

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### RENACER DESDE EL DOLOR

#### Señor Director:

Cuando ocurren catástrofes como el incendio que afrontamos en el sur de nuestro país, cada persona que vive esta brutal experiencia permanece en estado de alerta debido al peligro. Se agregan a esta reacción de alarma, sentimientos dolorosos por la devastación que involucra las pérdidas de familiares y bienes materiales, pero, también de vecinos y mascotas. En primer lugar, la pérdida de familiares y de bienes materiales, produce un intenso dolor, difícil de sobrelyear.

En tales condiciones, muchas personas se muestran fuertes todo el tiempo, con el fin de sostener a sus seres queridos y otras personas involucradas en la catástrofe. Sin embargo, es necesario no esconder el dolor y conversar sobre lo que acontece, porque al compartir las experiencias podemos sostenernos desde la fortaleza de vínculos que emergen en torno a la sobrevivencia y a la necesidad de fortalecernos entre todos para salir adelante.

Las primeras vías de sostenimiento personal y grupal pasan por sostener lo básico, ya sea el alimento, el abrigo, el lugar para cuidarse, además de mantenernos informados. Por su parte, el hecho de poder conversar sobre lo que nos sucede, proporciona un lugar al dolor compartido entre todos, incluyendo rescatistas y personas que acuden a ayudarnos. Reconocer que nos encontramos en medio de una catástrofe es un paso importante para luego renacer, ya que no negamos lo que nos pasa y eso ya es un buen comienzo.

Es importante dejarse ayudar, la capacidad de pedir apoyo a los demás fortalece los lazos sociales, ya que no estamos solos, sino que la comunidad funciona como una red activa de sostenimiento desde muchos puntos de vista. Para quienes ayudan, el hecho de ordenar, acopiar, organizar, acompañar reconstruye la sensación de que también podemos ser cuidados. En la medida en que somos capaces de abrirnos a la comunidad y a nuestras familias, comenzamos a elaborar nuestros duelos sembrando la esperanza que nos proporciona el cariño de las personas que nos cuidan.

El fuego arrasó con seres humanos, animales, naturaleza y bienes materiales, pero lo que no puede quitarnos es que somos seres que vivimos en sociedad y, como tales, podemos reconstruirnos con el paso del tiempo, en el día a día, con nuestras historias, con nuestras memorias, con los lazos que se formaron y desde los cuales podemos apoyarnos.

**Dra. Miriam Pardo Fariña,  
Académica de Psicología,  
U. Andrés Bello,**