
BRINDAR AYUDA A QUIEN ESTÁ VIVIENDO UN DUELO

Lic. Patricia Nieto

Especialista en Recuperación Terapéutica del Duelo

Cuando se atraviesa este proceso hay varios factores que favorecen una sana recuperación y el apoyo social que se reciba es clave, demostrarles que se preocupan por ellos.

Si bien no hay fórmulas, sí hay actitudes de los acompañantes que pueden ayudar enormemente a la persona mientras que lo contrario agrega más dolor y sensación de incompreensión.

Antes que nada hay que conocer a la persona que se va a acompañar dado que no a todos les hará bien lo mismo.

Detallaré algunas cosas que desde la experiencia han resultado:

- ❖ **Leer sobre el proceso de Duelo** ayuda a comprender las reacciones, emociones y necesidades del doliente. Además de poder darle mayor esperanza.
- ❖ **Tratarlo como a una persona normal.** No está lisiada, simplemente sufre y por eso actúa de una forma especial, y será temporalmente.
- ❖ **Brindar presencia física**, para escuchar, solucionar y ayudar con hechos concretos del día a día, preguntarle qué pueden hacer y tomar la iniciativa de ocuparse de cosas básicas (atender a los otros hijos, llevar comida, hacer mandados, pagos, ordenar la casa, etc.). No decirle "llámame o ven a mi casa si te sientes muy mal o necesitas algo". Cuando uno se siente tan mal no suele tener ganas de llamar o visitar a nadie. No espere a que la persona lo busque, sino que llámalo o visítalo. Es necesario el contacto físico como consuelo a la persona que experimenta esa pena.
- ❖ **Evitar las frases hechas**
"No pienses más en eso", "No te preocupes", "Tenés que ser fuerte", "No llores", "Dios lo quiso así", son frases inadecuadas para apoyar a la persona.
Si no sabe qué decir, pregunte: "¿cómo estuviste hoy?", "¿cómo va el día?". Intente escuchar un 80% y hablar un 20%.

BRINDAR AYUDA A QUIEN ESTÁ VIVIENDO UN DUELO

Lic. Patricia Nieto

Especialista en Recuperación Terapéutica del Duelo

- ❖ **Permitir y animar** a que exprese los sentimientos dolorosos es fundamental. Buscar que la persona se conecte con su tristeza, rabia y exprese sus sentimientos.
- ❖ **Hay que estar atento a la presencia de reacciones anormales** o distorsionadas sobre todo pasados unos meses (también notar alteración importante en la ingesta, sueño, abuso de drogas, alcohol u otras) para poder sugerirle y/o buscarle la ayuda necesaria.
- ❖ **Decirle con honestidad** cuando no sepan qué decir o hacer.
- ❖ **Es bueno aconsejarle** que participe en grupos de autoayuda, por un tiempo breve. El dolor compartido con pares alivia el sentimiento de inmensa soledad dentro de la sociedad y sentirá empatía por el dolor de los demás olvidándose por unos segundos del suyo y ese ejercicio de que es capaz de dejar de lado el dolor ayuda muchísimo a imaginar un futuro más aliviado.
- ❖ **Cada duelo tiene su tiempo distinto** en las diferentes personas, apurarlos no es bueno. Tampoco es aconsejable que la persona “ocupe” mucho el tiempo en otras cosas como forma de evitación porque simplemente aplaza y no soluciona el problema. Es saludable si lo ocupa por momentos.
- ❖ **Brindarle apoyo incondicional** en fechas especiales, aniversarios, fiestas de fin de año donde recrudece el dolor de la ausencia.