



El arte de saber consolar: Indicaciones

Arnaldo Pangrazzi

No hay curas mágicas para el dolor: solo la presencia de personas sensibles y de personas que sepan escuchar puede contribuir a aliviar la tristeza, mientras que el contacto con «consoladores fáciles», como los amigos de Job, puede turbar.

Los consoladores fáciles recurren a frases hechas, como «*Ha sido mejor así*», «*Dios lo ha querido*», «*Eres joven, volverás a casarte*», «*Tienes la fortuna de tener más hijos*», «*Ahora es feliz*»; «*Si crees, no debes llorar*»; «*Dios le necesitaba, se lo ha llevado consigo*»; «*Solo los buenos mueren jóvenes*»; «*Dios elige las flores más bellas para embellecer su jardín*»; «*Debes olvidar el pasado y mirar hacia adelante*», y cosas así.

En ellos prevalece la necesidad instintiva de poner inyecciones de esperanza y de ofrecer tranquilidades instantáneas; tal vez infravaloran su presencia y los gestos que transmiten proximidad y consuelo.

En el dolor la esperanza se abre camino lentamente.

Una viuda, oprimida por las fáciles palabras de sus amigas, replicaba de este modo: *No me habléis de vestir bien cuando ni siquiera sé lo que llevo puesto; no me habléis de sueños cuando no puedo ni dormir; no me deis consejos cuando lo que necesito es silencio.*

Hemos de acercarnos al que está herido con discreción, de puntillas y cargados de afecto.

Si un amigo, un vecino de casa, un compañero de trabajo, un miembro de algún grupo o de una comunidad ha perdido a un familiar y deseas expresarle tu proximidad, te pueden resultar útiles las *siguientes indicaciones*:

- ✓ Infórmate sobre el tema de las pérdidas y del luto (lecturas, cursos ...) para ser un mejor consolador.
- ✓ Asegura la continuidad del apoyo, sin limitar la solidaridad a la participación en el funeral para desaparecer después de la circulación, convencido de que ha pasado lo peor. Con frecuencia, en los funerales los familiares se encuentran en estado de *shock*; la parte más difícil del luto viene durante los meses que siguen a la pérdida. Una viuda se desahogaba así: «*Había cuatrocientas personas en el funeral de mi marido y todas me prometieron que estarían a mi lado. ¿Dónde están ahora todas esas personas?*» No hagas que el que está de luto, además de perder a un familiar, te pierda también a ti porque has desaparecido por no saber qué decir o qué hacer.
- ✓ Mantén el contacto de diferentes modos, como hacer una visita o llamar por teléfono, realizar alguna gestión, tomar un café juntos, ir al supermercado, dar un paseo juntos, acompañarle a la iglesia o a un grupo de oración, acercarse un momento al cementerio, etc.
- ✓ Acoge las lágrimas, los desahogos y las protestas sin poner obstáculos a la liberación del dolor con frases como «*No llores*»; «*No te enfades*»; «*No digas eso*»; «*Debes intentar mantener la calma*»; «*Llorar por el pasado no sirve de nada*»; «*Debes mirar hacia delante*»; «*Ponle una losa al pasado*».
- ✓ Ten preparados pañuelos de papel para ofrecerlos cuando sea necesario, para que el otro se dé cuenta de que sus lágrimas no te turban, porque sirven para liberar la tristeza que lleva por dentro.
- ✓ Acuérdate de que Jesús lloró también en la muerte de su amigo Lázaro: las lágrimas no son un signo de debilidad, sino de amor al difunto.
- ✓ Permite que la persona que está de luto repita el relato o los detalles de los últimos momentos, consciente de que esta frecuente revisión sirve para interiorizar lo que ha sucedido.
- ✓ Deja espacio al *viernes santo* de las personas, sin advertir la necesidad de anunciar oportunamente la resurrección, consciente de que los verdaderos consoladores son aquellos que tienen la paciencia de velar en la oscuridad.
- ✓ Recuerda que el sentimiento de cólera brota del choque con el sentimiento de impotencia o la frustración por una vida cambiada, y transmite comprensión con frases como estas: «*Estás pasando por un momento difícil*»; «*Tal vez la rabia te esté ayudando a salir adelante*»; «*Te parece injusto lo que te ha pasado, ¿no es verdad?*».
- ✓ Ofrece acogida al remordimiento y a la pena de los interlocutores por los errores cometidos, por las cosas no terminadas y por las oportunidades perdidas, sin apresurarte a sofocar las confesiones espontáneas.
- ✓ Permanece atento al duelo de los niños y a su lenguaje, verbal y no verbal, respondiendo sincera y simplemente a sus preguntas, según su edad y su capacidad de comprensión, recurriendo a metáforas de la naturaleza, a fin de transmitir la verdad de la vida.
- ✓ Si notas que el interlocutor está absorto en sus pensamientos, explora delicadamente lo que observas: «*Te veo pensativa, ¿quieres hablar de lo que te pasa por la mente?*».

- ✓ Usa el nombre del difunto para compartir vivencias y anécdotas de tu experiencia con él/ella; los familiares agradecen oír y conocer aspectos de su vida desconocidos por ellos.
- ✓ Respetar la diversidad de las reacciones y comportamientos en el duelo, ayudando a los protagonistas a evaluar su beneficio o las consecuencias negativas y a explorar, cuando sea oportuno, actitudes más constructivas.
- ✓ Enfréntate delicadamente a quien tiende a absolutizar el significado de la pérdida de su ser querido con expresiones como estas: «*Sin él/ella ya no tiene sentido la vida*»; «*Él/ella lo era todo para mí*»; invitándole a tomar conciencia de que nadie constituye la única razón para vivir y de que estamos llamados a vivir nuestra historia más allá de la presencia de personas significativas.
- ✓ Reconoce que quien muere se lleva consigo un poco de nuestro corazón y de nuestros sueños, pero no todo nuestro corazón ni todos nuestros sueños. Estimula al que está de luto a permanecer abierto al misterio de la vida y a descubrir razones para vivir.
- ✓ Ejercítate no solo en identificar las heridas, sino también en descubrir los recursos afectivos, cognitivos y espirituales de las personas, a fin de ponerlos al servicio de la esperanza y de la curación.
- ✓ Sensibiliza a quien está de luto para que no quede preso en el pasado, considerado a menudo como incompleto o idealizado, sino que se implique en el presente, desacreditado con frecuencia, y se replantee el futuro sin la presencia del que ha faltado.
- ✓ Orienta en el sentido de transformar las heridas en proximidad a los otros, consciente de que el mejor modo de curarse es poner el propio dolor al servicio del prójimo.
- ✓ Deja que la fragilidad, representada por la mortalidad, se convierta en lugar de encuentro con Dios, en camino hacia la interioridad y la autenticidad, en llamada a la maduración espiritual, en invitación a fortalecer la fe y la esperanza .
- ✓ Sé consciente de que tu tarea no consiste en suprimir el dolor, sino en hacerte compañero de viaje en el duelo de las personas.
- ✓ Haz que la escucha, después del don de tu presencia, siga siendo el bálsamo más precioso para apoyar y acompañar a quien se ha visto privado de una presencia significativa.