

*Descubra*  
el Permiso de Afligirse



**Serie sobre Cuidados  
Para La Aflicción**  
*Libro Uno*  
**Doug Manning**

*Descubra*  
el Permiso de Afligirse



**Serie sobre Cuidados  
Para La Aflicción**  
*Libro Uno*

In-Sight Books, Inc.  
Oklahoma City, Oklahoma

## Prefacio

La aflicción o duelo es la respuesta normal a cualquier pérdida; es la forma en que la naturaleza cura un corazón partido. El hecho de que sea normal no significa que sea fácil o automático. Y tampoco significa que uno pueda seguir adelante por sí solo sin nadie que le ayude.

Este pequeño libro le ha sido enviado por alguien que quiere caminar a su lado en este proceso. Es el primero de cuatro libros que le serán enviados durante este primer año de su travesía.

La esperanza y las oraciones tanto del remitente como del autor son que estas palabras puedan decirle lo que usted necesita oír, cuando necesite oírlo, y le ayuden a que su valle no sea tan oscuro.

— *Doug Manning*  
*12 de agosto de 2003*

# Descubra el Permiso de Afligirse

La aflicción o duelo empieza con un torbellino. Como cuando se arroja confeti a un ventilador, su mente gira fuera de control. Los pensamientos pasan zumbando pero no permanecen lo suficiente para considerarlos. Los sentimientos parecen estar en un flujo constante. Todo nuestro ser puede sentirse o bien totalmente fuera de control o bajo la dirección de alguna fuerza externa con la que uno nada tiene que ver.

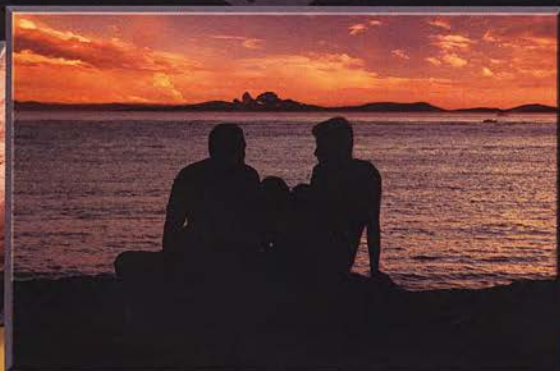
La realidad se arremolina pero golpea y huye. Los primeros días después de la muerte de mi hermano, el pensamiento de que nunca más lo volvería a ver se me aparecía casi perfectamente claro, y luego se iba en un torbellino. Parecía real pero irreal. Era como ver una película triste. La película nos hace llorar, pero muy en el fondo uno sabe que la película terminará, saldrán los créditos y todo regresará a la normalidad.

Una madre dijo, “Estamos aquí sentados planeando el funeral de mi hijo, pero yo espero que esa puerta se abra en cualquier momento y él entre caminando”. La mente humana se protege a sí misma contra la sobrecarga. Cuando llega un dolor profundo la mente entra en conmoción para que la realidad pueda ir gradualmente despuntando. Si todo nos llegara de un solo golpe, nadie podría soportarlo.

## Cuando se detiene el torbellino

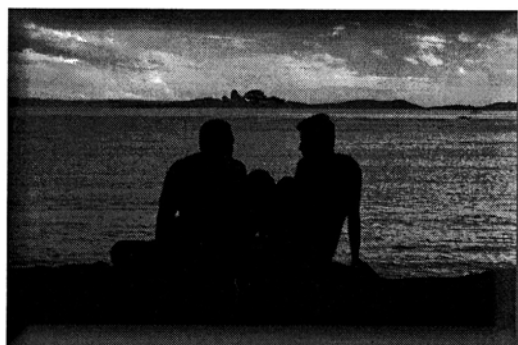
La aflicción puede empezar como un torbellino y el estado de shock puede protegernos durante un tiempo, pero llega el momento en el que el torbellino se detiene y la realidad

# *Descubra* la **Significación**



**Serie sobre Cuidados  
Para La Aflicción**  
*Libro Dos*  
**Doug Manning**

*Descubra*  
la **Significación**



**Serie sobre Cuidados  
Para La Aflicción**  
*Libro Dos*

**In-Sight Books, Inc.**  
Oklahoma City, Oklahoma

## Prefacio

La aflicción o duelo es la respuesta normal a cualquier pérdida; es la forma en que la naturaleza cura un corazón partido. El hecho de que sea normal no significa que sea fácil o automático. Y tampoco significa que uno pueda seguir adelante por sí solo sin nadie que le ayude.

Este pequeño libro le ha sido enviado por alguien que quiere caminar a su lado en este proceso. Es el primero de cuatro libros que le serán enviados durante este primer año de su travesía.

La esperanza y las oraciones tanto del remitente como del autor son que estas palabras puedan decirle lo que usted necesita oír, cuando necesite oírlo, y le ayuden a que su valle no sea tan oscuro.

— *Doug Manning*  
*12 de agosto de 2003*

# Descubra el Permiso de Afligirse

La aflicción o duelo empieza con un torbellino. Como cuando se arroja confeti a un ventilador, su mente gira fuera de control. Los pensamientos pasan zumbando pero no permanecen lo suficiente para considerarlos. Los sentimientos parecen estar en un flujo constante. Todo nuestro ser puede sentirse o bien totalmente fuera de control o bajo la dirección de alguna fuerza externa con la que uno nada tiene que ver.

La realidad se arremolina pero golpea y huye. Los primeros días después de la muerte de mi hermano, el pensamiento de que nunca más lo volvería a ver se me aparecía casi perfectamente claro, y luego se iba en un torbellino. Parecía real pero irreal. Era como ver una película triste. La película nos hace llorar, pero muy en el fondo uno sabe que la película terminará, saldrán los créditos y todo regresará a la normalidad.

Una madre dijo, “Estamos aquí sentados planeando el funeral de mi hijo, pero yo espero que esa puerta se abra en cualquier momento y él entre caminando”. La mente humana se protege a sí misma contra la sobrecarga. Cuando llega un dolor profundo la mente entra en conmoción para que la realidad pueda ir gradualmente despuntando. Si todo nos llegara de un solo golpe, nadie podría soportarlo.

## Cuando se detiene el torbellino

La aflicción puede empezar como un torbellino y el estado de shock puede protegernos durante un tiempo, pero llega el momento en el que el torbellino se detiene y la realidad



*Descubra*  
la **Comprensión**



**Serie sobre Cuidados  
Para La Aflicción**  
*Libro Tres*  
**Doug Manning**

*Descubra*  
la **Comprensión**



**Serie sobre Cuidados**  
**Para La Aflicción**  
*Libro Tres*

**In-Sight Books, Inc.**  
Oklahoma City, Oklahoma

# Prefacio

Cuando estamos afligidos, todas las explicaciones y palabras de consuelo no pueden nunca reemplazar a un amigo que simplemente comprenda.

— *Doug Manning*  
*12 de agosto de 2003*

## Descubra la Comprensión

El duelo nunca se acaba si no es expresado. Esa expresión puede ser el lamento de un espíritu deshecho. Pueden ser lágrimas compartidas abiertamente. O pueden ser palabras pronunciadas por un corazón partido y comprendidas por un oído solidario. En la mayoría de los casos el duelo no termina si no se expresa hablando.

Hablar de nuestro duelo no siempre es tan fácil o tan simple como suena. Uno puede sentir que es algo demasiado personal para expresarlo. Podemos sentir temor y preocupación de poder perder el control y no poder hacer nada para evitarlo. Algunas personas necesitan tiempo para prepararse para hablar. Otras empiezan inmediatamente y a menudo se preguntan a sí mismos si es que en algún momento van a hacer una pausa, y mucho menos detenerse.

Por lo general a los hombres hablar les cuesta más trabajo que a las mujeres. Tendemos a querer irnos a nuestras cuevas durante un tiempo antes de estar preparados para enfrentar la intimidad de conversar. Esta tendencia puede tener un impacto sobre un matrimonio. A menudo la esposa no sólo está lista para hablar, sino que hablar se convierte en una absoluta necesidad para ella, mientras su esposo sigue en su cueva. Llegar a algún tipo de entendimiento mutuo y aprender a satisfacer las necesidades del otro exige una gran cantidad de tiempo, conversación y esfuerzo.

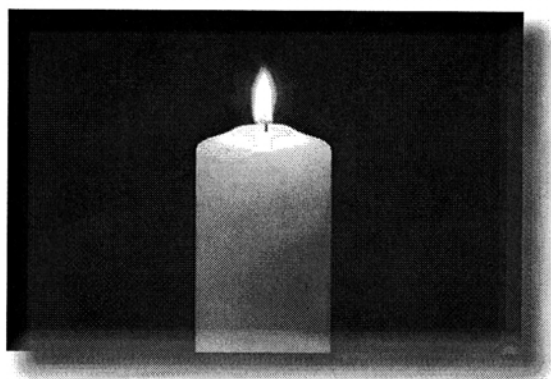
De alguna manera hablar del dolor o asistir a un grupo de duelo hace que una persona se sienta vulnerable o incómoda, y a algunos les parece bochornoso. Admitir que se necesita ayuda nunca es fácil.

*Descubra*  
el **Consuelo**



**Serie sobre Cuidados**  
**Para La Aflicción**  
*Libro Four*  
**Doug Manning**

*Descubra*  
el Consuelo



**Serie sobre Cuidados  
Para La Aflicción**  
*Libro Cuatro*

**In-Sight Books, Inc.**  
Oklahoma City, Oklahoma

## Prefacio

Estos pequeños libros me han dado más alegrías que el resto de lo que he escrito. Ser un acompañante para las personas a medida que transitan durante el primer año de duelo es realmente un gran privilegio. Tengo la esperanza de que nuestros pensamientos conjuntos le hayan ayudado a dar los primeros pasos de la continua travesía del duelo. Ojalá este cuarto libro le ayude a comprender la travesía que tiene por delante. Los libros pueden detenerse, pero eso no significa que uno deba haber superado su dolor. El primer año puede pasar, pero eso no significa que uno deba estar en un lugar definido dentro de su avance. El permiso de estar afligidos tanto tiempo como nos sea necesario es el principal propósito de estos cuatro pequeños libros. Mi esperanza es que nadie le vaya a quitar eso.

— *Doug Manning*  
12 de agosto de 2003



## Enfrente el Aniversario

Ha pasado casi un año desde que inició su travesía de duelo. Puede no parecer posible pero se acerca el primer aniversario. Puede parecer como si hubiese sido ayer y hace una eternidad al mismo tiempo. Es asombroso cómo los días parecen arrastrarse lentamente y sin embargo cómo vuela de rápido el tiempo. Si usted es como la mayoría, la expectativa por la llegada del aniversario ya ha empezado.

La expectativa generalmente empieza alrededor de treinta días antes de la fecha. Puede empezar tan silenciosamente que uno puede no notarla o establecer alguna conexión. Por lo general empieza con una sensación de premonición nerviosa sin razón para sentirse de esa manera. Uno puede sentirse irritado y reaccionar ante cosas que normalmente ignoraría. Puede tomarnos unas semanas antes de hacer la conexión entre estos sentimientos y el aniversario que se acerca. Cuando se hace la conexión, el dolor empieza en serio.

Uno puede esperar que regrese el torbellino y lo golpeen las oleadas. El cuerpo puede empezar a reaccionar de manera muy parecida a como lo hizo cuando sucedió la pérdida. Es normal temer e incluso tenerle pavor al aniversario. Uno puede preguntarse cómo reaccionará o incluso si será o no capaz de soportar la experiencia. Mientras más se acerca el día, más intensos son los sentimientos. Afortunadamente, la mayoría de las personas dicen que la expectativa del día es peor que el día mismo. El temor y el pavor se acumulan cada vez más hasta que son tan intensos que el día mismo puede ser una decepción. Espero que su día siga ese patrón.