PRUÉBATELO

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de Marta y María

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

- La enfermedad de un familiar o amigo
- La incapacidad para encontrar tratamientos.
- La muerte de un familiar
- La ausencia de visitantes durante la enfermedad y la muerte.
- La animosidad de los demás.

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

- La tristeza
- La frustración
- El rechazo
- La pérdida
- La confusión
- La impotencia
- El descuido

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 Marta y María: Juan 11

Leer un resumen de lo que sucedió.

Cuando Lázaro estuvo enfermo, sus hermanas se lo informaron a Jesús, pero Jesús no vino de inmediato. Aunque Jesús amaba a la familia, había gobernantes que querían matar a Jesús, y Jesús permaneció donde estaba para evitar conflicto a la familia. Cuatro días después de la muerte de Lázaro, Jesús llegó a su pueblo y fue recibido por Marta, quien le recordó a Jesús que su hermano todavía estaría vivo si Jesús hubiera llegado antes. Cuando le dijo que su hermano resucitaría, Marta expresó su creencia en la resurrección de los muertos el último día. Jesús luego mencionó que el que cree vivirá; Jesús prosiguió a preguntarle a Marta si creía esto. Marta respondió expresando su creencia en Jesús, tras lo cual fue a buscar a su hermana María, que estaba con un grupo de dolientes. María se fue con el grupo, cayó a los pies de Jesús y le recordó que su hermano todavía estaría vivo si Jesús hubiera venido antes. María lloró y otros lloraron con ella, incluido Jesús. Fueron a la tumba. Cuando Jesús pidió que movieran la piedra, Marta expresó temor por el fuerte olor. Jesús oró, agradeció al Padre por escuchar la oración, y por ayudar a otros a creer. Cuando Jesús le dijo en voz alta a Lázaro que saliera, él salió vestido con lienzos y Jesús les dijo que lo desenvolvieran

Pruebe algunas de las *acciones* de Marta y María y vea 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, infórmeselo. 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?

Pruebe algunas de las *frases* de Marta y María y vea si alguna le parece adecuada.

- Señor, el que amas está enfermo.
- Nuestro ser querido está dormido.
- Nuestro ser querido ha muerto.
- Si hubieras hecho algo mi ser querido no habría muerto.
- Sé que mi ser querido resucitará en el futuro.
- Dios, podrías haber evitado que esto sucediera.
- Todavía creo.
- ¿No podría haber intervenido Dios?
- Éste fue muy querido.

Ideas para probar esto con un niño.

- **Informar a los demás** - Pregúntele a su hijo a quién quiere contarle lo que está pasando. Decidan juntos cómo pueden informar a estas personas.
- **Quédese con la tristeza** - Si su hijo se siente triste o llora, déle espacio para que permanezca en la tristeza el tiempo que quiera. Abrace a su hijo, déle tiempo para llorar y deje que se sienta triste en lugar de tratar de consolarlo, distraerlo, o cortar las expresiones de tristeza. Valide el cambio de emociones que el niño pueda tener, ya sea después de unos minutos o de un período de tiempo largo y sostenido, o de volver a involucrarse con la tristeza en períodos intermitentes.
- **Imagínese cómo será** - Lea las Escrituras sobre la vida después de la muerte (como Juan 14 o Apocalipsis 21-22). Creen juntos obras de arte que representen cómo su hijo imagina que será estar en un lugar como este.
- **Oren juntos** - Verbalicen o graben juntos oraciones en las que usted y su hijo expresen sus sentimientos a Dios y lo que quieren que Dios haga por ustedes y quienes lo rodean.