PRUÉBATELO

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de Ezequiel

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

- Muerte repentina de un familiar
- Enfermedad repentina
- Expectativas sobre cómo se debe responder al duelo
- Observación de otros
- Alejamiento del hogar
- Funeral rápido

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

- Conmoción
- Carácter definitivo
- Presión
- Tristeza interna
- Pérdida

Un resumen de lo que sucedió:

Ezequiel había sido apartado de su hogar, obligado a vivir en una tierra extraña. Mientras su hogar estaba siendo atacado, habló con un grupo por la mañana sobre ello y su esposa murió repentinamente esa noche debido a una plaga. Al día siguiente, el grupo vino a ver si Ezequiel lloraría en voz alta. En cambio, Ezequiel se quedó en silencio. No lloró, pero lamentó en silencio. No llevaba ropa de luto, sino que se vestía como de costumbre. No se cubrió la cara ni comió la comida del funeral. El grupo cuestionó su decisión de responder a la muerte de su esposa de esta manera. Ezequiel compartió abiertamente con ellos por qué hizo esto, y el mismo día su hogar fue destruido.

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

- **Mantenerse en silencio** - A veces las personas no lloran incluso cuando alguien cercano y muy querido ha muerto. Esto no significa que a una persona no le importe. Puede haber momentos en los que no quiera hablar o no tenga palabras para expresar lo que está sucediendo. Permitir el silencio puede ser una forma de honrar el hecho de que algunas cosas se sienten demasiado grandes para ser contenidas por palabras. El silencio y el duelo interno pueden ser formas amorosas de expresar la tristeza. No fuerce a otra persona ni a usted mismo a mostrar emoción, especialmente cuando ha ocurrido una conmoción repentina.

- **Vestirse normalmente** - Cuando grandes partes de la vida han cambiado debido a una muerte, puede ser reconfortante que algunas partes permanezcan igual. Seguir una rutina puede ser útil. Intente vestirse normalmente o comer lo que normalmente comería.

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

- [Silencio]
- Puede unirse a mí en lo que estoy haciendo.
- El deleite de mis ojos se ha ido.

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Permanecer en silencio** - Puede ser incómodo expresar tristeza, especialmente cuando las palabras no fluyen fácilmente. Estar presente sin hablar puede permitirles a usted y a su hijo procesar la tristeza de otras maneras. El silencio también puede permitir que sus cuerpos se calmen después de una conmoción.
- **Hablar sobre las rutinas** - Hable con su hijo sobre lo que suele suceder en una semana y lo que a su hijo le gustaría que se mantuviera igual. Este puede ser un buen momento para hablar sobre los cambios que ya están ocurriendo y cómo se siente su hijo acerca de esos cambios.
- **Unirse a un grupo** - Es probable que usted y su hijo no sean los únicos que están experimentando una pérdida. Considere si hay un grupo con el que pueda compartir cómo está respondiendo a la conmoción.
- **Encontrar estabilidad en medio del duelo** - Dado que su cerebro o cuerpo pueden tener dificultades para procesar los cambios, participar en actividades físicamente reconfortantes puede ayudar. Sugiera actividades como tomar un baño caliente, mecerse en una hamaca, hornear o realizar otras actividades con un fuerte componente sensorial.

Un resumen de lo que sucede después:

Ezequiel no recupera a su esposa, y su ciudad permanece destruida por el resto de su vida. Se le llama "hijo del hombre", que, junto con "hija de mujer", era una expresión de tristeza. Significaba que nacer como humano implica sufrimiento y pérdida. Siglos después, Jesús también aplicaría esta frase a sí mismo debido a la pérdida que él también experimentaría.

Dónde se encuentra el Duelo de Ezequiel:

Ezequiel 24