

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de José

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

- El maltrato abusivo
- La remoción de la familia/hogar
- La identidad equivocada
- El arrepentimiento expresado
- La desconfianza en las intenciones

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

- Traumatizado
- Desencadenado
- Escéptico
- Arrepentido
- Anhelo
- Nostálgico

Un resumen de lo que sucedió:

Cuando sus hermanos volvieron a entrar en su vida, José recordó cómo ellos desestimaron sus sueños, lo odiaron, intentaron robar su herencia, lo desvistieron, intentaron matarlo, y lo vendieron como esclavo. Lejos de su hogar y de su familia, Joseph se vio obligado a aceptar grandes exigencias, el abuso físico, acusaciones falsas, una sentencia de prisión, y el salvar el mundo. Como sus hermanos no lo reconocieron, José no asumió que eran iguales o que habían cambiado, sino que los interrogó a través de un intérprete. Ellos afirmaron que su padre, Jacob, y su hermano más cercano, Benjamín, todavía estaban vivos. José les dio la oportunidad de demostrarlo ofreciéndoles comida a cambio de traerle a Benjamín. Mientras hablaban de esto, expresaron el pesar por haber ignorado el grito de ayuda de su hermano, que José escuchó sin saber si estaban hablando de él o de Benjamín. José se dio la vuelta y lloró. Después de que se fueron, él esperó mucho tiempo, sin saber si regresarían. Cuando finalmente regresaron con Benjamín, José sintió el dolor de tantos años lejos de sus seres queridos. Angustiado, José los dejó, fue a su dormitorio interior, y lloró a gritos. Luego se lavó la cara y se preparó para lo que vendría después.



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

- **Interrogar con intérpretes** – Cuando no sepa lo que ha pasado porque no estuvo allí para vivirlo, haga preguntas. Invite a alguien de su confianza para que medie en la conversación. Un intérprete puede ayudarle a procesar lo que está escuchando, mantenerlo protegido, y hacer preguntas que le ayudarán a saber cómo proceder. Un intérprete puede ofrecerle apoyo y eliminar la presión de saber qué decir o qué preguntas hacer.
- **Expresar la incredulidad** – No acepte todo lo que escuche, especialmente si ha sido lastimado por personas en el pasado. Si tiene sospechas, comunique que no cree lo que le dice otra persona. Expresar dudas puede protegerlo de ser engañado nuevamente y puede sacar la verdad a la luz.
- **Probar la verdad** – Evite suposiciones sobre lo que podría ser cierto – ya sea que otros hayan cambiado o no. Considere qué acción o afirmación podría ayudarle a determinar qué es verdad. Deles a otros la oportunidad de demostrar que es cierto lo que dicen. Busque situaciones que puedan revelar las motivaciones y los deseos detrás de las acciones. Pídale al Espíritu que le revele la verdad.
- **Salir para llorar** – Llorar le pone en un estado vulnerable y, a veces, otros pueden aprovechar la oportunidad para hacerle más daño. Aléjese si duda de sus intenciones y regrese con ellos cuando esté listo. Tómese todo el tiempo que necesite para prepararse.
- **Estar solo** - Algo de dolor es demasiado para compartir. Busque un lugar solitario como una habitación interior, un dormitorio, o un clóset. Póngase lo más cómodo que pueda y deje que las lágrimas o los llantos salgan de su interior. No se preocupe si otros le escuchan o hablan de usted mientras no está. Tómese el tiempo para estar solo y cuidarse expresando sus emociones en privado.

- **Tomar el tiempo para lavar** – No se sienta presionado por las exigencias o deseos de los demás. Tómese el tiempo para recuperarse de la expresión de sus emociones. Bañarse, ducharse, o incluso simplemente lavarse la cara, puede permitirle pasar de expresar sus emociones abiertamente a hacer coincidir las emociones de un grupo o situación. Tómese el tiempo para deshacerse de los signos de llanto o rabia. Cambiar su apariencia puede ayudarle a prepararse para afrontar lo que se avecina.

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

- ¿De dónde viene?
- No sé si le creo.
- No he olvidado lo que pasó.
- Pruebe de lo que dice es verdad.
- Temo a Dios.
- ¿Son seguros los que me importan?
- Veremos cómo responden.

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Buscar confirmación** – Si su hijo tiene dudas de lo que dice alguien, invítelo a investigar con usted. Modele para el niño cómo evitar suposiciones y, en cambio, buscar confirmación de fuentes confiables. Establezcan juntos un plan sobre cómo acercarse a los testigos u obtener pruebas.
- **Encontrar intérpretes** – Cuando su hijo tenga dificultades para comunicarse con usted o con otra persona, pregúntele quién podría servirle como intérprete. Si su hijo lo elige a usted, piensen juntos en lo que le gustaría decir y luego intenten traducirlo para obtener el resultado que desea. A veces, los expertos capacitados pueden ayudar cuando surgen dificultades con respecto a la comunicación clara. Afirme a su hijo que estará con él para ayudarlo con la comunicación.

- **Dar espacio** – Si su hijo quiere retirarse, afirme el deseo que tiene de estar solo. Si su hijo tiene ganas de llorar, díglele que es natural querer llorar solo. Establezca límites con su hijo para que tenga el apoyo, pero también la libertad que necesita. Asegúrese de chequear a su hijo periódicamente para que no se quede solo por mucho tiempo o se sienta abandonado por usted.
- **Obtener una nueva apariencia** – Ayúdele a su hijo prepararse para interacciones que quizás no quiera tener. Si hay una reunión grupal o funeral, hablar con su hijo cómo hacer la situación más fácil a enfrentar. Dé algunos ejemplos si su hijo no tiene ninguna idea, como:
 - Bañarse
 - Encontrar ropa nueva
 - Maquillarse
 - Cambiarse el estilo de pelo
 - Ponerse joyas
 - Encontrar un sombrero

Un resumen de lo que sucederá a continuación:

José puso a prueba a sus hermanos para ver si abandonarían a Benjamín como lo hicieron con él. Cuando uno de sus hermanos, Judá, expresó su deseo de proteger a su padre de más angustia y de entregarse para liberar a Benjamín, José finalmente supo que sus hermanos habían cambiado. Judá había sido quien ideó el plan para vender a José, pero ahora Judá estaba dispuesto a sacrificarse. José lloró en voz alta. Se reveló a sus hermanos. Abrazó a Benjamín. Les dijo a sus hermanos que su sueño sería que se mudaran junto a él y vivieran juntos. Le contaron a su padre lo sucedido, y José se reunió con su padre. Perdonó a sus hermanos, y les dijo que Dios había tomado lo malo y había sacado de ello algo bueno.

Donde se encuentra el Duelo de José:

Génesis 42-43, dentro de la historia más amplia de Génesis 37-50