

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de David

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

- Cambios dramáticos del humor
- Muertas inesperadas de familiares
- Víctimas de derrotas militares
- La pérdida de líderes militares
- Relaciones complicadas
- Expectativas públicas
- Una ausencia prolongada antes de la muerte
- La incapacidad de recuperar los cuerpos

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

- Una celebración con tristeza
- El alivio con remordimiento
- La confusión
- La presión
- La inseguridad
- El anhelo
- La angustia
- El endeudamiento

Un resumen de lo que sucedió:

David tenía una relación complicada con sus suegros. David había estado exiliado durante años e incluso perseguido por su suegro, Saúl, pero aún anhelaba volver a conectarse con su cuñado, Jonatán, a quien no había visto en años. Mientras celebraba una victoria durante la batalla, David recibió un mensaje de que su suegro, su cuñado, y toda su familia habían sido derrotados y asesinados en una batalla diferente. David interrogó al mensajero y se enteró de que su cuñado había muerto en batalla y su suegro había tratado de suicidarse antes de ser capturado. Además, no había forma de que David pudiera recuperar sus cuerpos para enterrarlos o para un funeral. David rasgó sus vestiduras, se lamentó, lloró, y ayunó con sus compañeros soldados. Luego, David compuso una canción para lamentar la muerte de su suegro y su cuñado que pudiera ser cantada por todos en la nación. Muchos de los detalles desagradables se omitieron de la canción para que pudiera declarar cómo había caído la gloria de la nación y de estos poderosos guerreros. Se mencionaron las habilidades de ambos y se les invitó a llorar porque habían perecido. Luego David le preguntó a Dios qué debía hacer a continuación.



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

- **Contarles a otros lo que está sucediendo** – envíe un mensaje a quienes puedan ayudarle con la situación o a quienes podrían llorar con usted. Si es útil, pida a otros que transmitan el mensaje o, en su nombre, pida a otros que informen a quienes quizás no lo sepan.
- **Gritar o Llorar** - Si las lágrimas brotan de sus ojos, déjelas caer. Siéntese con tristeza y no sienta que debe distraerse de los sentimientos que vienen.
- **Avisar a los que están ausentes** - La ausencia en tiempos difíciles puede ser dolorosa. Si hay personas o grupos ausentes y los quiere con usted, infórmeles. Pregúnteles por qué no están ahí para usted. Dígales por qué los quiere cerca.
- **Hablar sobre lo que viene después** - Discutir lo que sucederá después con aquellos que ya no están vivos. Hable con otros sobre lo que cree.
- **Contarle a Dios sus sentimientos** - Tanto Marta como María le expresan sus sentimientos a Jesús porque él no estaba con ellas para ayudarlas como querían. Use palabras, un diario u otras formas apropiadas para decirle a Dios lo que cree que Dios debería haber hecho y lo que quería que Dios hiciera. Esto puede incluir expresar emociones o creencias intensas.
- **Visualizar** – como Marta imaginando a Lázaro resucitando en los últimos días, visualice la curación y la resurrección de su situación. ¿Cómo sería ese día? ¿Qué imágenes, olores, sonidos o experiencias imagina?

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

- ¿Cómo pasó?
- ¡Dime!
- ¿Cómo sabe esto?
- ¡Cómo han caído los poderosos!
- Que no haya alegría.
- Fuiste amado.
- Estuviste encantadora.
- Lloro contigo.
- Estoy angustiado.
- Tu amor fue maravilloso.
- ¿Qué debo hacer a continuación?

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Encontrar respuestas** - Es posible que su hijo sienta curiosidad por lo que sucedió. En lugar de descartar preguntas difíciles o aquellas para las que no tiene respuesta, vayan juntos a investigar. Considere las personas o los recursos que desea consultar. Mantenga un registro de lo que descubran juntos.
- **Rasgar papel** - Invite a su hijo a reflexionar sobre los sentimientos que tenía antes de que ocurrieran las muertes o las derrotas. ¿Cuáles fueron algunos dulces recuerdos o algunos sueños de interacciones que podrían haber sucedido? Escriba lo que dice el niño, pídale que escriba sus sentimientos, o anímelo a hacer un dibujo. Tome el papel con los escritos o dibujos y rompan el papel juntos. Esto también se podría hacer con rotuladores permanentes o pintura sobre una sábana, manta fina, u otro paño que permita una mayor intensidad al rasgarlos. Los escritos o dibujos rotos se pueden enterrar o tirar. Invite a su hijo a compartir lo que siente ahora que esas cosas han sido destrozadas.
- **Cantar una canción** - Pregúntele a su hijo si hay una canción que sería bueno cantar o si le gustaría componer una canción sobre lo sucedido. A veces resulta útil tomar una melodía familiar y reescribir la letra. ¿Qué pasa con la vida o la muerte que le gustaría a su hijo que otros supieran? ¿Cómo le gustaría a su hijo honrar la memoria?

- **Visitar un monumento conmemorativo:** un monumento a los caídos en la guerra puede ser un lugar relajante y puede brindarle ideas sobre cómo su hijo podría expresar su dolor. Busque un monumento conmemorativo cercano u otro lugar donde la gente honre visualmente a los que han fallecido, como lugares en la carretera que estén marcados después de accidentes, bancos en parques, placas, etc. Visiten juntos. Pregúntele a su hijo si le gustaría hacer un monumento conmemorativo o dejar algo en el monumento para expresar honor y amor.

Un resumen de lo que sucederá a continuación:

David enseñó al pueblo la canción para que ellos también pudieran lamentar lo sucedido a sus líderes. Cuando David le preguntó a Dios qué debía hacer, Dios respondió diciéndole que sería mejor para él mudarse y vivir en Hebrón. David se mudó y fue designado como su nuevo líder. David envió algunos soldados para averiguar qué pasó con los cuerpos de su suegro y sus cuñados. Se enteró de que un pequeño pueblo había ido a recuperar los cuerpos y los había enterrado. David los bendijo, oró para que Dios los recompensara, y los invitó a ser parte del nuevo gobierno que se estaba formando.

Donde se encuentra el Duelo de David:

2 Samuel 1