

DUELO



RECOMENDACIONES

AFAGI

QUÉDATE EN CASA



TÓMATE TIEMPO PARA SENTIR

Es normal y habitual que aparezcan sentimientos de culpa por no haber podido estar a su lado en los momentos finales. Sé muy consciente de que las limitaciones las ha puesto la crisis sanitaria y que no dependía de ti. Puede que aparezcan sentimientos dolorosos como tristeza, miedo, rabia, es recomendable expresarlas sobre todo cuando están a flor de piel; intentar no guardarlas ya que así ocasionarían un daño más prolongado.

Concédete tus momentos de "soledad" para poder sentir y buscar una "buena oreja" que te pueda escuchar.

EVITA EL AISLAMIENTO SOCIAL

En estas situaciones es más importante que nunca sentirse apoyada por la familia y amigas aunque sea utilizando el teléfono, las videollamadas o las redes sociales.

Es importantes sentir que estamos conectados.



DATE PERMISO PARA LLORAR

Llorar es una buena manera de afrontar las emociones. Si las lágrimas quieren salir, permíteselo. Y si no salen, tampoco pasa nada, hay otras maneras de expresarse.

Cada persona tiene sus tiempos, y eso hay que respetar.

La despedida no es un acto puntual. Permite llorar lo que necesites.



EXPRESA TUS EMOCIONES

Acepta tus emociones, no las intentes reprimir, lo que estás sintiendo es normal, y totalmente válido. Habrá emociones negativas y positivas y tanto unas como otras es necesario compartirlas.

Busca maneras de expresarlas: escribiendo, dibujando, hablando con alguien...



DESPEDIDA

La despedida en silencio y en soledad.

Acompañar en la enfermedad es ir también trabajando un duelo anticipado; que ya de por sí, es muy complicado de sobrellevar ya que estás viendo a la persona con la enfermedad y al a vez te estás despidiendo de ellas.

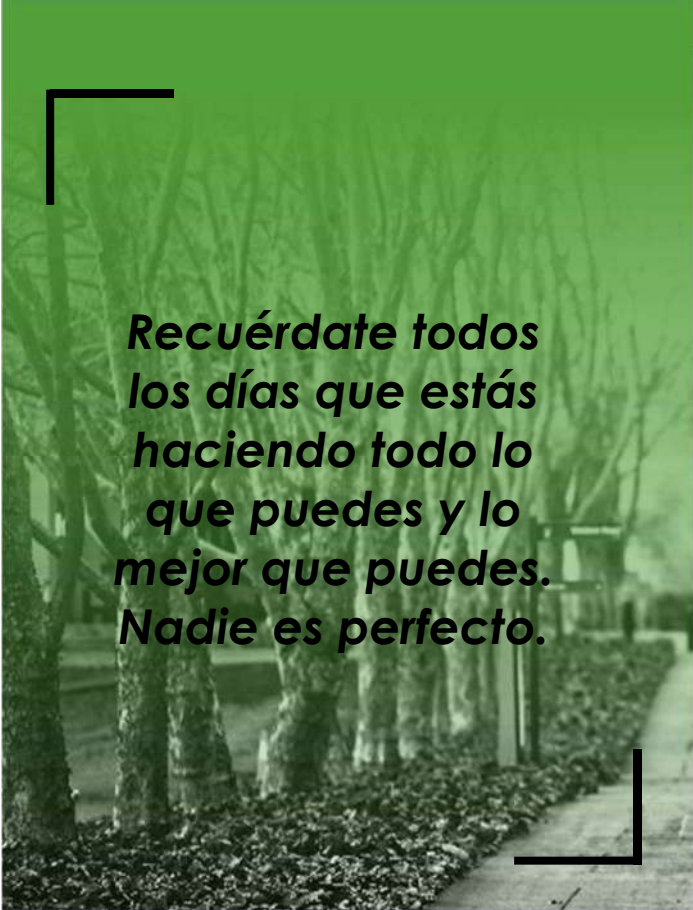
Además de esta despedida anticipada que ya se va formando desde el diagnóstico de la enfermedad, ahora se nos añade una dificultad añadida.

Las circunstancias de la crisis sanitaria no están favoreciendo el poder realizar las despedidas de los seres queridos con los rituales que estábamos acostumbradas.

Han aparecido nuevas reglas; en sus últimos momentos no podemos acompañarles, siquiera cuidar de ellos como hemos hecho siempre, no podemos darles el último abrazo, no podemos mirar sus ojos por última vez, no podemos... Las despedidas se han hecho frías, nos han quitado la opción de celebrar los ritos funerarios donde la familia y los amigos nos acompañaban en el dolor de la pérdida de un ser querido. La muerte se ha convertido en un puro trámite con protocolos largos y distantes sin opción a negociación.

Y ante todos estos cambios, ¿cómo nos sentimos? ¿Cómo gestionamos el dolor y la angustia? ¿Impotentes, tristes, con rabia,...? ¿compartimos estas emociones? ¿O nos las guardamos para nosotros mismos?





Recuérdate todos los días que estás haciendo todo lo que puedes y lo mejor que puedes. Nadie es perfecto.



Recomendaciones en el duelo

MANERAS DE DESPEDITRTE

En estos momentos nos faltan herramientas para poder sobrellevar el duelo. Teniendo en cuenta las limitaciones existentes podemos...:

- Escribir una carta de despedida a la persona que ha fallecido y leérsela en un lugar y momento que sea significativo para nosotros.
- Hablar de lo sucedido, de nuestros sentimientos con las personas que nos encontremos cómodos de hacerlo.
- Darnos tiempo para nosotros, para sentir, para llorar, para gritar, para parar, para estar...
- Hablar de la persona fallecida, contar sus historias, anécdotas, momentos vividos...
- Hacer una "caja del recuerdo" poner en ella objetos, fotos,...significativos de nuestra unión con esa persona.
- Buscar ayuda y aceptarla.

No es el momento de culparnos y quedarnos anclados en el "si hubiera..." Es el momento de aceptar la situación actual, no sufrir por el pasado y no preocuparnos demasiado por un futuro incierto que no podemos controlar en el presente.

Pero sobre todo no nos olvidemos de vivir, de sentir este momento y de generar nuevos momentos, de reír. Sí, sí también hay que reír. Aunque la pena nos duela, aunque la tristeza nos impida caminar, aunque la impotencia y la rabia tengan un gran peso... aun así, todavía tenemos que descubrir nuevos momentos, generar nuevos recuerdos buenos, compartir nuevas experiencias...aunque nos falle un ser querido todavía podemos vivir, no sobrevivir.



Una vez que pase la crisis sanitaria

Podremos retomar los ritos de despedida pendientes, de una manera diferente. Los ritos funerarios, homenajes y despedidas son parte importante de un duelo. Con las emociones ya identificadas y un poco con distancia realizaremos el adiós que nosotros eligamos (dentro de lo que nos permitan) en una fecha significativa y con personas cercanas.

¿Cómo recordaremos a nuestros seres queridos? ¿Con la angustia de los últimos momentos en que nos tuvimos que separar? o recordaremos nuestros momentos con ellos, cómo nos reíamos, las cosas que hacíamos juntos.

El duelo no termina cuando finalice la crisis sanitaria y podamos de alguna manera (si nosotros deseamos) realizar los ritos funerarios. El duelo es un proceso largo, diferente en todas las personas, los sentimientos y pensamientos irán evolucionando. El dolor se irá poco a poco mitigando y podremos recordarles con emociones más positivas.

Cuando todo esto pase, no seremos los mismos, habremos aprendido cositas. Espero que además de despedir a nuestros seres queridos, ahora valoremos más los momentos que compartimos con los que todavía están presentes y sobre todo hayamos aprendido a cuidarnos un poquito más a nosotros mismos.



AFAGI, Asociación de Familiares, Amigos/as y Personas con Alzheimer u otras demencias de Gipuzkoa

