

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de Betsabé y David

Algunas características para ayudarle a averiguar si quiere **PROBARSE** el duelo porque las circunstancias son similares a las suyas:

- La muerte inesperada de un esposo/amigo
- La enfermedad/muerte inesperada de un niño
- Un diagnóstico terminal
- El remordimiento por decisiones dañinas
- Un grito por la misericordia

Algunos sentimientos para ayudarle a averiguar si quiere **PROBARSE** el duelo porque los sentimientos coinciden con los suyos:

- La impotencia
- La culpabilidad
- La responsabilidad
- La pérdida
- La inevitabilidad
- No escuchado

Un resumen de lo que sucedió:

David había causado la muerte de su amigo para casarse con Betsabé, la esposa de él. Consoló a Betsabé mientras ella lloraba a su esposo muerto, le proporcionó recursos, y le permitió dar a luz a un hijo. Cuando lo confrontaron a David por lo que había hecho, él admitió sus malas acciones. Después de confesar lo que había hecho, David y Betsabé vieron a su hijo enfermar, escucharon el diagnóstico terminal, y lloraron juntos. Con sentimientos de culpa y responsabilidad, David se negó a comer, se arrojó al suelo, y oró a Dios para que sanara a su hijo. Cuando vio a algunos sirvientes hablando solos en voz baja, preguntó si su hijo estaba muerto. Confirmaron que su hijo había muerto. David admitió que no podía devolverle la vida al niño. Luego David se lavó, comió, fue al templo a orar a Dios, y luego consoló a Betsabé para que pudieran llorar juntos.



Algunas de las acciones de Betsabé y David que puede **PROBARSE** para ver si alguna le queda bien:

- **Ofrecer consuelo** – Cuando esté de duelo por la enfermedad o la muerte de alguien cercano a usted, puede ser útil recordar que otros también están de duelo. Es posible que se sienta reconfortado al ofrecer consuelo a los demás. Considere quién podría beneficiarse del consuelo que usted puede brindar. ¿Qué consuelo le gustaría recibir de los demás? ¿Cómo podría mostrar ese mismo consuelo a otra persona?
- **Llorar con los demás** – El duelo puede aislarse. A veces puede resultar difícil expresar su dolor hasta que encuentre a alguien que llore con usted. Cuando otros lloran consigo, puede reconocer que no está solo y descubrir que otros pueden expresar con palabras o acciones el dolor que siente.
- **Confesar la verdad** – Los sentimientos de arrepentimiento pueden intensificar el dolor. Si usted ha hecho algo doloroso, puede resultar útil confesar sus sentimientos de culpa. Si no puede confesarse con la persona que cree que lastimó, puede buscar un familiar o un amigo. También puede confesar su arrepentimiento a Dios. Si siente que alguien se ha lastimado o ha lastimado a la persona que está enferma o ha muerto, puede confesar esos sentimientos. Nombrar lo que es verdad desde su punto de vista puede traerse el perdón y llevarse al acto de lamentar la pérdida y no solo cómo ocurrió la pérdida. La confesión también puede ayudarle a aceptar la verdad sobre si usted tuvo o no una parte en la enfermedad o muerte de la persona.
- **Permanecer en un espacio sagrado** – Al igual que David, puede ser útil expresar sus sentimientos a Dios cuando esté en un espacio sagrado. Quizás descubra que sentarse, arrodillarse o recostarse en el suelo permite que su mente y su cuerpo le expresen a Dios lo que quiere que Dios haga por usted. Quédese en ese espacio y tómese el tiempo que necesite allí.

- **Ayunar y orar** – Al escuchar un diagnóstico difícil o la noticia de una muerte, es posible que usted no tenga ganas de comer. Si decide ayunar de las comidas, asegúrese, como hizo David, de que haya otras personas cerca para no privarse demasiado o innecesariamente. Si bien el ayuno implica la ausencia de alimentos cuando normalmente comería, también incluye llenar ese tiempo con otras actividades como oración, lectura, discusión, etc. Llene el tiempo de ayuno con algo que le resulte reconfortante.
- **Lavarse y comer** – Después de momentos de intensa pena u oraciones, es necesario que haya reposición y restauración. Lavarse puede ayudarle a restablecer su apariencia y su forma de pensar. Comer puede reponer su cuerpo con los nutrientes y la energía necesarios. Ir a un lugar especial puede restaurar su sentido de propósito y pertenencia. Disfrute sin culpa de la comida, las comodidades, o las experiencias que le brindan a usted y a sus seres queridos una sensación de consuelo.

Algunas de las frases de Betsabé y David que puede PROBARSE para ver si alguna le parece adecuada:

- ¿Cómo puedo darte consuelo?
- Tal vez Dios tenga misericordia.
- Esto me hace enojar.
- Confieso que yo he pecado.
- No quiero comer ahorita.
- ¿Ha muerto la persona?

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Dar consuelo a los demás** – Pídale a su hijo que le diga los nombres de algunas de las personas que pueden estar afligidas en este momento. Analicen juntos si a su hijo le gustaría consolar a algunas de esas personas. ¿Qué cree su hijo que podrían apreciar en este momento? ¿Cómo pueden usted y su hijo brindarles el consuelo que puedan necesitar o desear?

- **Buscar consuelo** – Puede recurrir a los demás para encontrar consuelo tanto para usted como para su hijo. Puede parecer una carga cuidar a su hijo mientras usted también está de duelo. Tómese un poco de espacio y busque a otra persona que le ofrezca consuelo y cuidado a su hijo. Esto también puede permitirle comunicarse con alguien que le ofrezca consuelo sabiendo que usted y su hijo están recibiendo la atención que necesitan.
- **Quedarse juntos** – Anime a su hijo a que lo acompañe a un lugar especial para orar o descansar juntos. Permita que su hijo se quede más tiempo en lugar de apresurarlo a ir a otro lugar. Si hay un lugar y un momento que le resultan urgentes, prepare a su hijo diciéndole algo como: "Podemos pasar unos minutos más aquí y luego tenemos que irnos. Podemos regresar en otro momento. No quiero que te sientas apurado."
- **Esperar para comer** – Invite a su hijo a expresar emociones o deseos antes de una comida. Esto puede comunicarle a su hijo que los sentimientos que tiene son más importantes para usted que la comida que ha preparado o comprado. El preguntarle a su hijo si hay alguna oración o comentario que le gustaría ofrecer antes de una comida con un grupo más grande puede ser beneficioso para su hijo y también para los reunidos para la comida.

Un resumen de lo que sucederá a continuación:

David y Betsabé encontraron algo de consuelo el uno en el otro. Tuvieron otro hijo al que llamaron Salomón que significa 'bienestar', pero Dios mencionó que debería llamarse Jedidías porque Dios lo amaba mucho. Ese hijo se convertiría en el próximo gobernante y construiría un lugar especial donde todas las personas podrían venir, llorar, y orar a Dios.

Donde se encuentra el Duelo de Betsabé y David:

2 Samuel 11-12