



Más allá del trauma



PRIMEROS AUXILIOS ESPIRITUALES CATÓLICOS
PARA SOBREVIVIENTES

QUÉ HAY ADENTRO

Si ha sobrevivido a una experiencia traumática, este folleto puede ayudarle a encontrar **formas prácticas** de cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos. También puede ayudarle a recuperarse emocional y espiritualmente del trauma que experimentó.

■ *Los pasajes de la Biblia en este folleto pueden ser una fuente de consuelo y esperanza a medida que avanza en el proceso de curación.*

Si su experiencia traumática lo ha dejado abrumado...

Comience con los consejos prácticos en la página 6. Estas son las mejores formas que las personas han encontrado para lidiar con el shock. Guarde el resto hasta que esté listo.



Puede leer este folleto y **reflexionar sobre él por su cuenta**, pero la experiencia será aún más útil si puede hacerlo con un amigo o grupo pequeño.

Más allá del trauma. Primero auxilios espirituales católicos para sobrevivientes

© 2020 American Bible Society.

Primera edición. Julio de 2020.

ISBN 978-1-58516-913-9 / ABS Item 125032

Visite **Bibles.com** y **BeyondDisaster.Bible** por más recursos.

A menos que se indique lo contrario, los pasajes bíblicos provienen de la *Biblia Dios habla hoy*®, Tercera edición © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1994. Todos los derechos reservados. Usada con permiso. Los pasajes señalados con TLA provienen de la *Traducción en lenguaje actual*® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2002, 2004.

Agradecemos a los siguientes colaboradores: Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman, Michael Carotta Ed.D.

Imagen de la portada: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*, 2012 (7'x11', azurita y malaquita sobre un lienzo pulido). Usada con permiso. Esta imagen es de una serie pintada como una elegía por las víctimas del tsunami del 11 de marzo de 2011 en Japón. makotofujimura.com

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad, trastorno o afección de salud mental. Está escrito para ayudar a aquellos que han sufrido pérdidas como resultado de desastres naturales. Si usa este producto, demuestra que entiende esto.



**Trauma Healing
Institute**

Trauma Healing Institute
Traumahealinginstitute.org

Este recurso producido por:



AMERICAN BIBLE SOCIETY

101 North Independence Mall East FL8
Philadelphia PA 19106-2155

Más allá del trauma



PRIMEROS AUXILIOS ESPIRITUALES CATÓLICOS
PARA SOBREVIVIENTES

ACERCA DE ESTE RECURSO

Los primeros auxilios espirituales ayudan a que las personas reconozcan las reacciones espirituales y emocionales comunes ante el trauma. Al igual que los primeros auxilios físicos, se intenta iniciar un proceso continuo de atención. Esta guía puede indicar a las personas habilidades y recursos que les ayudarán en la recuperación. Utiliza principios y ejercicios adaptados del modelo de programa del *Trauma Healing Institute*.

Lo que la Iglesia necesita con mayor urgencia hoy es una capacidad de curar heridas y dar calor a los corazones de los fieles.

▀ **Papa Francisco**



CONTENIDO

0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	55
6	Mirar hacia el futuro	63

COMIENZE AQUÍ

Su mundo puede haberse dado vuelta. Aquí hay algunos principios prácticos que le ayudarán a recuperarse más rápidamente.

- Cuide su cuerpo: coma bien, duerma lo suficiente y haga ejercicio. Si tiene problemas para dormir, trate de hacer más ejercicios o trabajos físicos. Esto reduce el estrés y le ayudará a dormir mejor.
- Busque maneras de conectarse con otros, aun si tiene el deseo de estar a solas. Eso lo ayudará a recuperarse. Aislarse hará más difícil que se recupere pronto.
- Busque ayuda, si lo necesita, y no dude en aceptar la ayuda que se le ofrezca.
- Restablezca las rutinas, especialmente con los niños. Eso reducirá la sensación de caos que causó el trauma.
- Termine pequeños proyectos y tareas. Esto ayuda a restaurar un sentido de control y orden.

- Evite, tanto como sea posible, tomar decisiones importantes durante este tiempo. Esté atento a cómo está usando el alcohol, ayudas para dormir u otras adicciones para hacer frente a la situación.

Después de una experiencia traumática puede ser que no quiera orar o leer la Biblia por un tiempo. No deje que esto se sume a sus preocupaciones. Es una reacción normal, y no significa que ha perdido su fe. Otras personas orarán por usted, y Dios entiende, como nos recuerda el versículo siguiente. Dese tiempo para recuperarse.

*El Señor es, con los que lo honran,
tan tierno como un padre con sus hijos.
Pues él sabe de qué estamos hechos;
sabe bien que somos polvo.*

■ **SALMO 103:13-14**

Es posible que tenga muchos problemas prácticos y menos recursos de los que tenía antes del trauma, y puede resultarle difícil pensar claramente ahora. Su situación puede parecer desesperada, y puede ser que las soluciones que usted prefiere no estén disponibles en este momento.

Mientras trata de resolver los muchos problemas prácticos que enfrenta, sería muy útil buscar a alguien con quien discutir las preguntas de las siguientes secciones. Esto puede ayudarle a analizar sus opciones y a planificar sus próximos pasos.

La vida es un viaje. Todos sabemos que la vida es un viaje, por diferentes caminos, diferentes senderos, que dejan su marca en nosotros. En fe, todos sabemos que Jesús nos busca. Él quiere sanar nuestras heridas, aliviar nuestros pies, que duelen por viajar solos, limpiarnos del polvo de nuestro viaje... Jesús viene a nuestro encuentro para restaurar nuestra dignidad como hijos de Dios. Él desea ayudarnos a encaminarnos de nuevo, retomar nuestro viaje, recuperar nuestra esperanza y confianza... a todos nosotros él nos extiende una mano amiga.

📌 **Papa Francisco**

¿Por qué me siento así?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	55
6	Mirar hacia el futuro	63

ALGUNOS SENTIMIENTOS COMUNES

Si ha pasado por una experiencia traumática, puede sentirse como si hubiera sido derribado emocional y espiritualmente. Eso es normal. El escritor del Salmo 42 le dijo a Dios que sentía como que “los torrentes de agua que tú mandas han pasado sobre mí” (Salmo 42:7). A veces las personas intentan

Aceptar lo que sucedió le ayudará a sanar.

parecer fuertes por fuera, y esconden el caos que sienten por dentro. Esto puede retrasar su progreso. Es saludable ser honesto acerca de cómo se siente sobre usted mismo, sobre los demás y sobre Dios.

1. **Cuando las cosas salen mal, puede suceder que busque a alguien a quien culpar:** a usted mismo o a alguien más. Esta es una forma de darle sentido a lo que sucedió, pero no es útil. Aceptar lo que sucedió le ayudará a sanar.
2. Si otros fueron afectados por el evento traumático, **podría sentirse culpable** por haber sufrido menos que otros. Esta es una reacción común.

***Dios se
preocupa
por usted.***

Lo que sucedió no fue decisión suya. Dios tiene un propósito para el resto de los días que le fueron asignados, y se preocupa por usted.

*Tú viste cuando mi cuerpo
fue cobrando forma
en las profundidades de la tierra;
¡aún no había vivido un solo día,
cuando tú ya habías decidido
cuánto tiempo viviría!
¡Lo habías anotado en tu libro!*

■ SALMO 139:15-16 (TLA)

“¿No se venden dos pajarillos por una monedita? Sin embargo, ni uno de ellos cae a tierra sin que el Padre de ustedes lo permita. En cuanto a ustedes mismos, hasta los cabellos de la cabeza él los tiene contados uno por uno. Así que no tengan miedo: ustedes valen más que muchos pajarillos.”

■ MATEO 10:29-31



Cualquiera sea su nivel de trauma, es su dolor y le duele. Incluso si otros están sufriendo más que usted, no intente convencerse de que su dolor no importa.

Es posible que usted haya pasado por la misma experiencia que otras personas y, sin embargo, sus reacciones pueden ser bastante diferentes.

No hay necesidad de comparar. La personalidad, los recursos, las relaciones, las finanzas, las experiencias pasadas y otros factores afectan a cómo cada uno responde.

Además, no se sorprenda si su reacción varía cada día, o si tiene reacciones más fuertes después de que la conmoción inicial se vaya desvaneciendo. Acepte sus sentimientos cada día y pídale a Dios lo que necesita.

Cada vez que nos preocupemos sobre cómo vamos a enfrentar el día, podemos pedirle a Dios lo que necesitamos, como Jesús nos enseñó a orar: “Danos hoy el pan que necesitamos” (Mateo 6:11).

***Acepte sus
sentimientos
cada día
y pídale a
Dios lo que
necesita.***

*Los más tristes recuerdos
me llenan de amargura.
Siempre los tengo presentes,
y eso me quita el ánimo.
Pero también me acuerdo
de algo que me da esperanza:
Sé que no hemos sido destruidos
porque Dios nos tiene compasión.
Sé que cada mañana se renuevan
su gran amor y su fidelidad.
Por eso digo que en él confío;
¡Dios es todo para mí!*

■ LAMENTACIONES 3:19-24 (TLA)

- 3. Puede sentir vergüenza** por sus fuertes reacciones ante el trauma. Si necesita aceptar la ayuda de otros, puede sentirse avergonzado por estar en una posición de necesidad. Esto es especialmente cierto si usted está acostumbrado a hacer todo por sí mismo o si por lo general acostumbra a ayudar a los demás. Recuerde que no es su culpa que esté en esta situación. Los demás no van a menoscarlo por tener estas dificultades, y Dios no se avergüenza de usted. Permitir que otros le ayuden puede fortalecer

sus relaciones y aun ayudarle a hacer nuevas relaciones. Puede ser que comience a depender más de Dios y no solo de sus propios recursos.

*Dios mío, en ti he puesto mi confianza;
no me pongas jamás en vergüenza.*

■ SALMO 71:1 (TLA)

ALGUNOS COMPORTAMIENTOS COMUNES

Además de los sentimientos ya mencionados, es común que la gente se traumatice por las experiencias dolorosas. Generalmente, la gente reacciona al trauma de tres maneras:

- 1. Puede revivir la experiencia;** recordándola durante el día o en pesadillas. Cuando esto suceda, acepte los sentimientos y aférrase a la verdad: no está nuevamente en la situación traumática. Está aquí, ahora.
- 2. Puede tratar de evitar cosas** que le recuerden el evento. Pueden ser lugares, olores, personas, programas de televisión, o temas de conversación. Evitarlas puede hacer que su mundo se vuelva

muy pequeño. Al evitar sentir las emociones dolorosas, puede sentirse como adormecido por dentro y dejar de sentir emociones. También puede tratar de evitar el dolor usando drogas o alcohol, o trabajando todo el tiempo, o comiendo demasiado o muy poco. Incluso el escritor de este salmo quería evitar sus emociones aterradoras: deseaba tener alas como una paloma para volar y encontrar el descanso.

*El corazón me salta en el pecho;
el terror de la muerte ha caído sobre mí.
Me ha entrado un temor espantoso;
iestoy temblando de miedo!
Y digo: “Ojalá tuviera yo alas como de paloma;
volaría entonces y podría descansar.”*

■ **SALMO 55:4-6**

Preste atención a cómo se está sintiendo. Cuando quiera evitar algo —un lugar, aroma, persona, tema o sentimiento—, trate de usar alguna de las actividades tranquilizadoras descritas en la Sección 2 de este folleto. Poco a poco, cuando esté calmado, puede comenzar a enfrentar algunas de las cosas que le resultan tan difíciles.

3. Puede estar en alerta todo el tiempo, porque ahora es más consciente de que las cosas malas pueden suceder repentinamente. Puede sentirse tenso y reaccionar exageradamente ante algo que le pase. A veces, el corazón le latirá muy rápido. Puede tener problemas para dormir. Es posible que se sobresalte por los ruidos fuertes. Si está en alerta todo el tiempo le hará daño a su cuerpo. Puede tener efectos físicos como dolores de estómago, dolores de cabeza u otras enfermedades. Sea paciente y ponga todo su empeño en cuidarse para ayudar a que su cuerpo sane.

Si siente una oleada de pánico que amenaza con abrumarle, trate de concentrarse en algo pacífico y respirar más despacio, con normalidad. Cuento sus respiraciones o enfóquese en cosas

***Preste
atención
a sus
sentimientos***

específicas que puede ver a su alrededor que no están conectadas con sus miedos, tales como las baldosas del piso o las ramas de un árbol. Esto puede ayudarle a estar tranquilo.

Después de una experiencia traumática puede ser que se emocione más de lo normal o que actúe de formas que no son típicas para usted. Al sucederle tantas cosas por dentro, puede ser que le resulte difícil concentrarse. No se está volviendo loco. Estas son reacciones normales ante un trauma. Sin embargo, si sus reacciones son tan fuertes que no le permiten cumplir con sus responsabilidades, busque a alguien que le pueda ayudar, como un consejero, su médico, o alguien de su parroquia.



Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo ha cambiado su vida la experiencia traumática?
2. ¿Cuáles de las reacciones típicas al trauma está experimentando?
3. Si tiene hijos, ¿de qué manera han sido afectados por el trauma?

¿QUÉ AYUDA A LOS NIÑOS?

Los niños se ven afectados por un trauma tanto como los adultos, pero **pueden demostrarlo de diferentes maneras**. Los niños pequeños pueden no tener palabras para describir cómo se sienten, y pueden creer que son responsables, a pesar de que esto es ilógico. Pueden comportarse como cuando eran más chicos y comenzar a orinarse en la cama o chuparse el dedo pulgar. Pueden volverse temerosos o apegarse demasiado a los adultos. Necesitan ser consolados. Ayúdelos a reconocer que estos comportamientos son respuestas normales y temporales al trauma.

Los niños también reaccionan a los adultos que los rodean. Su recuperación del trauma será más difícil si los que los cuidan son consumidos por su propio dolor.

Los que los cuidan pueden malinterpretar las necesidades de los niños después de una experiencia traumática. Pueden pensar que necesitan ser disciplinados más, o pueden castigarlos por frustración. Pueden pensar que los niños deben ser vigilados, pero no escuchados, o que los

niños se recuperarán sin ayuda. Tales respuestas solo empeoran las cosas. Los niños necesitan ser tranquilizados y escuchados. Necesitan expresar sus emociones a través de las palabras, el arte o el juego.

En la historia de la Biblia que sigue, Jesús muestra cuánto valora a los niños y que merecen un especial cuidado y atención.

Llevaron unos niños a Jesús, para que los tocara; pero los discípulos comenzaron a reprender a quienes los llevaban. Jesús, viendo esto, se enojó y les dijo: —Dejen que los niños vengan a mí, y no se lo impidan, porque el reino de Dios es de quienes son como ellos. Les aseguro que el que no acepta el reino de Dios como un niño, no entrará en él. Y tomó en sus brazos a los niños, y los bendijo poniendo las manos sobre ellos.

■ **MARCOS 10:13-16**

¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	55
6	Mirar hacia el futuro	63

CALMAR SUS EMOCIONES

Después de una experiencia traumática, puede sentirse muy ansioso, enojado o temeroso. Puede ser que jamás haya sentido algo tan fuerte. Puede aprender a calmar estas emociones para que no lo controlen. A continuación, presentamos algunas prácticas que han ayudado a otras personas.

- Haga algo simple que ocupe su mente, como llamar a un amigo para ver cómo está, salir a pasear, o entretenerse con un juego.** Trate de hacer alguna de estas cosas tan pronto empiece a sentir emociones fuertes. Al hacer estas cosas, no está perdiendo el tiempo; le ayudarán a sanar.

Haga algo simple que disfrute con otras personas

Nunca abandones a tus amigos ni a los amigos de tu padre...

Más vale vecino cercano que hermano lejano.

■ PROVERBIOS 27:10



La verdad, «más valen dos que uno», porque sacan más provecho de lo que hacen. Además, si uno de ellos se tropieza, el otro puede levantarlo. Pero ¡pobre del que cae y no tiene quien lo ayude a levantarse! Y también, si dos se acuestan juntos, entran en calor; pero uno solo se muere de frío. Una sola persona puede ser vencida, pero dos ya pueden defenderse; y si tres unen sus fuerzas, ya no es fácil derrotarlas.

■ ECLESIASTÉS 4:9-12 (TLA)

- 2. Piense en un lugar que le haga sentirse tranquilo.** Puede ser un lugar en donde se sintió seguro y feliz en su niñez, o una playa o un bosque, incluso un evento. Puede ser una escena de una historia sobre Jesús. Puede recordar del amor de Dios. Tranquilícese interiormente e imagine que está en esa escena. Regrese a ese lugar o historia en su mente cada vez que sienta que las emociones fuertes pueden abrumarlo.

*"Aunque las montañas cambien de lugar
y los cerros se vengan abajo,
mi amor por ti no cambiará
Siempre estaré a tu lado
ni se vendrá abajo mi alianza de paz."
Lo dice el Señor, que se compadece de ti.*

■ ISAÍAS 54:10

3. Repita una frase inspiradora o una Escritura.

Pídale a Dios que le muestre una o varias palabras que le sean significativas — por ejemplo: “Señor, quédate conmigo”, “Sana mi corazón, Señor,” o “El Señor es mi pastor” (Salmo 23). Repita esta oración a lo largo del día para permanecer en calma y enfocado. Esta es la práctica Católica de oraciones de aspiración.

4. Practique respiraciones profundas.

Dios nos da nuestra primera respiración y cada aliento que tomamos (Hechos 17:25). Los místicos nos recuerdan que Dios está tan cerca de nosotros como nuestra respiración. Esta respiración que Dios nos da puede calmarnos cuando nos derrumbamos bajo el peso de la preocupación.

La respiración profunda incrementa el suministro de oxígeno a su cerebro y le ayuda a sentirse en calma y conectado a su cuerpo. También aquieta su mente.

Practique la respiración desde el diafragma.

Trate de practicar la respiración profunda por cinco minutos, tres o cuatro veces al día. Al principio puede requerir un esfuerzo y puede encontrarlo cansador. Pero la práctica continua hará más fácil esta tranquilizante forma de respirar.

- Póngase en una posición cómoda, ya sea en una silla o acostado. Con las rodillas dobladas, concéntrese en la sensación de sus pies o cuerpo tocando el suelo. Libere cualquier tensión que note en los hombros, la cabeza y el cuello.
- Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago, justo debajo de la caja torácica.

- Inhale lentamente por la nariz para que su estómago se llene de aire contra la mano que está más abajo. La mano sobre su pecho debe permanecer lo más quieta posible.
- Mientras exhala lentamente por la nariz o por los labios fruncidos, sienta que la mano baja se mueve hacia la columna vertebral a medida que se libera el aire. La mano en la parte superior del pecho debe permanecer lo más quieta posible. Imagine que esta exhalación se lleva cualquier estrés en su cuerpo.

También puede hacer este ejercicio con niños para ayudarlos a calmarse.

*Que Dios te bendiga
y siempre te cuide;
que Dios te mire con agrado
y te muestre su bondad;
que Dios te mire con agrado
y te llene de paz.*

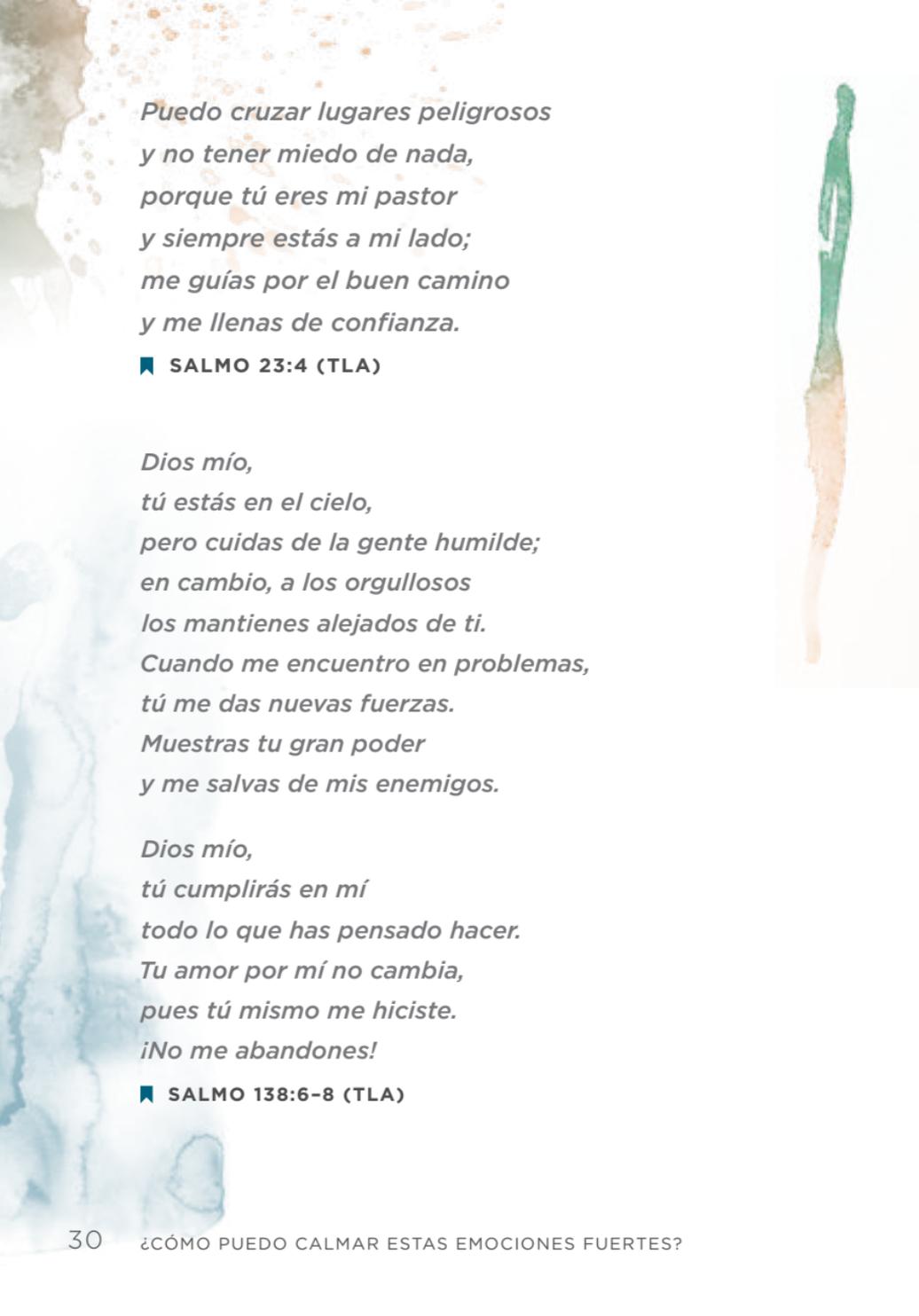
■ **NÚMEROS 6:24-26 (TLA)**

5. Ejercicio del baúl. A veces podemos sentirnos abrumados por lo que hemos experimentado pero estamos en una situación en la que no podemos expresar nuestros sentimientos. Este ejercicio puede ser útil en esas circunstancias.

Cierre los ojos o mire hacia abajo para que no se distraiga. Imagine un baúl bien grande, o puede ser una caja muy grande. Piense en una manera de cerrar el baúl, ya sea que tenga un candado o una cerradura.

Entonces, imagine que, en ese momento, pone todas las cosas que le molestan dentro del baúl: cosas grandes, cosas pequeñas —todo lo que le molesta. Cuando todo esté dentro del baúl, imagine que lo cierra con llave y que pone la llave en un lugar seguro. No la tire. Cuando esté listo, abra los ojos y levante la vista.

Más tarde, busque un momento cuando pueda estar tranquilo. Imagine que toma la llave, abre el baúl y saca, una por una, las cosas que puso dentro. Sería bueno que haga esto con alguien que pueda ayudarle a hablar de estas cosas. ¡No las deje para siempre en el baúl!



*Puedo cruzar lugares peligrosos
y no tener miedo de nada,
porque tú eres mi pastor
y siempre estás a mi lado;
me guías por el buen camino
y me llenas de confianza.*

■ **SALMO 23:4 (TLA)**

*Dios mío,
tú estás en el cielo,
pero cuidas de la gente humilde;
en cambio, a los orgullosos
los mantienes alejados de ti.
Cuando me encuentro en problemas,
tú me das nuevas fuerzas.
Muestras tu gran poder
y me salvas de mis enemigos.*

*Dios mío,
tú cumplirás en mí
todo lo que has pensado hacer.
Tu amor por mí no cambia,
pues tú mismo me hiciste.
¡No me abandones!*

■ **SALMO 138:6-8 (TLA)**



Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué le ha ayudado a relajarse?
2. ¿Le ayudó el ejercicio del baúl? Si es así, ¿cómo?

¿Por qué me siento tan triste?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	55
6	Mirar hacia el futuro	63

EL VIAJE DEL DOLOR

Necesitamos sentir duelo por nuestras pérdidas para recuperarnos de ellas.

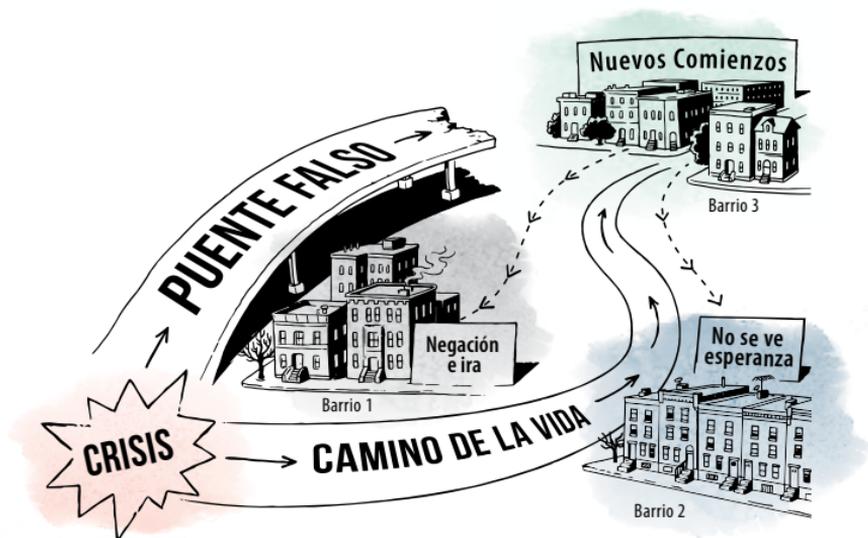
Una experiencia traumática trae consigo muchas pérdidas. Cuando perdemos algo o alguien, es normal sentirse triste, y ese sentimiento puede durar mucho tiempo. Puede ser útil comprender que esto es parte del proceso de duelo. El libro de Eclesiastés dice:

*En esta vida todo tiene su momento;
hay un tiempo para todo:
Hoy nacemos, mañana morimos;
hoy plantamos, mañana cosechamos;
hoy herimos, mañana curamos;
hoy destruimos, mañana edificamos;
hoy lloramos, mañana reímos;
hoy guardamos luto,
mañana bailamos de gusto.*

■ ECLESIASTÉS 3:1-4 (TLA)

Necesitamos hacer duelo por nuestras pérdidas, para recuperarnos de ellas. El duelo es como ir en un largo viaje.

Esta ilustración muestra cómo podría sentirse en el camino:



1. **Barrio “Negación e ira”:** Usted puede sentir conmoción, o una sensación de estar adormecido por dentro y no sentir nada. Puede negar que la pérdida haya sucedido. Podría enojarse con los demás, con sí mismo, con Dios. Quizá piensa “si solamente hubiera hecho esto o aquello, habría podido evitar esa pérdida”. Puede dejar de comer. Puede llorar mucho.

2. **Barrio “Sin esperanza”**: Le puede faltar la energía, y no tener ganas de levantarse ni de cuidarse. Puede sentir que no hay razón para vivir. Es posible que desee terminar con su vida o ahogar el dolor con drogas, alcohol o alguna otra adicción. Puede sentirse culpable por la pérdida, aunque no haya podido hacer nada para evitarla.
3. **Barrio “Nuevos comienzos”**: Puede sentir nueva vida dentro suyo —energía, planes, esperanzas, deseos de estar con los demás de nuevo. Recuerda lo que pasó, pero no siente el dolor tan fuerte como antes.

La gente, su cultura o las voces en su mente pueden tratar de que evite la dura tarea de procesar una pérdida. Pueden decir muchas cosas como: “¡Sea fuerte!”. “No llore”. “¡Regocíjese!”. “¡Su ser querido está con Jesús!”. Estas cosas pueden llevarlo a que trate de buscar un atajo. Eso es lo que llamamos un **“puente falso”**, porque promete hacer que el duelo sea más corto y menos doloroso, pero nunca lo llevará al barrio “Nuevos comienzos”.

***El duelo
requiere
mucho valor
y energía.***

Para llegar al barrio “Nuevos comienzos”, tendrá que sentir el dolor de sus pérdidas.

Comenzar de nuevo involucra reajustar las partes de su vieja identidad que están relacionadas a lo que perdió —por ejemplo, la madre de _____, el esposo de _____, el dueño de _____. Nuestras mentes entienden rápidamente este proceso, pero nuestros corazones son lentos. Lleva tiempo sanar la herida. Saber que está en un viaje puede ayudarlo a ser paciente consigo mismo y con los demás, pero no le quitará el dolor.

Durante este proceso de duelo, es posible que vaya y vuelva entre estos barrios, y también puede avanzar a un ritmo diferente al de otras personas. Eso es normal. Pero si siente que está estancado durante mucho tiempo en este camino, trate de buscar ayuda.

El duelo requiere mucho valor y energía. Puede ser que se sienta agotado, como la persona que escribió este salmo.

*Dios mío, ¡tenme compasión!
No me reprendas cuando estés enojado
ni me castigues cuando estés furioso,
pues ya no me quedan fuerzas.
Devuélveme la salud,
pues todo el cuerpo me tiembla.
Dios mío, estoy muy tembloroso;
¿cuándo vendrás en mi ayuda?
¡Vuélvete a mirarme, y sálvame!
¡Por tu gran amor,
te ruego que me salves!*

*¡Ya estoy cansado de llorar!
Por las noches lloro tanto
que mis lágrimas empapan mi almohada.
Es tanto lo que sufro
que los ojos se me nublan;
¡por culpa de mis enemigos
ya estoy perdiendo la vista!*

*¡Gente malvada, apártense de mí,
porque Dios ha escuchado mis ruegos
y ha aceptado mi oración!*

■ SALMO 6:2-4, 6-9 (TLA)



El Misterio Pascual se refiere al sufrimiento, muerte y resurrección de Cristo. Por mucho tiempo ha sido un elemento de la espiritualidad católica y un modelo para procesar el trauma. Apunta a un ritmo clave en la vida: como Cristo, nosotros también experimentaremos sufrimiento, pérdida y un nuevo comienzo.

La vida nos traerá dolor. Experimentaremos varios tipos de muertes. Pero con cada final habrá un nuevo comienzo. Después de cada noche oscura vendrá un nuevo amanecer. El invierno se convertirá en primavera. El Misterio Pascual de Cristo no nos promete que nunca seremos heridos. Nos promete que Dios estará con nosotros a través de las estaciones de dolor. Necesitamos que Dios sea parte de este proceso.



Las siguientes cosas le ayudarán a experimentar el duelo de una manera que le lleve a la curación:

- Hable sobre lo que pasó y de cómo se siente. Exprese su enojo y tristeza.
- Comprenda que es normal afligirse, y que el proceso lleva tiempo. No siempre se sentirá como lo hace hoy, y sus sentimientos pueden variar día a día.
- Cuando se sienta triste, reflexione sobre cuál es la pérdida que puede estar causando ese sentimiento.
- Si el cuerpo de un ser querido no puede recuperarse, organice un servicio para reconocer públicamente la muerte y recordar la vida de la persona.

- Eventualmente, cuando esté listo, lleve su dolor a Dios. Cuanto más específico sea en expresar sus pérdidas, mejor. Por ejemplo, puede haber perdido a un ser querido, pero también un ingreso, compañerismo, respeto o seguridad. Lleve esas pérdidas a Dios, una por una.



Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué pérdidas ha experimentado?
2. ¿Cómo describiría su viaje del dolor?

¿QUÉ AYUDA A LOS NIÑOS?

- Reúna a las familias, si es seguro hacerlo.
- Restablezca las rutinas, si es posible.
- Escuche el dolor de los niños. Ayúdelos a hablar sobre su dolor animándolos a dibujar, y luego pídale que le expliquen sus dibujos.
- Dígales la verdad sobre la situación en términos simples. Los niños saben más de lo que sucede a su alrededor de lo que los adultos se imaginan. Tienden a completar la información que falta en cualquier forma que tenga sentido para ellos.
- Los niños más pequeños a menudo son más capaces de expresar cosas a través del juego que por hablar; el juego les ayuda a resolver el dolor que experimentan. Los padres pueden preguntarles sobre lo que están jugando y cómo se sienten al respecto.
- Especialmente en tiempos de problemas, las familias deben encontrar todos los días algo de tiempo para conversar y rezar sobre lo que sucedió y aprender versículos de la Biblia que los reconforte.

- Ayude a los maestros y a los administradores de escuelas a comprender lo que les está sucediendo a los niños.
- Los adolescentes tienen diferentes necesidades. Especialmente después de un evento traumático, escúchelos y trate de darles algo de lo que desean, ya sea tiempo a solas o tiempo con sus compañeros.
- Los adolescentes necesitan sentirse útiles, especialmente cuando su familia atraviesa dificultades. Hacer cosas que ayuden a su familia a sobrevivir puede darles un sentido de valía.

¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	55
6	Mirar hacia el futuro	63

LIDIAR CON EL DOLOR

Piense en el dolor de su corazón como una herida en el corazón. Como dice el salmista, el dolor llega hasta lo más profundo de nuestro corazón.

*Pero a mí, trátame bien;
tú eres un Dios bondadoso,
isálvame, por tu gran bondad!*

*Yo soy pobre y humilde,
y es muy grande mi dolor.
Poco a poco me voy debilitando
como las sombras de la noche;
¡hasta parezco una mariposa
sacudida por el viento!
Ya casi no como;
tan flaco estoy
que me tiemblan las rodillas.
Cuando la gente me ve,
se ríe y se burla de mí.
Dios mío, ¡ayúdame!;
Por tu gran amor, isálvame!*

■ SALMO 109:21-26 (TLA)

Compare este dolor en su corazón con una herida física, una herida profunda. ¿Qué tan similar o diferente es una herida del corazón de una física?

- La herida física es visible.
- La herida física es dolorosa y sensible.
- Tiene que ser tratada.
- Se le debe quitar cualquier suciedad o bacteria.
- Si se ignora, puede infectarse.
- Dios sana, pero usa a personas como madres, enfermeras o médicos.
- Toma tiempo para sanar.
- Podría dejar una cicatriz.

Debemos ocuparnos de las heridas de nuestros corazones para que podamos recuperarnos.

Después de una experiencia traumática, debe ocuparse de las heridas de su corazón para que pueda recuperarse.

Para sanar una herida del corazón, necesita expresar su dolor. **Busque a alguien a quien le pueda contar lo que le pasa**, alguien que pueda escucharle sin hacerle sentirse peor. Esa persona debe ser completamente confiable y reservada con lo que le cuenta. Debe poder escucharle sin intentar dar consejos o soluciones rápidas, ni tampoco comparar la experiencia de ella con la de usted. Escoja a esta persona con cuidado. A menudo, las personas bien intencionadas intentan solucionar un problema en lugar de solo escuchar. Puede ser que necesite recordarles que lo que necesita de ellos es que escuchen y comprendan, en lugar de tratar de aconsejarlo.

*Los planes de la mente humana
son profundos como el mar;
quien es inteligente los descubre.*

■ PROVERBIOS 20:5 (TLA)

*La gente chismosa todo lo cuenta;
la gente confiable sabe callar.*

■ PROVERBIOS 11:13 (TLA)

***Debe
expresar
tu dolor.***

No deje que alguien le presione para que cuente su historia si no se siente cómodo o si no está listo para hacerlo. Es posible que necesite contar su experiencia poco a poco, con el tiempo. Al igual que una botella de refresco que se ha sacudido, es posible que deba dejar escapar el burbujeo poco a poco para evitar que se desborde. También puede ser necesario que vuelva a contarla muchas veces para poder aceptar lo que sucedió y procesar las diferentes partes de la misma. Cuando la comparta, cuente qué sucedió y luego, cuando esté listo, pase a cómo se sintió mientras sucedía, y finalmente concéntrese en la parte que fue más difícil para usted. Incluso Jesús compartió su dolor con sus amigos.

Jesús invitó a Pedro, a Santiago y a Juan para que lo acompañaran. Luego empezó a sentir una tristeza muy profunda, y les dijo: “Estoy muy triste. Siento que me voy a morir. Quédense aquí conmigo y no se duerman.”

■ **MATEO 26:37-38 (TLA)**

También puede **expresar su dolor por medio de un dibujo**. ¡No hay que tener talento para hacerlo! Consiga papel y un lápiz o marcadores, siéntese en silencio y tranquilo, y permita que el dolor se exprese por medio de sus manos. No piense en cómo se ve el dibujo o si está bien o no. Luego piense en lo que ve en el dibujo.

Contar su historia y que le escuchen parece algo fácil o sin importancia, pero le ayudará a sanar. Escuchar a otros contando sus historias también puede ayudar, recordándole que usted no es el único que ha experimentado un trauma. Al mismo tiempo, eso ayudará a que ellos sanen, y entre ustedes podrán ofrecerse consuelo unos a otros.

A continuación, hay **tres preguntas** que puede usar mientras escucha:

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo se sintió?
3. ¿Qué fue lo más difícil para usted?

Con frecuencia, a medida que las personas hablan de una experiencia, comienzan a comprender mejor sus propios pensamientos y sentimientos. Pueden darse cuenta de que la forma en que han estado pensando en la situación no es útil. La Biblia nos dice: “Y sobre todas las cosas, cuida tu mente, porque ella es la fuente de la vida” (Proverbios 4:23 TLA).

A veces, cuando reflexionamos sobre un tiempo difícil, podemos tomar conciencia de que Dios nos ha ayudado de alguna manera durante el tiempo difícil. Dios también consuela nuestros corazones y es la fuente de curación.

La Biblia nos dice que a medida que nos consuelan, podemos convertirnos en una fuente de sanación para los demás:

¡Demostramos gracias a Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo! Él es un Padre bueno y amoroso, y siempre nos ayuda. Cuando tenemos dificultades, o cuando sufrimos, Dios nos ayuda para que podamos ayudar a los que sufren o tienen problemas.

■ 2 CORINTIOS 1:3-4 (TLA)

EJERCICIO DE ESCUCHA

Hacer este ejercicio puede ayudarlo a comenzar a contar su historia y experimentar cómo se siente, así como ayudarlo a desarrollar capacidades para escuchar a otros cuando cuenten sus historias. Busque a alguien que esté dispuesto a hacer este ejercicio con usted. Como este es un ejercicio corto, cada uno de ustedes debería pensar en una pequeña experiencia dolorosa en vez de una larga.

Antes de comenzar, pónganse de acuerdo en que lo que compartan será confidencial. Por diez minutos, uno de ustedes comparte mientras que la otra persona escucha, usando las tres preguntas de escucha. Luego, cambien los roles. Cuando hayan terminado, reflexionen sobre esas preguntas.



Preguntas para reflexión

1. ¿Las preguntas de escucha lo ayudaron a clarificar sus sentimientos? ¿Lo ayudaron a pensar de manera diferente sobre su experiencia? Explique sus respuestas.
2. ¿Cómo se sintió compartir su historia con otra persona de esta manera?

¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	55
6	Mirar hacia el futuro	63

DÍGALE A DIOS CÓMO SE SIENTE

¡Sea honesto con Dios! Dígale exactamente cómo se siente. Dios ya lo sabe, por lo tanto, puede hablar de ello libremente. ¿Se siente abandonado por Dios? ¿Enojado? Vierta todo su dolor ante Dios.

Hay muchos ejemplos en la Biblia de personas que le expresan sus sentimientos a Dios; son llamados “lamentos”. ¿Sabía que en la Biblia hay más salmos de lamento que salmos de alabanza?

**Sea
honesto
con Dios.**

En un lamento, la gente clama a Dios y le presenta su queja. “¿Por qué no me protegiste? ¿Dónde estabas? ¿Cuánto durará este sufrimiento?”. Algunos le dicen a Dios lo que quieren que haga—

a veces solo que mire lo que ha pasado. A veces se recuerdan a sí mismos cómo Dios los ayudó en el pasado, o cómo ayudó Dios a su pueblo en la Biblia. Hacer esto puede darnos esperanza. A menudo, el lamento es cómo luce la fe en las situaciones difíciles.

Es una señal de fe que Dios nos está escuchando, cuidándonos y tiene el poder para ayudar.

Mientras que un lamento puede ser muy completo, tiene tres partes básicas:

- Una invocación a Dios
- Una queja
- Una petición

De estos tres, la queja es lo que lo hace un lamento.

Lea el salmo de lamento que sigue. ¿Puede encontrar las tres partes?

Encuentre un momento y un lugar donde pueda estar tranquilo por dentro y componer su propio lamento ante Dios por medio de un escrito o una canción. Expresé su dolor ante él, como lo hizo el escritor del salmo.



*Mi Señor y Dios,
¿vas a tenerme siempre olvidado?
¿Vas a negarte a mirarme?
¿Debe seguir mi corazón
siempre angustiado,
siempre sufriendo?
¿Hasta cuándo el enemigo
me va a seguir dominando?*

*Mírame y respóndeme;
¡ayúdame a entender lo que pasa!
De lo contrario, perderé la vida;
mi enemigo cantará victoria
y se alegrará de mi fracaso.*

*Pero yo, Dios mío,
confío en tu gran amor
y me lleno de alegría
porque me salvaste.
¡Voy a cantarte himnos
porque has sido bueno conmigo!*

■ SALMO 13 (TLA)

LLEVAR SU DOLOR A LA CRUZ

Hasta ahora, ha explorado sus reacciones al trauma y la pérdida. Ha experimentado qué significa contarle su historia a otra persona y ser escuchado. Y ha expresado su dolor a Dios en un lamento.

Ahora nos enfocaremos en la base espiritual de nuestra sanación y en llevar nuestro dolor a Dios, cuyo propio Hijo experimentó suficiente trauma por toda la humanidad y cuyo Espíritu nos trae sanidad hoy.

Jesús nos enseñó,

Dichosos los que tienen espíritu de pobres, porque de ellos es el reino de los cielos. Dichosos los que sufren, porque serán consolados.

■ MATEO 5:3-4

Y también dijo,

Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar.

■ MATEO 5:3-4

En la Sección 4, vimos que fue la voluntad de Dios que Jesús sufriera, muriera y resucitara. Debido a eso, somos capaces de atravesar nuestro propio sufrimiento, pérdida y renovación. Ahora exploraremos el poder de ese Misterio Pascual al llevar nuestro dolor a la cruz de Jesús.

Para este ejercicio, necesitará papel o notas autoadhesivas, un bolígrafo, un crucifijo y un momento de tranquilidad. Lea todo el ejercicio primero para estar preparado.

Tranquilícese por dentro y pídale a Dios que le muestre cualquier dolor y sufrimiento que esté cargando en su corazón. Pase tiempo en la presencia de Dios. Escriba las cosas que vienen a su mente. Estará muy consciente de algunas de ellas. Otras, quizá, no se había dado cuenta que las estaba cargando.

Cuando sienta que su lista está completa, llévela a la cruz. Agradezca a Jesús por su sacrificio sobre la cruz para liberarnos del pecado y sanarnos. Pídale que sane su herido corazón.

Cuando su tiempo en la cruz está completo, destruya el papel de alguna manera que sea significativa para usted —quémelo, rómpalo, arrúguelo. Este acto físico lo ayudará a simbolizar que su dolor está ahora con Jesús.

Deje que el Espíritu le traiga sanación y paz.



Pregunta para reflexionar

¿Cómo se sintió al escribir un lamento o llevar su dolor a la cruz?

Mirar hacia el futuro



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	55
6	Mirar hacia el futuro	63

SEGUIR SANANDO

Su recuperación del trauma llevará tiempo y se realizará por etapas. Cuando se encuentre en medio de tiempos difíciles, puede sentir que las cosas nunca mejorarán —que el dolor y los problemas continuarán por siempre. Recuerde que en este mundo las cosas siempre cambian y, a menudo, los cambios conducen a algo mejor.

Repase la lista en la Sección “Comience aquí” al comienzo de este folleto (página 6). Podría descubrir otras cosas que le ayuden y que pueda añadir a la lista.

Encuentre maneras de mantenerse conectado con los demás.

Cuando las cosas se hayan calmado un poco, podrá reflexionar más profundamente sobre su experiencia. Considere unirse a un grupo de “Sanar las heridas del corazón.” Si no hay un grupo en su área, invite a otras personas que atravesaron por algún trauma a formar un grupo para compartir la experiencia. Pueden reunirse solo una vez o planear un horario regular.

Pueden ayudarse unos a otros a seguir sanando cuando comparten sus experiencias y responden a las preguntas de reflexión en la Sección 4 (página 51). Si organiza un grupo, tenga cuidado de no cansar a la gente con reuniones largas, y no deje que algunos participantes compartan tantos detalles que les moleste a otros. La sanidad viene poco a poco con el tiempo.

Por siglos, la iglesia ha desarrollado muchas disciplinas espirituales para ayudarnos a ejercitar nuestros músculos espirituales y crecer en nuestra experiencia de la presencia de Dios y en relacionarnos con otros. Puede buscar más sobre esas disciplinas y convertirlas en parte de su vida.

Por ejemplo, los antiguos monjes cristianos desarrollaron la **Lectio Divina** como una manera estructurada de experimentar la Presencia de Dios en la Escritura. Para beneficiarse de esta práctica, encuentre un tiempo en el que pueda meditar en silencio en un pasaje de la Palabra de Dios (o busque en línea versiones en audio y video a las que pueda unirse). Luego, siga estos pasos:

1. **Leer.** Lea los versículos en voz alta, lenta y cuidadosamente, teniendo en cuenta que Dios está hablando a través del texto sagrado. Imagine la escena, y observe los sentimientos evocados por el texto.
2. **Meditar.** Considere las frases o imágenes de la lectura que atrapan su atención, pregúntese qué le está diciendo el texto personalmente. ¿Qué conocimiento, consuelo o desafío Dios le está presentando?
3. **Orar.** Responda a Dios, que le ha hablado en el texto. En palabras de agradecimiento, alabanza, arrepentimiento, confesión, preocupación o petición, hablele a Dios desde el corazón.
4. **Contemplar.** Simplemente descanse en la presencia de Dios. Confíe en que Dios obre en su interior. Quédese en silencio y disfrute del Espíritu Santo.
5. **Actuar.** Determine cómo puede dejar que el poder de la Palabra de Dios tenga un efecto en su vida.

Además de la Lectio Divina, considere estas prácticas espirituales:

- Oración contemplativa
- Aspiraciones (oraciones de una línea)
- Ejercicios espirituales ignacianos
- Eucaristía y reconciliación
- Oración y ayuno
- Lectura diaria del Leccionario
- Estudio bíblico
- Cantar
- Llevar un diario
- Acompañar a alguien
- Obras de misericordia
- Cuidado personal

Pase lo que pase, Dios estará con usted a través de la situación.

*Nuestro Dios es como un castillo
que nos brinda protección.
Dios siempre nos ayuda
cuando estamos en problemas.
Aunque tiemble la tierra
y se hundan las montañas
hasta el fondo del mar;
aunque se levanten grandes olas
y sacudan los cerros con violencia,
¡no tendremos miedo!*

■ SALMO 46:1-3 (TLA)

***Dios enjugará
todas las
lágrimas y
eliminará todo
sufrimiento.***

Durante tiempos difíciles, busque las formas en que Dios le proporciona cobijo y fortaleza. Tómese el tiempo para recordar las formas pequeñas y grandes en que Dios le ha ayudado en el pasado. Recuerde también que un día,

Dios enjugará todas las lágrimas y eliminará todo sufrimiento.

Él secará sus lágrimas, y no morirán jamás. Tampoco volverán a llorar, ni a lamentarse, ni sentirán dolor, porque lo que antes existía ha dejado de existir.

■ APOCALIPSIS 21:4 (TLA)

Hasta ese día, Dios le invita a expresar sus sentimientos ante él. Dios siempre está escuchando.

Con el tiempo, sus oraciones pueden cambiar, desde oraciones de lamento a oraciones de alabanza. Es posible que se encuentre alabando a Dios en un minuto y lamentándose ante él al siguiente. Está bien.

Esta canción de alabanza de la Biblia puede inspirarle a escribir la suya.

*Yo amo a mi Dios
porque él escucha mis ruegos.
Toda mi vida oraré a él
porque me escucha.*

*La muerte me tenía atrapado;
me dominaba el miedo de morir.
¡Sentí una angustia terrible!
Entonces le rogué a Dios
que me salvara la vida.*

*Mi Dios es justo y compasivo;
es un Dios tierno y cariñoso
que protege a los indefensos.
Yo no tenía quien me defendiera,
y él vino en mi ayuda.*

*Dios mío,
tú has sido bueno conmigo;
ya puedo dormir tranquilo.
Me libraste de la muerte,
me secaste las lágrimas,
y no me dejaste caer.
Mientras tenga yo vida,*

*siempre te obedeceré.
Confío en ti, mi Dios,
aunque reconozco
que estoy muy afligido.
Demasiado pronto he dicho
que no hay nadie en quien confiar.*

*¿Cómo podré, mi Dios,
pagarte todas tus bondades?*

*Llevaré hasta tu altar
una ofrenda de gratitud,
y oraré en tu nombre.*

■ SALMO 116:1-12, 17 (TLA)



Preguntas para reflexionar

1. *¿Cuál es la cosa que más lo ha ayudado al ir avanzando en este folleto?*
2. *¿Qué cosa puede hacer para continuar recuperándose del desastre?*





**Trauma Healing
Institute**



**AMERICAN
BIBLE
SOCIETY**