

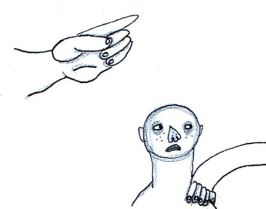
Recomendaciones NO DECIR

para una comunicación no iatrogénica durante la pandemia COVID-19 (y no sólo...)

Tienes que...

Impongo una actitud desde mi propia perspectiva.

Escuchar, callar, acoger y acompañar más que intentar atajar la emoción.



Anímate. No estés triste. No llores...

No legitimo sus emociones. No doy espacio para que se exprese.

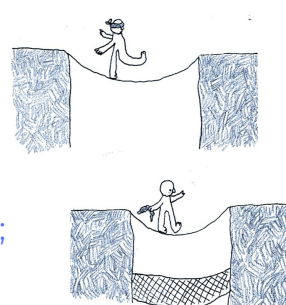
“Te entiendo”, “No pasa nada por estar triste”; “¿Quieres contarme por qué lloras?”; “¡Qué duro esto que me cuentas!”



No tengas miedo. No te preocupes...

No sintonizo ni empatizo con su estado emocional. Invito a una actitud evitativa.

“No me extraña que, con todo lo que has pasado, te sientas (triste/ enfadada/culpable...)”; “Me emociona lo que me cuentas”; Ayudarle a identificar sus miedos.

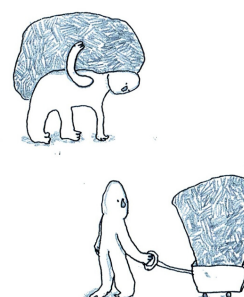


Sé fuerte. Lo superarás porque eres fuerte...

Censuro su vulnerabilidad.

No respeto sus ritmos de elaboración y expresión.

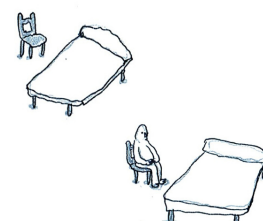
Intentar “estirar la historia”, dar tiempo donde no lo hubo para elaborar la narración y así favorecer la elaboración intrapsíquica (y la conexión con la realidad).



Ahora ya no sufre. Ya descansáis los dos...

Anulo e invalido vivencias previas, que probablemente desconozco. No ayudo a conectar con la realidad de la pérdida.

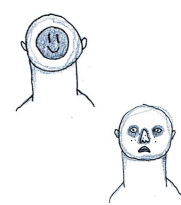
“Cuánto sentido tiene esto que me estás diciendo...”



Él/ella no querría verte así...

Culpabilizo. Hago un juicio acerca de lo que está sintiendo.

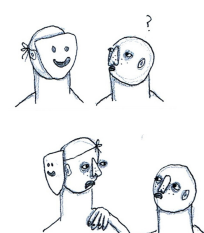
“Sé que esto es muy difícil para ti”; “Gracias por compartir conmigo cómo te sientes...”



Hazlo por tus hij@s/por tu pareja...

Desvío el foco del autocuidado. Genera culpa no poder hacerlo.

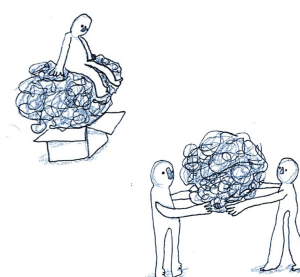
Respetar sus tiempos. No tener prisa. Ver a la persona en su integridad.



Debes aprender a gestionar tus emociones...

Responsabilizo al individuo de lo que le ocurre y descontextualizo. Genero presión y exigencia.

Invitar a pedir ayuda si la necesita, conocer y recurrir a recursos comunitarios.



El tiempo lo cura todo. Piensa en positivo. Todo irá bien...

Banalizo y transmito un mensaje poco realista, poco creíble e impersonal.

“Estoy aquí si me necesitas”; “Puedes contar conmigo”...

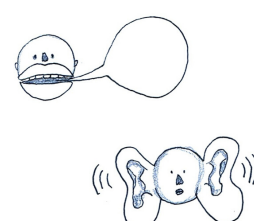
Evitar la sobreprotección, ayudar a buscar caminos responsables y de empoderamiento.



Te entiendo, pero no has pensado... Es duro que te sientas sol@, pero tú al menos tienes a tus hij@s...

Intento dar una justificación racional. Valido desde lo cognitivo, pero inmediatamente invalido lo emocional.

Te entiendo. Es duro que te sientas sol@.



Y, ante todo... no medicalizar, no psiquiatrizar.