

## Nada Queda por Decir

A menudo se nos pregunta: "¿Qué digo cuando intento consolar a alguien que ha experimentado una muerte?" Honestamente, no tengo grandes palabras de sabiduría. De verdad. Por mucho que nosotros en el CBC hemos estado brindando apoyo por duelo durante los últimos 20 años, no hay nada que pueda ofrecer que alivie el dolor, garantice que las cosas mejorarán, o que hace que esté OK (bien) perder a un ser querido. El duelo es complicado, y lo que ayuda a una persona puede no ser una buena opción para otra.

Recientemente escuché la siguiente frase ... "Nadie está sufriendo la misma muerte". Supongo que esto significa que cada persona tiene una relación (y experiencia) diferente con la persona que murió. Como resultado, cada persona puede tener una respuesta diferente a la pérdida y encuentra apoyo de diferente manera. Algunos están en duelo en silencio, mientras que otros hablan mucho. Algunos viven su duelo socialmente, prefiriendo estar rodeados de otros, mientras que a muchos les gusta la privacidad y la tranquilidad que puede ofrecerles estar solos. Creo que la clave puede ser simplemente acompañar a la persona en donde ésta se encuentra. La mejor manera de ofrecer apoyo a la persona en duelo es en sus términos, no en los nuestros.

A lo largo de los años, he escuchado algunas frases de apoyo maravillosamente bien intencionadas que desafortunadamente se sintieron como un bloque de ladrillo. Por lo general, la persona que ofrece palabras de consuelo tiene buenas intenciones, pero de esa forma no lo logran. Imagínese escuchar algo como: "Sé cómo se siente, mi perro se me murió" cuando acaba de perder a su padre. O "están en un lugar mejor" cuando su único deseo es estar aquí mismo con ellos. Incluso la simple frase "lo siento" puede ser vista por algunos que es solo para calmarlos. "De que te lamentas, no lo mataste" ha sido la respuesta de algunos adolescentes con los que hemos trabajado a lo largo de los años.

Un ofrecimiento común como "Si hay algo que necesita" puede ser bien intencionado, pero a menudo la persona que se enfrenta al duelo no tiene la energía para ni siquiera preguntar. Considere ofrecer su ayuda de forma concreta como "puedo lavar tu ropa" o "puedo recoger a tus hijos de la escuela", si puedes cumplirlo.

Aun así, al ofrecer palabras de apoyo, a menudo es mejor hacer el esfuerzo, que temer el resultado y no decir nada en absoluto. La mayoría de las personas que han experimentado pérdidas, realmente aprecian los esfuerzos para estar conectados.

En todo caso, sus palabras de apoyo pueden ser solo el comienzo de la conversación. Un ofrecimiento de apoyo debe ser sin restricciones y utilizarse cuando la persona que sufre realmente lo necesita. Desearía que hubiera un mensaje de apoyo que pudiera dar en todas las situaciones, pero eso simplemente no existe. Entonces, esto es lo que comparto con frecuencia, de manera sincera "no tengo palabras, pero estoy aquí".



Entonces, ¿qué palabras puede ofrecer cuando realmente desea brindar apoyo verbal? Aquí hay algunas frases simples que pueden ser útiles en su esfuerzo por ofrecer palabras de consuelo:

**Frases reconfortantes que se pueden usar: Hacer lo siguiente:**

- “Lamento que estés pasando por esto”
- “Me gustaría que las cosas hubieran terminado de manera diferente”
- “No sé qué decir”
- “Me siento triste”
- “Estoy triste por ti”
- “¿Tienes alguna pregunta?”
- “Podemos hablar de nuevo más tarde”
- No decir nada y simplemente “estar presente”

**Frases para evitar: No hacer lo siguiente:**

- “Es mejor de esta manera”
- “Podría ser peor”
- “Están en un lugar mejor”
- “El tiempo sanará”
- Creencias religiosas personales que no pueden ser compartidas por el doliente
- Cliché comunes o promesas vacías

Para obtener más información y para registrarse en nuestros grupos de apoyo de duelo gratuitos, visite [www.childbereavement.org](http://www.childbereavement.org)



[childbereavement.org](http://childbereavement.org)

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE