

SESION #3: Sobreviviendo el Estrés y la Soledad

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 pg.3
5. Compartir – Preguntas pg. 11

VIDEOS:

**AARP Como Mantener Una Buena Salud Mental
Como Mantener Una Buena Salud Física**

6. **Folletos:**

3a *La Escala de Estrés de Holmes pg. 5*

Examine su nivel de estrés durante el año pasado. Si su nivel resulta más de 200, puede exponerse a una enfermedad relacionada con el estrés. Tenga cuidado especial de sí mismo durante este tiempo estresante.

11 – 150 Low to Moderate

151 – 299 Moderate to Moderately High

300 – 600 Moderately High to High

VIDEOS:

**AARP Técnicas de Respiración Que Te Dejan Relajado
Controla el Estrés,
Como Dormir Bien y Recuperar La Energía**

3b *Estrés: síntomas y sugerencias para prevenir/superar pg.6*

3c *Sobreviviendo la Soledad pg.7*

Discusión sobre la soledad, como identificar lo que estamos sintiendo y pasos positivos para lidiarlo.

3d *El Poder Curativo de Las Lágrimas pg. 8a/8b*

3e *Lágrimas pg. 9a/9b*

7. Oración de clausura pg. 10
8. Preguntas: recordar a los participantes que escriban sus respuestas a las preguntas.

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

Oración

Jesús, el más sufrido, sabes que estoy abrumado con el dolor en mi vida.

Tú, también, fuiste dañado de muchas maneras.

Oprimido de vez en cuando con el dolor interno.

Lloraste lágrimas saladas de tristeza por Jerusalén y por tu amigo

Lázaro.

Debes haber llorado dentro de tu corazón, también,

a luchar por la verdad que sucediera en un mundo roto.

Ofrezco la oración. Cuestionó. Imploró.

Quiero caminar contigo, aprender de ti.

*Yo deseo darte mi amor y fidelidad en la rendición total y completa.
Siento que este profundo dolor me va a vencer, y que seré vencido por
él.*

Hay un profundo cañón de desolación en mí.

Eres mi fuerza para que no me renuncie.

*Eres mi visión para que pueda ver la forma de vivir a través de este
sufrimiento.*

Eres mi compañero de amor y mi guía en cada momento de cada día.

Amén.

***PRUEBE SU NIVEL DE ESTRÉS**

¿Cuáles de estos eventos le han ocurrido a usted en estos últimos 12 meses?

Evento de Vida	Valor de Evento	Puntuación
Muerte del cónyuge	100	_____
Divorcio	73	_____
Separación Marital	65	_____
Tiempo en Prisión	63	_____
Muerte de un miembro de la familia	63	_____
Enfermedad/Lesiones Personales	53	_____
Matrimonio	50	_____
Despedido del Trabajo	47	_____
Reconciliación del Matrimonio	45	_____
Jubilación	45	_____
Cambio de salud de un miembro de la familia	44	_____
Embarazo	40	_____
Dificultades en el Sexo	39	_____
Aumento de miembros de la Familia	39	_____
Ajustes en el Negocio	39	_____
Cambio en el estatus financiero	38	_____
Muerte de un buen amigo	37	_____
Cambio en el número de discusiones en el matrimonio	35	_____
Hipoteca/Préstamo más de \$10,000	31	_____
Exclusión de la Hipoteca/Préstamo	30	_____
Cambio en responsabilidades del trabajo	29	_____
Hijo(a) se fue de la casa	29	_____
Problemas con los Suegros	29	_____
Logros excepcionales	28	_____
El Cónyuge comenzó a trabajar	26	_____
Usted Empezó o Terminó la Escuela	26	_____
Cambio de condiciones de vida	25	_____
Consciente de malos hábitos	24	_____
Problemas con el jefe	23	_____
Cambio en las horas/condiciones del trabajo	20	_____
Cambio de residencia	20	_____
Cambio de la Escuela	20	_____
Cambio de hábitos recreativos	19	_____
Cambio en actividades religiosas	19	_____
Cambios en actividades sociales	18	_____
Hipoteca/Préstamo menos de \$10,000	18	_____
Cambio en hábitos de dormir	16	_____
Cambio en el número de reuniones familiares	15	_____
Cambios en hábitos alimenticios	15	_____
Vacaciones	13	_____
Celebración de Navidad/Hanukah	12	_____
Violación menor de la ley	11	_____

* En un estudio Americano muy famoso del año 1967, Dr. Thomas H. Holmes y el Dr. Richard H. Rahe hicieron esta prueba de estrés que usted puede tomar.

Total: _____

Estrés

SÍNTOMAS Y SUGERENCIAS PARA PREVENIR/SUPERAR

Algunos de los síntomas comunes que indican que podría estar bajo estrés son:

- El sentido de urgencia, irritabilidad, comportamiento irracional, o no poder concentrarse.
- Falta de sueño y cambio de alimentación debido a la alta ansiedad.
- Trastorno general, molestias y dolor físico, incluyendo dolores de cabeza, dolores en el pecho, dolores de espalda, náuseas o dolor de estómago; tareas con demasiado o muy pocos detalles.
- Expresando sentimientos extremos tales como llanto frecuente, ira incontrolable, preocupación por el futuro, culpa por el pasado; pérdida de control emocional o ser retirada/o excesivamente.
- Los sentimientos de impotencia; fatiga crónica, depresión, desaparecerse sin avisar, buscar formas de huir, como la experimentación con las drogas y el alcohol.

Estos síntomas son el resultado en gran parte de la coordinación del cuerpo con la mente y advierten de problemas en el futuro. Si se presta atención a las señales de advertencia, se permite tiempo para calmar el cuerpo y para buscar ayuda profesional, si es necesario.

En la mayor parte del tiempo, el cuerpo puede enfrentarse al estrés sin la necesidad de ayuda profesional. Si se cuida el cuerpo, también puede manejar los efectos del estrés.

Aquí están algunas sugerencias que puede seguir para defenderse contra el estrés:

- Realice actividad física. Deportes y ejercicios proporcionan una liberación emocional y mejoran la confianza en sí mismo.
- Obtener suficiente descanso y alimento. La falta de estos disminuye la capacidad de lidiar con el estrés.

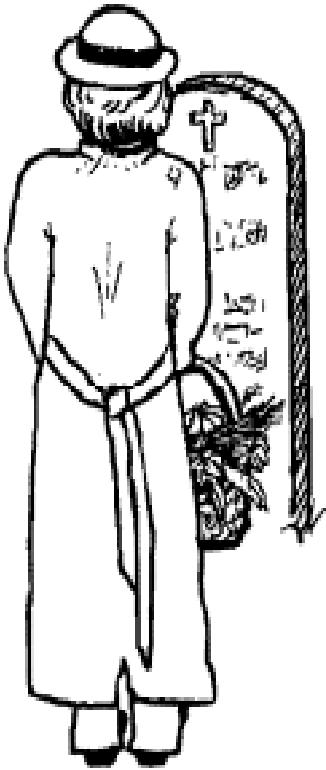
- Construir un sistema fuerte de apoyo emocional. Hablar sobre las preocupaciones con un cónyuge, pariente, amigo, ministro, médico, o cualquier persona que proporciona comodidad y la comprensión.
- Hacer algo por otros. (Proyectos comunitarios, por ejemplo.) Esto puede ayudar a olvidar sus problemas y ayuda a poner los problemas en perspectiva adecuada con el resto del mundo.
- Relajarse. Hacer ejercicios de relajación física o meditar.
- Organizar las prioridades y proyectos. Tome una cosa a la vez y evite muchos cambios.
- Sea honesto emocionalmente. No diga "sí" cuando quiere decir "no".
- Tenga cuidado con el uso de medicamentos y el alcohol. No ayudan a adaptarse a la tensión.

Si los problemas persisten, consulte a un profesional. Cada comunidad tiene una persona, un consejero, ministro o sacerdote, psiquiatra u otro médico con el que pueda hablar.

El estrés no siempre es perjudicial. De hecho, a menudo motiva a una persona lograr metas nuevas y más altas. Pero incluso cuando los resultados de estrés parecen causar daño, la batalla todavía puede ser ganada. El cuerpo tiene sus propias defensas que se pueden activar. Y siempre hay ayuda profesional disponible. Lo más importante, sin embargo, es la capacidad de reconocer y movilizar todos los recursos disponibles para combatir los efectos del estrés.

Sobreviviendo La Soledad

La soledad es un sentimiento que puede ser muy intenso y doloroso. Confrontar a nuestra soledad es quizás uno de los problemas más difíciles después de la pérdida. Es muy importante que nos ocupemos de nuestros sentimientos de soledad, ya que es en la soledad que



descubrimos lo que somos como individuos. La soledad es un sentimiento de vacío en nuestro ser más profundo; la sensación de que nadie se preocupa por nosotros o nuestros sentimientos. Sentir la soledad indica que no tenemos a una persona especial con quien compartir nuestros pensamientos y experiencias. Al no tener contacto humano, no tener a alguien que nos mantenga cerca, no nos sentimos seguros y protegidos.

La soledad implica una sensación de una pérdida de control. La gama de sentimientos de soledad es

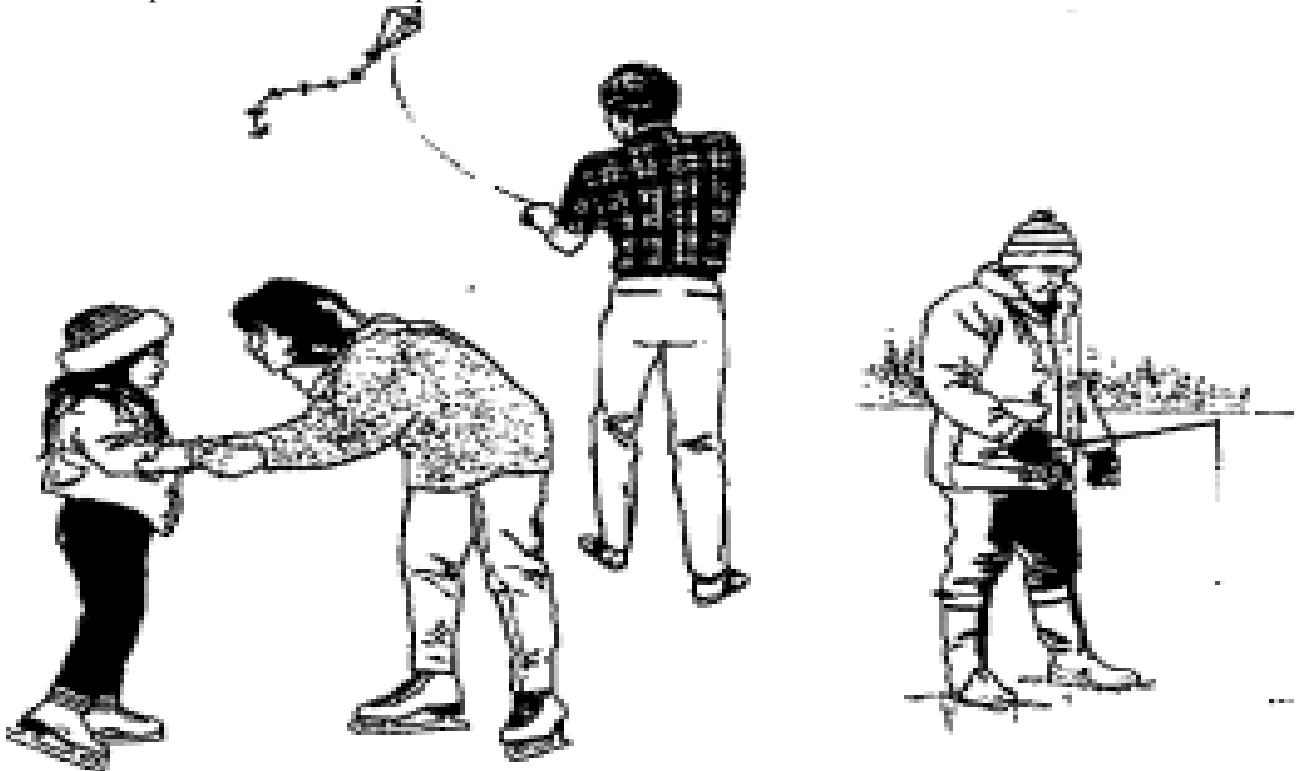
extensa: el dolor, el miedo, la falta de compañía, ira, aislamiento, desesperación, la falta de esperanza,

pérdida de la identidad y la autoestima, falta de propósito, la sensación de que nadie entiende ni le importa, una sensación de hundimiento y angustia.

Estos comportamientos comunes bloquean la sensación de soledad: el alcohol o abuso de drogas, la promiscuidad, el exceso de trabajo, o estar ocupado todo el tiempo.

Nuestra disposición para enfrentar la soledad es importante en el duelo. Aquí hay una serie de pasos positivos para lidiar con la soledad:

1. Trata de identificar los momentos en los que te sientes solo (noches, días de fiesta, hora de la comida, la iglesia, cuando estás con otras parejas, etc.).
2. Reconozca su soledad por lo que es y no la confunda con otra cosa.
3. Acepta el sentimiento dentro de ti mismo.
4. Comparte tus sentimientos con un amigo cercano, un familiar, o un ministro.
5. Acepta la ayuda de otras personas que cuidan. Hay aquellos que desean apoyarnos, pero si no permitimos no hay nada que puedan hacer.
6. Diario, haga algo físico, escuchar cintas, mantenerse ocupado, salir al aire libre, hacer manualidades, escribir poesía, orar, recitar versos, meditar, llamar a alguien para hablar, jugar a las cartas, leer, ir a dar un paseo, visitar el cementerio, hacer ejercicio, o salir a comer.



El Poder Curativo de las Lágrimas

Por Paula Becker

Ve tambien: El Camino de las Lagrimas
Tener un Buen Llanto
y Mentiras que Creemos Acerca de Llorar

Al igual que los ríos de nuestra tierra que fluyen de nuestras montañas más altas y forjan su camino a través de los valles más profundos, nuestras lágrimas cortan un camino a través de los altos y bajos de nuestra vida emocional.

Hay una gran cantidad de experiencias de vida que tienen el potencial para llevarnos hasta las lágrimas. Por lo general, pensamos en la tragedia, la soledad y la pérdida o el dolor como la fuente de las lágrimas, pero hay una gran variedad de eventos de la vida que crean brotar y desbordar nuestras lágrimas. Todos hemos sido testigos de la película lacrimógena que nos deja sollozando y limpiándonos los ojos. Asumimos que las mujeres tienden a llorar con más frecuencia y facilidad que los hombres.

Más dramáticos, son los momentos en la vida que lloramos, cuando nos llenamos con alegría por una pieza de música, o sentimos asombro ante la belleza de un paisaje, o nos vemos abrumados de emoción por la bondad de los demás. Luego, hay aquellos momentos escandalosos de completo abandono cuando las lágrimas ruedan por las mejillas de la risa que proviene de lo más profundo de nuestro cuerpo. Está claro que el agua salada que fluye de nuestros ojos es una parte importante de la experiencia humana.

A menudo, las personas informan que un buen llanto puede hacer que se sientan mejor y más en paz. En una encuesta, el 85% de las mujeres y el 73% de los hombres reportaron sentirse menos triste o menos enojados después de llorar. Como resultado de este tipo de información, los psicólogos y los científicos están haciendo investigaciones para descubrir lo que el contenido y la finalidad de las lágrimas pueden ser. Parte de esta investigación ha sido llevada a cabo por William Frey en un esfuerzo por descubrir la composición química de las lágrimas. Frey comparó las lágrimas inducidas por la tristeza y por las lágrimas causadas por el corte de una cebolla cruda. Se encontró que las lágrimas provocadas emocionalmente contenían más proteínas totales de las que resultan por la irritación. El Sr. Frey propone que las lágrimas basadas emocionalmente contenían altos niveles de cortisol, que es la hormona principal liberada durante situaciones de estrés. Esto sugiere que podemos estar literalmente liberando toxinas de nuestro sistema cuando lloramos, y que el llanto en sí puede apoyar nuestro bienestar general. Los psicólogos han entendido intuitivamente el poder curativo de las lágrimas y, a menudo animar a la gente a permitir que sus lágrimas fluyan libremente.

En el sistema oriental de la salud, el elemento del agua se asocia con las emociones. Nuestras emociones están destinadas a ser fluidas, que corran como un río, libremente sobre cualquier tipo de terreno. Cuando los sentimientos o emociones que se congelan o cristalizan en nuestro cuerpo, entran en contacto con el fuego de la vida, se derriten y resulta un desbordamiento en ríos de lágrimas. El derramamiento de esas lágrimas se convierte en una liberación y dejamos salir lo que era demasiado para sostener dentro del cuerpo. Cuando consciente o inconscientemente tratamos de prevenir esta efusión natural, el exceso de expresión emocional, se debe encontrar otro camino para liberarse.

También es una verdad evidente que las lágrimas de tristeza o dolor, con frecuencia crean la necesidad de hacer contacto físico. Los padres a menudo abrazan y tocan a sus hijos cuando lloran. A pesar de que nuestra cultura ha adelantado una actitud "no tocar el ajeno" cuando se trata de los demás, cuando alguien está herido y fluyen las lágrimas, no es raro ver a la gente abrazando o tocando a la persona que está llorando. Esta conexión simple, pero potente parece alentar las lágrimas que pueden llegar aún más intensamente cuando somos tocados con cariño y compasión. Podría ser que nuestra inclinación natural al tacto, ayuda al proceso de liberación emocional a través de las lágrimas.

El Poder Curativo de las Lágrimas

Hace aproximadamente un año, mi madre murió. A pesar de que ella había estado con gran dolor durante muchos años a partir de la osteoporosis severa, no tenía clara advertencia de que la muerte era inminente. Sin embargo, por su dolor intenso decidí quedarme con ella toda la noche. Ella durmió a ratos durante la noche y luego pareció relajarse en las primeras horas de la mañana en que murió. Recuerdo que desperté a mi padre para decirle que su largo sufrimiento había terminado. Nos abrazamos y lloramos durante mucho tiempo. A lo largo de ese día y los días que siguieron, me sentí entumecida.

Mientras estaba leyendo una receta, conduciendo el coche, o viendo la televisión sin pensar, las lágrimas rodaban por mis mejillas sin ningún pensamiento consciente de dónde venían. A veces, ni siquiera era consciente de que estaba llorando hasta que sentía la humedad en mi cara. Pensé en la naturaleza y el diseño de nuestros cuerpos y la forma milagrosa, a veces a pesar de nosotros, que actúa en nuestro nombre, y para nuestro bien.

Sin embargo, para la mayoría de nosotros es incómodo que otras personas nos vean llorar. Las lágrimas de tristeza, dolor y daño a menudo nos hacen alejarnos, protegiéndonos de las miradas no deseadas de otros. No sólo estamos incómodos con que la gente vea nuestras lágrimas, también podemos sentir perturbación cuando otros lloran en nuestra presencia. Parece extraño que algo con tan fuerte potencial para la curación sea tan problemático.

Los poetas hablan de los ojos como las ventanas del alma. Nuestros ojos cuentan la historia de nuestros verdaderos sentimientos y dan a la gente el acceso a nuestros lugares más profundos. Las lágrimas de tristeza o dolor, reflejan los miedos y las cicatrices que pasamos toda la vida escondiendo. Las lágrimas son evidencia visible de nuestra vulnerabilidad a la vida y han sido comparadas con debilidad porque revelan los puntos débiles de nuestra alma, y nos pueden hacer sentir sin protección.

Es cierto que hay momentos en que es útil controlar nuestros sentimientos y contener las lágrimas, al igual que hay otros momentos en los que "el llanto de nuestro corazón se suelta" y esto puede ser igualmente apropiado. Lo que es más importante es que encontremos una forma de honrar la verdad de nuestros sentimientos y que escuchemos el llamado de nuestro corazón. Estamos aprendiendo a través de la ciencia lo que es posible y quizás que hayamos conocido, en nuestros huesos, durante siglos. Las lágrimas son una forma de reparar el dolor y el sufrimiento de la vida. No son algo de lo que nos avergoncemos, ni algo que debemos forzar. Nuestras lágrimas nos pueden acercar a nuestra humanidad y conectarnos con un nivel más profundo que las palabras.

Cuando murió la princesa Diana, todo el mundo parecía llorar. El tiempo se detuvo mientras veíamos un país en duelo público, derramando lágrimas libremente. No se les permitió a las cámaras mostrar las lágrimas privadas de sus hijos. Pero los comentaristas dieron a conocer que incluso estos hombres jóvenes, valientes y fuertes, que con tanta audacia caminaron detrás de la urna de Diana, lloraron durante el funeral. Este momento, posiblemente más que cualquier otro en la historia, nos ha enseñado que la curación se produce cuando lloramos juntos. Es muy posible, que a medida aprendamos a darnos el privilegio de nuestras propias lágrimas, y tocar el alma de una manera que ilumine la conexión sagrada que tenemos con todas las personas en la tierra. Si las lágrimas nos pueden transportar a esa verdad, son derramadas para nuestro bienestar.

Paula Becker es Presidente de Burnsville Centro de Asesoramiento y Curación. El trabajo del Centro está dedicado a la curación profunda del cuerpo, mente y espíritu. Para más información o para hacer una cita, por favor llame 952-435-4144.

Lágrimas

Eunice Brown

Definición: n lágrima. 1: una gota de líquido salino claro secretado por la glándula lagrimal [pl.] Una secreción de abundantes lágrimas que desbordan los párpados y amortiguan la cara. 2: [pl.] Un acto de llanto o de duelo. *Nuevo Diccionario Colegiado de Webster*

En la primavera de 1986, asistí a un taller de pena dado por el Dr. Terrance O'Brien. Él dijo, "Las lágrimas no son un lujo, son una necesidad."

Durante los últimos días de la vida de nuestro hijo y su larga lucha contra el cáncer, me encontré sollozando incontrolablemente fuera de su habitación del hospital. Ahora sé que era importante para mí hacer esto. Fue necesario.

Nuestro hijo de treinta años de edad, Keith, murió alrededor de las 6:00 de la mañana el 10 de noviembre de 1981. Después de haber llamado a nuestros otros hijos, hicimos nuestras maletas y salimos de la habitación del hospital de Keith (nuestro hogar durante los cuatro días anteriores), eran sólo las 7:30 am.

El día parecía como una nube oscura delante de mí. Quería tan desesperadamente adelantar el reloj. No fue fácil quedarme sentada en un apartamento en una ciudad extraña con literalmente nada que hacer más que caminar de una habitación a la otra. Yo tenía que hacer algo, cualquier cosa.

Vi una cesta de ropa y le pregunté a nuestra nuera si podía llevarla a la lavandería, junto con la túnica de nuestro hijo y cosas que tenía del hospital. Ella dijo que estaba bien. En la lavandería ordené la ropa, y me sentía bien hasta que fui a poner la bata de Keith en la lavadora. Empecé a llorar, abrazando la túnica, avergonzando a mi marido, con la gente de allí mirándome. Estoy segura de que todos estaban preguntando, "¿Por qué está esa mujer llorando?"



Sentí la necesidad de decirle a la joven junto a mí por qué estaba llorando. Le dije que nuestro hijo había muerto esa mañana. Me sorprendió cuando me dijo que sabía exactamente cómo me sentía. Su hijo de cuatro años de edad, había muerto después de una enfermedad hace tres años. Compartimos algunos pensamientos unos minutos más, y vi que estaba haciendo bien después de tres años y eso en sí me hizo sentir mejor.

"LAS LÁGRIMAS NO SON UN LUJO,
SON UNA NECESIDAD."

He derramado muchas lágrimas, especialmente en mi vida adulta. Cuando volvimos a casa después del funeral de nuestro hijo, me quedé muy sorprendida por la expresión en el rostro de nuestra hija mayor cuando ella nos recibió en el aeropuerto. Era una mirada de puro dolor, y después de hablar me di cuenta de que ella no había llorado. ¡Una vez que ella rompió en llanto, lanzó algo de la pena en sus lágrimas!

A veces me conmueven las lágrimas muy fácilmente. Puedo llorar por la lectura de un libro o un artículo, al ver la televisión, o en el cine. Mis ojos se llenan de lágrimas cuando me toca una homilía en la iglesia; y cuando alguien llora, no es raro que termino llorando junto con ellos. A veces las palabras fallan y el llanto es la única manera de comunicarse. Recuerdo haber visto un programa de televisión sobre los niños que sufren de cáncer. Una adolescente dijo que las personas le habían dicho que su médico volvía a su oficina a llorar después de ver tanto sufrimiento. Ella dijo: "Si hubiera sido capaz de llorar conmigo, habría significado mucho más."

"LAS LÁGRIMAS NO SON UN LUJO,
SON UNA NECESIDAD."

Vi a mi padre llorar una sola vez; el día que mi hermano de tres años de edad, fue enterrado. Yo tenía seis años en el momento, empezando el segundo grado. No lloré; Me dijeron que teníamos un pequeño ángel en el cielo, y pensé:

Lágrimas

Eunice Brown

"¡Qué maravilloso es eso!"

Cuando mi madre murió después de cincuenta y un años de matrimonio con mi padre, él no lloró (al menos adelante de nosotros), y pensé: "¿No es esto extraño?"

Cuatro años más tarde, cuando murió mi padre, una de mis experiencias más tristes fue ver un hombre de pie delante de la urna con lágrimas en su cara. Había sido amigo de mi padre por muchos años. Y pensé que era como un homenaje a mi padre. ¡Él realmente se preocupó por su amigo desde hace mucho tiempo y se trasladó hasta las lágrimas por su muerte y no le importó quien lo viera llorar!

Tuve una experiencia similar el verano de 1986, cuando la hermana menor de mi madre murió. Ella era la última de su generación. Me puse a pensar: "Ahora están juntos de nuevo; mis abuelos, todos sus hijos, primos que murieron al nacer o en la infancia, mi hermano pequeño, hijo de mi primo, nuestro primer nieto, y nuestro hijo, Keith. La muerte no es ajena a mí. Y . . . "

"LAS LÁGRIMAS NO SON UN LUJO,
SON UNA NECESIDAD."

En el bello libro de Chuck Swindoll, Para Aquellos Perjudicados, hay un capítulo titulado, "Reflexiones sobre las lágrimas." El autor escribe: Las lágrimas tienen un lenguaje propio, una lengua que no necesita intérprete. De una manera misteriosa, nuestro sistema del centro de la comunicación compleja sabe cuándo debe admitir sus limitaciones verbales, y las lágrimas vienen. Las lágrimas no son auto-conscientes. Pueden saltar sobre nosotros cuando estamos hablando en público, o de pie al lado de otros que nos ven como seres fuertes. Más a menudo aparecen cuando nuestra alma está abrumada de sentimientos que las palabras no pueden describir.

Swindoll habla de Jeremías, conocido como el "profeta llorón": "Era tan tierno y sensible que no podía predicar un sermón sin la interrupción de las lágrimas. A pesar de que no siempre tenía las palabras para describir sus sentimientos, él nunca

estaba en una pérdida para comunicar sus convicciones. Siempre vemos a Jeremías enterrando su cabeza entre sus manos y sollozando en voz alta.

Hay muchos lugares en la Escritura donde se mencionan las lágrimas o el llanto. Todos ellos dicen que es bueno llorar. En Juan 11:35, Jesús mismo lloró cuando murió su amigo Lázaro. Mi pasaje favorito es el Salmo 56:9: "*Tú cuentas los pasos de mi vida errante; recogiste mis lágrimas en tu odre; todo está consignado en tu libro de notas.*" ¿Me pregunto cuántas botellas de lágrimas tienen su nombre y mi nombre en ellas?

"LAS LÁGRIMAS NO SON UN LUJO,
SON UNA NECESIDAD."

He pensado en el incidente de la lavandería con tanta frecuencia estos últimos años y de lo cerca que Dios había estado con nosotros ese día: al enviar una extraña que me entendía, en una ciudad del tamaño de Minneapolis. Ese fue el comienzo de mi creencia en los grupos de apoyo. Eso es de lo que se trata. Las personas se ayudan entre sí, hablando y apoyándose el uno al otro, llorando y abrazándose entre ellos. Por encima de todo, encuentran entendimiento de verdad. Hay un vínculo entre las personas en duelo que es único. Nuestro dolor es una cosa muy personal y no hay nada tan sagrado como el espacio en el cual nos movemos hacia ese lugar que es el núcleo de lo que realmente somos.

"LAS LÁGRIMAS NO SON UN LUJO,
SON UNA NECESIDAD."

Usado con permiso. Eunice Brown es mamá desconsolada y una voluntaria activa Para la Esperanza de Afligidos.

Oración de Clausura

*Gracias, Dios de los que están solos,
por la llamada a luchar con la soledad.*

*Ayúdame a no huir de ella o de ceder a ella
mediante la compra de cosas, apartarse de los demás o
compensar por comer o beber demasiado.*

*Oro para que pueda estar con este sentimiento
de dolor y anhelo de compañerismo y felicidad.*

Dios, tu has dicho que vas a dar a los solitarios un hogar.

*Bueno, ahora necesito tanto un hogar,
un sentido de pertenencia y de ser amado,
de tener un lugar en el corazón de otro.*

*Por favor, ayúdame a ser consciente de lo mucho que me amas
y lo fuerte que es tu compañía en todo momento.*

Ven, visitame con tu paz y tu amor.

Ven, has tu hogar en mí y haré lo mio en el tuyo.

*Ayúdame a llegar a los demás y al salir de aquí
con esperanza en mi corazón.*

Amén

PREGUNTAS

1. ¿En qué manera has pasado por estrés físico y emocional?
 - Dolor de cabeza
 - Cuello y espalda rígida
 - Constante cansancio
 - Llanto sin advertencia
 - Otro

2. ¿Cuáles sentimientos son parte de tu soledad?
 - Sentido de vacío
 - Siempre con hambre/sin hambre
 - Sentido de soledad en público
 - Otro

3. ¿Hay un tiempo o lugar en particular donde sientes las emociones más intensas?
 - Primeramente, por la mañana
 - Hora de comer
 - En la iglesia
 - Observar niños jugando
 - Escuchando música
 - Otro
 - Hora de acostarse

4. ¿Puedes solicitar el apoyo de otros? ¿Sientes que también les ayudas al aceptar ese apoyo?