



Duelo con Gran Esperanza

Estimado Feligrés de St. John Vianney,

Acepte el número tres de **Duelo con Gran Esperanza**. Durante la primavera de su dolor, nuestra esperanza es que esté comenzando a experimentar algo nuevo, algo que se esté abriendo: ¡usted!

La decisión de volver a vivir puede parecer que proviene de un lugar fuera de ti; como una oportunidad o un regalo que se le presenta. Es algo que te dan y aceptas; no es una fuerza, sino alguien en quien confía que fomenta la curación. Esto no es un mero accidente.

Algo más grande que tú está trabajando dentro de ti. Alguien más sabio que tú tiene una palabra que decir, y esa palabra es Sí. Porque el Dios amoroso de toda la creación es la Guía de cada estación cambiante de tu dolor. Él sonríe mientras abrazas tu mejor yo; está en camino de regreso. Como los primeros brotes de la primavera, te das cuenta de un despertar, una energía olvidada. Estás siendo atraído hacia el futuro nuevamente. Que esta conciencia en ciernes les traiga paz y esperanza.

En este número de Duelo con gran esperanza, presentamos otros tipos de duelo, que muchos de nosotros experimentaremos en algún momento de nuestras vidas. Debido a que el duelo se presenta en muchas formas diferentes, el origen del duelo puede tener muchas causas, algunas de las cuales no implican una muerte. La realidad del dolor es tan real como lo es con la muerte de un ser querido. El aborto espontáneo, el divorcio o una enfermedad degenerativa son solo algunos de los eventos de la vida que pueden provocar caos y dolor. Abraza tu dolor sabiendo que lo que sientes es real. Date permiso para llorar, tómate tu tiempo, sé amable contigo mismo. Oramos por usted mientras atraviesa el dolor con gran esperanza.

Bendiciones,

El equipo del ministerio de duelo de SJV



4 Tipos de Duelo de los que Nadie te Contó

por Sarah Epstein, LMFT

Y por qué es importante que los llamemos dolor.

1. Pérdida de identidad: una función o afiliación perdida. Una persona que atraviesa un divorcio y siente la pérdida de dejar de ser un "cónyuge". Una sobreviviente de cáncer de mama que lamenta la pérdida del sentido de la feminidad después de una doble mastectomía. Un nido vacío que lamenta la identidad perdida de la paternidad en su forma más directa. Una persona que pierde su trabajo o cambia de carrera sufre una identidad perdida. Siempre que una persona pierde una identidad primaria, lamenta la pérdida del sentido de sí mismo. Tienen la tarea de hacer duelo por lo que pensaban que eran y, finalmente, crear una nueva historia que integre la pérdida en su narrativa personal. En algunos casos, la identidad se siente robada, como en los casos de la persona que se siente sorprendida por el divorcio y la sobreviviente de cáncer de mama. Para esas personas, el dolor puede verse agravado por la falta de control que tuvieron en la decisión. Otros optan por deshacerse de una identidad, como en el caso de cambiar de carrera. Aunque esto puede parecer más fácil, esas personas pueden sentir su dolor agravado por la ambivalencia de elegir dejar algo por lo que también lamentarán. Es posible que se sientan menos autorizados a sufrir su dolor y perder el sentido de sí mismos, porque la decisión fue autoimpuesta.

2. Pérdida de seguridad: la pérdida de la sensación de bienestar físico, emocional y mental. Sobrevivientes de traumas físicos, emocionales o sexuales que luchan por sentirse seguros en la vida cotidiana. Familias en situación de desalojo e inestabilidad habitacional que se sienten desprotegidas e inestables. Hijos de divorciados que lamentan la pérdida de la seguridad en la familia "intacta" (aunque es posible que no lo expresen de esta manera).

En un nivel básico, esperamos sentirnos seguros en nuestros hogares, nuestras comunidades y nuestras relaciones. La pérdida de la sensación de seguridad, ya sea física (después de un robo) o emocional (después de una aventura), puede hacer que el mundo de una persona se sienta claramente inseguro. Los síntomas de pérdida de seguridad pueden incluir una sensación de hipervigilancia incluso en ausencia de peligro o entumecimiento. Para muchos, especialmente aquellos que sufren de trastorno de estrés postraumático, el entumecimiento y la hipervigilancia ocurren de forma intermitente. Para los sobrevivientes de trauma, violencia e inestabilidad, ese sentimiento de seguridad interna puede parecer difícil de restaurar, incluso si las circunstancias se estabilizan. Además de curarse del trauma, la persona tiene la tarea de afligir la sensación de seguridad perdida y aprender a reconstruirla.

3. Pérdida de autonomía: la capacidad perdida para gestionar la propia vida y los asuntos. Una persona con una enfermedad degenerativa que sufre la pérdida de capacidades físicas o cognitivas. Un adulto mayor que ya no puede cuidarse a sí mismo y lamenta su declive (esto también puede estar relacionado con la pérdida del sentido de identidad como miembro contribuyente de la sociedad). Una persona que experimenta un revés financiero que siente una pérdida de autonomía al depender de la ayuda de los demás. Este tipo de duelo llega al núcleo de la necesidad de toda persona de controlar su cuerpo y su vida. La pérdida de autonomía desencadena el dolor por la pérdida del sentido de control y la lucha por mantener el sentido de uno mismo. En casos de enfermedad y discapacidad, la pérdida de autonomía (y a menudo la pérdida de identidad) marca cada paso que dan.

Las nuevas formas de decadencia invitan al dolor por la pérdida de independencia y capacidad de funcionamiento. Una persona que sufre un profundo revés financiero puede experimentar este mismo sentimiento de pérdida, manifestado como sentir que sus opciones se reducen, junto con una sensación de fracaso o desesperación. Tienen la tarea de hacer duelo por esas pérdidas y reconceptualizar quiénes son frente a estas limitaciones.

4. Pérdida de sueños o expectativas: lidiar con esperanzas y sueños que no se cumplen. Una persona o pareja que lucha con la pérdida de un hijo debido a un aborto espontáneo o infertilidad. Un estudiante sobresaliente que lucha por encontrar su lugar en el "mundo real". Una trayectoria profesional no refleja las expectativas de una persona. Este tipo de duelo está marcado por una profunda sensación de desorientación. La mayoría de nosotros caminamos con una visión de cómo se desarrollarán nuestras vidas y cómo esperamos que funcione el mundo. Cuando los acontecimientos de la vida violan nuestras expectativas, una persona puede experimentar un profundo sentimiento de dolor e injusticia. Un individuo o una pareja que lucha por concebir y el estudiante que lucha por abrirse camino en el mundo pueden experimentar una sensación de fracaso que agrava el proceso de duelo. Pueden encontrarse comparando su proceso y sus resultados con los de otros. Los cambios políticos inesperados pueden llevar a perder el sentido de la realidad supuesta y al sentido de estabilidad al creer que comprenden cómo funciona el mundo.

Restaurar la palabra "dolor" a su lugar adecuado La pérdida de identidad, seguridad, autonomía y expectativas son pérdidas que justifican una sensación de dolor. El dolor y el duelo como marco pueden ayudar a cada uno de nosotros a superar un momento o capítulo de caos con la amabilidad que le damos a un doliente. El doliente recibe compasión y tiene derecho a la ira, la tristeza, el entumecimiento, la desorientación y la curación no lineal. La palabra duelo caracteriza con precisión la realidad interna del proceso y legitima y concretiza el proceso para nosotros y los demás.

Si bien muchos experimentan los reveses y las tragedias de la vida con dolor y duelo, muchos sienten que no tienen derecho a la palabra Duelo. Entonces te doy permiso. Puede llorar. Puede llorar. Tu pérdida es real.

Honrando Vidas Breves - Misas Conmemorativas para Padres de Niños Perdidos

Por Patti Armstrong, corresponsal de Register

Sosteniéndonos en un solo clavel rojo, mi esposo y yo pasamos por el pasillo de la Catedral del Espíritu Santo en Bismarck, Dakota del Norte, el 5 de noviembre. Estuvimos allí para la "Misa por los hijos de Dios" inaugural, dedicada a los bebés perdidos antes nacieron y para cualquier niño que muriera antes de la edad adulta.

Once años antes, nuestro hijo Matthew se perdió debido a un aborto espontáneo. El contacto visual con los demás en la procesión comunicó en silencio una sorpresa compartida: oh, tú también. Colocamos la flor, representante de Mateo, en un jarrón con otros ante una estatua de la Santísima Madre con el Niño Jesús.

Escaneé la iglesia; al menos 200 personas, jóvenes y mayores.

Tomando nuestros asientos, el obispo David Kagan, cuatro sacerdotes y un diácono comenzaron la misa.

Si no me pidieran que escribiera sobre este evento, mi esposo y yo podríamos no haber estado allí. Ninguno de los dos sintió ningún dolor residual por la pérdida de Matthew, y el ajetreo de criar a 10 hijos eliminó los sentimientos de pérdida. Pero nos consolaron de una manera que no sabíamos que necesitábamos: pasar tiempo con otros católicos que compartieron la misma pérdida durante una misa dedicada a nuestros niños desaparecidos.

Los niños perdidos en el útero generalmente no se lamentan públicamente, sin embargo, las docenas de bebés enumerados por 47 familias en el programa atestiguaron el deseo de reconocer esas vidas.

"Lo vi como una celebración", dijo Don Mastel, quien estaba allí con su esposa, Sarah, y su hija Abigail, de 3 años. Habían perdido a dos bebés por un aborto espontáneo. "También fue un consuelo darme cuenta de cuántas otras personas que conocí también perdieron bebés", dijo.

Sarah dijo que todas las personas que reconoció la sorprendieron. "Sentí una solidaridad con ellos", dijo. "Me reconfortó la celebración, pero también estaba triste. Me recordó el vacío de nuestra familia. Realmente somos una familia de cinco, no de tres".

Shellie Rusch tenía tres claveles para colocar en un jarrón. "Me sorprendió haber llorado todo el tiempo", dijo. "No me di cuenta de que tenía tanto dolor en mí, pero era bueno; estaba curando. Sentí que este era un funeral que nunca tuve para mis hijos".

Durante su homilía, el obispo Kagan reconoció que toda vida es un regalo. "Vivimos y morimos perteneciendo a Dios", dijo. "Esa vida puede ser de un día, una semana, un mes o muchos años. Por muy larga que sea, esa vida es un regalo, no solo para quien vive, sino para todos nosotros."

Aunque un niño que muere antes que un padre parece fuera de lugar, dijo que debemos considerar la misteriosa voluntad de Dios. "Te ha dado la vida de un niño; e incluso desde el momento de la concepción, es una gracia abundante", dijo el obispo Kagan. "A través del niño, vemos el rostro de la bondad de Dios". Explicó: "El dolor por nuestra pérdida expande nuestra fe, porque es del Señor; y en lo más profundo de nuestro dolor, él nos encuentra y nos saca de él".

Toda la Vida Merece Honor

Las estimaciones de embarazos que terminan en aborto espontáneo oscilan entre el 10% posiblemente hasta el 31%. Hace una generación, se desanimaba el duelo por tal pérdida; e incluso hoy en día, un aborto espontáneo se deja de lado con frecuencia. "A menudo no nos damos cuenta de que estas vidas dejaron una impresión en el corazón de sus padres, que nunca se olvidará", según Jeannie Hannemann, fundadora y directora de Elizabeth Ministry International.

Fundó el ministerio junto con su esposo, Bruce, y el padre Kurt Gessner (ahora fallecido) en 1991 para apoyar el matrimonio y la vida familiar. Ahora hay más de 700 capítulos en todo el mundo, y muchas iglesias, hospitales y otros ministerios tienen enlaces al sitio web. Los Hannemann tuvieron al menos tres abortos espontáneos, pero ahora tienen dos hijos adultos y cinco nietos.

En su libro, *Guía pastoral: aborto espontáneo, muerte fetal o pérdida del recién nacido*, Hannemann ayuda a los pastores, el personal del hospital y los padres a abordar esta pérdida. "No solo la falta de respuesta a menudo conduce a un dolor no resuelto, sino que niega nuestra creencia de que la vida comienza en la concepción".

Elizabeth Ministries celebró su primer servicio conmemorativo hace 23 años, el 1 de noviembre, Día de Todos los Santos, en la parroquia de St. Bernard en Appleton, Wisconsin. Fue un servicio católico, pero no una misa, que atrajo a una gran multitud de distintas denominaciones. Un anciano pasó junto a ella al salir con una rosa que sobresalía de su chaqueta. "He esperado 60 años para tener algo que sostener", le dijo a Hannemann. "Mi esposa llevaba al bebé con ella, pero nunca antes había tenido nada que sostener".

El servicio anual ha atraído a personas a la Iglesia. "Muchas personas se han sentido tan conmovidas por el respeto mostrado a sus bebés y la idea de que estuvieran en el cielo con los ángeles y los santos que terminaron ingresando a RICA y uniéndose a la Iglesia", dijo Hannemann.

Grieving with Great Hope

Mair Moran, Editor and Respect Life/Grief Ministry Chair

Email: griefministry@sjvsedona.org

Contributors: Rosemarie Hanson, Maria Mendoza

180 St. John Vianney Lane, Sedona, AZ 86336

For more information call: 928 282-7545

Website: sjvsedona.org/grief-ministry/

Uno de los primeros lugares para desempeñar un papel activo en esto fue la Arquidiócesis de St. Louis. En 1988, la arquidiócesis comenzó a realizar ceremonias de "nombramiento y encomio", generalmente (pero no siempre) como parte de una misa católica. Las ceremonias se ofrecen en varias iglesias de seis a ocho veces al año e incluyen una oración en la que se reconoce al niño por nombre y encomendado a Dios.

Dos madres, Cathy Clyde y Amy Kuebelbeck, que perdieron niños muy pequeños y comprendieron el valor de un servicio católico para traer curación, comenzaron el ministerio. "Cathy y yo tuvimos el consuelo de un funeral católico completo, así que sabíamos cuánto significa que la Iglesia reconozca a nuestros bebés", dijo Kuebelbeck, autor de *Waiting With Gabriel y A Gift of Time*.

"Todos los años la gente nos agradece por poner la Misa. Incluso después de 12 años, todavía lloro todos los años. Durante la Misa, cuando se baja el telón entre el cielo y la tierra, siento un consuelo particular de Nuestro Señor". ✨



PRÓXIMAMENTE, EN BREVE, PRONTO

El taller de seis semanas de Duelo con gran esperanza llegará pronto. Nos reuniremos el martes de 4:00 a 5:30 pm en la iglesia St. John Vianney, 180 Soldiers Pass Rd, Sedona, a partir del 14 de septiembre de 2021. Cada sesión incluirá un orador, una discusión en grupos pequeños, refrigerios y compañerismo. Vea el boletín de la Iglesia SJV en agosto y septiembre o llame a María para registrarse: 928 282-7545. Esperamos conocerlo y es un honor caminar a su lado durante su viaje de pérdida y esperanza.

