



El Regalo de la vida, en pocas palabras ¿Cuál es la mejor manera de acompañar en el momento de la partida?

Patricio Maureira Rojas

Presento hoy a Uds. a Jéssica Mendoza Vizcardo, Coach Ontológico Consultor en Mindfulness y Compasión, en Perú. Nos comparte la experiencia de amor a la vida, desde la vivencia que le ha tocado, de acompañar a un ser querido en el momento de la partida.

“¿Cuál es la mejor manera de morir? Esta pregunta resonó en mi corazón por mucho tiempo.

En los últimos años, me he especializado mucho en sufrimiento, duelo y cercanía en proceso de muerte. Todo inspirado desde el acompañamiento del cáncer de mi esposo, hace más de 5 años, con el propósito de darle un sentido al profundo sufrimiento por el que atravesé.

Siento que la mejor forma de morir es sintiendo el amor que la familia te tiene. Estar frente a la muerte creo que da miedo, angustia y tristeza, emociones naturales para quien se va y para quienes son testigos de este proceso. El cáncer me regaló tiempo para honrar el amor.

Cuando me di cuenta que nada saldría como esperaba, dejé de pelear y me dediqué a amar. Hacer esto me dio una

paz posterior a la partida y me entregó la posibilidad de no quedarme con pendientes.

En la clínica fui testigo en carne propia de lo que significa la compasión, y esto no porque lo recibiera del personal de salud, lo conocí también de personas que, al igual que yo, acompañaban a un familiar.

Muchas veces me encontraba devastada y encontraba una mirada compasiva, que me decía “vas a poder”. Curiosamente me lo decían, cuando sentía que las fuerzas se me iban. Hoy comprendo que se recordaban habiendo estado en mi lugar. Yo comencé a hacerlo con otras personas y descubrí el poder de ser compasivo en medio del dolor propio y el descanso que daba poder hacerlo. Las neurociencias explican con claridad por qué se produce ese bienestar al ser compasivo.

Es importante reconocer el mundo emocional de los familiares y de la persona enferma; hacerlo cambia muchísimo la experiencia. La persona siente miedo porque no sabe lo que vendrá, se cuestiona, se arrepiente etc. Sin embargo, ver a quienes amas y que aún

con miedo y penas están firmes a tu lado, debe ser un descanso.

Demostrar el amor y honrarlo siento que es la mejor manera de acompañar a quien amas en un proceso así. Es muy importante dejar de ver sólo a la enfermedad y contemplar al ser humano, devolverle la mirada de dignidad y de amor. Sin querer, sólo vemos un tumor y nos relacionamos sólo desde la enfermedad que se padece; pero es importante y cambia notablemente la experiencia cuando nos relacionamos con la persona, nuestro ser amado.

Otro punto relevante es que quienes cuidamos y acompañamos, tengamos espacios de descanso. Cuidarnos para cuidar es sin duda el mejor regalo que le podemos hacer a la persona. Nuestro familiar enfermo nota nuestro agotamiento físico, mental, emocional y no podemos hacerle sentir responsable de esto. Tomarnos un tiempo de descanso y desconexión de la enfermedad es vital para el buen cuidar.

Si estás atravesando por un proceso así, atreverte a pedir ayuda y dejarte apoyar. Quiero invitarte a reconocer el privilegio de poder ir despidiéndote

de esa persona y la enorme posibilidad que tienes de no quedarte con pendientes en la relación.

Y si a quien acompañabas ya se fue y estuviste ahí acompañándole en medio de un proceso doloroso para ti y para él o ella, quiero invitarte a que puedas reconocer el coraje que tuviste de estar a su lado. Haya sucedido lo que haya sucedido, no te fuiste. Estoy segura de que la persona que te observa desde el cielo te agradece que no le hayas dejado sola, aunque también veía tu miedo y desesperación.

En los momentos de mayor sufrimiento podemos recordar la invitación de la maestra budista Joan Halifax de vivir la experiencia con una “espalda fuerte” y un “corazón suave”, un equilibrio ideal entre la fuerza interior y la sensibilidad. Nos permiten afrontar la vida con valentía y compasión, sin perder de vista nuestra humanidad.” Agradezco a Jéssica la oportunidad que nos brinda de compartir la experiencia de acompañar a un ser querido en el momento de la partida y sobre todo sacar lecciones para la vida a partir de ello.