

Luchando con la tristeza

 www.buscadedios.org/luchando-con-la-tristeza/

Vida y Relaciones

A nadie le gusta estar triste, pero, sorprendentemente, Dios puede usar la tristeza para hacernos mejores personas

Todos experimentarán tristeza.

La tristeza es el dolor emocional que resulta de cualquier tipo de pérdida personal. La intensidad de la tristeza por lo general coincide con el tamaño de la pérdida, por lo que la mayor tristeza proviene de la pérdida de una relación estrecha o un ser querido. La tristeza se concreta en muchas maneras, incluyendo melancolía, dolor emocional, decepción, nostalgia, soledad, pesar, desprecio, angustia, desánimo y desesperación. La tristeza no es lo mismo que depresión. La tristeza es una respuesta normal a tiempos difíciles, mientras que la depresión es una enfermedad grave que requiere atención médica.

El dolor puede ser bueno y malo.

La tristeza puede ser pecaminosa. Nuestra sensación de pérdida puede estar relacionada con los patrones de vida egoístas o metas egocéntricas. Puede ser el resultado de amar las cosas malas en la vida. Pero la Biblia da muchos ejemplos de personas justas pasando tristeza. Ana tenía el corazón destrozado por su incapacidad para tener hijos, pero su tristeza hizo que se acercara a Dios.

1 Samuel 1:10 *Ana, con una profunda angustia, lloraba amargamente mientras oraba al Señor*

Jeremías estaba muy angustiado por la destrucción de Israel por los babilonios.

Lamentaciones 2:11 *Lloré hasta que no tuve más lágrimas; mi corazón está destrozado. Mi espíritu se derrama de angustia al ver la situación desesperada de mi pueblo. Los niños y los bebés desfallecen y mueren en las calles. Jesús mismo experimentó tristeza muchas veces, incluida la noche antes de ser crucificado.*

Después, expresa su confianza en Dios aun en su profunda angustia. El dolor nos puede llevar a una mayor dependencia de Dios, pero también podemos permitirle que nos aleje de Él.

Jesús mismo experimentó dolor muchas veces, incluso, la noche antes de ser crucificado.

Mateo 26:38 *Les dijo: “Mi alma está destrozada de tanta tristeza, hasta el punto de la muerte. Quédense aquí y velen conmigo”.*

Dios puede usar tu tristeza para transformarte.

La Biblia le muestra a la gente a ser honestos con su dolor. Nunca nos anima a fingir gozo.

| **Salmo 69:3** *Estoy agotado de tanto gritar por ayuda; tengo la garganta reseca.*

Mis ojos están hinchados de tanto llorar, a la espera de la ayuda de mi Dios.

Sí tratamos de negar o minimizar la realidad de nuestra tristeza, nos interponemos en lo que Dios quiere hacer a través de esta. Mucha gente responde a la pérdida huyendo de Dios o enojándose con él. Pero otros han aprendido a recibir dolor y pérdida como un regalo por como Dios lo usa para transformar nuestras vidas.

- Dios puede usar la tristeza para ayudarnos a reconocer nuestra necesidad por él.

| **2 Corintios 7:10** *Pues la clase de tristeza que Dios desea que suframos nos aleja del pecado y trae como resultado salvación...*

- Dios puede usar la tristeza para purificar lo que valoramos. Puede hacer que puedas evaluar las cosas que realmente importan lo suficiente como para lamentar verdaderamente.
- Dios puede usar la tristeza para ampliar nuestras almas. El dolor puede hacerte una persona más sabia, profunda, y más compasiva
- Dios puede usar el dolor para desarrollar una mayor dependencia de él.

| **2 Corintios 4:8-10** *Por todos lados nos presionan las dificultades, pero no nos aplastan. Estamos perplejos pero no caemos en la desesperación. Somos perseguidos pero nunca abandonados por Dios. Somos derribados, pero no destruidos. Mediante el sufrimiento, nuestro cuerpo sigue participando de la muerte de Jesús, para que la vida de Jesús también pueda verse en nuestro cuerpo.*

Este pasaje compara las pérdidas de la vida con compartir en la muerte de Jesús. El resultado de la pérdida es que a través de ella podemos experimentar la resurrección y vida abundante de Jesús más plenamente.

Dios puede usarte para ayudar a otros con su dolor.

La Biblia nos llama a tener empatía por los que están tristes.

| **Romanos 12:15** *Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran.*

Somos llamados a entrar en la vida emocional de los demás – tanto en los momentos de alegría como en los momentos de aflicción. Dios nos usará en la vida de otros.

| **2 Corintios 1:4** *Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros.*

Así que hay que estar dispuesto a aceptar tu propio dolor por lo que Dios puede hacer en ti. Tienes que estar dispuesto a comprometerte al dolor de los demás por lo que Dios puede hacer en ellos a través de ti.

COMENTAR:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. ¿Cuál es la última película que te hizo llorar? ¿Qué pasó?
3. ¿Cuándo es que la tristeza es pecado? Da ejemplos.
4. En una escala del 1 a 10, ¿qué cómodo te sientes expresando el dolor abiertamente o en público? Explica.
5. ¿Cuáles son algunas maneras en que Dios puede usar la tristeza para transformarnos?
6. ¿Cómo has descubierto a Dios obrando durante los tiempos de dolor?
7. ¿Quién estaba allí para llorar contigo en tu tristeza? ¿Qué hicieron que te ayudó más?
8. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.