

Apoyando a Gente de Duelo

Cuando alguien pierde a un ser querido a menudo no sabemos qué decir o qué hacer. A veces tenemos miedo de decir algo equivocado. Tal vez hacemos de cuenta que no pasó nada para “proteger” a la persona del dolor. La verdad es que las personas de duelo muchas veces necesitan platicar para sanar. Lo más importante al apoyar a gente de duelo es **escuchar** sin interrumpir, interpretar, ni dar consejos. La gente en general acepta la invitación a contar su historia. Nosotros tenemos que permitir la expresión de su dolor, y aprender a escuchar.



Ayudando a personas en el duelo

Esté presente. Las personas de duelo necesitan el apoyo y la presencia de otros, y no tanto sus consejos. Nuestra presencia comunica a la persona que no está sola en su sufrimiento.

Ofrezca apoyo. Las personas que están sufriendo, a menudo no saben o no pueden pedir lo que necesitan. Sugiera ciertas horas en que le gustaría visitar, y maneras en las que usted puede apoyar.

Escuche. Las personas de duelo a menudo necesitan contra sus historias una y otra vez. Escuchar sin juzgar ni interrumpir ofrece la oportunidad de desahogarse, y el regalo de sentirse escuchado.

El silencio es oro. A veces no hay palabras que puedan traer el consuelo suficiente para calmar el dolor. El silencio puede expresar compasión, confianza y aceptación.

Respete estilos diferentes. No hay una manera “correcta” de vivir el duelo. Hay personas que procesan el duelo “con la cabeza,” recordando el pasado, solucionando los problemas del presente, o planeando el futuro. Otros buscan expresar los sentimientos por medio de la palabra o el arte. Otros elegirán encerrarse en sí mismos para asimilar, integrar y transformar la pérdida desde lo espiritual. Todas estas respuestas son naturales, para reconocer, honrar y validar.

Aprenda sobre el proceso de duelo. Esto le ayudará a entender mejor a la persona de duelo, y aclarará sus propias dudas y miedos.

Sea paciente... con usted y con su amigo. Puede ser que su amigo necesite más tiempo y atención de lo que usted esperaba. Asegúrese que usted tiene los medios para cuidarse a sí mismo, a la vez que apoya a los demás.

Crea en la habilidad de la persona de recobrar y crecer. Las personas de duelo a menudo pueden sentir que su fe y esperanza fallan. Nuestra propia confianza en su habilidad para sanar es esencial.

La historia de nuestras vidas

La gente de duelo necesita contar su historia, la historia de su ser querido, los miedos sobre su propia muerte, explorar el sentido de la vida. Platicar puede ayudarle a procesar sus sentimientos. Esto trae alivio a la sensación de soledad y pérdida.

Hacer preguntas es una buena manera de ayudar a comenzar la plática:

- ¿Cómo falleció su ser querido?
- ¿Cómo era su relación con su ser querido?
- ¿Cómo era su ser querido?
- ¿Cómo cambió su vida debido a su pérdida?
- ¿Qué cosas le dan fuerzas para salir adelante?
- ¿Qué es lo más difícil en este momento?
- ¿Qué cosas le preocupan?
- ¿Quiénes o cuáles son sus fuentes de consuelo o apoyo?
- ¿Tiene personas de confianza con quien compartir cómo se siente?
- ¿Cómo están los otros miembros de la familia?
- ¿Cree que usted o alguien de su familia podría necesitar más apoyo para la pérdida (de un consejero, grupo de apoyo)?
- ¿Cómo puedo ayudarle?

Comunicación

Escuchar es una experiencia activa que requiere presencia compasiva y aceptación profunda de los pensamientos y sentimientos.

- Mire a los ojos.
- Escuche más, hable menos.
- Escuche el contenido (verbal) y los sentimientos (no verbal) de lo que se dice.
- Reconozca la realidad de la pérdida.
- Sea honesto.
- Preste atención al lenguaje corporal y los movimientos.
- Permita el silencio y las lágrimas.
- Ayude a la persona a identificar recursos internos y externos.
- Cuando tenga una duda, no asuma, pregunte.
- Cuando haga preguntas, escuche las respuestas.
- No saque conclusiones.
- Escuche y piense antes de dar consejo o sugerencias.

Frases útiles

- Siento mucho tu pérdida
- Me enteré de tu pérdida. No sé qué decir, pero quiero que sepas que tú me importas.
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Quieres hablar?
- ¿Qué podría ayudarte ahora?
- ¿Qué es lo más difícil?
- ¿Hay algo que te preocupe?
- Déjame saber si puedo ayudarte de alguna manera ♥

Qué no decir

- Sé cómo te sientes
- Fue la voluntad de Dios
- Al menos (el ser querido) ya no está sufriendo.
- Tienes que ser fuerte para tu familia y tus hijos.
- Por lo menos tienes otro hijo (hermano, amigo, abuelo).
- Aún eres joven para tener otro hijo/pareja.
- ¿No has mejorado aún? Ya pasó mucho tiempo.
- No llores.
- No estés triste.