

SESIÓN #2: Conocimiento de las Etapas del Duelo

Agenda:

1. Saludo y Bienvenida
2. Introducciones: el facilitador explica su papel de facilitador y no consejero y el propósito del grupo: compartir y facilitar el alivio de su pérdida.
3. Recordar al grupo de las reglas básicas
4. Oración de Apertura: divide el grupo en 2, unos leen lo que dice Dios, y otros lo que dice el doliente.
5. Compartir – preguntas de esta sesión
VIDEO: HFoA Comprendiendo el Duelo
6. Discusión del Tema y folletos:

2a *Etapas del Duelo*

Discusión detallada de las 10 etapas del duelo y de lo que ocurre en cada una. Estas etapas no tienen una progresión fija porque pueden entrelazarse. Recuerde que el dolor no se puede apresurar – esto toma un gran tiempo y puede ser el dolor más puro que usted ha conocido.

ACTIVIDAD de revistas: Los participantes cortan páginas de las revistas que expresan como se sienten.

2b *Ajuste de la Pena*

VIDEO: #58 Duelo a la Distancia
AARP Relevo y Como Conseguirlo

2c *La Conexión Entre El Amor y El Duelo*

Este folleto analiza el hecho de que el amor no termina cuando alguien muere, pero sigue. Puede ser que entre más profundo el amor, más grave es el dolor. El folleto sugiere como examinar su amor y pérdida.

7. Oración de Clausura
8. Preguntas: Recordar a los participantes de escribir en sus diarios.

Ministerio de Consolación
Grupo de Apoyo para El Duelo
REGLAS BÁSICAS

La ley del Señor es perfecta, convertir el alma;

El testimonio del Señor es fiel, hacer sabio al sencillo,

Los mandamientos del Señor son rectos, alegrar el corazón;

El precepto del Señor es puro, alumbrar a los ojos.

Salmo 19; 7-8

1. Confidencialidad – lo que se comparte en el grupo, se queda con el grupo.
2. Igualdad – todos los miembros son iguales. Nadie debe monopolizar. El dolor de uno no es peor que el del otro.
3. Este es un grupo de apoyo, no un grupo de terapia.
4. La participación es necesaria – este es un ambiente para compartir. No se forzará a nadie y puede pasar la palabra a otro.
5. Asistencia – es importante asistir a todas las sesiones, favor de notificar al facilitador.
6. Es importante que las reuniones empiezan y terminen a tiempo.
7. Este es un sitio seguro para compartir sentimientos, pensamientos y experiencias y para aprender el proceso del duelo – no existe sentimientos ni respuestas correctas e incorrectas.
8. Las enseñanzas de la Iglesia católica y la perspectiva de fe serán la fundación de nuestro grupo.
9. Orar el uno por el otro.



Ministerio de La Consolación

Estructura del Grupo de Apoyo de la Pérdida

1. Saludo y Bienvenida
 - Completar la Registración y Formas
2. Introducciones – es importante tomar tiempo para discutir esto:
 - El Facilitador se introduce y explica su papel (facilitador, no consejero)
 - Explicación del propósito del grupo (compartir su dolor y facilitar el alivio de su pérdida) y el formato de la sesión
 - Detalles de la organización
3. Reglas básicas – importante que todos entiendan las reglas
4. Oración de Apertura
5. Compartir:
 - Cada miembro declara su nombre, a quien ha perdido, cuanto tiempo ha pasado, y comparte un pensamiento – o completa la declaración de apertura
6. Repaso de las preguntas
7. Discusión del Tema (FOLLETOS)
8. Discusión de videos si se desea
9. Actividad de Conclusión
 - Resumen de la sesión
 - Asignar la tarea (preguntas)
 - Oración
 - Agradecer su asistencia, recordatorio de la próxima reunión, etc.
10. Refrescos y Socialización informal

Y DIOS DIJO . . .

Dije: - Dios, me duele.

Y Dios dijo: - Lo sé.

Dije: - Dios, he llorado tanto.

Dios dijo: - Por eso es que te di lágrimas.

Dije: - Dios, estoy tan deprimida/o.

Dios dijo: - Por eso es que te di el brillo del Sol.

Dije: - Dios, la vida es dura.

Dios dijo: - Por eso es que te di muchos seres queridos.

Dije: - Dios, mi ser más querido murió.

Dios dijo: - El mío también.

Dije: - Dios, es una pérdida tan grande.

Dios dijo: - Vi el mío clavado en una Cruz.

Dije: - Dios, pero tu ser más querido vive.

Dios dijo: - El tuyo también.

Dije: - Dios, ¿dónde están ellos ahora?

***Y Dios dijo: - El mío está a mi mano derecha,
el tuyo está en la presencia del que le dio la vida.***

Dije: - Dios, duele.

AMÉN

ETAPAS de DUELO

El trabajo de la pena debe llevarse a cabo dentro del corazón del duelo, y no puede ser apresurado. Se necesita una gran cantidad de tiempo, generalmente un año o más. Puede ser que es el dolor más puro que jamás uno ha conocido. La muerte de un ser querido ha sido calificada como el más estresante de todas las situaciones que cambian la vida. Lo que le está sucediendo es, por sobre todas las cosas, natural. Este conocimiento no va a disminuir su angustia, o disminuir el dolor, pero se le puede dar valor y esperanza, de modo que así sea dentro de ti. Esa es la única forma que la sanación puede comenzar.

1. Choque y negación.

La primera etapa es el choque, un entumecimiento. Hay una incapacidad emocional para aceptar la realidad. Todo dentro grita, "¡No!" Algunos nunca pasan por una etapa prolongada de choque y son capaces de expresar sus emociones de inmediato; otros dirán, "Me siento entumecido, y no aguanto este dolor. "

A veces hay negación e incredulidad. Poco a poco, los dolientes se dan cuenta de lo que ha sucedido, y que son capaces de llorar o mostrar sus emociones de otra manera. Esto es normal.

2. La desorganización.

La segunda etapa de la aflicción es un sentido de desorganización, un período de confusión. La persona en duelo puede sentirse fuera de contacto con los procedimientos ordinarios de la vida, romper con su rutina diaria, perder la memoria, o perder el enfoque en la tarea en cuestión. Hay una necesidad de llorar y llorar, hablar y hablar. Esto es normal.

3. La ira.

La ira y el resentimiento son fases naturales del dolor. La persona en duelo tendrá sentimientos de impotencia, dolor y frustración. La ira puede ser dirigida a cualquier persona: Dios, médicos, hospitales, familiares o amigos. Puede haber sentimientos de hostilidad hacia los miembros de la familia, y hacia otros, que no pueden proporcionar el apoyo emocional que se esperaba de ellos.

Lo mejor es conseguir que estos sentimientos no se fomenten lentamente en el interior e interfieren con el crecimiento a través del proceso de duelo. No todo el mundo necesita expresión explosiva. Algunas personas pueden permitir que la ira llegue a la

superficie y lamentarla de distancia y en silencio. Para algunos de nosotros, hablando abiertamente nos ayuda a difundir nuestros sentimientos de ira.

4. La culpa y la negociación.

Es importante recordar que las etapas del dolor se entrelazan y superponen. La culpa y la ira pueden entrelazarse. El doliente piensa de las muchas cosas que pudo haber hecho o debería haber hecho, pero no lo hizo. Ellos quieren otra oportunidad de borrar el abandono o el fracaso. Este es el período cuando decimos, "Si tan solos...Si tan solo hubiera... Si tan sólo pudiera haber hecho ... ".

La negociación es un intento de "arreglar las cosas", para abogar, o hacer un trato con Dios. Esta etapa se caracteriza por sentimientos de culpabilidad de poca realidad. El Sacramento de la Reconciliación o platicar cara a cara con su pastor puede ser una gran ayuda para enfrentar a estos sentimientos.

5. El estrés físico y emocional.

Estas aflicciones pueden venir en oleadas, y con duración de veinte minutos a una hora completa. Los síntomas más comunes de malestar físico son la falta de sueño, opresión en la garganta, dificultad para la respiración, la necesidad de un suspiro o gemido, una sensación de vacío en el estómago, falta de poder físico: ("Es casi imposible subir las escaleras" o "Todo lo que levanto parece tan pesado"), problemas digestivos y falta de apetito (comida sin sabor).

Alteraciones emocionales están relacionados con el malestar físico. El más común de estos son una sensación de irrealidad, sensaciones de la distancia emocional de la gente (a nadie le importa o entiende), a veces la gente aparece oscura o muy pequeña, a veces hay sentimientos de pánico, pensamientos de autodestrucción, o el deseo de huir o de rendirse. Estas perturbaciones emocionales pueden causar que se sientan acercándose a la locura, pero estos sentimientos son normales.

6. Depresión.

Muchos se sienten afligidos con total desesperación, insoportable autocompasión, el vacío y la desesperanza; nada parece que vale la pena. Estos sentimientos pueden ser aún más intensos para aquellos que viven solos o que tienen poca familia. Estos sentimientos son normales.

7. La pérdida y la soledad.

Esta es una etapa muy dolorosa del proceso de duelo. Al principio, la realidad de la pérdida no es evidente. Poco a poco se siente la finalidad- una silla vacía en la mesa, una cuna vacía, o tal vez una casa que está en silencio. La tristeza y la depresión siguen y la autocompasión es frecuente. Problemas que eran manejables cuando se compartían con alguien ahora se dificultan cuando se enfrentan solos. Durante esta etapa, algunas personas buscan un reemplazo rápido, mientras que otros prefieren esperar.

8. Retirada.

El doliente tiende a retirarse de las relaciones sociales y todas las actividades. Lo más probable es que sus rutinas diarias habituales son interrumpidas. La vida parece como un mal sueño. Esto es normal.

9. Aceptación.

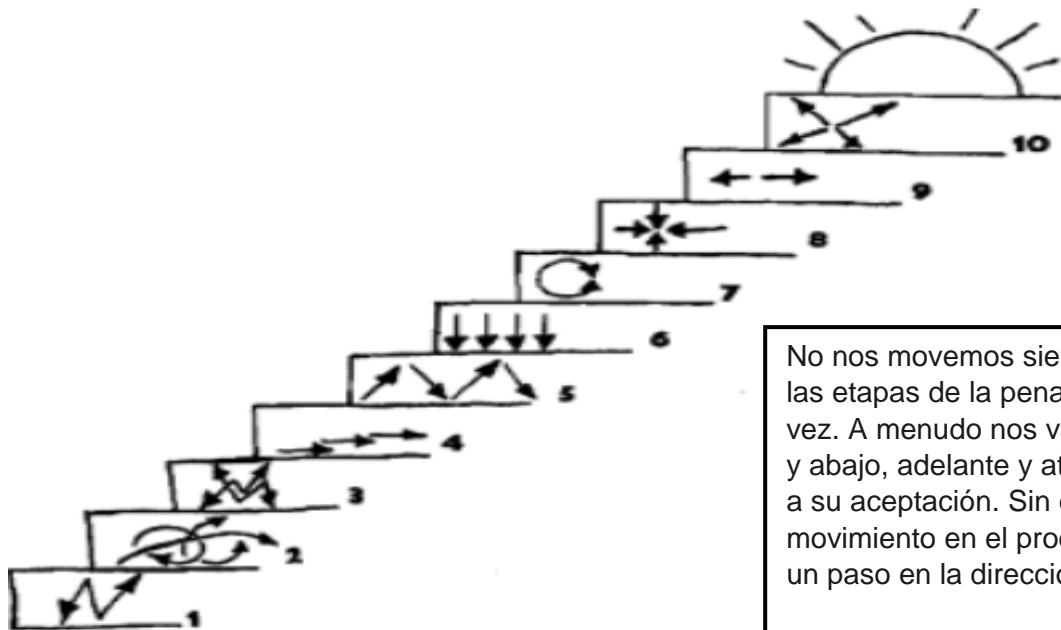
Esta etapa comienza lentamente. La esperanza comienza a suavizar los sentimientos de culpa, la ira y el sentido de pérdida. Mientras que la esperanza se hace más fuerte, una nueva vida comienza con esfuerzos constructivos para alcanzar y construir de nuevo. La aceptación no se produce de inmediato. Debe esperar de tratar con la ansiedad y la culpa en el principio. Llegarán momentos cuando los ciclos de dolor llegan a la persona, y habrá arrebatos

emocionales. Esto es normal. "La aceptación por fin llega, y con ella, la paz."

10. Extenderse fuera de sí mismo.

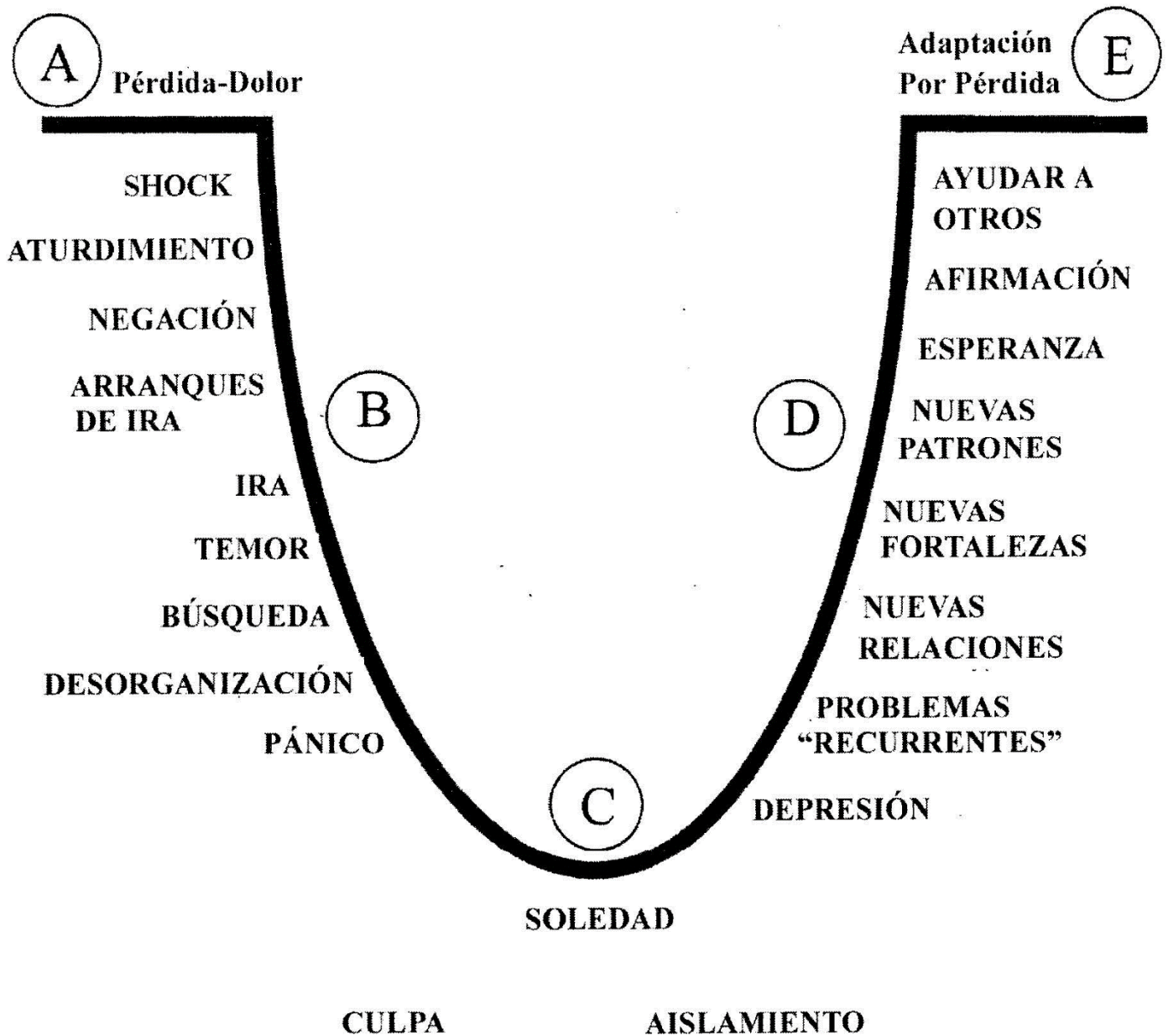
Esta es una manera importante para continuar con el proceso de curación y la reconstrucción de los sentimientos de valor al ayudar a otros. Para moverse a través de estas etapas del duelo, es necesario que la persona exprese el temor, la ira, la culpa, y la desesperación. El mayor obstáculo para el movimiento a través del proceso es que muchas personas tratan de evitar el dolor intenso que está involucrado en el proceso. Por lo tanto, es importante expresar todos los sentimientos durante el duelo.

Cuando usted comienza a emerger al otro lado, a interesarse lentamente en cosas fuera de usted mismo, no será la misma persona. Quizás no lo crees ahora, pero sí te vas a sentir mejor. Vas a sentir emoción profunda y aceptándola, crecerás en calidez, profundidad, comprensión y sabiduría. Serás más verdaderamente en sí mismo de lo que eras antes.



No nos movemos siempre a través de las etapas de la pena un paso a la vez. A menudo nos vamos por arriba y abajo, adelante y atrás hasta llegar a su aceptación. Sin embargo, cada movimiento en el proceso de duelo es un paso en la dirección apropiada.

AJUSTE DE LA PENA



Source: Gleeson, Charlotte A., Mary Hollingsworth, and Michael Washburn.
The Grief Adjustment Guide. Sisters; Oregon: Questar Publishers, Inc. 1990. p. 68.

LA CONEXIÓN ENTRE EL AMOR y EL DUELO

Porque el corazón de una persona dejó de latir no significa que el del otro dejó de amar. Debido a que enterramos el cuerpo no significa que enterramos nuestros sentimientos con esa persona.

Nuestro amor por el ser querido sigue.

¿Si no amaras, sintieras duelo? El duelo es amor, amor que no queremos dejar ir.

Tal vez entre más profundo el amor más profundo es el dolor. Puesto que nada es permanente, si se elige al amor, tiene que tener el coraje de llorar.

A partir de la pérdida y el dolor, uno puede desarrollar una rica capacidad de amar, conocer los límites del tiempo y la naturaleza transitoria de las cosas. No debemos de disminuir nuestra capacidad de amar, por miedo a la pérdida y el dolor.

Esa es nuestra opción real en el amor y el duelo, el desarrollar o disminuir nuestro amor.

Cuando se fractura el círculo de amor, nuestro amor se convierte en la inversión desatada y va en busca ... la búsqueda de la persona perdida ... en busca de sentido ... la búsqueda de la reinversión ... en busca de otro lugar o lugares o persona o personas ... el dolor de la búsqueda es el dolor del amor perdido.

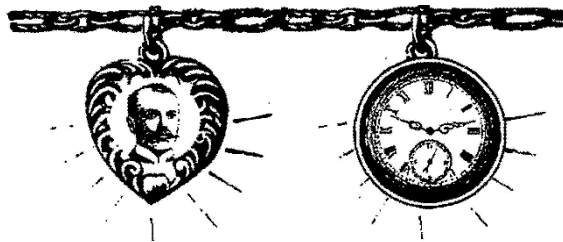
La verdadera clave para el ajuste es ser agradecido por el intenso dolor, porque la intensidad del dolor puede servir como una medida de la intensidad del amor ...

Sólo después de que una persona ha muerto es cuando realmente nos preguntamos: "¿Quién fue ella/el? ¿Qué valor exacto me dio cuando estuvo aquí? ¿Cuál fue la intensidad de nuestra relación?"

¿Una paradoja? ¿Es eso la naturaleza de la vida y el amor?

¿La paradoja podría tener una relación con la culpa? ¿Intercambiaría su amor? Si usted tenía veinte años de inversión con otra persona, o treinta, o cuarenta, o sólo dos, ¿Los intercambiaría

de modo que no fuera necesario pasar por el duelo?



Sea paciente entonces. Dese la oportunidad de aprender cómo vivir sin el otro. ¿Por qué estar tan ocupados tan pronto?

¿Por qué pretender que no tenemos sentimientos difíciles? ¿Es porque nos da vergüenza nuestro amor? ¿Es porque estamos avergonzados por la honestidad pura? ¿Se debe a que estamos integrados con el sueño americano, la buena vida? ¿Sientes que debes ser fuerte y no mostrar sentimientos? ¿Para tenerlo todo? ¿Es porque somos amigos del buen tiempo?

Sea lo que sea, tome el tiempo necesario para su duelo, para que usted se repare. ¿Puede permitirse el lujo de un año, unos meses, un par de semanas para ajustar? ¿Un año para aprender a cambiar una relación de treinta años?

Dese la oportunidad. ¡No trate de salirse tan rápido! Sea paciente. Tome el tiempo para aprender a vivir de nuevo. La alteración de los lazos de amor es un trabajo difícil y doloroso; que no es fácil ni rápido.

¿Por qué necesitamos llorar a través de nuestras sonrisas y reír a través de nuestras lágrimas? Cuando llega la muerte, parte del sobreviviente muere con el difunto y parte del difunto vive en el sobreviviente.

Parte de nosotros se ha ido, por eso se siente la pérdida. Todo lo que el difunto deja en esta tierra es lo que se ve en nosotros y en otras personas. Los sentimientos que no se expresan se ahogan. Así que enfrente sus sentimientos: son su amor ... su búsqueda.

*-Riverside Chapter of THEOS
Toledo, Ohio*

REFLEXIÓN de CLAUSURA

El Señor marca mi ritmo;

No me apuraré.

El me hace detenerme y descansar en intervalos de silencio; me proporciona imágenes de quietud que restauran mi serenidad.

Él calma mi mente y su paz me guía por el camino de la eficiencia.

Aunque tengo mucho que hacer a diario, no inquietaré.

Porque su presencia está aquí. Su precisión y omnipotencia me mantendrán balanceado.

Él me refresca y me renueva en medio de mi actividad, al ungir mi mente con el aceite de la tranquilidad.



Se reboza mi taza de energía y alegría. La armonía y efectividad serán el fruto de mis horas;

Ya que caminaré al ritmo de mi Señor y moraré en su casa para siempre...

Autor desconocido

PREGUNTAS

1. ¿Por cuáles etapas has pasado? ¿Puedes nombrarlas?
¿Hubo algunas que se entrelazaron?
2. ¿En qué etapa piensas que estás en el presente? ¿Cuáles sentimientos están presentes?
3. ¿Sientes que al aprender sobre las etapas te has relajado un poco del estrés que sientes?