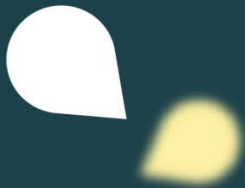


A photograph of two women sitting on a light-colored sofa, embracing each other warmly. The woman on the right is smiling and looking towards the other woman. The image is partially overlaid with a dark teal graphic element on the left side.

COMUNICACIÓN EN DUELO



Lo que debo hacer para apoyar a alguien en un momento de Duelo

Lo que debo hacer para apoyar a alguien en un momento de Duelo



- Establecer un contacto físico adecuado, poniendo el brazo sobre el hombro del otro o darle un abrazo.
- Cuando fallan las palabras, aprende a sentirte cómodo con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animar a la persona

Lo que debo hacer para apoyar a alguien en un momento de Duelo

- Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida y permitirle compartir sus recuerdos del ser querido.

Esto fomenta una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado por la pérdida.





Lo que NO debo hacer
para apoyar a alguien en un
momento de Duelo

Lo que NO debo hacer para apoyar a alguien en un momento de Duelo

- Nunca obligues a las personas, a asumir un papel de valentía, diciéndoles cosas como “lo estas haciendo bien” o “lo estás asumiendo con mucha fuerza”.

Recuerda... debemos permitir que las personas expresen sus sentimientos, sin sentir que están defraudando a alguien.



Lo que NO debo hacer para apoyar a alguien en un momento de Duelo



- Hacer que sean otros, quienes presten la ayuda.

Nuestra presencia y preocupación personal es lo que marca la diferencia

“Debes ser Fuerte”

Las personas necesitamos sacar completamente el dolor antes de poder curarnos.

Decirle a alguien que necesita ser fuerte no ayuda, nadie podrá hacerlo.

Lo que puedes decir es:

“Esto va a doler un buen rato, unos días más, otros días menos. Yo estaré contigo en el proceso”.



“Vivió una vida larga y feliz”



Algunas personas piensan que si alguien muere grande es más fácil aceptar su pérdida recordando todos los años que vivió. Sin embargo, los que nos quedamos nunca pensaremos que fueron suficientes.

La gratitud por los años vividos vendrá después, cuando llegue la aceptación.

“Todo pasa por una razón”

Es uno de los clichés más marcados.
Por supuesto que todo pasa por una razón, pero cuando una persona experimenta una pérdida no va a encontrar esta razón.

Por favor, olvídate de los clichés.



“Sé lo que estás sintiendo”



No importa si tú acabas de perder a alguien ayer, jamás vamos a saber qué siente la otra persona, y es horrible que alguien pretenda saber por lo que estás pasando.

Cada pérdida es diferente, a cada una reaccionamos diferente; esta frase no brinda confort, causa enojo.

“Es tiempo de dejarlo ir”

Nadie sabe cuándo es momento de avanzar más que la persona que lo está viviendo.

Decirle a alguien que es hora de dejarlo ir puede sonar cruel y hasta ofensivo porque no sabes en qué etapa de su duelo se encuentra...

No hay medidas, cada persona tiene sus tiempos, para algunas toma meses, para otras dura toda la vida.

No presiones.

Y es normal que el dolor regrese en días especiales como cumpleaños o Navidad, el duelo no es algo que se pase, es algo con lo que se aprende a vivir.



“Eres joven, encontrarás a alguien más”



Si la persona acaba de perder a su esposo(a) y le dices que va a encontrar a otra persona, le estás diciendo que es reemplazable.

Lo mismo si se pierde un hijo, decirle que volverá a embarazarse no ayuda a aliviar su dolor, al contrario, puede enojarle tu sugerencia.

“Avísame si necesitas algo”

Cuando experimentamos una pérdida de este tipo no tenemos cabeza para pensar en las cosas básicas de la vida, como comer o dormir, o recoger a los niños de la escuela.

Es ahí donde entran los amigos, para recordarnos que necesitamos ciertas cosas para seguir funcionando.

Pedirle a una persona en duelo que te avise si necesita algo estira tus palabras a la basura.

Anticípate a sus necesidades y ayúdale con las cosas rutinarias de la vida.



“Él está ahora en un mejor lugar”



¿Cómo puede saber alguien tal cosa?

Esta declaración no es de ayuda para ningún doliente.

Lo que sabemos, es que **este mundo es un buen lugar**, ya que es un lugar para hacer el bien.

La muerte, por lo tanto, es una tragedia aunque se tenga fe en una mejor vida más allá.

“Dios lo necesitaba más de lo que los vivos lo necesitaban”

¿Cómo alguien puede saber eso?

Además, hace quedar a Dios como si fuera una entidad completamente egoísta, que causa tragedias en este mundo con el propósito de unir más personas a su equipo en el cielo.



“Por lo menos él vivió una vida completa”



No importa que tan bien intencionadas eran esas palabras, son una cruel invasión hacia las emociones del doliente.

Este tipo de frases trivializan el dolor del deudo y lo hacen sentir como si estuviera sufriendo por algo innecesario.

Esto desconecta al doliente del que intenta reconfortarlo, cuando **el propósito de consolar es conectarse al doliente.**

“Murió con un alma perfecta, nunca tuvo la oportunidad de pecar”

Es cierto que el niño(a) no tuvo oportunidad de pecar, pero así tampoco tuvo oportunidad para hacer buenas acciones, y ese es en realidad el sufrimiento de la familia.

El dolor de madre es...



¿Cómo puede uno consolar sin decir palabra alguna?



Consolar a alguien puede lograrse simplemente acompañando al doliente, incluso en silencio.

Todos estaríamos de acuerdo que ir y no decir nada es mejor que ir y decir algún comentario molesto o desagradable.

El mejor resultado puede lograrse al visitar y compartir pensamientos y reflexiones inteligentes.



¿Pero cómo puede alguien
saber **qué es apropiado** si
cada doliente piensa distinto?

¿Pero cómo puede alguien saber qué es apropiado si cada doliente piensa distinto?

La respuesta es **a través del silencio**, acercándonos con los labios sellados y con los oídos completamente abiertos...



¿Pero cómo puede alguien saber qué es apropiado si cada doliente piensa distinto?



...Este es el protocolo judío, un protocolo comúnmente ignorado, para las visitas a dolientes:

Ve, siéntate y escucha.

El doliente empezará a hablar, y ahí sabrás qué es lo que necesita.

Después puedes responderle.

Esta es la forma segura y sensible para confortar a los deudos.

¿Pero cómo puede alguien saber qué es apropiado si cada doliente piensa distinto?

Identificarse con el deudo y con su duelo es extremadamente importante.

Reconocer la dificultad de **encontrar las palabras correctas** para decir es un gesto consolador...



¿Pero cómo puede alguien saber qué es apropiado si cada doliente piensa distinto?



...Querer saber más sobre el difunto es también bienvenido, siempre y cuando uno intuya que al doliente le consolará esta actitud.

Una de las formas más efectivas para consolar es **decir cosas bonitas** sobre el difunto y sobre los dolientes.

¿Pero cómo puede alguien saber qué es apropiado si cada doliente piensa distinto?

Historias sobre el difunto, especialmente esas que los familiares no conocían, son una gran fuente de consuelo y a menudo causan una sonrisa en el rostro del doliente.

Expresar admiración por el amor que unía al deudo con la persona fallecida, o por los cuidados que se le procuraron, también puede ser un método efectivo para consolar.



¿Pero cómo puede alguien saber qué es apropiado si cada doliente piensa distinto?



Ten siempre en mente que no importa que tan raro puedas sentirte al ir a visitar a alguien en duelo, no se trata de ti, se trata del deudo.

¿Qué cosas van a causar que el doliente se sienta mejor?, ¿Qué le va a provocar una sonrisa? La respuesta puede ser difícil de hallar, o quizá puedes tener muchas respuestas.

¿Pero cómo puede alguien saber qué es apropiado si cada doliente piensa distinto?

Mientras más esfuerzo pongas en resolver esas preguntas, es más probable que puedas verdaderamente cumplir con las obligaciones religiosas y sociales de consolar a dolientes.

Y a su vez es más probable, que el doliente sea ayudado a transitar el camino que va desde el dolor hacia el agradecimiento, **agradecimiento por la vida que tuvo su ser querido..**



GRACIAS