

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de Ana

Pruebe este recurso si algunas de estas **situaciones** son similares a sus propias **circunstancias**.

- No tener hijos/ser infértil.
- El ser tratado diferente por los demás.
- El ser juzgado mal por los demás.
- El ser provocado constantemente.
- El soportar dificultades durante mucho tiempo.

Pruebe este recurso si algunos de estos **sentimientos** coinciden con sus propias **emociones**.

- La tristeza
- La amargura
- La vergüenza
- La angustia
- La envidia
- El enojo
- Pasado por alto
- Incomprendido

El duelo es la lucha interna y los sentimientos que tenemos cuando terminan relaciones importantes. El duelo es la expresión exterior de esta lucha. Cuando sentimos pena (sentimientos internos), esos sentimientos requieren oportunidades para llorar (expresar pena exteriormente). Este recurso está diseñado a ayudarle a probar formas de expresar exteriormente sus sentimientos internos. Al probar estas ideas, es posible que descubra que algunas son más beneficiosas que otras, y que algunas pueden resultar incómodas o incluso indeseables. El sentirse agobiado, abrumado, o rechazado puede indicar que estas formas son más adecuadas para otra persona. Deje atrás las frases o acciones que no encajan bien porque puede haber otras que sí lo hagan. Sin embargo, es posible que nunca sepa qué le puede dar resultado hasta que lo intente.



Leer sobre el duelo de Ana: 1 Samuel 1

Leer un resumen de lo que sucedió.

Ana vivía en las montañas con su esposo (Elcana), la otra esposa de su esposo (Penina), y los hijos de esta otra esposa. El marido de Ana les daba regalos a los niños y a su otra esposa, pero trataba a Ana de manera distinta. La otra esposa provocaría a Ana haciéndola expresar su enojo con frecuencia. Ana estaba constantemente irritada por su situación. Cuando iban a las fiestas cada año, Ana se negaba a comer ni a beber, sino que oraba. Durante uno de estos ayunos, el esposo de Ana le preguntó por qué se comportaba así y por qué no lo consideraba más valioso que los hijos que no tenía. Ana se fue y lloró profundamente; ella hizo un voto a Dios. Ana prometió darle a Dios su primer hijo como Nazarea que serviría a Dios y al pueblo de Dios. Ella oraba con tanto fervor que a pesar de que movía la boca, no salió ningún sonido ni voz. Al darse cuenta de esto (y quizás de ella por primera vez), el líder religioso (Eli) acusó a Ana de estar borracha. Ana negó esta acusación. Estaba angustiada, no borracha. Ella estaba afligida, no malvada. Estaba rogando, no balbuceando. El líder religioso le dijo a Ana que se fuera en paz y que Dios le daría lo que deseaba. Ana se declaró sirvienta y pidió encontrar favor. Luego Ana comió y se fue a casa.

Pruebe algunas de las acciones de Ana y vea si alguna le queda bien.

- **Expresar enojo** - Enojarse puede ser una manera no sólo de expresar dolor sino también de hacer saber a los demás cuando los comentarios y acciones causan dolor. Es común probar ejercicios calmantes (como la respiración) cuando se siente enojado, lo cual es más una forma de controlar el enojo, pero no

de expresarlo. Pruebe algo que exprese su enojo, como hacer ruidos fuertes, llorar, realizar actividad física intensa, u otras acciones que mantengan la seguridad.

- **Gemir y gruñir** - A veces no tendrá palabras para su situación. Intente gemir o gruñir. Use su voz para hacer ruido tan fuerte o bajo como prefiera. Muchas veces el duelo no tiene palabras, sino que es gutural, un llanto interior profundo.
- **Haz un voto** - No es necesario negociar con Dios por lo que desea, pero expresar el deseo de darle a Dios algo valioso a cambio de que Dios le dé lo que desea puede ser una forma de expresar lo serio que es. A veces se pueden renunciar a las comidas, los tesoros, o las actividades favoritas como parte del voto, ya que el ayuno puede comunicar el grado de deseo a uno mismo y a Dios. Permita que Dios rechace o acepte su propuesta y cumpla las promesas hechas.
- **Orar en silencio** - A veces la profundidad de la emoción impide que se formen o produzcan palabras. Permita que los gemidos o la angustia sean la oración sin forzar la salida de las palabras.
- **Comer** - Durante momentos de duelo o después de largas sesiones de llanto, comer puede ser útil. Comer no significa que haya seguido adelante u olvidado su dolor. Comer es importante para la fuerza y la resistencia. Comer puede ser una manera de tener energía para seguir adelante o de tener sustento para permanecer en la tristeza.

Pruebe algunas de las frases de Ana y vea si alguna le parece adecuada.

- | | |
|---|--------------------------------------|
| • Mira mi aflicción. | • No soy quien dices que soy. |
| • Quiero esto más que comida o bebida. | • Derramo mi alma al SEÑOR. |
| • Por favor, Dios. | • Tengo un espíritu fuerte. |
| • Si respondes, Dios, haré algo significativo por ti. | • Tengo una queja ante Dios. |
| • No tengo palabras para expresar mi angustia. | • Estoy de luto por lo que no tengo. |
| | • Por favor, sé favorable conmigo. |

Ideas para probar esto con un niño.

- **Rabia:** invite a su hijo a un espacio seguro donde pueda expresar su enojo sin lastimarse a sí mismo ni a los demás.
 - Cada casa es diferente en cuanto a qué expresiones de ira son tolerables y cuáles no. Considere establecer reglas en la casa: “Cuando me siento enojado puedo... pero no puedo...” Recuerde, el enojo nunca debe lastimar a otros, lastimarse a usted mismo, ni dañar la propiedad.
 - Modele cómo manejar la ira expresándola en voz alta para que su hijo escuche lo que usted está haciendo para autorregularse. “Me sentí enojado cuando el auto se detuvo frente a mí. Estoy respirando profundamente para ayudarme a calmarme”. O: “Me sentí enojado cuando mi amigo quiso hablar sobre mi persona. Tuve que apretar los puños y soltarlos antes de hablar”.
- **Hablar de cuánto:** tener una conversación hipotética donde el niño pueda expresar cuánto valora lo que no tiene o ya no tiene.
 - Invite a su hijo a completar la frase: “Ojalá tuviera _____”.
 - Complete esta pregunta y pregúntele a su hijo: “¿Te gustaría tenerlo más de _____?”
 - Sea lo más tonto o serio que conecte con su hijo mencionándole juguetes, juegos, dinero, actividades, etc.
- **Permanezca en silencio, ore en silencio** - Si su hijo procesa situaciones en silencio, no lo obligue a usar palabras para comunicarse. Permanezca en silencio con su hijo todo el tiempo que su hijo necesite o quiera. Exprésele a su hijo que el silencio está bien. Ore en silencio por usted y su hijo durante estos momentos de silencio, y afirme también las oraciones silenciosas que hace su hijo.
- **Festejen juntos** - Pregúntele a su hijo qué alimentos sería bueno compartir juntos. Coman juntos y anime al niño a hablar sobre lo que le venga a la mente durante la comida.