



Luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

1



Caso de Estudio

Luto
June Hunt

Lea el siguiente Caso de Estudio. Piense sobre el sabio ejemplo que June Hunt tiene en su respuesta basada en su experiencia como consejera. Mientras lo estudia piense en esta pregunta: ¿Cómo podría aplicar este caso a su vida o a alguien que está aconsejando?

Inicio del caso de consejería:

Patricia: Mi esposo y yo perdimos a nuestra hija de diecisiete años hace ocho meses en un accidente.

June Hunt: Oh, lo siento mucho.

Patricia: Los últimos dos o tres meses han sido los más difíciles para mí. Llora mucho y cuando tengo mi tiempo de silencio, o bien me siento en una habitación o me tiendo en el suelo y cuando cierro los ojos para comenzar a orar, tengo este trastorno de emoción. No sé si eso es no saber cómo responder a Dios o si es solo una necesidad de llorar, y algunas veces tengo que escuchar una canción y no sé cómo describir ese sentimiento.

June Hunt: ¿Qué tal si es que se siente abrumada por el dolor?

Patricia: Sí.

June Hunt: ¿Algunas veces se siente culpable, como si no estuviera avanzando con la vida?

Patricia: A veces. Tenemos otros dos hijas y siento que debo mantener algo de serenidad a su alrededor. Les dejo ver algunas de mis lágrimas, pero a veces las evito. No necesariamente física, sino emocionalmente.

Me guardo el dolor y eso es difícil para mí porque he aprendido que el llanto está bien y ...

June Hunt: Bien.

Patricia: ... parece como si no estuviera bien llorar en frente de mis hijas. Y no sé de dónde viene eso – una amiga mía que perdió un hermano me dijo que cuando su mamá quería llorar, ella sentía que no debía hacerlo para que no la viera su mamá-. Es por eso que deje de llorar, pero no quiero que mis hijas sientan que no deben llorar.

June Hunt: me gustaría hablar con usted sobre lo que es normal. Mi corazón siente dolor por usted porque ningún padre quiere que un hijo muera antes que ellos. Muchas veces las personas están con nosotros y hacen mucho después del funeral -ciertamente al morir-, y después de esos días y las semanas posteriores ya no hay tantas personas alrededor. El momento más difícil en el proceso de duelo suele ser alrededor de seis meses, y usted dijo que habían pasado ocho meses, ¿verdad?

Patricia: Empezó hace dos meses.



Luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

2

June Hunt: La razón es porque las personas ya han dejado de llamar y venir. Típicamente, después de la muerte de un ser amado hay muchas cosas por hacer. Usted finalmente escribe sus notas de agradecimiento y se está enfrentando con cosas que nunca pensó que iba a tener que tratar, como que hacer con la ropa y cosas personales, tratando de resolver muchas cosas. Algunas personas suelen decir, “Un día las cosas van a regresar a la normalidad”.

Patricia: Cierto.

June Hunt: No se regresa a la normalidad anterior, pero usted puede hacer una nueva normalidad. Eso toma tiempo. Lo bueno es que usted no es anormal. Con un miembro importante en la familia, el duelo no termina en pocos meses. Digamos alrededor de un año, tal vez más de dos años, pero usted está en un proceso. Hay quienes piensan, “Bueno, han sido pocos meses, ya lo debes superar.” Solo sepa que ellos realmente no entienden.

Patricia: ¿Incluso las personas que son creyentes?

June Hunt: Mmm mmm, sí.

Patricia: Hay una persona específica que me ha mencionado en varias ocasiones, tal vez porque todavía siento profundo dolor, que podría ser algo malo con mi salud. La llame hace un par de noches a las 12:20 porque estaba llorando con mucho dolor y necesitaba alguien con quien hablar y sentí como si ella me criticara con las Escrituras. No me importa escuchar las

Escrituras, pero sentí como que tiro un balde sobre mí, como si dijera: “No llores. No deberías estar llorando nunca más”.

June Hunt: Las personas pueden satisfacer diferentes necesidades. Esa amiga puede ser apropiada para una situación diferente, pero no para los momentos en que usted este llorando profundamente porque ella carece de la compasión necesaria. Las lágrimas son un signo normal de cariño, de una relación de amor que usted extraña. Por cierto, ¿cómo se llamaba su hija?

Patricia: Jessica.

June Hunt: Sé que está preocupada por sus hijas. Siéntese a platicar con ellas sobre esto, y diga, “Vamos a tener un tiempo de familia. Si no amamos a Jessica, ¿piensan ustedes que lloraríamos por ella? Ellas dirían no. “Para nosotros llorar por ella significa que la amamos, lo más importante es que cuanto más profundo es el amor, más profundo la extrañamos y lo más natural es llorar. Ellas podrían sentirse culpables de tener este dolor porque sus amigos pueden no entenderlo. Puede ayudarle a usted y a ellas simplemente decir: “Esta bien si nuestros amigos no lo entienden. Un día ellos lo entenderán, pero por ahora, pasaremos por este proceso de duelo y veremos que nos enseñará el Señor a través de este tiempo y comenzaremos un nuevo tiempo normal”.





Luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

3

Análisis y reflexiones del caso

Luto

El dolor no se expresa de la misma manera en todas las personas. Lo que es consuelo para una persona que está en duelo, puede no ser reconfortante para otra.

La investigación: ha habido estudios que muestran el progreso general del proceso de duelo en los humanos. Al aprender este proceso, podemos reconocer la etapa general de dolor en la que se encuentra un amigo y ayudar a consolarlo donde está en ese momento. June fue capaz de consolar a Patricia que estaba teniendo experiencias difíciles, para que supiera que sus sentimientos actuales no estaban fuera de lo común.

El consejo: Patricia creía que no debería llorar basándose en la experiencia que una amiga compartió con ella. June la ayudó a considerar una mejor forma de comunicarse con sus hijas. Las lágrimas no deben ser guardadas y encerradas por los padres o por los hijos sobrevivientes. Las lágrimas y el amor deben ser compartidos a medida que lloran la pérdida de su ser querido. En lugar de construir paredes alrededor de sí mismos para ocultar su dolor, compartir su dolor les permitiría permanecer juntos y sanar como familia.

El objetivo: Nuestro objetivo es caminar junto a

ellos a medida que avanzan en su dolor, no apresurarlos a través de él. Queremos escuchar las creencias equivocadas y corregirlas suavemente y restablecer el pensamiento correcto. Si su dolor comienza a dañar otras relaciones o responsabilidades, puede ser el momento para un consejo más profundo.



Considere estudiar los siguientes temas de Consejería Bíblica relacionados:

La muerte
La depresión
La ira
La maldad y el sufrimiento
La culpa
La soledad
La viudez
