

SESIÓN #4: Nuestros Sentimientos de Negación, Negociación, y Remordimiento

Agenda:

1. Saludo y Bienvenida
2. Introducciones
3. Recordar al grupo de las reglas básicas
4. Oración de Apertura
5. Compartir respuestas a las preguntas
6. **Folletos:**

4a Elementos de Un Corazón Apuñalado / Quebrado

Repasa la lista y determina por cuántos elementos has pasado.

4b Elementos de Sanación

Para empezar a sanar, repasa esta hoja y úsela cuando sienta que la necesitas.

VIDEOS: **#1 La Culpa en El Duelo**
 #4 La Negación
 #6 La Negociación

4c El Hombre y El Duelo

Existen muchos mitos del hombre y el duelo. Esta hoja examina los mitos más comunes. Puede ser que se apliquen a la mujer también, *por ejemplo:* las madres que se mantienen fuertes por el mejoramiento de sus hijos.

Oración de Clausura

4d Recordar a los participantes de escribir respuestas en sus diarios a la 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

Imagen: manos abiertas

Dios misericordioso, dirijo mi corazón hacia ti.

Vengo ante ti necesitando paz,

y agradecido por el misterio de la vida

y siempre consciente de tu dirección y protección.

Deseo colocar mi confianza en ti,

pero el temor y ansiedad aumentan en mi corazón.

Tan pronto se me olvida que estás conmigo

por todo lo que paso.

Enséñeme a ser paciente con la transformación de mi vida

y aceptar el cambio

por el cual estoy pasando.

Amén

Elementos de un Corazón Apuñalado / Quebrado

1. Extrañas lo que recibiste. La separación causa un tremendo vacío y agujero en tu vida. Parte de ti ha muerto.
2. El vacío, la soledad y el silencio te hace sentir incompleto – todo cambia el significado de tu hogar.
3. No hay palabras para expresar el dolor causado por la pérdida de la afección y el toque físico en tu vida.
4. Sientes engaño. Tus esperanzas, sueños, y expectativas se han derrotado.
5. Estas obsesionado con el remordimiento, memorias dolorosas, e ilusiones.
6. Puede que no sepas toda la verdad acerca la causa de la muerte o de todas las circunstancias sobre la muerte.
7. Te atormentas con la imagen repetitiva de una muerte inapropiada o infeliz.
8. Has sufrido experiencias negativas con personas o sistemas de los cuales anhelas apoyo (como Servicios Médicos de Emergencia, el hospital, el médico, enfermeras, pastor, director de la funeraria).
9. Sientes temor de pensar si podrás seguir viviendo o no.
10. Te sientes rechazado, desamparado, abandonado, inútil, y sin hacerle falta a nadie.
11. Se toma tiempo reconocer la plenitud de la realidad. Nunca más volverás a ver a tu ser querido en este mundo. La ausencia, el abandono y la despedida son permanentes.
12. Sientes entumecimiento psíquico, al no estar preparado para la muerte; que estas en medio de una pesadilla o de una fantasía.
13. Te sientes abrumado por preguntas y dudas de ti mismo, de tu futuro, de los demás, de Dios, de la iglesia, del templo, y de tu fe.
14. Definitivamente eres la víctima de una tragedia horrible. Tienes derecho de lamentar.
15. La ira, la culpa y la depresión son tres emociones que sientes en gran cantidad. Aprende a “abrir la botella” y soltar estas y otras emociones.
16. Te preocupas de ser una carga para otros. No quieres molestar a la gente, ni aturdirlos o desarreglar sus vidas.
17. No puedes encontrar paz, no importa a dónde vas, o lo que haces.
18. Palabras hirientes de otros aumentan tu dolor.
19. Aunque sientas un dolor inmenso, desempeñas un papel como actor para no demostrar tu dolor.
20. Tienes la tentación de evitar o renunciar la verdad y el proceso de la muerte.
21. Desafortunadamente cargas con otras cruces aparte del fallecimiento.
22. Es difícil más adelante decirle a la gente que no sabía, sobre la muerte.
23. No puedes compartir tu dolor porque otros te han puesto en un pedestal y tratas de convencerlos de la altura de esa imagen y de ser una fuente de inspiración.

Elementos de Sanación

1. Trata de recordar y no olvidar.
2. Buenos recuerdos (Recuerdo la vez que . . .) son importantes.
3. El tiempo puede resultar en que se sienta mejor o peor.
4. Necesitas apoyo de por dentro y afuera de la familia.
5. La fe, oración, y tu comunidad de fe – ¿dónde estarías sin ellos?
6. Aprender acerca de las experiencias de los demás te da una visión de tu propia historia.
7. Puedes asumir que por lo que estás pasando es normal.
8. Comparte el dolor de tu oscuridad.
9. Sea sensible al hecho de que lamentamos en diferentes modos.
10. Compartiendo con aquellos quienes recientemente han pasado por una muerte tiene un significado especial.
11. Puedes sentirte libre de protestar el “por qué” de la muerte.
12. Haz tiempo y espacio para ti mismo; evita el sentimiento de culpa.
13. Toma tiempo para reír y llorar.
14. Toma la iniciativa para hacer que las cosas sucedan por sí mismo; el empleo, actividades, ejercicio.
15. Tu vida nunca será la misma. Tendrás que crear una vida nueva, tomar nuevas decisiones, desarrollar amistades nuevas.
16. Extiende la mano y ayuda a los demás. Cuidado con sentir constante lástima de sí mismo.
17. Enfrentate a la culpa y acepta qué hiciste todo lo que pudiste. (Considerando todas las cosas, sin ensayar por lo que pasaste, hiciste lo mejor que pudiste).
18. Se agradecido si tu ser querido paso por una muerte tranquila.
19. A través de los sueños, visiones, y otros medios, es posible sentir la presencia reconfortante y tranquilizadora de tu ser querido. No temas pedirle a Dios por una señal de la presencia de tu difunto.
20. No hay nada malo en hablar con los difuntos.
21. Personas que han pasado por lo mismo pueden ser figuras de esperanza.
22. El proceso del duelo y luto puede resultar en cambios significativos para el mejor de otros y sus relaciones.

Creador: Rev. Kenneth Czillinger discusses his “Elements” in an eight-cassette album from N.C.R. cassettes entitled, *A Time to Grieve*, available through most religious bookstores. Rev. Csillinger is well known nationally for his work with bereaved people.

Copyright©Hope for the Bereaved. All rights reserved. 4500 Onondaga Blvd., Syracuse NY 13219. Article taken from *Hope for the Bereaved Handbook*, available at above address, \$16.00 plus postage and handling. Used with permission.

Los Hombres y El Duelo

1. *Los hombres son fuertes; esto significa que necesitan ser independientes y en control. Buscando ayuda es un signo de debilidad.*

Ser fuerte es buscar ayuda cuando sea necesario y reconocer los propios sentimientos y enfrentarse a ellos de una manera sana.

2. *Está bien si el hombre se enoja, pero no si se siente herido, temeroso, o demuestra sentimientos tiernos o el llanto.*

La sociedad proyecta una imagen de macho como identidad del hombre, haciendo difícil que el hombre se sienta cómodo expresando sus sentimientos.

3. *Los hombres son los defensores, las mujeres necesitan protección.*

A veces cuando un niño muere, se le pregunta al hombre, "¿Cómo está tu esposa?" en vez de preguntar "¿Cómo estás?" Esta presunción pasa por encima de los sentimientos del hombre quien puede resentir a su esposa.

4. *Los hombres no sienten.*

La sociedad pone esto en los hombres, entonces ellos reprimen y suprimen sus sentimientos.

5. *Las madres aman a sus niños más que los padres.*

El padre, tradicionalmente, es el que sostiene a la familia y no se considera querer tanto como la madre o que no siente la pérdida del niño tan pesado como ella.

6. *Los hombres necesitan mantenerse ocupados.*

Como el hombre está orientado al trabajo, tienen la tendencia natural de usar esta excusa para evitar tratar con el duelo y el dolor.

7. *Sea hombre; no llore.*

Este es el mensaje que reciben los niños barones y les impide llorar como un modo natural de lidiar con el duelo como adultos.

8. *El hombre fuerte, silencioso es más atractivo.*

Muchos hombres piensan que las mujeres se sienten atraídas por el "hombre fuerte y silencioso" entonces sufren en silencio creyendo que "a nadie le importa".

9. *Los hombres no necesitan ayuda.*

Muchos hombres prefieren conducir el auto por pérdida en vez de pedir ayuda. Durante el duelo y luto, así se sienten, perdidos y renuentes de pedir ayuda.

La mayoría de las diferencias entre como los hombres y las mujeres tratan al duelo son en respuesta a la sociedad y de los papeles específicos de género. Al no tratar con sus sentimientos puede resultar en la depresión, aislamiento, ansiedad, problemas físicos, y abuso. En todo caso, los hombres aprenden mejor de otros hombres. Es como si nos damos unos a otro permiso para sentir y validar sentimientos masculinos – plenamente humanos.

Copyright © 1997 Harriet Young



Oración de Clausura

Jesús, en una vez tú también estuviste fragmentado.

*Tu sabes como es estar tan destrozado
por las despedidas de la vida.*

Ayúdame a creer que un día me sentiré completo otra vez.

*Que no tendré este sentimiento terrible de ser rasgado
en muchos pedazos.*

Recuérdame constantemente que el Padre te elevó a una nueva vida.

A una plenitud poderosa que no conocías antes.

*Reanimame a creer que con el tiempo
ya no tendré este dolor profundo y está herida en mi corazón.*

Quiero creer.

Ayúdame a creer. Amen.

PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son otras pérdidas indirectas por las cuales estás pasando? ¿Al pasar por estas, sientes que te ayuda a enfrentar la negación y aceptar la realidad?
2. ¿Trataste de negociar con Dios, con tu ser querido, con el medico? ¿En qué manera? ¿Qué sentiste cuando esto no tuvo resultado? ¿Te encuentras todavía tratando de negociar?
3. ¿Todavía existen algunas cosas por las cuales sientes remordimiento? ¿Y es el remordimiento razonable? ¿Dónde estás según tu habilidad de perdonarte a ti mismo?
4. ¿Qué hiciste para tu ser querido de lo cual te sientes positivo?