

“  
El duelo es como el océano;  
viene en olas que suben y  
bajan. A veces el agua  
está calmada y a veces  
abruma...  
Todo lo que podemos  
hacer es aprender a nadar.

Elisabeth Kübler-Ross



## Cuando alguien cercano atraviesa un duelo, es habitual preguntarse:

- ¿Lo estaré haciendo bien?
- ¿Debería animarle más?
- ¿Estoy diciendo algo inapropiado?
- ¿Y si mi silencio empeora las cosas?

Este recurso no pretende convertirte en terapeuta. Pretende darte orientación para acompañar con respeto, sin añadir presión ni generar sufrimiento innecesario.

*El duelo no se corrige. Se acompaña.*

### Acompañar el duelo no es resolverlo

El objetivo no es quitar el dolor. Tampoco es forzar una transformación rápida.

Acompañar un duelo es:

- Sostener el proceso sin empujarlo.
- Escuchar sin corregir.
- Estar sin invadir.
- Validar sin dramatizar.
- Ayudar a ordenar lo que internamente está desorganizado.
- Tolerar el silencio.
- Tolerar que no haya respuestas.

Una madre que ha perdido a su hija no necesita que le expliquen cómo superar algo que es irreparable. El duelo no se corrige. Se acompaña. Necesita un lugar donde poder llorar sin sentirse desbordada por la mirada ajena.

Alguien que pierde a su pareja tras décadas de relación no necesita que le digan que “hará otra vida”. Necesita reconstruir su identidad sin sentir que traiciona lo vivido.

*Porque acompañar no es resolver. Es sostener.*

## **Dolor Sí. Sufrimiento innecesario, No.**

El duelo duele. No hay duelo sin dolor. Pero el dolor no siempre tiene que convertirse en sufrimiento prolongado. El sufrimiento se intensifica cuando:

- El entorno minimiza la pérdida.
- No hay espacio para hablar.
- Se patologiza el proceso.
- Se exige normalidad prematura.
- El dolor queda aislado.

El duelo necesita legitimación. Necesita permiso. Necesita presencia. Evitarlo, silenciarlo o acelerarlo no lo elimina. A veces sólo lo aplaza.

## **Qué ayuda realmente cuando acompañamos**

A veces no sabemos qué decir. Y eso está bien. Algunas actitudes que suelen ayudar:

- Nombrar a la persona fallecida sin miedo.
- Preguntar cómo está, sin exigir respuestas.
- Permitir que repita la misma historia muchas veces.
- Respetar los tiempos.
- Ofrecer ayuda concreta (comida, gestiones, acompañar a una cita).
- Recordar fechas significativas.
- Permanecer incluso cuando el resto ya se ha retirado.
- No se trata de decir algo perfecto.
- Se trata de permanecer.

## **Qué suele hacer más daño (aunque la intención sea buena)**

- “Tienes que ser fuerte”.
- “Ya han pasado X meses”.
- “Al menos...”
- “Todo pasa por algo”.
- “Ahora está en un lugar mejor”.
- Cambiar de tema cuando el dolor incomoda.
- Comparar con otros duelos.
- Intentar distraer constantemente.
- La prisa por aliviar el dolor ajeno suele ser una forma de aliviar nuestra propia incomodidad.

## **Si acompañar te supera**

Acompañar a alguien en duelo también cansa:

- Puede activar tus propias pérdidas.
- Puede generar impotencia.
- Puede producir miedo a decir algo equivocado.
- No tienes que hacerlo solo.

Buscar orientación profesional no significa que hayas fracasado como familiar o amigo. Significa que deseas acompañar mejor.

## **Frases que sí acompañan**

Cuando alguien está en duelo, no necesita respuestas perfectas .Necesita sentirse comprendido, legitimado y acompañado. A veces no sabemos qué decir.

**Aquí tienes algunas frases que pueden ayudar a sostener sin invadir:**

### **♥ Para validar el dolor**

- “Lo que estás sintiendo tiene sentido”.
- “Imagino que debe estar siendo muy difícil”.
- “No tienes que estar bien ahora”.
- “Es normal que duela”.
- “Estoy aquí contigo”.

### **♥ Para abrir espacio sin presionar**

- “Si quieres hablar, te escucho”.
- “Y si no quieres hablar, también podemos simplemente estar”.
- “¿Cómo estás hoy?”
- “¿Qué está siendo lo más difícil estos días?”
- “¿Hay algo concreto en lo que pueda ayudarte?”

### **♥ Para respetar el vínculo con quien ya no está**

- “¿Quieres contarme algo sobre él/ella?”
- “Me gustaría saber cómo era”.
- “Su nombre puede decirse aquí”.
- “Es evidente lo importante que fue para ti”.
- “Tu relación con él/ella sigue teniendo un lugar”.

### **♥ Para acompañar sin imponer futuro**

- “No tienes que resolver nada ahora”.
- “Cada persona vive esto a su manera”.
- “Estoy dispuesto/a a caminar este proceso contigo”.
- “No hay una forma correcta de hacerlo”.

### **♥ Cuando no sabes qué decir**

- “No sé qué palabras usar, pero me importas”.
- “No quiero decir algo que minimice lo que sientes”.
- “Sólo quiero que sepas que estoy aquí”.

### **Recordatorio importante**

- Acompañar no es decir algo brillante.
- Es tolerar el silencio.
- Es no retirarse cuando el dolor incomoda.
- Es sostener sin acelerar.
- La presencia sincera suele ser más valiosa que cualquier consejo.



## **Un pequeño ejercicio de escucha consciente**

Te proponemos un ejercicio sencillo para practicar una presencia más consciente cuando estés con la persona que atraviesa la pérdida. Antes de encontrarte con el doliente, detente un momento. Respira profundamente tres veces. Pregúntate en silencio:

- ¿Voy a intentar arreglar algo?*
- ¿Me incomoda su dolor?*
- ¿Necesito que esté mejor para sentirme tranquilo/a?*

No se trata de juzgarte. Sólo de tomar conciencia. Acompañar empieza por reconocer nuestras propias emociones.

**Durante la conversación, practica estas tres actitudes:**

**1** Escucha sin preparar tu respuesta:

- Mientras la otra persona habla, evita pensar en lo que vas a decir después.
- Escucha para comprender, no para responder.

**2** Tolera el silencio:

- Si aparece un silencio, no lo llenes de inmediato.
- El silencio también es parte del duelo.

**3** Refleja, no corrijas:

En lugar de aconsejar, puedes decir:

- “*Te escucho*”.
- “*Debe estar siendo muy duro*”.
- “*Tiene sentido que te sientas así*”.

### **Después del encuentro**

Pregúntate:

- ¿He intentado aliviar mi incomodidad o acompañar su dolor?*
- ¿He respetado su ritmo?*
- ¿He estado presente?*

No necesitas hacerlo perfecto. La presencia sincera, aunque imperfecta, suele ser más valiosa que cualquier consejo bien intencionado.

**Esta pequeña lista te va a ayudar tomar conciencia de cómo estás sosteniendo el proceso del otro**

**Estoy acompañando desde...**

- La escucha, no desde el consejo.
- La presencia, no desde la urgencia por “arreglar”.
- El respeto por su ritmo, no desde mis tiempos.
- La validación, no desde la comparación.
- La humildad de no tener respuestas.
- La capacidad de tolerar el silencio.
- La conciencia de que el dolor no es algo que deba eliminarse.
- El reconocimiento de que su vínculo era único.
- La aceptación de que no puedo quitar la pérdida.
- El compromiso de no retirarme cuando el proceso se vuelve incómodo.

**Y también me pregunto...**

- ¿Estoy intentando aliviar su dolor... o mi propia incomodidad?*
- ¿Estoy respetando su forma de vivir el duelo, aunque sea distinta a la mía?*
- ¿Estoy dejando espacio para que repita su historia tantas veces como necesite?*
- ¿Estoy dispuesto/a a permanecer cuando el resto ya no esté?*

