

## ACOMPAÑANDO AL QUE SUFRE.

Inmersa en el sufrimiento, la persona que atraviesa esta etapa es difícil de acompañar si no se tiene el conocimiento suficiente para hacerlo. Esto es lo que durante trece años aproximadamente he estado haciendo y puede con certeza decirse que no he logrado grandes avances por la complejidad que representa la persona desde el punto de vista humano.

Los sufrimientos son de muy diversos tipos; pueden ser físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales que conforman el ser integral. Para entender esto, la capacitación para el voluntario que acompaña al que sufre debe ser muy amplia y constante.

La fragilidad del ser humano ante el sufrimiento es relativa en cuanto a la capacidad que se tenga de enfrentarlo. Pareciera ser que nos abandonamos a lo que la vida nos vaya presentando, esto es sin preparación ante la adversidad; y cuando ésta llega los recursos que se tienen resultan muy escasos.

Para los que nos dedicamos al acompañamiento a los que sufren, percibimos en principio si la capacidad de enfrentamiento es lo bastante resistente para el problema que presenta, desde este punto de vista podemos atisbar un pequeño rayo de luz para salir adelante.

Las herramientas que se tienen para acompañar entre otras pueden ser: escucha activa, empatía, mensajes de esperanza, fe, paciencia, comprensión, tolerancia, prudencia, entre otras que pueden ser de apoyo.

Es cierto que la voluntad no basta para esta actividad, por ello insisto en la capacitación, es probable que se haga más daño a la persona si no se está preparado para acompañar a una persona que sufre.

Si el acompañante no se capacita puede ser también tocado o contaminado por el sufrimiento de la otra persona y pueda caer en síntomas nocivos para su bienestar como ejemplo: el Burn-out (quemamiento).

El estar con una persona que sufre, nos refleja como espejo nuestra propia vida, por esto, el ver los factores que llevaron al sufrimiento en otros, puede cuestionar en el que acompaña sus formas de vida y los peligros en los que puede estar cayendo de no cambiar de ruta. Todas las personas son diferentes, sin embargo las situaciones son parecidas.

Es verdad que en la actualidad la individualidad y el activismo de las personas no les deja voltear hacia las personas que necesitan de apoyo, incluyendo a la propia familia, ya no decir a los desconocidos. El reto es no pasar de largo ante el dolor y

sufrimiento humanos, no cerrar el corazón hacia las personas que sufren, siempre se puede hacer algo por los demás, a veces son cosas muy sencillas, hasta una sonrisa sincera funciona.

Los que servimos a los enfermos tenemos como objetivo ser más sensibles; educarnos en la paciencia y tolerancia y aceptación serena ante las circunstancias del enfermo. Existen muchas experiencias que a lo largo del tiempo el grupo y yo hemos recibido de los enfermos, una de ellas que se recuerdo ahora es:

USTEDES SON COMO UNA GOTTA DE AGUA FRESCA EN EL DESIERTO DE DOLOR QUE LA FAMILIA ESTÁ VIVIENDO.

Resumiendo:

Capacitarse es básico

Comprometerse es indispensable

Respetar es fundamental

Estar en paz. Nadie puede ofrecer lo que no tiene.

Si no se puede ayudar simplemente CONSUELA

Y sobre todas las cosas....AMA