

DOLUA



AHOLKUAK
AFAGI
ETXEAN GERATU



SENTITZEKO DENBORA HARTU

GIZARTE ISOLAMENDUA SAIHESTU

Egoera hauetan, inoiz baino garrantzitsuagoa da familiaz eta lagunetaz lagunduta sentitzea, nahiz eta telefonoa, bideo-deiak edo sare sozialak erabiliz. Konektatutak gaudela sentitzea garrantzitsua da.



Normala eta ohikoa da erruduntasun-sentimenduak agertzea, azken uneetan bere ondoan egon ezin izan duzulako. Oso garbi izan mugak osasun krisiak jarri dituela eta zure esku ez zegoela.

Baliteke tristura, beldurra, amorrua, ... bezalako sentimendu mingarriak agertzea, hauek adieraztea komeni da, batez ere azal-azalean daudenean, saiatu ez gordetzen, horrela kalte luzeagoa egin bait dezakete. Eman zeure buruari sentitu ahal izateko "bakardade" uneak eta bilatu entzun ahal izango zaituen "belarri on bat".

EMAN ZAITEZ NEGAR EGITEKO BAIMENA

Negar egitea emozioie aurre egiteko modu on bat da. Malkoak atera nahi badute, utzi ateratzen. Eta ateratzen ez badira, ez da ezer gertatzen ezta ere, adierazteko beste era batzuk daude. Pertsona bakoitzak bere denborak dauzka, eta hori errespetatu behar da.

Agurra ez da ekintza puntuala. Baimendu zaitetz behar duzuna negar egiteko.



ZURE EMOZIOAK ADIERAZI

Onartu zure emozioak, ez erreprimitu, sentitzen duzuna normala da, eta guztiz baliozkoa. Baiezko eta ezezko emozioak egongo dira, eta bai batak eta bai besteak partekatzea beharrezkoak dira. Adierazteko moduak bilatu: idazten, marrazten, norbaitekin hitz egiten...



AGURRA

bakardadean eta ixiltasunean.

Gaixotasunean laguntzea dolu aitzinatu bat lantzea da; berez, oso zaila da eramaten, pertsona gaixotasunarekin ikusten ari bait zara eta era berean beretaz ari zara agurtzen.

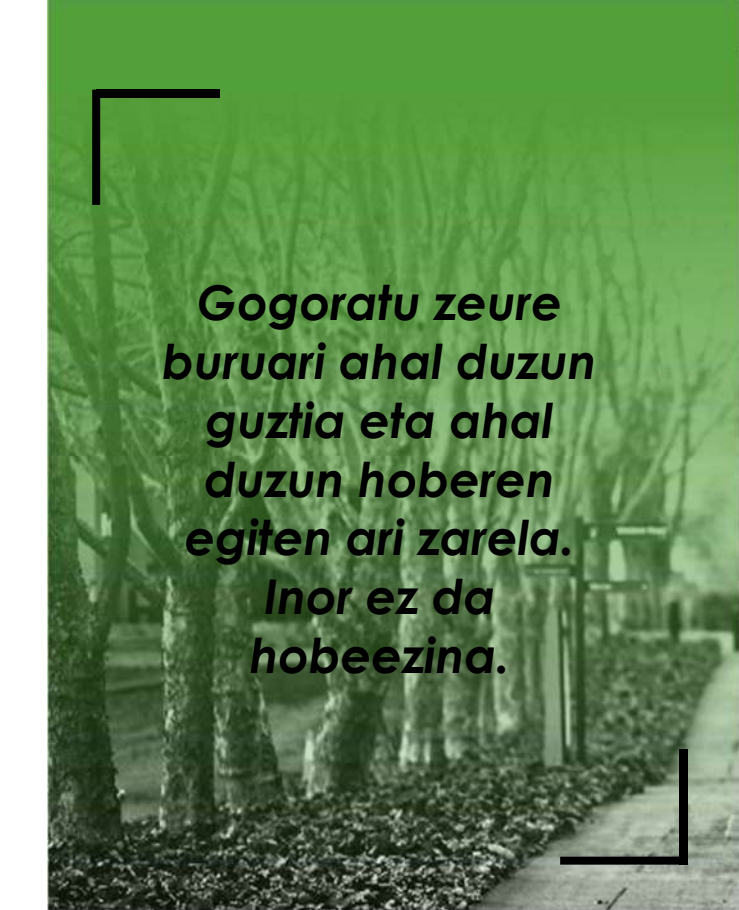
Gaixotasunaren diagnostikoarekin hasten den dolu aitzinatu honetaz gain, orain beste zailtasun bat gehitzen zaigu.

Osasun krisiaren egoerak ez du laguntzen maite ditugunen agurrak ohiko erritualekin egiten.

Arau berriak agertu dira; bizitzaren azken uneetan ezin gara beraiekin egon, ezin ditugu zaindu beti egin dugun bezala, ezin diegu azken besarkada eman, ezin diegu azken aldiz begietara begiratu, ezin dugu.... Agurrak hotzak egin dira, hileta-errituak egiteko aukera kendu digute, non familia eta lagunak laguntzen ziguten maite genuen pertsonaren galtzearen atsekabeen. Heriotza izapide huts bat bihurtu da, protokolo luze eta urrunekin, negoziatzeko aukerarik gabe.

Eta, aldaketa guzti hauen aurrean, nola sentitzen gara? Nola kudeatzen ditugu mina eta estutasuna? Ahalmenik gabe? goibel? amorruez? Partekatzen ahal ditugu emozio hauek? Edo guretzako gordetzen ditugu?





**Gogoratu zeure
buruari ahal duzun
guztia eta ahal
duzun hoberen
egiten ari zarela.
Inor ez da
hobeezina.**



Gomendioak doluan

AGURTZEKO ERAK

Momentu honetan dolua jasateko tresnak falta zaizkigu. Dauden mugak kontutan hartuta, hau egin dezakegu :

- Zendu den pertsonari agur eskutitz bat idatzi eta guretzat esanguratsua den une eta lekuan berari irakurri.
- Gertatutakoaz eta geure sentimenduei buruz hitz egin eroso sentitzen garen pertsonekin.
- Geuretzako denbora eman, sentitzeko, negar egiteko, garraxi egiteko, gelditzeko, egoteko ...
- Zendu den pertsonari buruz hitz egin, bere istorioak kontatu, bitxikeriak, bizitako uneak...
- « Oroitzapen kaxa » bat egin eta bertan pertsona horrekin lotzen gaituen gauzak, argazkiak...jarri.
- Laguntza bilatu eta onartu.

Ez da geure buruari errua emateko unea, eta are gutxiago « egin izan banu.. » horretan ainguratuak geratzeko unea. Egungo egoera onartzeko momentua da, iraganaz ez sufritu eta oraingoan kontrolatu ezin dugun zalantzarria den etorkizunetaz gehiegi ez arduratu.

Baina, batez ere, ez dezagun ahaztu bizitzeaz, momentu hau sentitzeaz, eta momentu berriak sortzeaz, eta barre egiteaz. Bai, bai, barre egin behar da ere. Nahiz eta penak mina egin,nahiz eta tristurak ibiltzea galerazi, nahiz eta ezintasunak eta amorruek pisu haundia izan.. hala ere, oraindik une berriak aurkitu behar ditugu, oroitzapen berriak sortu, esperientzia berriak partekatu,..maite dugun norbait falta bazaigu ere, oraindik bizi gaitzke, ez biziraun.



Osasun-krisia igaro ondoren

Agur-errituak berreskura ditzazkegu, modu desberdin batean. Hileta-errituak, omenaldiak eta agurrak doluaren atal garrantzitsuak dira. Dagoeneko identifikatutak dauden emozioekin, eta tarte pixka batekin, guk aukeratutako agurra egingo dugu (uzten diguten neurrian) data esanguratsu batean eta urbileko pertsonekin.

Nola gogoratuko ditugu gure lagun maiteak? Bereizitak egon behar izan ginen azken uneetako estutasunarekin? edo beraiekin pasa genituen uneak gogoratuko ditugu, nola barre egiten genuen, eta elkarrekin egiten genituen gauzekin.

Dolua ez da amaitzen osasun-krisia bukatzen denean, nolabait (guk nahi badugu) hileta-errituak egitean. Dolua prozesu luze bat da, desberdina pertsona guztietan, sentimenduak eta pentsamenduak bilakatzen joango dira. Mina pixkanaka arintzen joango da eta emozio positiboagoekin gogoratuko ditugu.

Guzti hau pasatzen denean, ez gara berdinak izango, gauzak ikasiko ditugu. Lagun maiteak agurtzeaz gain, oraindik gure artean dauden pertsonekin partekatu ditugun uneak gehiago aintzat hartzea espero dugu y batez ere geure burua gehiago zaintzen ikasi dugu.

AFAGI, Gipuzkoako Senitartekoen, Lagunen eta Alzheimerra edo beste demenziaren bat duten pertsonen Elkarte.

