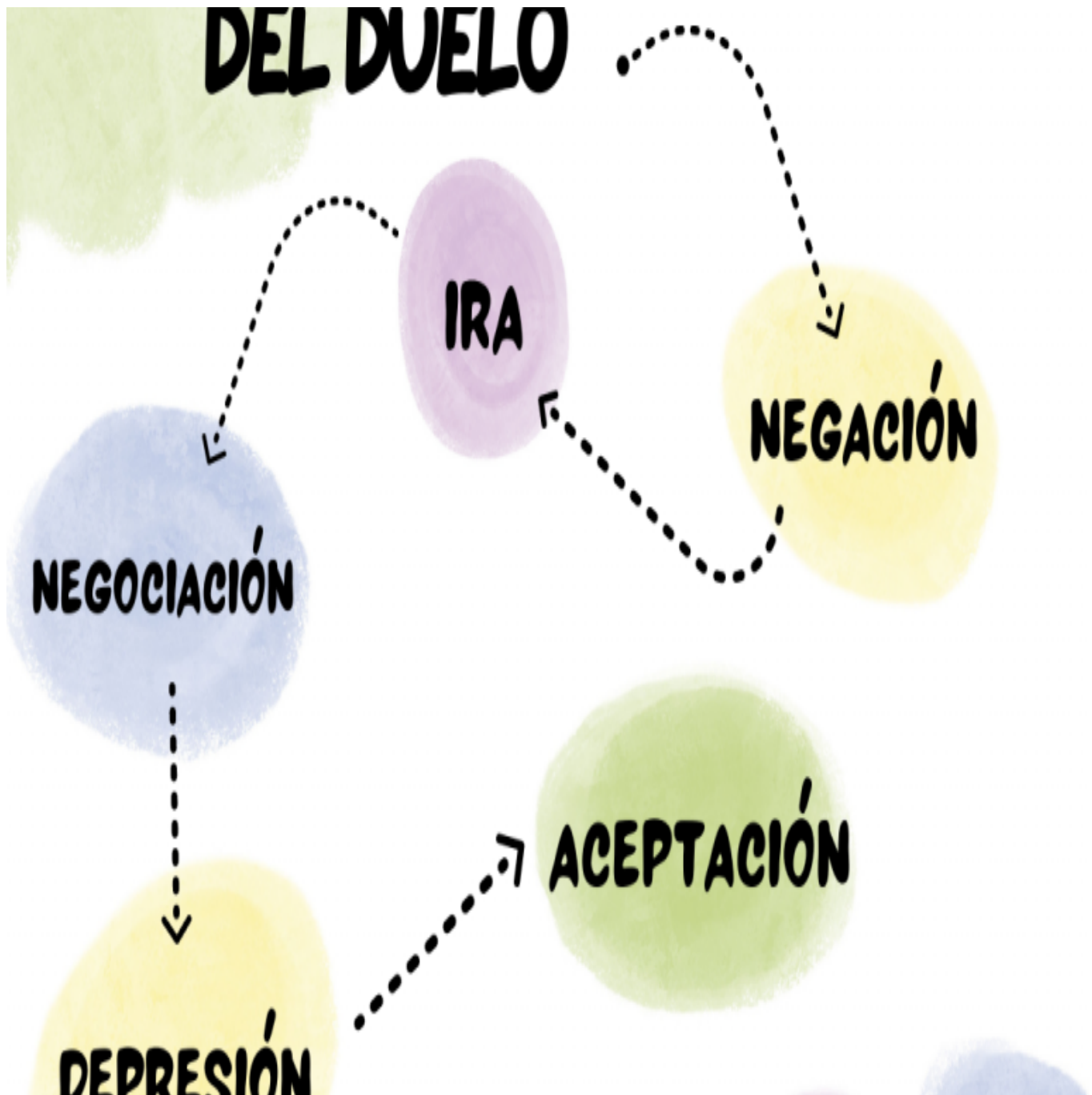


Matutina para Jóvenes | Domingo 04 de Junio de 2023 | Método Kübler-Ross

Descripción



Método Kübler-Ross

  Esforzaos y cobrad ánimo! No tem is ni tengáis miedo de ellos, porque Jehová, tu Dios, es el que va contigo; no te dejar , ni te desamparar . Deuteronomio 31:6.

Una de las personas que, posiblemente, más haya aportado a identificar y solucionar situaciones de duelo fue la psicóloga suiza Elizabeth Kübler-Ross. Gracias a ella conocemos las cinco etapas que presentan las personas ante esas situaciones: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. En cierta ocasión, coment  lo siguiente:   Las personas más maravillosas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido el sufrimiento, la lucha y la pérdida, y que han hallado su camino después de tocar fondo. Estas personas poseen una comprensión, una sensibilidad y un entendimiento de la vida que los llena de compasión y de calidez. La gente bella no existe por casualidad . Un párrafo excepcional para un mundo tan poco resiliente como el nuestro.

La tendencia usual de nuestro entorno es la de evitar toda realidad que nos sea adversa. Queremos pasar por el mundo de puntillas, huyendo, con esa actitud, del mundo mismo. Lo cierto es que hay problemas y que enfrentarlos nos mejora. Hay, además, un factor que no menciona Kübler-Ross y que es de una val a incommensurable: no estamos solos en este proceso.

El texto de Deuteronomio 31:6 nos indica las claves de resiliencia de un cristiano. Primero, esfu zate. Afrontar una adversidad empieza por ti. Segundo, an mate. No solo debes poner empuje sino los mejores sentimientos, la actitud más valiente. Tercero, no temas. Supera el mito del temor por el temor. Las situaciones que ensombrecen parecen muy grandes solo con ser mencionadas, pero no hay prueba que no podamos superar en el Señor. Cuarto, no tener miedo de algo concreto. Superado lo abstracto, hay que enfrentarse a lo concreto. Hasta aquí parecería un simple texto de autoayuda, pero el versículo continúa indicando que tu Dios (me fascina la idea de un Dios amigo y personal) va contigo. Este brete no lo vas a superar solo, Dios está a tu lado. Y debes tener la certeza de que no va a cambiar de posición, va a seguir ahí, junto a ti, haciéndolo todo por ti.  Qu  más se puede pedir?

El mismo Jesús pidió que no fuéramos quitados de este mundo porque sabía que al resistir los embates de las adversidades crecer amos como personas. Y no como personas comunes, sino como gente bella. De ese tipo de gente que posee una comprensión, una sensibilidad y un entendimiento de la vida que las llena de compasión y calidez.