

## ORIENTACIONES PARA OFRECER CONSUELO EN EL DUELO

*P. Arnaldo Pangrazzi*

Si algún amigo, un vecino, un colega de trabajo o un componente de un grupo o de una comunidad ha perdido un ser querido y tu quisieras expresarle cercanía y consuelo, las siguientes indicaciones podrían resultar útiles<sup>1</sup>:

- ✓ Infórmate sobre el tema de las pérdidas y del duelo (lecturas, cursos) para ser un mejor consolador.
- ✓ Asegura la continuidad de tu apoyo, no limitando la solidaridad a la participación en el funeral, para después desaparecer de la escena, pensando que lo peor ya ha pasado. A menudo durante los ritos fúnebres los familiares están bajo shock; la parte más difícil del luto se presenta en los meses sucesivos de la pérdida.

Una viuda se desahogaba así: *“Había 400 personas en el funeral de mi esposo y todas han prometido de acompañarme. ¿Dónde están, ahora, todas estas personas?”*

Evita que las personas, además de perder un familiar, te pierdan también a ti, porque te desapareces, no sabiendo qué decir o qué hacer.

- ✓ Mantén los contactos por medio de una variedad de atenciones, tales como: hacer una llamada de teléfono, hacer un trámite, visitar o tomar un café con ellos, acompañarlos al supermercado, ir juntos a la iglesia o a un grupo de oración, acompañarlos al cementerio, etc.
- ✓ Acoge las lágrimas y los desahogos sin obstaculizar la liberación del dolor con frases, tales como: “No llores”; “No te enojés”; “No digas eso”; “Tienes que tratar de mantenerte fuerte”; “Llorar mirando atrás no sirve para nada”; “Tienes que mirar hacia adelante”; “Coloca una piedra sobre el pasado”.
- ✓ Ten a disposición pañuelos de papel y ofrécelos, cuando sea necesario, para hacer percibir al otro que sus lágrimas no te turban; no son un signo de debilidad, sino de amor hacia el difunto.

---

<sup>1</sup> A. Pangrazzi; “Superare il lutto: pensieri, preghiere e testimonianze”, Erickson, Trento 2011, p. 104 - 107

- ✓ Recuerdate que también Jesús ha llorado por la muerte de su amigo Lázaro y que cada persona expresa y vive el duelo de manera distinta.
- ✓ Permite que quien está en duelo repita su narración o los detalles de los últimos momentos, consciente que esta frecuente revisitación es un modo de asimilar lo sucedido.
- ✓ Deja espacio al viernes santo de las personas sin advertir la necesidad de anunciar tempestivamente la resurrección, consciente que los verdaderos consoladores son aquellos que tienen la paciencia de velar en la oscuridad.
- ✓ Recuerdate que las manifestaciones de cólera surgen por el impacto con el sentido de impotencia o con la frustración por una vida cambiada. Transmite comprensión con frases tales como: “Estás pasando un momento difícil”; “Tal vez la rabia te está ayudando a ir adelante”; “Consideras injusto, lo que te ha sucedido, ¿verdad?”.
- ✓ Ofrece acogida al remordimiento y a la pena de los interlocutores por errores cometidos, cosas no realizadas y oportunidades perdidas procurando no ahogar las confesiones espontáneas.
- ✓ Presta atención al duelo de los niños y a su lenguaje verbal y no verbal, sabiendo responder honesta y simplemente a sus preguntas, según su edad y capacidad de comprensión, recurriendo a metáforas de la naturaleza, para transmitir las verdades de la vida.
- ✓ Si notas que el interlocutor esta absorbido en sus pensamientos, explora delicadamente lo que observas: “Te veo pensativa, ¿quieres hablar de lo que está pasando por tu mente?”
- ✓ Usa el nombre del difunto para compartir vivencias y anécdotas de tu experiencia con él / ella; los familiares agradecen conocer aspectos de su vida a ellos desconocidos.
- ✓ Respeta la diversidad de reacciones y comportamientos en el duelo ayudando a los protagonistas a evaluar el beneficio o las consecuencias negativas y a explorar, donde sea oportuno, actitudes más constructivas.
- ✓ Confronta delicadamente a quien tiende a absolutizar el significado de la pérdida de su ser querido con expresiones, tales como: “Sin él / ella no tiene sentido vivir”; “Él era todo para mí”; invitándoles a darse cuenta que nadie es la única razón para vivir y que estamos llamados a vivir

nuestra historia, más allá de la presencia de personas significativas.

- ✓ Reconoce que quien muere lleva consigo un poco de nuestro corazón y de nuestros sueños, pero no todo nuestro corazón ni todos nuestros sueños. Estimula a los sobrevivientes a permanecer abiertos al misterio de la vida y a descubrir razones para vivir.
- ✓ Aprende a identificar no solo las heridas, sino también los recursos de las personas – de naturaleza afectiva, social y espiritual – movilizándolos a servicio de la esperanza y de la sanación.
- ✓ Sensibiliza quien está en duelo a no quedarse prisionero del pasado, a menudo considerado incumplido o idealizado, sino a implicarse en el presente, frecuentemente desacreditado, y a reformular el futuro sin la presencia del difunto.
- ✓ Orienta a transformar las heridas en apertura hacia los demás, consciente que el mejor modo para sanarse es poner el propio dolor al servicio del prójimo por medio de la ayuda prestada a otros que están en duelo o la frecuencia de grupos de apoyo en el duelo.
- ✓ Permite que la fragilidad, revelada en la mortalidad, se vuelva lugar de encuentro con Dios, camino hacia la interioridad y la autenticidad, llamado a la maduración espiritual, invitación a fortalecer la fe y la esperanza.
- ✓ Sé consciente que tu tarea no es quitar el dolor, sino hacerte compañero de viaje en el duelo de las personas.
- ✓ Haz que la escucha, después del don de tu presencia, sea el bálsamo más precioso para sostener y acompañar quien ha sufrido una pérdida significativa.

