

SESIÓN #5: Nuestros Sentimientos de Ira y Depresión

Elementos Espirituales del Duelo y la Sanación

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:**

5a Derechos del individuo en el duelo

5b Conocimiento de nuestros sentimientos
Repase las 5 “necesidades” presentadas en el artículo

VIDEOS

#5 *El Enojo*

#7 *La Depresión*

#18 *La Importancia del Aquí y el Ahora*

5c Parábola de Los Gemelos

Reflexión y Oración de Clausura

5d Preguntas para responder en el diario

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

Los Derechos del Doliente

1. *Tienes el derecho de atravesar tu duelo único.*
2. *Tienes el derecho de hablar de tu dolor.*
3. *Tienes el derecho de sentir una multitud de emociones.*
4. *Tienes el derecho de tolerar tus límites físicos y emocionales.*
5. *Tienes el derecho de sentir emociones explosivos.*
6. *Tienes el derecho de desarrollar un rito.*
7. *Tienes el derecho de atender tu espiritualidad.*
8. *Tienes el derecho de rebuscar sentido.*
9. *Tienes el derecho de apreciar tus memorias.*
10. *Tienes el derecho de comenzar a sentirte mejor y sanar.*

ÉL Me Guía



Me guía por –
¿pastos verdes?
No, no siempre.
A veces Él que conoce mejor,
En la bondad me guía por caminos cansancios
Donde hay sombras pesadas.

Fuera de la luz del sol cálido, suave y brillante,
Fuera de la luz del sol hacia la noche más oscura
Frecuentemente cederé a la tristeza y al miedo,
Sólo para esto: Yo sé que Él sostiene mi mano.
Por lo tanto, ya sean dirigidos por tierras cultivadas o en el desierto,
Le tengo confianza, aunque no puedo entender.

Él me guía por -
¿aguas tranquilas?
No, no siempre es así.
A veces las tempestades fuertes me envuelven,
y las olas y los vientos pasan sobre mi alma.

Pero cuando la tormenta se pone grave, y grito por ayuda,
Él Maestro se acerca y mi alma escucha: "Aquí estoy."
Sobre la tempestad grave le oigo decir:
"Más allá de la oscuridad encontraras el día perfecto;
En todos tus caminos Soy tu guía en cada paso."

Así que si en las cumbres altas y justas, yo habito,
o en los valles sin sol,
donde se extienden las Sombras - ¿qué importa?
Él está allí.
Y más que esto.

Donde sea que la vía me lleve
Él no me da una caña quebrada,
Me da su propia mano, lo suficiente para mí.
Entonces, dónde me conduce puedo ir con seguridad,
Y en el después sabré
Por qué en su sabiduría pase por lo que pase.

- Tom Olson

La Comprensión de Nuestros Sentimientos



Sentimientos en sí mismos no son ni buenos ni malos. Ellos ayudan a entrar en contacto con las necesidades más profundas que todos tenemos. Todos los seres humanos comparten cinco necesidades básicas universales que se deben cumplir para su felicidad y bienestar.

1. Tenemos la necesidad de ser amado por otra persona.
2. Tenemos la necesidad de ser entendido por otra persona.
3. Tenemos la necesidad de ser aceptado por otra persona.
4. Tenemos la necesidad de ser aceptada y apoyada por otra persona.
5. Tenemos la necesidad de ser perdonado por otra persona.

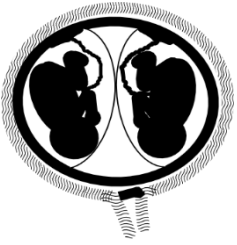
Cuando cualquiera de estas necesidades básicas no se está cumpliendo, clamamos por satisfacerlas. Y lo hacemos lo más generalmente a través de la expresión de nuestros sentimientos. Si tenemos la necesidad de, digamos, la afirmación y apoyo, no acercarse a alguien y decirles eso. Por lo general, vamos a decir algo como: "Me siento tan perdido y vacío desde que mi esposa murió," o "Me parece que no puedo hacer nada bien nunca más," La otra persona que escucha esto generalmente comienza a afirmar y apoyarnos.

Es importante identificar nuestros sentimientos y después de entender la necesidad subalterna que se expresa a través de la sensación. Por ejemplo, después de la pérdida de un ser

querido, podemos sentir ira. Una o varias necesidades diferentes que pueden ser fuente de nuestra ira: la necesidad de ser amado que no posee todavía las personas significativas alrededor que son capaces de amarnos de la manera que consideren necesarios; la expectativa por los que nos rodean que "la vida debe continuar", por lo que creemos que nuestro dolor es inaceptable; la falta de voluntad de los demás para hablar de la persona que murió puede negar nuestra necesidad de ser entendido; podemos tener asuntos que deseamos se habían resuelto antes de la muerte de nuestro ser querido, y nuestra necesidad es ser perdonado.

Frecuentemente, los más cercanos a nosotros son incapaces de satisfacer nuestras necesidades. Ellos, también, están pasando por un proceso de duelo. La muerte no cambia las relaciones, y otros pueden no saber cómo manejar la transición que se está produciendo en la relación y por lo tanto son incapaces de hacer frente a nuestras necesidades. Muchas veces nuestras necesidades se pueden satisfacer de manera más eficaz, después de la pérdida, a través de grupos de apoyo, como este grupo de duelo. Dentro del grupo puede haber otros que han experimentado una pérdida similar y que están más en contacto con el impacto que la pérdida puede tener en nuestras vidas.

Una Parábola de "Los Gemelos"



Un día una madre concibe gemelos. Uno de los menores era una niña; el otro un niño. Pasaron los meses, y se desarrollaron. A medida que crecían cantaban de alegría: "¿No es maravilloso estar vivos?"

Juntos exploraron el vientre de su madre. Cuando se enteraron del cable de la vida de su madre, Ellos se regocijaban: "Qué grande es el amor de nuestra madre, que comparte su vida con nosotros!"

Pronto los gemelos comenzaron a cambiar drásticamente. "¿Qué significa esto?: preguntó al niño. "Esto significa que nuestra vida en el vientre está llegando a su fin", dijo la niña.

"Pero no quiero dejar el útero", dijo el niño. "Quiero quedarme aquí para siempre."

"No tenemos otra opción", dijo la niña. "Pero tal vez hay vida después del nacimiento."

"¿Cómo puede ser?" Preguntó el niño. "¿Vamos a arrojar el espinal de nuestra madre, y cómo es posible la vida sin ella? Además, no hay evidencia en el vientre que otros estaban aquí antes que nosotros, y ninguno de ellos ha vuelto para decirnos que hay vida después del nacimiento. No, este es el final".

Y por lo que el niño cayó en la desesperación, diciendo: "Si la vida en el útero termina en la muerte, ¿Cuál es su propósito? ¿Cuál es su significado? Tal vez ni siquiera tenemos una madre. Tal vez la inventamos para sentirnos bien".

"Pero hay que tener una madre," dijo la niña. "¿De qué otra manera hemos llegado hasta aquí? ¿Cómo, si nos mantenemos vivos?"

Y así, los últimos días en el útero se llenaron de profundo cuestionamiento y de miedo.

Por último, el momento del nacimiento llegó. Cuando los gemelos abrieron los ojos Lloraron de alegría. Lo que vieron superaron sus sueños más salvajes.

1 Corintios 2:9

**Lo que ni el ojo vio, Ni el oído oyó,
Ni al corazón del hombre llegó,
Lo que Dios preparó para los que le aman**



REFLEXIÓN y ORACIÓN de CLAUSURA

El rescoldo aislado

Cierto feligrés de una iglesia, tras asistir regularmente a los oficios religiosos, dejó de asistir. Pasaron varias semanas y el pastor decidió visitarlo. Era una noche fría. El pastor encontró al hombre solo en la casa, sentado frente a un fuego que ardía. Adivinando el motivo de la visita del pastor, el hombre le dio la bienvenida, le ofreció una gran silla cerca de la chimenea y esperó.

El pastor se puso cómodo sin decir palabra. En profundo silencio, contempló el juego de las llamas alrededor de la leña. Después de unos minutos, el pastor tomó una herramienta para mover el fuego y cuidadosamente sacó una brasa ardiente y la colocó a un lado de la chimenea por sí sola. Según disminuía la llama de la brasa, brilló momentáneamente y se extinguió el fuego. Pronto se enfrió y murió.

No se pronunció palabra desde el encuentro inicial. Justo antes de partir el pastor, éste colocó el rescoldo frío y apagado en el centro del fuego. Al hacer contacto con la luz y el calor del carbón encendido a su alrededor, inmediatamente comenzó a resplandecer una vez más. Cuando el pastor salía su anfitrión le dijo, "Muchas gracias por su visita y especialmente por el sermón del fuego. Regresaré a la iglesia el próximo domingo".

Autor Desconocido

ORACIÓN

*Oh, bello, bello Señor,
Me colocaste en un lugar de gente amorosa,
Rodeado de brazos que consuelan,
Me mostraste caras sonrientes de aliento,
Tu Espíritu en forma humana.
 Cuán agradecido me siento por Tu Gracia.
 Sólo, no sobreviviría.
Pero Tú, Dios de la esperanza y renovación,
Me llevaste por el camino del amor
Por medio de quienes siguen Tu camino,
Cuyas heridas sanó Tu compasión,
Quienes descubrieron el poder de su Pastor,
Y ahora abrazan a Tus ovejas, las ovejas heridas
Como si fueran tuyas.
 Con Tu Espíritu que atraviesa por ellos,
 Yo viviré.
 Y te doy gracias.
 Amén.*

PREGUNTAS

1. ¿Estás consciente de la ira? ¿Si lo estás, con quien la sientes?
¿Con Dios? ¿Con tu ser querido? ¿Con otros? ¿Contigo mismo?
2. ¿De qué manera estas lidiando con tu ira? ¿Sientes que esto te está ayudando?
3. ¿Has pasado por sentimientos de depresión? ¿Estos sentimientos han incluido la desesperación?
4. ¿Cómo has lidiado con sentimientos de depresión? ¿Te sientes cómodo con buscar asistencia profesional?