

¿Cómo ayudar a alguien que ha perdido a un ser querido?

Autor: Rosa Elva Gutiérrez Rincón

Es común que cuando a un amigo o familiar acaba de perder un ser querido, le digamos que no dude en avisarnos si podemos ayudarlo en algo, y lo decimos de todo corazón, pero la realidad es que nunca suelen llamar para informarnos: "He pensado en algo en lo que me puedes ayudar". Es obvio que hemos de tomar la iniciativa si de verdad queremos ayudar y consolar a quien está en duelo.

Lo que se puede hacer.

Escúchelo.- Hay que preguntar si desea hablar de ello. Una de las principales ayudas que puede dar al doliente es compartir su pena escuchándolo, sin pensar que tiene que darle respuestas o soluciones. Quizá él necesite hablar de la persona querida que ha fallecido, del accidente o la enfermedad que causó su muerte, o de sus sentimientos.

Ofrézcase.- Póngase a su disposición no sólo en los primeros días, cuando están presentes muchos amigos y familiares, sino incluso meses después, cuando todos han vuelto a su actividades diarias, ya que en los meses subsiguientes a la pérdida del ser querido, los sobrevivientes experimentan mucha angustia al llegar aniversarios como el de bodas, cumpleaños o el del fallecimiento.

Tome la iniciativa si es conveniente.- Hay gestiones que se tienen que hacer como cuidar a los niños, alojar a parientes, etc. Las personas que acaban de perder a un ser querido suelen estar tan aturcidas que ni siquiera saben lo que ellas han de hacer, por lo que difícilmente podrán decir a los demás en qué les pueden ayudar. Así pues, hay que tomar la iniciativa.

Escríble una carta.- Con frecuencia se pasa por alto el valor de una carta de pésame o una tarjeta de condolencia, donde puede expresarle al doliente que se preocupa por él y que guarda gratos recuerdos del difunto o puede explicarle cómo influyó éste en su propia vida, etc. Una bonita carta escrita con el corazón es un auxilio valioso porque el doliente la lee y relee, ayudándose con esto en el proceso de recuperación.

Qué no hacer.

- No se mantenga alejado por no saber qué decir o hacer. Su sola presencia es suficiente.
- No presione para que dejen de llorar. Es probable estar tentado a decirles que no lloren más, hay que luchar contra esta tendencia de decir qué deben de hacer o cómo deben sentirse y mucho menos pensar en ocultar sus propios sentimientos para que no les afecten a ellos. Es bueno llorar con los que lloran.
- No aconsejar que se deshagan de la ropa u otros efectos personales del difunto antes de que estén preparados para ello. Quizá piense que el conservar los objetos traigan recuerdos que de un modo u otro prolongan la aflicción, hay que pensar que se necesita un tiempo prudente para asimilar la pérdida.
- No diga: "Puedes tener otro bebé": Probablemente se diga con buenas intenciones pero para los desconsolados padres, las palabras que den a entender que se puede reemplazar al hijo perdido son muy hirientes. Un hijo nunca puede reemplazar a otro porque cada hijo es único.
- No tiene necesariamente que evitar referirse o nombrar al difunto: Esto puede hacer que el doliente se "sienta"; pregúntele si necesita hablar del ser querido, se le agradecerá porque algunos dolientes desean escuchar de los amigos las cualidades por las que se le extraña al difunto.
- No se precipite a decirles: "Es mejor que haya sido así": Tratar de ver algo positivo en la muerte no siempre "conforta a las almas abatidas" que están de duelo. El "Ya ha dejado de sufrir", o "Por lo menos está en paz"; no es lo que se quiere oír, tales comentarios dan a entender a los sobrevivientes que no deberían estar tristes o que la pérdida no fue significativa.

- Tal vez sea mejor que no diga : "Sé como te sientes": Es probable que lo sienta, pero si se trata de un hijo y si el que lo dice no ha experimentado esa misma pérdida y aún cuando ya se ha experimentado, hay que tener en cuenta que no todo el mundo reacciona igual. No obstante, podría servir de cierta ayuda al doliente el que le explicara, o si le parece oportuno cuénteles cómo se recuperó usted.