

AYUDA PARA LAS PERSONAS DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA

A lo largo de nuestras vidas, muchos de nosotros sufriremos una pérdida o trauma, o al menos conoceremos a alguien que está pasando por ello. Nuestras propias experiencias personales, la incertidumbre, y el temor pueden darnos la sensación de no estar

preparados o de dudar al responder o interactuar con los que han sufrido una pérdida. Las experiencias personales de los que han pasado por una pérdida ofrecen valiosas perspectivas. A continuación aparecen algunas sugerencias para practicar “El Arte De Estar Presente” cuando algún conocido ha sufrido el impacto de una pérdida o evento traumático.

Esté presente. A veces suponemos que la gente necesita espacio o tiempo para “reacomodarse” después de una pérdida o trauma. También puede dar temor acercarse a la gente en duelo y podemos sentir que ya tenemos una vida muy ocupada. Contactar a la persona en duelo y estar presente con llamadas telefónicas, cartas y visitas personales demuestra cariño y preocupación por ella. Los que sobrellevan un duelo agradecen profundamente esos gestos.

No haga comparaciones. Evite decir cosas como: “entiendo lo que es perder a un hijo. Mi perro murió y fue muy difícil también”. Al comparar, cambia el enfoque de la persona en duelo a usted. En general, se perciben las comparaciones como una actitud descuidada o falsa y rara vez se consideran útiles.

Lleve sustento. Las expresiones no verbales de atención pueden ser muy sanadoras. Llevar comida u otros artículos esenciales, en especial si usted observa que la persona necesita algo específico, puede ser útil y demuestra que a usted le importa.

No diga: “Ya lo superará”. La mayoría de las personas que han sufrido un trauma o una pérdida indican que no es posible “superarlo”. La conmoción profunda da lugar a una nueva normalidad sin que sea posible volver a como era antes.

Esta hoja de datos contiene sugerencias para practicar “El Arte De Estar Presente” cuando algún conocido ha sufrido el impacto de una pérdida o evento traumático.

Sea un ‘Constructor’. Los que han sufrido una pérdida distinguen entre los ‘bomberos’ y los ‘constructores’. Los ‘bomberos’ dejarán todo y llegarán en el momento de crisis. Los ‘constructores’ están presentes durante años y años, acompañando

a los afectados en su vida. La gente que trata de ayudar suele encaminarse a uno de esos dos roles. Ofrecer ambos puede ser muy beneficioso.

No trate de encontrarle sentido a lo que ocurrió. Los comentarios como “es para bien”, “debe haber una razón por la que ocurrió esto” u otras explicaciones pueden herir a la persona en duelo. Muchas veces nos enfocamos en resolver problemas o reparar rupturas. Sentarse en silencio con alguien que sufre dolor y sentimientos incómodos le brinda la dignidad de su propio proceso y le infunde el respeto de determinar en última instancia el significado.

Además de las sugerencias anteriores, los principios básicos de Primeros Auxilios Psicológicos pueden ofrecer más asistencia para guiar nuestras interacciones. Esos principios crean y mantienen un entorno de (1) seguridad, (2) calma, (3) conexión con otros, (4) autoeficacia o empoderamiento y (5) esperanza. Cuando nuestras palabras y acciones fomentan ese entorno, ayudan a los que sobrellevan el duelo o trauma a sentirse apoyados y a afrontar una situación difícil.

Adaptado de un artículo escrito por David Brooks en el New York Times del 20 de enero de 2014.

Recursos:

Psychological First Aid — http://www.cstsonline.org/wp-content/resources/CSTS_psychological_first_aid.pdf