



Afligido Con Gran Esperanza

Estimado feligrés de St. John Vianney,

Por favor acepte la subscripción numero dos del boletín, Duelo con Gran Esperanza. Mientras enfrentas recordatorios diarios de tu pérdida, esperamos que estés recibiendo el apoyo que deseas y necesitas. Cada tema está destinado a arrojar una perspectiva diferente para reflejar tu propio proceso de duelo. Es nuestra esperanza y oración que este boletín le ayude a comenzar su viaje de duelo personal y único.

Durante tu encuentro con la pérdida de tu ser querido, muchas cosas salen a la superficie; mucho está despertando de muy adentro. Al igual que los campos nevados durante el invierno ocultan lo que está cobrando vida bajo tierra, su tiempo de tranquilidad y búsqueda los recuerdos pueden ocultarse en lo mas profundo de tu ser. Durante los recuerdos diarios de tu pérdida, tu prepararas el espacio de esa separación irremediable.

Permítete recordar otras pérdidas que hayas experimentado; apoya la curación que ya has comenzado con el conocimiento de que no puedes hacerlo solo, te das cuenta de que es hora de buscar esas fuentes de fuerza, Fuente de fuerza, que te han inspirado antes y que ahora inspiran a otros. En lo que puede parecer congelado en el tiempo, comenzará a salir adelante.

Nuestra esperanza y oración es que, con la gracia de Dios, aceptes los movimientos de tu corazón y tu alma. Sé fuerte y valiente; no temas ni desmayes, porque el Señor tu Dios estará contigo dondequiera que vayas. Josué 1:9

El Equipo del Ministerio de Duelo de SJV

© 2021, Ministerio de Duelo de San Juan Vianney

Las Estaciones del Dolor: Invierno

Cuando **la realidad** de la muerte se establece, es posible que sientas que estas empeorando porque sabes que la muerte realmente sucedió, mientras que los recursos de apoyo pueden disminuir a medida que la familia y los amigos esperan que mejores. La **confusión** juega con tu juicio; no puedes pensar y olvidas tus pensamientos a mitad de una frase. Estás desorganizado e impaciente contigo mismo.

Mientras te **identificas** con tu ser querido para estar cerca de él, puedes copiar su estilo de vestir, sus pasatiempos, intereses o hábitos. Puedes llevar/usar un objeto especial como una pieza de joyería o ropa. La **ansiedad** aumenta y tienes miedo de perder el control o volverte "loco". Entrás en pánico por el futuro, el dinero u otras personas que podrían morir. A veces te sientes **aliviado**: ¡has tenido un buen día! Te sientes mucho mejor: puedes reír y divertirte sin sentirte culpable. Disfruta de estos momentos cuando lleguen; te mereces un descanso de tu dolor. La **depresión** puede regresar periódicamente, a veces cuando menos te lo esperas. Puede que te sorprenda porque pensabas que estabas mejor. Puede que te duela tanto que no te importe nada; todo es un esfuerzo.

Las **expectativas** son importantes; puedes sentir que no estas sufriendo "correctamente". Tu amigo mejoró en unos meses, ¿por qué tú no? Es mejor no compararte. Las expectativas, propias o ajenas, pueden aumentar tu carga. Como la mayoría de las personas en duelo, tu autoestima y confianza en sí mismo pueden caer temporalmente muy por debajo de los niveles normales. Estás **aislado** y **solo**. Estás vacío y quieres alejarte de tu familia y amigos, o ellos estan demasiado ocupados con sus propias vidas.

Tu tristeza parece inconsolable. La infelicidad invade tu vida y extrañas la presencia de tu ser querido.

Se siente impotente e incapaz de ayudarse a sí mismo a sobrellevar el dolor.

Te sientes impotente porque no puedes controlar tus sentimientos. Ves a otras parejas juntas o niños con sus padres y envidias su unión.

Sientes profundamente lo que has perdido. Tu frustración aumenta a medida que tus logros se han ido y aún no has encontrado otros nuevos. Nada te interesa.

Los sentimientos temporales de amargura y resentimiento, especialmente hacia aquellos que son, de alguna manera, responsables de tu pérdida son normales. La amargura habitual, sin embargo, puede agotar la energía y bloquear la curación.



La Curación Demanda Trabajo

El duelo es un proceso doloroso al que naturalmente resistimos. El proceso de curación se llama "trabajo", exige que trabajemos a través de nuestros sentimientos para liberar el dolor y resolver cualquier relación del problema que no haya sido reconciliado. Cuanto más sufrimos en los primeros meses, más alivio sentimos a medida que pasa el tiempo. Desafortunadamente, no podemos reducir nuestro dolor posponiéndolo. Simplemente no es posible evitar nuestro dolor sin poner en peligro nuestra curación y recuperación.

Encontrar el Valor para Tender la Mano

Con qué frecuencia han ofrecido nuestros amigos o familiares: "Si alguna vez necesitas algo, simplemente llámame". Tus amigos y familiares quieren ayudar, pero no saben cómo. Debe ser proactivo para encontrar el apoyo y la ayuda que necesita durante este período de transición.

Construyendo un Sistema de Apoyo Diversificado

Reconoce que ninguna persona, sin importar cuán cariñosa o preocupada sea, puede satisfacer todas tus necesidades.

A medida que identificas a esos familiares y amigos que desean ayudarte, piénsalos en la mejor forma en que cada persona te puede ayudar, según la naturaleza de tu relación y cómo te han apoyado en el pasado. Sé consciente de los buenos oyentes y los "motivadores y agitadores", y aquellos que se sientan cómodos con las tareas prácticas. Todas estas personas pueden formar parte de tu red de apoyo; la clave es conocer a la persona adecuada para la tarea adecuada. Dile a la gente tus necesidades. Muchas personas luchan con esta tarea porque requiere la voluntad de ser vulnerables y hay riesgo de parecer débiles. La experiencia muestra que las personas más fuertes son aquellas que reconocen su necesidad de asistencia y buscan la ayuda que necesitan. Llévate de valor, trágate tu orgullo y pide ayuda.

La gente realmente quiere ayudar, pero simplemente no sabe cómo.

Compartir este boletín puede ser una herramienta exitosa para educar a tus seres queridos para que te comprendan mejor y entiendan tu dolor. ✦

Considera ponerte en contacto con **Dale Morgan de Hospice Compassus** para obtener apoyo gratuito para el duelo en el Centro Comunitario de Sedona: llama al (928) 282-2834 para obtener más detalles., Mientras viajaba por este camino solitario a través del dolor.



Este Niño Mío

descubrí que la profundidad de mi dolor podía consumirme en cualquier día. Pasaron minutos, horas y días en los que me sentí abrumado por la pérdida de mi único hijo en la guerra de Afganistán. Pero, mientras esta oscuridad me rodeaba, esta noche oscura del alma, con el tiempo me di cuenta de

noche oscura del alma, con el tiempo me di cuenta de que tenía una opción: podía revolcarme en la crudeza de mi dolor o podría sobrevivir encontrando el poder dentro de mí para elegir una nueva perspectiva. Elegí recordar.

Los recuerdos son algo gracioso. Imágenes de tiempos pasados pueden pasar por mi mente y, como la brisa de verano, ciertos recuerdos pueden desvanecerse. Cuando se trata de la pérdida de mi hijo, descubrí que necesitaba encontrar el valor para redescubrir quién era yo. Decidí aferrarme a algunos de esos recuerdos y hacerlos tangibles, algo que pudiera guardar en mi corazón.

Cuando me inundaron ciertos recuerdos de la vida de mi hijo, recordé el primer cambio de casa a Ft. Hood, Texa, fue la primera asignación militar de nuestra familia estando en el servicio military de los EE. UU. Estaba en la cocina preparando el almuerzo cuando mi hijo me llamó: "¡Oye mamá, ven aquí, rápido!" Preguntándome de qué se trataba toda la conmoción, caminé rápidamente hacia su habitación. Apoyada en el marco de la puerta, observé el ambiente de la habitación. El amor de nuestro hijo por todas las cosas que tienen que ver con el vuelo inspiró a mi esposo a construir varios modelos de aviones pequeños que ahora colgaban sujetos al techo, balanceándose suavemente con la más mínima brisa. Mientras miraba al otro lado de la habitación, Adam se sentó inmóvil al pie de su cama, hipnotizado por la escena que se estaba desarrollando ante él. Siguiendo su mirada, un pequeño jardín había cobrado vida, anunciando la llegada de la primavera. Justo más allá de la ventana, una joya voladora, un hermoso colibrí color rubí con plumas verdes iridiscentes, flotaba delicadamente sobre un alto lirio asiático. El diminuto pájaro revoloteó durante un tiempo, batiendo sus alas mientras hundía su largo pico para atrapar el dulce néctar.

Adam lo miró fascinado y, mientras lo observaba, me encontré viendo esta maravilla de la naturaleza a través de sus ojos. A la edad de 6 años, este fue su momento de descubrimiento y de repente me di cuenta de que este precioso niño que había sido confiado a mi cuidado había elegido compartir este momento conmigo. A medida que crecía, su curiosidad por explorar su mundo me ayudó a desarrollar una nueva apreciación de cómo veía el mundo también.

Un día maravillosamente despejado, me invitó a unirme a él y tuve otra oportunidad de compartir un momento tan preciado con él. Descubrí que Adam acababa de comenzar a saborear la dulzura de su vida y que abrazó la plenitud del momento cuando escribió el siguiente poema:

El Ascenso

Veo una arenisca roja rodeada de amigos temerosos, abrumados por su propio equipo. Veo cielos azules y un límite vertical. Todo miedo ha sido expulsado. Todos los problemas han sido rechazados. No queda nada más que la adrenalina. Finalmente, paz.

El 18 de febrero de 2007, a la edad de 23 años, Adam decidió responder a un llamado más elevado dando su vida al servicio de nuestra nación durante la Operación Libertad Duradera, en Afganistán. Mientras se desempeñaba como jefe de tripulación que transportaba tropas en el avión 472 con el 160º Regimiento de Aviación de Operaciones Especiales (SOAR), el helicóptero en el que se encontraba se estrelló. Había 22 personas a bordo pero, debido a la valentía de la tripulación en sus intentos de aterrizar, 14 soldados sobrevivieron. Nunca sabemos qué dirección tomarán las vidas de nuestros hijos pero, al final, los recuerdos que tenemos de ellos es lo que importa. ✦

Felicia V. Young-Wilkinson
Estrella de Oro Madre del Sargento. Adam Alexander Wilkinson, 160º Regimiento de Aviación de Operaciones Especiales (SOAR) 2do Batallón, B. Co., Ft. Campbell, Kentucky

Un agradecimiento especial a Hospice por *Las Estaciones de Duelo*

Afligido Con Gran Esperanza

Editora: Mair Moran, Presidenta del Ministerio Respect Life & Grief

Email: griefministry@sjvsedona.org

Colaboradores: Rosemarie Hanson & Maria Mendoza
St John Vianney Roman Catholic Church
180 St. John Vianney Lane, Sedona, AZ 86336

Website: sjvsedona.org/grief-ministry/
(928) 282-7545

© 2021, St. John Vianney Grief Ministry

