

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de la mujer Sunamita

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

- La dificultad para tener hijos
- El espacio adicional
- La enfermedad inesperada de un niño
- La muerte inesperada de un niño
- La confusión sobre las promesas
- La imposibilidad de regresar a casa

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

- La resignación
- La inutilidad
- El choque
- La desesperación
- La determinación
- El desplazamiento

Un resumen de lo que sucedió:

Al envejecer sin hijos, una mujer rica de Shunem tenía una habitación vacía en su casa que estaba diseñada para un bebé. En lugar de permitir que fuera inútil, decidió rediseñarlo para que un profeta de Dios pudiera quedarse allí. Agradecido por su generosidad, el profeta Eliseo invitó a la mujer a mudarse a un lugar donde su familia pudiera cuidarla en su vejez, pero ella decidió quedarse porque su comunidad cuidaría de ella. Entonces el profeta se enteró de que ella no tenía hijos y le prometió que tendría un hijo dentro de un año. La mujer compartió que no quería hacerse ilusiones si esto no fuera cierto. Se hizo realidad, pero unos años más tarde, su hijo se quejó de dolor de cabeza, fue llevado con su madre, y murió en sus brazos. Ella puso el cuerpo en la cama del profeta y luego organizó el transporte para ir donde el profeta. Cuando su marido le preguntó por qué iba, ella no le explicó, solo le dijo que era por bienestar. Esto tenía sentido porque estaba ocurriendo una guerra que probablemente los obligaría a reubicarse como refugiados. Cuando encontró al profeta, lo agarró de los pies y le preguntó por qué tenía un hijo sólo para que muriera tan repentinamente y tan joven. Negándose a separarse del profeta, la mujer Sunamita llevó al profeta a su casa para que pudiera ver el cuerpo de su hijo.



Algunas de las acciones de la mujer Sunamita que puede PROBARSE para ver si alguna le queda bien:

- **Preparar un lugar** – Re-visualice un espacio vacío para hacerlo útil. Busque a aquellos que están desplazados o que viajan para invitarlos a ese espacio. Considere las necesidades que alguien pueda tener y haga arreglos para satisfacer esas necesidades.
- **Mantenerse contento** - Concéntrese en lo que tiene, no en lo que no tiene. Haga una lista de las personas que le rodean y que le apoyan. Ofrezca gracias por lo que tiene.
- **Sostener el cuerpo** - Sostener a un niño en su regazo puede ser reconfortante cuando el niño tiene dolor o está muriendo. Incluso después de la muerte, puede ser reconfortante tocar el cuerpo de la persona o colocarlo en un lugar suave. Alejarse del cuerpo de la persona y luego regresar al cuerpo de la persona puede ser útil ya que la mente se beneficia de los descansos y las reconexiones.
- **No explicar** - Si le preguntan por qué actúa de cierta manera, recuerde que no debe dar explicaciones. Las respuestas breves y ninguna respuesta están bien. Cuando está en estado de shock, está bien que las preguntas no sean respondidas o que las respuestas sean breves o confusas. Muestre gracia hacia usted mismo y hacia los demás al no presionar para obtener respuestas. Dé permiso para comportarse como sea necesario, aunque sea irracional.
- **Mantenerse juntos** - Permanezca al lado de quienes le ayudan o le consuelan. Incluso cuando sea incómodo, aferrarse a los demás es cuidado personal y comunica su deseo de llorar juntos. Cuando consuele a alguien, no la aleje, sino quédese para que no la apesure ni la deje sola. Estos son medios importantes de apoyo cuando está en duelo.

- **Mostrar amarga angustia** - Ya sea a través de palabras o acciones, comunique su angustia a los demás. Permitir que otros se sientan angustiados puede permitirles cuidar de usted como lo necesita.
- **Defender su caso** - Dile a Dios o a líderes poderosos lo que necesita. Incluso cuando no tenga palabras para decir, defienda lo que necesita. Nunca hace daño preguntar, pero a veces sí hace daño no preguntar. Ser asertivo puede impulsar a Dios y a otros a ayudarse con lo que necesita.

Algunas de las frases de la mujer Sunamita que puede PROBARSE para ver si alguna le parece adecuada:

- Usemos lo que tenemos.
- Estoy agradecida por mi gente.
- ¿Me estás engañando?
- Déjame encontrar ayuda rápidamente.
- Busco bienestar.
- Estoy en amarga angustia.
- No te dejaré.
- Restaurar lo que perdimos.

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Decorar juntos** - Pregúntele a su hijo cómo rediseñar una habitación o espacio que no se esté utilizando. Quizás su hijo quiera reorganizar la casa o el espacio habitable del niño. Cambiar las cosas puede ayudar a procesar cómo la vida nunca volverá a ser como era o como la imaginamos anteriormente. ¿Qué imaginaría su hijo para ese espacio? ¿Qué colores o muebles le gustaría a su hijo que estuviera allí?
- **Interactuar con el cuerpo** - Puede parecer extraño hablar con un cadáver o tocar el cuerpo; a veces esa conexión es lo que su hijo puede necesitar. Algunos niños no querrán ver el cuerpo en absoluto, y siempre es beneficioso preguntarle a su hijo qué

preferiría, ya que cada niño es diferente. Quizás podría preparar al niño para que su cuerpo se vea diferente al de cuando la persona estaba viva. Esto puede resultar desalentador, pero encontrar un consejero sabio puede ayudar a darle un lenguaje que pueda ayudar al niño a procesar los cambios.

- **No forzar las respuestas** - cuando le haga preguntas a su hijo, déjele claro que no tiene que responder. Podría decirle: "Si no quiere responder esta pregunta, está bien, pero quería preguntarle...". Observe si su hijo está dando respuestas breves y relaje las preguntas hasta que se sienta listo para compartir.
- **Permitir que se aferre** - En lugar de alejar a su hijo o hacer que le dé espacio, invítelo a abrazarlo todo el tiempo que sea necesario. Permanezca en el abrazo hasta que su hijo lo suelte. ¿Nota a qué o a quién se aferra su hijo? Algunos niños necesitan aferrarse a alguien o algo para sentirse seguros y estabilizados.

Un resumen de lo que sucederá a continuación:

Después de llevar al profeta a su casa, el profeta fue al cuerpo, se acostó, se levantó, caminó, y oró varias veces. Milagrosamente el niño volvió a la vida. La mujer se inclinó hasta el suelo en agradecimiento y abrazó a su hijo. Pronto, sin embargo, tuvieron que abandonar su casa durante siete años y, cuando regresaron, otra persona se la había llevado. En lugar de encontrar un nuevo hogar, la mujer Sunamita acudió al rey para pedirle que se lo devolviera. A pesar de que era una posibilidad remota que el rey le concediera una audiencia y mucho menos su pedido de reclamar su casa, sucedió que el rey estaba hablando con el sirviente del profeta sobre todo lo que le había sucedido a su familia en el mismo momento en que ella lo solicitaba una audiencia con el rey. El rey estaba ansioso por ayudar a su familia y su hogar fue restaurado.

Donde se encuentra el Duelo de la mujer Sunamita:

2 Reyes 4 y 8