

SESIÓN #6: El Valor de las Memorias

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. 4
5. Compartir – preguntas de esta sesión pg. 11
VIDEOS: #9 La Aceptación, #17 El Aniversario Luctuoso
6. Discusión del Tema y folletos:

6a *Tu, Tu Pasado, Tu Futuro* pg. 5

Acerca de las memorias, la sobre indulgencia con la nostalgia, y como usar las memorias para mejorar.

“El mejor homenaje que podemos dar a un ser querido es vivir y vivir por completo.”

6b *Encontrar que la Vida Vale la Pena Vivir* pg. 6a/6b

Algunos pensamientos acerca de empezar a vivir de nuevo y al mismo tiempo mantener la memoria del ser querido.

6c *La Creación de Recuerdos* pg. 7

Como mantener las memorias – incluyendo el poema “Álbum del Corazón”

VIDEOS: #3 El Tiempo y Las Cosas, #34 Saca La Ropa

7. Poema: Enterrando el difunto pg. 8

6d Escrituras Sagradas pg. 9: se piden voluntarios para que lean las escrituras en la última sesión.

8. Oración de Clausura pg. 10
9. Presentar el Rito Memorial pg. 12

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 de APERTURA

*Señor Jesús Cristo, nuestro redentor,
te ofreciste hasta la muerte para que tu gente fuera rescatada
y pudiera pasar de la muerte a una nueva vida.*

*Escucha nuestras oraciones; mira con amor a tu pueblo que
llora y reza por sus difuntos queridos.*

*Señor Jesús Cristo, tú solo eres santo y compasivo;
perdona nuestros pecados.*

*Al morir, abriste la puerta de la vida para los que creen
en ti;*

*no dejes que se separaren de ti;
sino por tú glorioso poder dales
la luz, la alegría y la paz en el cielo
donde vives por los siglos de los siglos.*

Amén

Tu, Tu Pasado, y Tu Futuro

De Theos

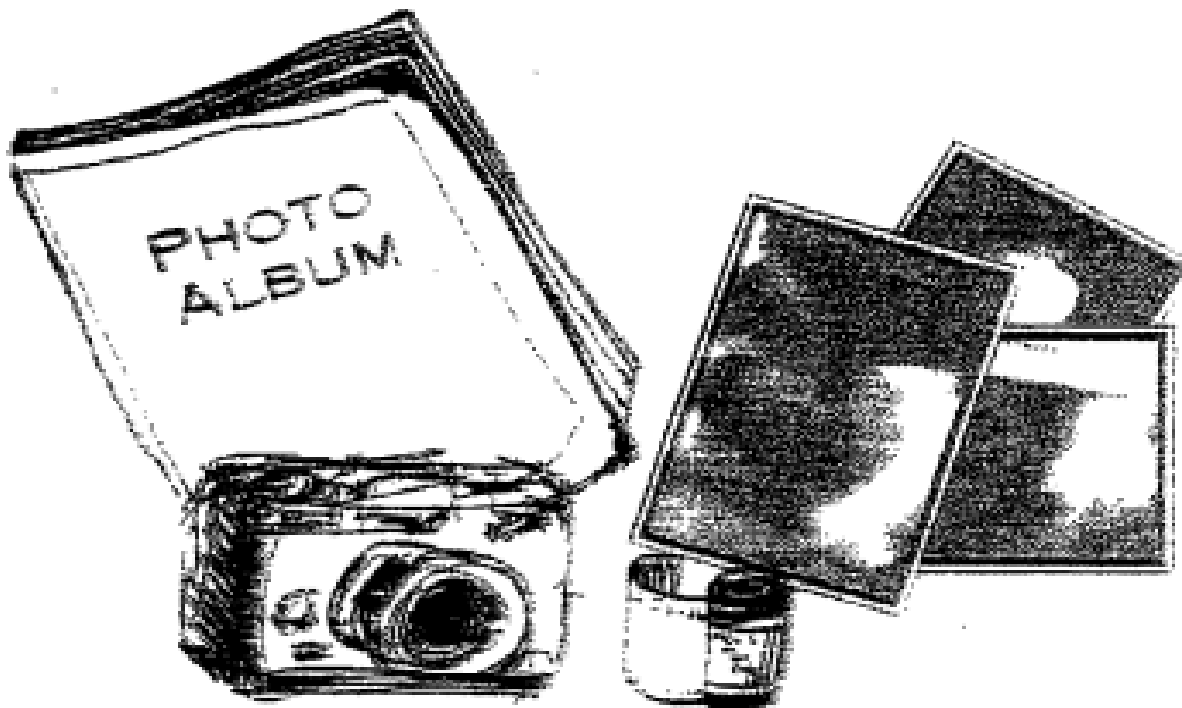
El dolor resulta en muchos recuerdos agridulces. Al sanar, vas a desarrollar una mayor capacidad para decidir qué dimensión dominará. Poco a poco seleccionarás qué vas a recordar, que recuerdos mantener, y cuales renunciar. Algunas colecciones profundizarán tu aprecio y agradecimiento por tu ser querido y la relación que compartieron. Algunas posesiones proporcionan un vínculo vital con el pasado y garantizan un lugar en tu futuro.

Sin embargo, el exceso en la nostalgia puede llegar a aislarte de lo presente, ausentarte de la gente todavía en tu vida, y puede impedir tu potencial hacia el futuro. Manteniendo todo "como era," y hacer todo "como siempre lo hicimos", con el tiempo se convierte en un esfuerzo inútil para volver al ayer. Puede ser confortable vivir en el pasado. Lentamente puedes cerrar la puerta del pasado, dejando algunas ventanas abiertas para dar un vistazo de vez en cuando. Si te encuentras acomodándote de nuevo en el ayer, pregunta a tus amistades o a un

consejero competente que te ayude con regresar al día de hoy y el mañana.

Los recuerdos pueden ayudarte con la siembra de tu futuro como un individuo. ¿Qué intereses, pasatiempos, actividades o sueños no realizaste o limitaste debido a la preferencia y la responsabilidad en tu relación? El futuro ofrece el tiempo y la libertad para desarrollarlos, y enriquecerse a ti mismo y la vida de los que te rodean. Al empezar uno o más de estas actividades pueden convertir el duelo en una ocasión para la expansión personal y el logro de algunas ambiciones diferidas. Cumpliendo con tu potencial personal rinde homenaje a tu ser querido quien recibió y apreció los dones y talentos que trajiste a tu relación.

El mejor monumento conmemorativo que podemos darle a un ser querido es vivir nuestra vida plenamente.



Encontrar Que La Vida Vale La Pena

En el principio es especialmente difícil pensar que vas a ser feliz otra vez. Así me sentí cuando nuestra hija murió en 1977. Lo que me dio el estímulo era la gente que también había pasado por la muerte de un ser querido y sin embargo parecían ser felices.

Era una persona optimista y realmente enamorada con la familia, los amigos, y la vida antes de la muerte de María. Recordaba que había disfrutado de la vida anteriormente, pero parecía imposible que algún día realmente disfrutaría de la vida otra vez. Temía que siempre tendría interminables días de dolor. Pero con el tiempo, el pánico y el dolor físico se alivian.

En los primeros momentos, para muchos dolientes, las únicas cosas que pueden hacer son las cosas esenciales, como la respiración, ir a trabajar, ir de compras, cocinar, y pagar las cuentas. Es un esfuerzo pesado, y a veces hasta dejamos deslizar las cosas esenciales. Con el tiempo empezamos a hacer cosas más sencillas, como hornear un pastel, limpiar un poco, cambiar el aceite del coche, etc. Estas cosas que nos hubieran dado por costumbre son realmente un gran logro. Empezamos a ampliar lo que podemos hacer y a sentirnos con un poco más equilibrio en nuestras vidas. Debido a nuestro dolor puede ser que ignoremos los sentimientos de otros miembros de la familia. Cuando somos capaces de darles nuestra atención a ellos, es el principio del regreso a lo normal.

Aproximadamente un mes después de que María murió salimos a cenar con unos amigos. En el restaurante había adultos jóvenes cerca de la edad de mi hija María. Alguna música que se escuchaba era la que le gustaba a María. Era difícil de charlar, pues yo y mi esposo no nos sentíamos muy fiesteros. Ni siquiera podía soportarme yo misma, y pensé que debía ser difícil para nuestros amigos vernos así. Con los años he descubierto que los momentos especiales con la familia y amigos son muy importantes. Necesitamos crear placeres en nuestras vidas para anticipar y disfrutar: como tomar almuerzo con un amigo, salir de paseo con alguien especial, tomar un viaje, ir a una conferencia o retiro, recibir amigos en casa. También es bueno encontrar pequeñas formas de divertirnos todos los días.

Unos seis meses después de que María murió, fui a Florida con mi mamá. Mientras estaba sentada en la playa, empecé a desear que María estuviera sentada conmigo por sólo una tarde. Seguí la negociación. Si no podía estar con ella durante toda la tarde, tal vez sólo por una hora ... media hora ... quince minutos. Me pregunté: "¿Qué quisiera decirle?" Quería decirle que la quería. Mientras pensaba en ello, me di cuenta

de que María sabía que la queremos y sabíamos que ella nos amaba también. No puedo decirle a María en persona que la amo, pero puedo y debo decirles a los otros en mi vida que los amo. Ahora tengo una pieza de mármol con la inscripción: "Si amas a alguien, díselos". No siempre lo hago, pero lo intento y me he dado cuenta de lo importante que es.

Al recordar, otra señal de que estaba mejorando era la comparación de cómo lidiamos en el aniversario de la muerte de María, su cumpleaños, y varios días festivos. El primer aniversario fue devastador. Del 21 de julio hasta el aniversario el 21 de agosto, estaba ansiosa, deprimida, llena de temor, tenía dificultad para dormir, etc. El próximo año el temor y la ansiedad empezaron más tarde en agosto. Cada año la cantidad de previsión temida disminuyo. Este último año (séptimo aniversario) el 20 y 21 de agosto fueron días de recuerdo, deseando "si solos", y sentimientos de tristeza, pero no como esos aniversarios anteriores llenos de dolor.

María hubiera cumplido veintidós años de edad, tres semanas después de su muerte. Recuerdo que fui de compras con una amiga en una ciudad en Nueva York el primer año. Lloré en todas las tiendas, viendo las tarjetas y regalos que hubiera podido comprarle a María. Todavía extrañamos a María, especialmente en su cumpleaños, pero como familia nos concentramos en nuestros recuerdos, y estamos agradecidos de que tuvimos a María por casi veintidós años. Todavía sentimos que ella tenía una vida para vivir y nos preguntamos que hubiera sido, pero hemos aprendido a vivir con el hecho.

Otra idea que me ayudó fue pensar en cómo me hubiese gustado que mis seres queridos vivieran su vida si yo hubiera muerto en lugar de María. Me gustaría que mi familia lidiara con su dolor y que fueran lo más feliz posible, para disfrutar unos de otros, y disfrutar la vida. Estoy seguro de que nuestros seres queridos que han muerto desean que vivamos nuestra vida al máximo.

Un aspecto de mi vida que me ha ayudado a aceptar que la vida vale la pena, es la esperanza del Grupo de Apoyo del Duelo para los afligidos. He obtenido la comprensión, sugerencias para enfrentar la vida, esperanza, y todo un círculo de amigos que comparten mis altibajos del dolor y la vida. Entienden porque han estado allí. Hablan el mismo idioma de la pena. Los que están en duelo a lo largo me dan esperanza. Los nuevos afligidos me ayudan a realizar lo lejos que he llegado desde los primeros años de dolor. Al tratar de ayudar a los demás me ayudo a mí mismo.

Nuestra familia otra vez disfruta de la vida. No estamos despiertos por la pena. Nuestros apetitos han regresado. Esperamos eventos. La vida es buena, pero diferente. Nunca será la misma. Siempre vamos a extrañar a María. La vida no es justa y seguro que tendrá sus altibajos. He aprendido a disfrutar realmente las cosas buenas y hay que hacer todo lo posible con los dolores y las pruebas de la vida. . . de los cuales hay muchos.

Muchos dolientes que han tenido una vida llena de pena siguen teniendo más razones para el dolor y de preocupaciones adicionales - decepciones en las relaciones, la enfermedad física o mental de un ser querido, un miembro de la familia en las drogas, la separación, el divorcio, las presiones del trabajo, etc. puede parecer que en todas partes hay problemas y dolor. Una ayuda para enfrentar a estos problemas adicionales es hablar sobre ellos con un miembro de la familia o un amigo comprensivo.

Solamente tenemos control sobre nosotros mismos. No es fácil, pero tenemos que entender que algunos problemas son de otros y que de ellos depende si se resuelven. Podemos ayudar a algunos, orar por ellos y amarlos, pero nadie se ayuda cuando nos echamos sus problemas por encima.

Tenemos que decidir si solamente vamos a existir o si vamos a vivir con plenitud, si vamos a dejar que el dolor nos lleve abajo o si vamos a reconstruir nuestras vidas. Ya que has pasado por la muerte de un ser querido con el tiempo empiezas a ver la vida desde un punto de vista más consciente. El duelo puede ser un maestro. Puede ser que ahora seas más comprensivo y compasivo, y te llegue el deseo de ayudar a los demás. Como escribió la Dra. Elisabeth Kubler Ross: "De cada tragedia puede venir una bendición o una maldición, la compasión o la amargura, la decisión es tuya. "

Siempre me ha interesado el concepto de hacer que cada día sea valorable – viviendo al máximo. Este concepto no tuvo sentido con la muerte de nuestra hija María. Durante mucho tiempo después de que murió parecía que solamente estaba existiendo. Con el tiempo aprendí a vivir "un día a la vez". Ahora he decidido vivir lo mejor de cada día y no desear el final de mi vida. Nadie sabe cuánto tiempo tenemos, entonces debemos tomar el tiempo cada día para decir y hacer las cosas que son importantes para nosotros. Mantén la esperanza de que, como doliente, puedes y vas a

mejorar. Toma la actitud de que podrás llegar a creer que la vida vale la pena.

No hay un calendario para el duelo. El tiempo necesario es diferente para todos. La profundidad, el alcance y la duración de su duelo depende de su relación con el ser querido que falleció, el apoyo que recibe, su personalidad y su capacidad para trabajar eficazmente a través de su dolor.



LA CREACIÓN DE RECUERDOS

Mientras pasamos por este viaje, los recuerdos son unas de las cosas que nos ayudarán en esta jornada del duelo. La creación de recuerdos a través de una variedad de actividades y proyectos puede ayudarnos a sanar.

Hacer una caja de recuerdos - se pueden usar fotos (o una foto favorita), junto con artículos como una carta, recuerdos de la escuela, música, incluso algunos artículos de ropa, joyas o un trozo de material de un artículo favorito de vestir. Es una buena manera de mantener viva su memoria y poder visualizarla y compartir con otros cuadros de la familia. Un poema de *Lois Duncan* titulado:

" Álbum del Corazón "

Cuando el año llega a su final

Nos acercamos de nuevo,

Pasando las páginas de nuestras vidas,

Parando de vez en cuando,

Para recordar un momento mágico o

un lugar especial.

La primavera nos llega

A partir de una cara sonriente

La risa del verano timbra de nuevo,

Mezclándose con las lágrimas del otoño,

Las temporadas se combinan,

se mezclan con los años que vuelan.

Guarda tu álbum del corazón

Allí están los recuerdos -

Suaves como la nieve que se deriva y

Santificados como una estrella.

ENTERRANDO AL DIFUNTO

*. . . No hay que enterrar al difunto dos veces –
por debajo de las flores y en nuestros corazones –
pero mantenerlo vivo a nuestro lado con las cosas
que más quería y que todavía apreciamos.*

*En las memorias maravillosas de su nombre,
sus fechas especiales y sus recuerdos,
los cuáles permanecerán vivos adentro
y a través de nosotros.*

*No solo derrames lágrimas por él,
sino también recuérdalo en sus buenas obras.
Mantiene el brillo de las memorias con tu amor.
Enterramos el cuerpo nada más,
y exaltamos su alma luminosa.*

ESCRITURAS SAGRADAS PARA EL TIEMPO DE DUELO

Pasar por la pérdida de un ser querido es un tiempo de mucho dolor. Una de las más grandes bendiciones que recibimos de nuestra fe en Dios es la esperanza. Deseamos que estas escrituras sagradas les traigan consuelo al ofrecerles esperanza en la vida eterna con su ser querido y con Dios.

Jesús, el camino al Padre

No se turbe nuestro corazón; crees en Dios, creed también en mí.

En la casa de mi padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para nosotros.

Y si me fuera y os preparare lugar, vendré otra vez, y os trame a mí mismo, para que donde yo estoy, nosotros también estéis.

Juan 14:1-1

Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.

Mateo 5:4

Teniendo esperanza en Dios, la cual ellos también abrigan, de que ha de haber resurrección de los muertos, así de justos como de injustos.

Hechos 24:15

Le dijo Jesús: Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque este muerto, vivirá.

Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente. ¿Crees esto?

Le dijo: Si Señor; yo he creído que tú eres el Cristo, el Hijo de Dios, que has venido al mundo.

Juan 11: 25-27

Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios el a los que durmieron en Jesús.

1 Tesalonicenses 4:14

Entonces oí una voz que desde el cielo me decía: Escribe: Bienaventurados de aquí en adelante los muertos que mueren en el Señor. Si, dice el Espíritu, descansaran de sus trabajos, porque sus obras con ellos siguen.

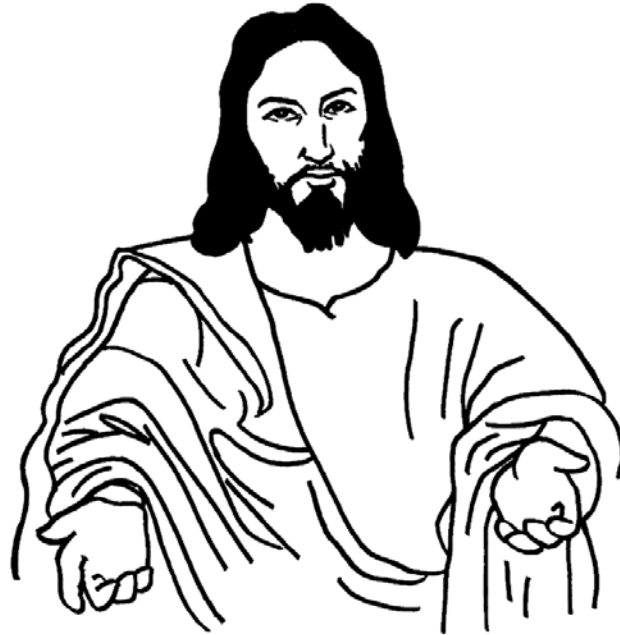
Revelación 14:13

Cuando llamo al Señor, él me responde de su montaña sagrada. Yo me acuesto y duermo, y me deporte, porque el Señor me sostiene.

Salmo 3: 5-6

UNA ORACIÓN PARA SANACIÓN

Señor,



*Tú invitas a todos los que estamos agobiados
que nos acerquemos a ti
en tiempo de dolor y sufrimiento
para que tu mano sanadora nos sane.*

*Si es tu voluntad, danos la salud del cuerpo y del espíritu
para que podamos servirte con todas nuestras fuerzas.*

*O querido Consolador de los afligidos,
alivia nuestras preocupaciones y tristezas
con tu tierno amor.*

*Toca cariñosamente nuestras vidas
que tú has creado, ahora y siempre.*

Amén

RITO MEMORIAL

Un rito puede incluir...

Compartir fotos del ser querido o un obsequio que él/ella les dejó

Compartir una carta o una lectura favorita del ser querido

Presentar un artículo en memoria, como un artículo de ropa

Orden del rito:

1. Cada persona toma su turno en prender su vela y hablar sobre su ser querido y al presentar su fotos/artículos.
2. Al final el grupo reza una oración enfrente de todos los artículos memoriales.
3. Si es posible, un diácono o padre nos da una bendición.
4. Se comparten refrescos.

PREGUNTAS PARA COMPARTIR

1. ¿Cuál es el nombre de tu ser querido y cuál es su relación con el/ella?
2. ¿Describe la apariencia de tu ser querido, y como era él/ella?
3. ¿Si trajiste fotografía o un artículo de tu ser querido, que memoria te hace recordar? Si no trajiste foto o un artículo, comparte una memoria de tu ser querido.