

# Duelo: ¿Qué hacer?

Cuando a una persona se le muere un ser querido o cuando se produce la ruptura matrimonial por separación, divorcio, etc., qué es lo conveniente decir y hacer y qué es mejor no decir ni hacer...

Lo que debemos o no debemos hacer

1. No hay que decirle a una persona que desempeñe un papel de desconsolada mujer, o padre destrozado... Cada persona debe poder expresar sus sentimientos como quiera, aunque nos desconcierte algo su postura. Sí le podemos preguntar: ¿Cómo estás hoy? He estado pensando en ti ¿Cómo te va?
2. No debes de decirle a la persona que ha perdido a un ser querido lo que tiene que hacer. Sí debes dedicar más tiempo a oír que hablar. Dedicar el 80% de tu tiempo a oír y el 20% a hablarle.
3. No debes de decir "Llámame si necesitas algo"... Sí puedes ofrecer ayudas concretas. Llámale con frecuencia interesándote por lo que puedes hacer por esa persona.
4. No debes decir: El tiempo cura todas las heridas... Sí puedes decir que vendrán momentos difíciles en el futuro, pero que se superarán sin duda alguna.
5. No debes hacer que sean otros quienes presten la ayuda. Sí debes estar cercano a la persona que ha perdido de la forma que sea a ese ser querido. Debes acompañar sin interferir en la intimidad personal o de la vida diaria.
6. No debes de decirle "Sé cómo te sientes..." Sí podemos hablar con mucha serenidad de nuestros sentimientos y cómo fuimos superando nuestra pérdida.
7. No debes utilizar frases hechas: "La vida sigue...", "Otros han pasado por cosas peores..." Sí podemos establecer un contacto físico adecuado, poniendo el brazo sobre el hombro del otro o dándole un abrazo cuando falten las palabras.
8. No debes intentar que la persona se dé prisa en superar el dolor. Sí debes tener paciencia con la persona que ha perdido a su ser querido y permitirle compartir los recuerdos del ser querido.
9. No debes dar falsas esperanzas. Sí tienes que ser realista. Explicarle que el dolor por la pérdida siempre estará ahí, pero que lo vamos encajando para que podamos vivir con él. Hay que poner el dolor en el lugar exacto de nuestra vida que menos no afecte.
10. No debes recurrir al esoterismo (videntes, espiritistas, etc.) como consuelo. Sí puedes ofrecer tu más sincera amistad en diálogo y trabajo por la persona herida. Dios puede dar respuestas en la vida que nosotros ni tan siquiera imaginamos...

© 2001 Mario Santana Bueno

