



“Duelar en comunidad”

Rumbo al 8 de octubre:

Día Internacional de los Cuidados Paliativos

Carla Dalai Ledezma Quiroz

Psicóloga Clínica - Paliativista

Voluntaria del equipo de Cuidados Paliativos - SENTEC

“Aquellos que aprendieron a conocer la muerte, en lugar de temerla y luchar contra ella, llegan a ser nuestros maestros sobre la vida”.

Elisabeth Kubler-Ross

Es común escuchar casi a diario, la pérdida de un ser querido, de un conocido o de alguien en las noticias; esto nos lleva a considerar, replantear y tomar consciencia que estamos en permanente contacto con la muerte, así mismo, nos hace reconocer que somos sensibles y vulnerables ante las pérdidas que vemos, que sentimos o que escuchamos.

De cierta forma, en cada uno de esos momentos, procesos o evidencias de pérdidas afectivas y humanas, estamos presentes, acompañamos, acompasamos, desde el dolor de la pérdida del otro, desde nuestros propios dolores, desde las creencias de las otras personas y desde nuestras propias creencias.

Es así que, duelar en comunidad, se ha ido transmitiendo socio-histórica y culturalmente a través del tiempo, las formas, las costumbres, los ritos y rituales que varían de acuerdo a cada percepción espiritual y religiosa; ese legado generación tras generación que nos fue otorgado como seres humanos ha marcado la diferencia hasta nuestros tiempos como especie humana.

La importancia de acompañar desde el lugar que nos corresponde y nos toca, es fundamental para otorgar y entregar en cierta medida alivio a través de la empatía a personas que significan mucho para cada uno y una de nosotras; y acompasar desde el lugar que tocó a las personas a través de la pérdida de ese ser querido.



Es por ello que, **duelar en comunidad**, va más allá del mero proceso de dar el pésame, **“es otorgar presencia, consciencia aquí y ahora, en este preciso momento significar el: ...Me entrego a ti de forma total y absoluta para atravesar juntos esta pérdida tan significativa para ti...”**.

El atravesar estas pérdidas en comunidad, hacen sentir que no estamos solos ni solas, que existe un alguien ajeno a mí, que me

contiene, me sostiene, me soporta, me alivia con su presencia, así como en su momento yo hice con mi ser amado, en retribución a mi presencia en la otra persona, existe alguien en presencia también para mí.

Duelar en comunidad, nos abre puertas, ventanas, lazos, nos permite construir y entrelazar puentes con vínculos afectivos de amor, de paz, de esperanza, de luz, de generosidad y caridad, espacios tan sensibilizadores con calidad y calidez humana.

Es así que, duelar en comunidad, es una forma de decir a las personas que no están solas, que estamos para ellas cuando lo necesiten y como lo necesiten, desde sus necesidades y desde nuestra disposición para hacerlo, desde el silencio, desde el abrazo, desde la presencia.

De esta forma, duelar en comunidad es concienciar a las personas que atraviesan por procesos de duelo, no necesariamente deben ser procesos de sufrimiento, saber que la

comunidad está presente en acompañamientos con amor, desde el corazón, con mucho respeto y dignidad, puede convertirse en actos tan humanizadores que alivian el espíritu, el alma, el cuerpo y la mente.

Así vamos tejiendo y construyendo lazos humanizadores y sensibilizadores de la importancia de duelar en comunidad y trascender a la vida misma.

