

Guía de ayuda en el duelo

Boletín No. 226 30 Noviembre 2012

Dirección Gral y Edición: Mtra. Eveline González Producción: Centro Liber Hidalgo Red: Mtro. Miguel Espinosa

Por: Mtra. Eveline M. González Dublán

Muchas personas me preguntan “¿Cómo ayudo a alguien que acaba de tener una pérdida?” Y aunque no hay recetas sobre que hacer o decir, si existen algunas recomendaciones que nos aclaren el panorama para acompañar a una persona en duelo. *Encontremos, amorosamente, alternativas que puedan ayudarnos y ayudar a los demás. Acompañadamente.*

En los diplomados que impartimos, las personas suelen mostrar su inquietud sobre aprender a decir lo correcto al dar el pésame, en como sugerir que busque apoyo profesional, o *simplemente*, como hacer para “ayudar a alguien”. Existen muchas personas preocupadas por aquellos/as que los rodean, sobretodo en momentos menos fáciles, como puede ser una muerte, divorcio, despido o perdida de embarazo. Muchas ocasiones, los nervios nos traicionan y terminamos trabándonos o diciendo algo que sonó raro o hasta inapropiado.

Para poder *acompañar* a una persona se deben tener en cuenta tres aspectos: Como estoy yo, Que puedo hacer con el/la otro/a y cosas a las que estar atento. Así que vayamos *comenzando con esta mini guía.*

COMO ESTOY YO

1. Revisate, fíjate en *como te sientes* con lo que esta pasando, quizá tus emociones puedan estarse atorando y te impidan acercarte *saludablemente*.
2. Pregúntate ¿Qué quiero lograr? Es como trazarse un objetivo, pensar cual es tu intención al acercarte y seguir la línea. Tal vez, solo *escuchar*, ofrecer tu ayuda o estar con el/ella.
3. Colócate un límite para ayudar, *sobretudo* si la persona se ha negado a hablar contigo o asistir a un tratamiento profesional.
4. Se honesto/a, revisa hasta donde puedes ayudar al otro/a sin afectarte y hasta donde *tus herramientas personales* te lo permitan.

QUE PUEDO HACER CON EL/LA OTRO/A

1. Dale tiempo, muchas veces cuando la pérdida es reciente, las personas necesitan estar en su espacio.
2. Pregunta si quiere hablar, no intentes forzar la comunicación, no todos son “de hablar” algunos prefieren simplemente la compañía o un abrazo.
3. *Pregunta* si le puedes dar un abrazo, ya que muchos/as después de funerales o pésames, se sienten agotados de ser tocados por tantas personas.
4. Ofrece tu ayuda una vez, no persigas. Si ya le dijiste que deseas ayudar *y* te escucho, evita estárselo recordando, persiguiendo o invadiendo, ya sabe que quieres ayudar, *permítele decidir*.
5. Ten presente que requiere de tiempo, en normal que este triste, pasara algún rato para volverse a sentir del todo bien, no esta mal que llore y se sienta desganado.
6. Cuando este hablando, *escucha atentamente*, no te distraigas pensando en que responderás.
7. Evita prejuicios. Aunque algunos autores refieren que esto es casi imposible, por lo menos mantenlos en supervisión. Procura que no invadan tu conversación o que no lastimen al otro/a.
8. Procura no estar invitando a salir a la persona, de vez en cuando esta bien, pero requerirá su tiempo, en su espacio, para hacerse a la idea de su nueva estructura de vida.
9. Di la verdad, si requiere información no mientas. Escucha lo que te esta preguntando, no des información innecesaria, confusa o de más.

10. Evita frases como “échale ganas”, ya lo esta haciendo, pero depende de mas cosas. Puede sentirse frustrado por “echarle ganas” y sentirse igual.

COSAS A LAS QUE ESTAR ATENTO/A. Si alguna de estas sucede, probablemente, será tiempo de *transformar* tu ayuda en una seria, pero amorosa sugerencia de visitar a un profesional.

1. Si ha abandonado sus actividades como trabajo.
2. Pasadas las primeras 2 semanas de la perdida no come, ni toma agua.
3. Ingiere antidepresivos o ansiolíticos sin prescripción y en descontrol.
4. No se levanta en más de dos días.
5. Intento de suicidio.

Aunque muchas cosas se quedan en el tintero, consideramos que básicamente, son estas las que pueden orientarte de forma general. Recuerda que ante la duda, *consulta a tu Tanatólogo/a.*

La Frase...

“Ayuda a tus semejantes a levantar su carga, pero no te sientas obligado a llevársela”

Pitágoras

