ACOMPAÑAR EL DUELO

Vivir la pérdida de un ser querido, será algo difícil para cualquiera. Dependiendo de las circunstancias de la muerte; de lo intenso del vínculo que hubiésemos mantenido con el fallecido; de los "pendientes" que nos queden con él y de nuestra capacidad de resilencia, será nuestra posibilidad de reconciliarnos con la falta. Aunque hay que decirlo, siempre dolerá y pasaremos por un proceso de duelo.

No existe una formula o un tiempo ideal para vivir ese duelo, eso dependerá de cada uno, y como ya apuntábamos, a diversos factores. Hay quien habla de etapas del duelo, pero estas no las vivimos todos y si vivimos algunas, no son en orden, ni con la misma intensidad. Desde luego en el caso de un duelo de muchos años, en donde el doliente no puede hablar del fallecido, se mantiene enojado con el mundo o visitando solamente lugares que visitaban juntos a pesar del paso de los años, podríamos hablar de un duelo patológico. Igualmente, cuando se pretende bloquear el duelo por bloquear el dolor y entonces se bloquean todas las emociones (es imposible bloquear solo el dolor), el doliente se rigidiza y ausenta de la vida, tampoco sería un duelo resuelto, es solo postergarlo.

Entonces ¿cómo acompañar a un ser querido que esté viviendo un duelo agudo?, ¿cómo estar para el de la mejor manera? Primero estar muy claros, nada de lo que **digamos** va a aliviar su dolor inmediatamente, el dolor es algo inherente a la pérdida y debe vivirse como un proceso.
De lo que se trata es de estar con el otro, sabiendo que nadie tiene la capacidad de liberar rápida y mágicamente el dolor de nadie, por más que lo amemos.

Lo mejor sería acompañar en silencio, dejar hablar al doliente, acompañarlo desde el respeto, cada uno tiene sus formas y tiempos. Estar cerca, dejarle saber que estamos para él, en ocasiones ofrecer apoyos concretos, en vez de "estoy para lo que necesites", tal vez un "yo podría hacer tus compras esta

semana” apoye más, en los momentos de duelo lo simple se vuelve complicado. Estar junto al doliente con sinceridad, desde la autenticidad de nuestros sentimientos por él, tocar su alma desde la nuestra.

Puede ser que quien esté de duelo, presente cambios de humor inesperados o se sienta confuso o como decíamos se “cierre”, se sienta desolado en un desierto doloroso. Estar ahí, caminar a su lado, con cuidado, en amoroso respeto. Sin juicio, confiando en el otro, en su parte sabia.

Los momentos más difíciles pasado el shock inicial, serán al volver a la vida cotidiana. Regresar a la rutina diaria nos enfrenta de manera contundente a la falta, nos enfrenta con dureza a la nueva realidad. Acompañar, estando consciente de que el doliente podrá pasar por el rechazo de esta nueva situación; o por la negación de la misma; o por un agudo enojo con el que se fue y se adelantó; o con todo esto junto y en medio de un profundo dolor. Saber que esto es parte del duelo, y estar ahí, escuchar sin rebatir, al menos no de inicio, dejar que esas emociones sean expresadas. Lo mismo si la manera de lidiar la pérdida, sea quedarse encerrada en la habitación por algunos días habrá que respetar manteniéndose cerca, siguiendo cálidamente el proceso.

La muerte es parte de la vida, es la única certeza, vamos a vivirla todos. Acompañar a un ser querido en algún duelo, nos permitirá crecer como seres humanos, conocer y revisar nuestras propias concepciones, nuestros miedos o nuestras dificultades para aceptarla.
Reconciliar la falta de un amado no es fácil. Nos enfrenta a nuestra propia vulnerabilidad, a lo efímero, nos humaniza.