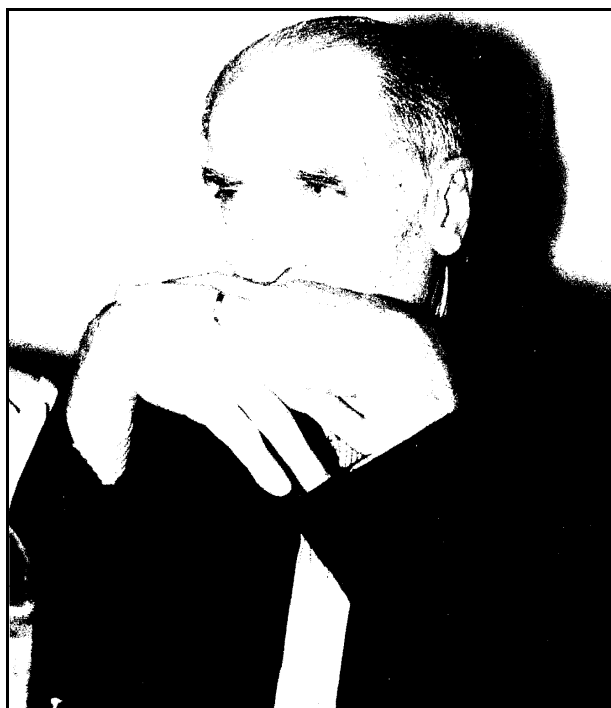
**RENÉ JUAN TROSSERO**

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. **HERNÁN**



Para descargar de Internet:  
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo  
Rosario – Argentina

Adherida a: Directorio Promineo: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)  
Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>



Me acerco a ti, hermano, para confiarte con amor lo que pienso para mí mismo.

René Juan Trossero es escritor y psicólogo de larga trayectoria en nuestro país y con repercusiones de su actividad en el exterior. Se distingue por su calidez humana y por su honda sabiduría sobre las cosas de la vida, que lo ubican en un plano notable como maestro entre sus colegas y como referencia indiscutible para sus lectores. Editorial Bonum se enorgullece de haber publicado una gran cantidad de títulos de su autoría y de haber visto crecer su figura de verdadero filósofo contemporáneo, acompañado por un público que multiplica las ediciones de sus libros más conocidos haciéndole trascender las fronteras del simple acontecimiento editorial.

*Gracias: A Silvia, Aurora... y tantos otros que, brindándome la confianza de compartir conmigo los pesares de sus propios duelos, me ayudaron a comprender algo de esta dolorosa experiencia de la persona humana. A Blanca, Juan Carlos, Nilda y Elena que, con sus sinceras sugerencias, colaboraron para mejorar estas páginas.*

*A mi madre que, viuda a los 22 años, no eligió la muerte, para morir con su esposo, sino la vida, para vivir conmigo.*

- - - - - = 0 = - - - - -

## Me acerco a ti, hermano...

Con el religioso respeto  
con que se ingresa a un templo;  
con la cálida ternura  
con que se acaricia a un niño;  
y con la cuidadosa delicadeza  
con que se cura una herida,  
me acerco a ti,  
hermano que estás de duelo  
y sufres el desgarrón de la despedida,  
provocado por la muerte,  
para entregarte estas simples palabras.

Algunas te servirán de alivio y de consuelo,  
otras te irritarán, ¡seguramente!,  
porque no dicen lo que tú sientes ahora.

No te impacientes;  
acéptalas como indicadores de un camino,  
que hay que recorrer con tiempo,  
y no como preceptoras de un deber  
que ya debieras haber cumplido.

Si algo te choca hoy,  
déjalo,  
y tal vez lo leas mejor mañana.  
Estas palabras mías no te dirán lo mismo  
en los comienzos, en el medio o al final  
del largo camino de tu duelo.

Tú tienes por delante  
un camino largo y doloroso,  
y el presentarte la meta  
no es para impacientarte,  
ni para reprocharte de no haber llegado,  
sino para alentarte a seguir andando.

Tú caminas por tu desierto  
y el sol y las arenas enardecen tu sed;  
si yo te hablo de un oasis  
no es para culparte  
por no haberlo alcanzado,  
sino para alentar tus pasos.  
¡Tal vez concluyas tu duelo  
cuando estemos de acuerdo,  
y hayas encontrado el oasis...!



*Acepta que ante la muerte,  
quedas desconcertado como un niño.*

## quisiera compartir contigo...

Amigo:  
tu propia muerte te asusta,  
y la muerte de tus seres queridos te duele.  
No voy a escribir una sola palabra  
para superar tu miedo  
o suprimir tu dolor;  
porque no tengo esa palabra mágica.  
Tu verás cómo enfrentar tu propia muerte.  
Yo sólo quisiera compartir contigo  
algunas cosas simples,  
para que te duelas sanamente  
y hagas tu dolor más llevadero,  
ante la muerte de los tuyos.  
Y eso es todo.

Que te duelas, dije, sanamente,  
a causa de tus muertos,  
que te deprimas un tanto  
y un tiempo,  
pero no que no puedas vivir,  
que te dejes morir  
porque murió tu madre,  
tu padre o tu hermano,  
tu esposo o tu esposa,  
tu hijo o tu amigo...  
Yo quisiera ayudarte,  
si me es posible  
y si tú quieres,  
a que sufras sanamente,  
para seguir viviendo;  
porque he visto a muchos  
MORIRSE CON SUS MUERTOS.

Tus muertos ya murieron,  
y en tu mente ya lo sabes.  
Pero tu corazón necesita tiempo  
para saber y aceptar que ya partieron.  
Por eso tu dolor resurge como nuevo,  
ante esa mesa familiar  
donde un lugar quedó vacío,  
en esa Navidad donde alguien falta,  
en ese nacimiento sin abuelo,  
en ese año nuevo en que se brinda  
y alguien ya no levanta la copa...

Así es el corazón humano:  
siempre vive de a poco  
lo que la razón sabe de golpe.  
¡ Para la mente  
los muertos mueren una vez;  
para el corazón  
mueren muchas veces...!



*Enciende la lámpara de la esperanza y alégrate como un niño.*

### **"resucitarán para ti"...**

Tus muertos resucitarán "para ti",  
cuando hayas aceptado  
que "murieron para ti";  
sólo los recuperas en su regreso,  
cuando aceptaste su partida.  
¡ No es posible la alegría del reencuentro,  
sin sufrir el dolor de la despedida!

No te mueras  
con tus muertos;  
¡ llora la siembra de ayer  
con la esperanza puesta  
en cosecha de mañana!

Acepta que la muerte  
de tus seres queridos  
te despierta mucha rabia,  
aunque sepas por qué  
y aunque no quieras sentirla.  
Tu resistencia ante la muerte  
te hace rebelarte,  
aunque no sepas del todo  
contra quién hacerlo...  
¿Contra Dios...?  
¿Contra tus muertos... porque te  
abandonaron?  
¿Contra...?

No te mueras  
con tus muertos;  
¡ déjalos dormir su tiempo  
como duerme la oruga  
en la crisálida,  
esperando la primavera  
para hacerse mariposa!

Dios no es menos Dios,  
más justo o más injusto,  
más bueno o más malo,  
cuando naces que cuando mueres.  
O crees en Él siempre,

o no crees nunca;  
pero una cosa es creer en Él  
y otra es creer en tus explicaciones.  
¡ Ante la muerte  
se acaban tus explicaciones!

No te tortures  
Sintiéndote culpable ante tus muertos.  
¡ Los muertos no cobran deudas!  
¡ Además, si hoy resucitaran,  
volverías a ser con ellos como fuiste!  
¿O no sabías con certeza  
que un día iban a morir?

No te mueras  
con tus muertos;  
¡ muéstrales más bien,  
que como el árbol  
podado en el invierno,  
lejos de morirte,  
retoñas vistiendo tu desnudez  
devolviendo frutos por heridas!

Acepta la realidad y date cuenta,  
de que tus muertos te plantean  
un serio desafío:  
el de tener una respuesta  
para el sentido de tu vida.  
Porque mientras no sabes  
para qué murieron ellos,  
tampoco sabes para qué vives tú.  
¿O no piensas morir?



*Que las flores que te acompañaron en el dolor, te ayuden a recuperar tu alegría y tu esperanza.*

## ... la vida y la esperanza

Ante tus muertos queridos  
tu corazón tiene mil interrogantes  
y tu razón, ninguna respuesta.  
Resolverás mejor la cosa,  
cuando preguntes menos  
y aceptes más.

Las flores que regalas a tus muertos  
hablan de la vida y la esperanza.  
También en tu corazón  
duermen la vida y la esperanza  
esperando que tú las despiertes  
para seguir viviendo esperanzado.

No te mueras  
con tus muertos;  
¡ míralos marchar  
por su camino,  
hacia su meta,  
y aprende la lección  
que ellos te dejan,  
diciendo  
que tu andar de peregrino,  
también tiene un final,  
al que te acercas...!

Más que con la frialdad  
de los mármoles,  
más que con suntuosos monumentos  
y grandilocuentes discursos,  
honra a tus muertos  
con una vida digna.  
¡ Piensa qué esperas para ti  
cuando hayas muerto!

Aprende de tus muertos  
una lección para la vida:  
es mejor amar a los tuyos  
mientras viven,  
que quitarte culpas  
por no haberlos amado,  
cuando ya se fueron.

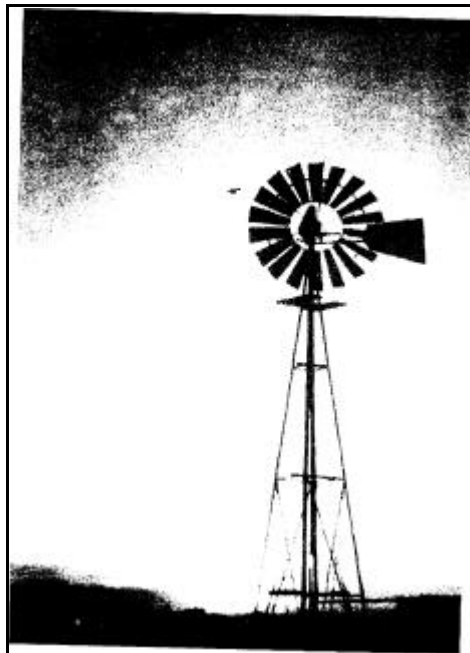
No te mueras  
con tus muertos;  
¡ despídelos,  
como despides  
las aguas del río  
que van al mar,  
sabiendo que volverán  
mañana nubes,  
y serán lluvias  
sobre tu rostro!

Así como los cirios encendidos  
se queman y derriten  
dando luz y calor  
en la despedida de tus muertos,

que tu corazón no se derrita en vano,  
quemándose en el fuego del dolor  
sino que arda en las llamas del amor  
y en la luz de la esperanza.

No te mueras  
con tus muertos;  
¡ vive este invierno  
de dolor,  
que te desnuda  
como quitándote la vida;  
pero, recuerda  
que la savia duerme  
para retoñar  
y florecer en primavera!

Parte del dolor que te golpea,  
cuando despidas a tus muertos,  
se debe a una pregunta  
que golpea en tu interior,  
interrogando por el sentido de la vida.  
Si respondes de verdad,  
sincera y frontalmente,  
gracias a la muerte de tus muertos  
tú vivirás más plena y auténticamente.



*Deja que los vientos del dolor, saquen de tu corazón las aguas de tus lágrimas...*



## ¿por qué apenarte...?

¿Sabes que,  
cuando lloras a tus muertos,  
lloras por ti y no por ellos?  
Lloras porque los perdiste,  
porque no los tienes a tu lado.  
Porque,  
si todo concluye con la muerte,  
tus muertos ya no están,  
ni siquiera para sufrir por haber muerto;  
y si la vida continúa,  
más allá de la muerte,  
¿por qué apenarte por tus muertos?

Cuando hayas terminado de aceptar  
que tus muertos se murieron,  
dejarás de llorarlos  
y los recuperarás en el recuerdo,  
para que te sigan acompañando  
con la alegría de todo lo vivido...

No te mueras  
con tus muertos;  
¡recuerda  
que donde ardió el fuego  
del amor y de la vida,  
debajo de las cenizas  
muertas,  
quedan las brasas  
esperando el soplo,  
para hacerse llamas!

Si dices que, sin tus muertos,  
tú no puedes seguir viviendo,  
no digas  
que es porque los amabas tanto,  
sino por cuánto los necesitabas,  
(y no es lo mismo amar que necesitar).  
Si lo aceptas así,  
tal vez descubras, para tu crecimiento,  
que tu vida consiste en ser tu vida...  
¡y no en la de los otros!

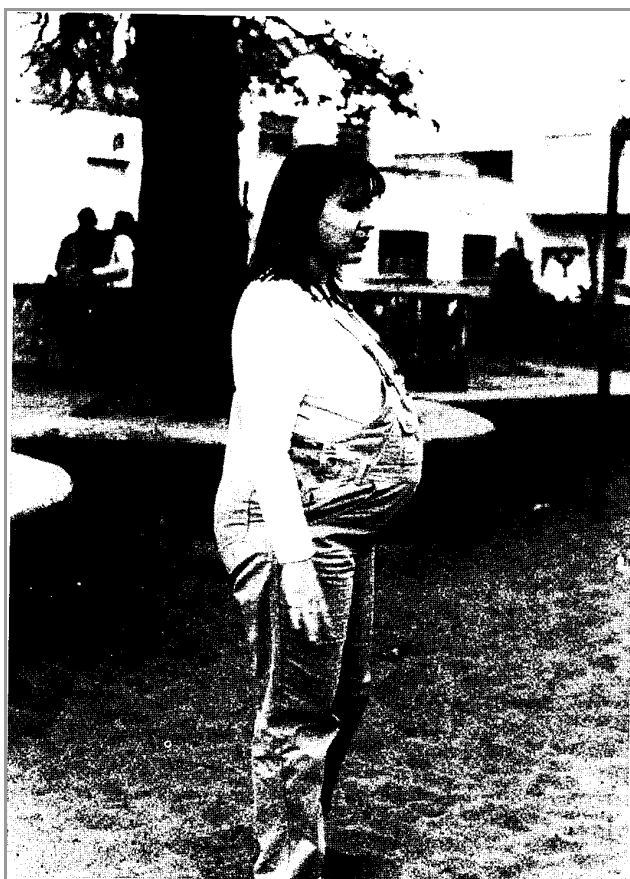
No frenes tus lágrimas cuando llegan,  
ni fuerces el llanto cuando se alejan.  
No dejes de llorar  
porque alguien lo reprueba,  
ni te obligues a llorar porque si no:  
"¿Qué dirán los otros?"  
Respeta tu dolor  
y tu manera de expresarlo.

No te mueras  
con tus muertos;  
¿déjalos partir,  
como parten  
las golondrinas en otoño,  
para anidar  
en otros climas

y volver más numerosas  
y crecidas,  
en otra primavera!

Las lágrimas que ocultas,  
el dolor que escondes  
y la protesta que callas,  
no desaparecen:  
quedan al acecho del momento  
en el que puedan estallar.  
Y es mejor que lo vivas todo  
a su tiempo y en su hora.

Es común que las personas  
guarden buena cantidad de culpas  
para reprocharse ante sus muertos.  
¡No lo hagas contigo!  
Tus muertos no ganan nada  
con tus insomnios de remordimientos.  
Ámalos ahora;  
recuérdalos con amor,  
y, quizás, sí ganen algo...



*Aprende a mirar la muerte como otro nacimiento, para otra etapa de la vida...*

## ...como otro nacimiento...

Tú y yo  
sólo vemos una cara de la muerte,  
la del otro lado se nos escapa.  
Si desde el seno de tu madre  
hubieras visto nacer un hermano,  
creo que lo hubieras llorado  
como muerto,  
hasta nacer tú y reencontrarlo.  
¿Qué sentirías si miraras la muerte  
como otro nacimiento...?

No te mueras  
con tus muertos;  
¡ déjalos que vayan  
como esta semilla  
que se lleva el viento,  
no por capricho de llevarla,  
sino para sembrarla  
en algún lado,  
aunque  
tú no sepas dónde!

No te castigues,  
encaprichada y resentidamente,  
prohibiéndote gozar de la vida  
porque perdiste un ser querido.  
Tu tristeza te destruye a ti,  
sin beneficiar a tus muertos.  
Y, cuando ellos partieron,  
no se llevaron contigo tu derecho  
a gozar de la alegría de la vida.

Tus muertos tenían sus falencias;  
no sigas culpándolos  
por tantas cosas...  
¡ Los muertos no pagan deudas!  
Perdónalos, si es necesario hacerlo,  
dejándolos en paz a ellos  
y liberándote tú  
para vivir tu vida.

... a la hora de cosechar...

Tus muertos  
no están en el cementerio.  
Nunca estuvieron ahí,  
salvo cuando estaban vivos.  
¿Me preguntas dónde están...?  
Y no puedo responder por ti.  
Yo sé dónde están "para mí" los míos;  
pregúntate tú a ti mismo  
dónde crees que están "para ti"  
los tuyos.



*El cementerio no es un desierto sin vida, es un campo sembrado con esperanzas...*

El cementerio es como un surco  
donde se arrojan las semillas.  
Ningún sembrador  
vuelve a remover la tierra  
para buscar las semillas ya sembradas;  
regresa al campo  
a la hora de cosechar espigas...

No te mueras  
con tus muertos;  
¡diles tu adiós!,  
esperanzado,  
como despides el sol  
en el ocaso,  
la luna y las estrellas  
en la aurora,  
sabiendo que a su turno

y a su hora,  
todos volverán  
hacia tu encuentro.

Estos días de dolor profundo,  
grises de tristeza,  
de soledad y de silencio,  
son como el tiempo del invierno  
para las plantas...  
Pero confía en la vida,  
¡ que es siempre  
más fuerte que la muerte!,  
para que retoñe su alegría  
y florezcan tus ganas de vivir.



*Así como te alegra la belleza de las flores deja que la alegría de los otros  
te alivie de tus penas. . .*

**... que te contagien su alegría...**

No te rebeles frente a la alegría ajena.

No pretendas que todos  
se mueran con tus muertos;  
que cada uno lleva su peso  
con llorar los suyos.

Y es mejor para ti  
que te contagien su alegría  
y sus ganas de vivir,  
y no se hundan contigo  
en el pozo de tu pena.

No te mueras  
con tus muertos;  
¡ llévalos vivos en tu amor  
y vive con ellos  
en tus recuerdos!  
¡ Sería triste y penoso  
que tú te dejaras morir  
y ellos  
siguieran viviendo...!

Mientras esperas  
que tus muertos regresen  
como si no hubieran muerto,  
les impides volver de otra manera,  
a ocupar un lugar  
en tu corazón y en tu recuerdo.

Es una ley de la vida:  
no se goza el despertar de la aurora  
sin pasar por la muerte del ocaso.

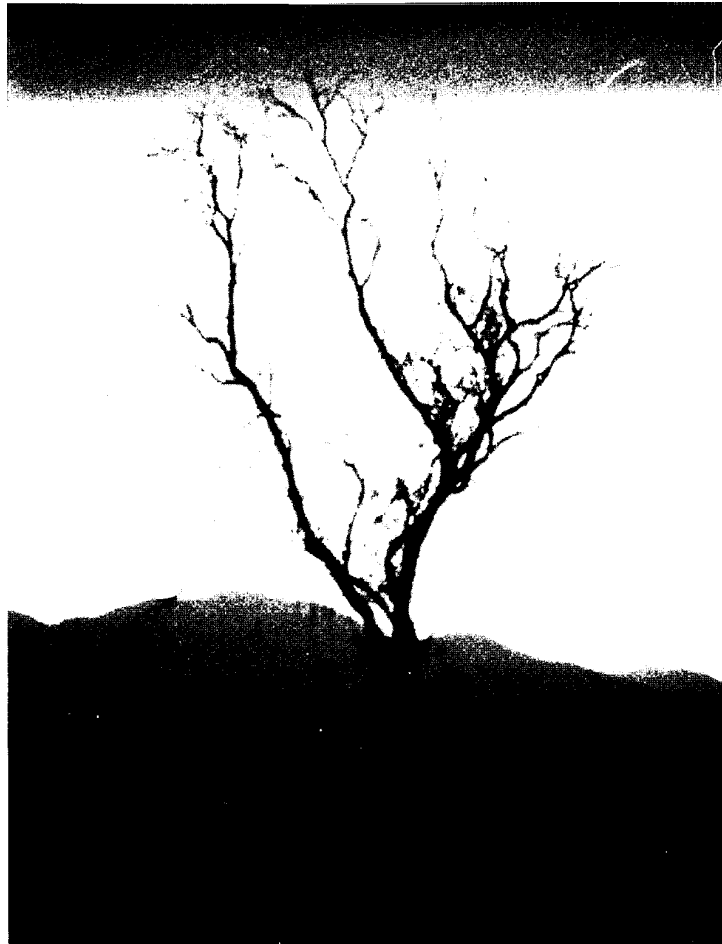


*No te ates con el dolor a tu pasado.  
Camina con la luz de la esperanza hacia el futuro.. . ¡ Hasta el final!*

**... andando tu camino...**

Tus muertos se van por una puerta,  
que tú no puedes trasponer,  
¡ ahora!  
porque se cerró tras ellos.  
¡ No los esperes ahí...!  
Despídelos,  
para que puedas correr  
y espéralos llegar por otra puerta,  
¡ al final  
de tu duelo!

Si buscas un camino  
para reencontrarte con tus muertos,  
no lo busques, llorando, en tu pasado;  
búscalos, más bien, esperanzado,  
andando tu camino, hacia el futuro.



*Como el árbol, hunde tus raíces en la tierra de tu dolor, para levantar hacia el cielo  
las ramas de tu esperanza.*

**¡ acepta la muerte y punto!**

¡ Deja de culparte!  
Que si le hubiera dicho...  
Que si le hubiera hecho...  
Que si hubiera sabido...  
Que si...  
¡ Todas torturas, inútiles para ellos  
y crueles para contigo!  
Además, "si hubiera sido así",  
"si hubieras hecho eso..."  
hoy te reprocharías  
no haber hecho lo contrario.  
¡ Acepta la muerte, y punto!



*La luz de la fe puede alumbrar tu camino, para que veas más allá de la muerte...*



## Yo soy la resurrección y la vida.

Si desde la fe cristiana te interesa escuchar la Palabra de tu Maestro, para iluminar el camino de tu duelo:

Dijo JESUS DE NAZARET:

*"Yo soy la resurrección y la vida. El que crea en mí aunque muera, vivirá". Jn. 11,25*

¿Puedes creer que tus muertos viven?

*"Les puedo asegurar que si el grano de trigo que cae en la tierra no muere, queda solo; pero si muere da mucho fruto". Jn. 12,24*

¿Puedes creer, que después de la muerte, se puede vivir más intensamente que antes?

*"Jesús dijo a los que tocaban música fúnebre: Retírense, la niña no está muerta, sino que duerme". Mt. 9,23-24*

¿Puedes creer que la muerte es como un sueño, del que se despierta a una nueva vida?

*"Deja que los muertos entierren a sus muertos; tú ve a anunciar el Reino de Dios". Lc. 9,60*

¿Puedes despedirte de tus muertos y continuar tu vida por un camino de esperanza?

*"Les aseguro que se acerca, y ya ha llegado, la hora en que los muertos oirán la voz del Hijo de Dios; y los que la oigan, vivirán". Jn. 5,25*

¿Puedes creer que tus muertos oyeron una voz que los llamó a la vida?

*"El agua que yo les daré se convertirá en un manantial que brotará hasta la Vida eterna". Jn. 4,14*

¿Puedes creer que la Vida que Dios te dio durará para siempre?

*"Dios no es Dios de Muertos sino de vivientes". Mc. 12,27*

¿Puedes creer que tu Dios es un Dios que da la vida para siempre?

*"Esta es la voluntad de mi Padre: que el que ve al Hijo y cree en Él, tenga Vida eterna y que yo lo resucite en el último día". Jn. 6,40*

¿Puedes creer que habrá un día último para la historia, y que después seguirás viviendo?

*"El que cree en el Hijo, tiene Vida eterna". Jn. 3,36*

¿Puedes creer que la Vida que tienes durará para siempre?

*"Sí, Dios amó tanto al mundo que entregó a su Hijo único para que todo el que cree en Él no muera". Jn. 3,16*

¿Puedes creer que Dios quiere que vivamos para siempre?

*"Yo soy la Luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas sino que tendrá la luz de la Vida". Jn. 8,12*

¿Puedes creer que las sombras de la muerte, serán vencidas por la Luz de la Vida?



*Detrás de la nube, que te oculta el sol, los rayos te dicen que el sol no ha muerto. Detrás del dolor de la despedida, la luz de la esperanza te dice que tus muertos viven.*

## **Sentir tu ausencia.**

No te sientas obligado a sentir todo esto en los comienzos de tu duelo. Prueba si puedes decirlo y sentirlo. Lo que parece imposible hoy lo verás alcanzado mañana. Respeta tu tiempo y tu ritmo.

### **PARA DESPEDIR UN MUERTO**

Te amé y te amo,  
por eso tu partida  
me hace sentir tu ausencia  
y te recuerdo con dolor y pena.  
Acepto tu derecho a partir,  
a tu hora  
y sin mi consentimiento.  
Acepto mi dolor al extrañarte  
y este enojo inexplicable,  
porque al partir me abandonaste.  
Sé que no fui perfecto contigo,  
pero fue mi vida,  
lo que me fue posible,  
por eso quiero despedirte  
sin quedarme con culpas por el pasado.  
Sé que no fuiste perfecto,  
pero no te culpo por nada;  
fue tu vida,  
lo que te fue posible,  
y no quiero vivir reprochándote  
culpas que ya no sientes.

Te extraño,  
y me parece imposible  
poder vivir sin tu presencia.  
Porque te amé  
llegué a necesitarte;

y ahora quiero aprender a amarte  
sin necesitar tenerte a mi lado;  
quiero que mi amor no muera  
sino que madure y crezca.  
Y aunque sienta que te necesito,  
sé que no te necesito  
porque mi vida tiene su autonomía  
y su propia consistencia,  
tan claramente como sé que viví  
antes de conocerte  
y que podré vivir cuando ya no te tengo.  
Si decidiste partir  
aquí estoy para despedirte.  
Nada ganaría con empecinarme  
en creer que no te fuiste.  
Me siento con derecho  
¡y con obligación! de seguir mi vida.  
No quiero morir contigo,  
porque tú no ganarías nada,  
y no te mostraría con eso  
el amor que te he tenido  
sino cuánto te he necesitado.

Hoy te lloro triste y apenado,  
angustiado y deprimido,  
¡y me lo permito así,  
porque así lo siento!,  
pero, y aunque me cuesta decírtelo,  
sé que mañana, muy pronto,  
volveré a vivir el gozo de la vida,  
llevando conmigo tu recuerdo  
y también tu compañía...

Mientras te digo todo esto,  
me parece imposible que te hayas ido  
y busco inútilmente explicaciones.  
Mejor, acepto la realidad,  
y te despido.

Cada uno se comunica con "su Dios", "a su manera". Si estas palabras no te sirven, busca las tuyas.

### **Oración**

Dios,  
tú no eres Dios  
si no eres el Dios del Amor  
y de la Vida.  
Entonces iba a decirte  
que no creo en ti;  
que no creo que eres el Amor,  
porque murió...;  
que no creo que eres la Vida,  
porque murió...  
Pero, más bien te digo  
que creo como nunca,  
que creo en ti y te creo a ti,  
solamente  
oscuramente,

desnudamente,  
porque me siento impotente,  
sin ninguna explicación  
ante la muerte.  
Por eso te confieso  
que me duele en el alma  
la muerte de...  
Siento dolor y rabia,  
angustia, impotencia y rebeldía.  
¡ Me siento  
una criatura acorralada!  
Y, finalmente,  
acepto la muerte de...  
aunque no comprendo nada.  
Creo en Ti,  
Dios del Amor y de la Vida,  
porque necesito que la muerte  
tenga alguna explicación  
y algún sentido,  
y quiero pensar que tú lo sabes,  
aunque yo lo ignore,  
y espero que mis muertos vivan,  
aunque yo no sepa  
cómo ni dónde...

-----=0=-----

Cuando una flor se muere,  
nace una semilla;  
cuando una semilla muere,  
nace una planta...  
Y la vida sigue su camino,  
más fuerte que la muerte.

FIN

\* \* \*

Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red

**Digitalización: Marisa y Eduardo A.**  
**Revisión y Edición Electrónica de Hernán.**

Rosario - Argentina  
22 de Agosto 2003 - 04:43