

Acompañar bien en el duelo



Qué ayuda

1.

Muestra tu disposición a comunicar

2.

Escucha

3.

Ofrece ayudas concretas

4.

Recuerda que en el futuro habrá momentos duros

5.

Habla de tus propias pérdidas

6.

Atiende sus necesidades de contacto

7.

Ten paciencia

8.

Permítele compartir sus recuerdos



Qué evitar

1.

Sugerir que el tiempo lo cura todo

2.

Decir "sé como te sientes"

3.

Utilizar frases de consuelo

4.

Intentar que se dé prisa en superar el dolor

5.

Apoyar en el primer momento y desaparecer

6.

Obligar a asumir un rol específico

7.

Decirle lo que tiene que hacer

8.

Decirle, "llámame si necesitas algo"



Acompañar bien en duelo: qué puede ayudar

Muestra tu disposición a la comunicación

Hazle ver que puede hablar contigo cuando quiera de lo que necesite en ese momento. Muestra tu disposición, es muy importante que sepa y sienta que puede contar contigo.

Escucha

Presta atención a lo que cuenta. No interpretes, no inventes de lo que va a hablarte, simplemente pon todos tus sentidos en escuchar y comprender lo que dice.

Ofrece ayudas concretas

Resultará de ayuda ofrecerte para algo concreto de su día a día. Quizás la persona se encuentra perdida o sin energías, alivia su carga.

Recuerda que en el futuro habrá momentos duros

A veces parece que la persona en duelo va haciendo avances en su camino por el dolor y así es, pero no hay que olvidar que posiblemente, vuelva a tener momentos muy difíciles cuando se acerquen. Por ejemplo, fechas concretas que le recuerden a la persona fallecida: cumpleaños, fecha fallecimiento, navidad y otras celebraciones familiares.

Habla de tus propias pérdidas

Si has vivido el dolor por la muerte de alguien cercano, compártelo, háblale de cómo fue, cómo te sentiste, qué cosas te fueron de ayuda y cuáles no, seguro que le ayuda. Aunque recuerda que el protagonista no eres tú.

Atiende su necesidad de contacto

Teniendo en cuenta lo que la persona necesita, no lo que te vendría bien a ti. Hay personas para las que un abrazo es necesario y otras les puede incomodar. Pregunta cuál es su necesidad.

Ten paciencia

A veces, la persona cuenta la historia una y otra vez, revive de nuevo toda la situación, cómo ocurrió, qué hizo y qué no, cómo se sintió, quien estuvo y quién no... acompáñale con paciencia.

Permítele compartir sus recuerdos

Es importante hablar de lo compartido con la persona fallecida, los buenos momentos vividos, anécdotas, viajes... Todo esto ayuda a mantener a la persona "viva" a través del recuerdo.



Acompañar bien en duelo: qué evitar

Sugerir que el tiempo lo cura todo

No es cierto. Cuando pasa el tiempo, si no hacemos nada con él, lo único que pasa es el tiempo, la situación sigue siendo la misma. No es cuestión de tiempo, sino de lo que cada persona hace en ese período.

Decir “sé cómo te sientes”

Cada persona vive y siente el dolor a su manera así que, difícilmente sabrás cómo se siente la otra persona. Es una frase que, si bien parece que le estamos brindando nuestro apoyo, está muy lejos de ello.

Utilizar frases de consuelo

Tiene que ver con nuestra propia dificultad para afrontar el dolor que supone la muerte. Por supuesto, no se ajustan a lo que en ese momento necesita la persona que sufre.

Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor

Parece que hay un tiempo establecido por la sociedad para elaborar el duelo. Cuanto antes perciba la gente que ya no te duele, mejor. Pero en realidad, el dolor es único y necesitamos hacer el camino a nuestra manera.

Apoyar en un primer momento y desaparecer

Es muy habitual que esto ocurra. Al principio muchas personas se acercan a dar su apoyo, en los rituales de despedida por ejemplo, pero después a medida que van pasando los días, ya no están y la persona suele sentirse sola.

Obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un rol específico

Esto suele ocurrir cuando quien muere es ama o aita. Por ejemplo, en el caso de un adolescente animarle a “ser el hombre de la casa y cuidar de su madre y hermana” ahora que su padre ha muerto.

Decirle lo que tiene que hacer

Estamos ahí para acompañarle y no para hacer el camino por ella. Es su decisión y debes apoyarle en lo que sea que decida, sin juzgar ni querer hacerle cambiar de opinión o dirigir su decisión.

Decirle, “llámame si necesitas algo”

A todas las personas nos cuesta pedir ayuda. Es más adecuado llamar a la persona doliente para saber qué tal está o incluso quedar para tomar un café o dar un paseo, brindándole así el espacio para hablar, si quiere, de lo que necesite.