

Diario de una sindicalista (3)



*Y cuando llegue el día del último viaje,
y esté al partir la nave que nunca ha de tornar,
me encontraréis a bordo ligero de equipaje,
casi desnudo, como los hijos de la mar.*

Antonio Machado



En recuerdo de quienes trabajando dieron su vida para salvar otras vidas.

En recuerdo de quienes nos arrebató la COVID-19.

Con nuestro cariño a los familiares que perdieron a un ser querido en esta terrible pandemia.

No os olvidamos

Vuestras compañeras y compañeros de FeSP-UGT

Pregunta. ¿Cómo gestionamos el duelo y la pérdida de nuestros seres queridos? ¿Qué hacer ante la imposibilidad de una despedida?

La situación excepcional actual, nos ha hecho cambiar nuestra forma de estar y experimentar el mundo, provocando cambios en todas las esferas de nuestra vida. Sin lugar a dudas el más duro de estos cambios está afectando a nuestra manera de morir y despedir a nuestros seres queridos. No estamos pudiendo realizar actos alrededor de la pérdida tan significativos para poder elaborar nuestro duelo de manera normal. Por ello, no quieras correr, es probable que pase tiempo hasta que aceptes la pérdida. Date tiempo. Necesitarás más tiempo de asimilación, cada persona tiene su ritmo, es inevitable vivir y sentir cada fase del duelo, aunque sea duro, es necesario. Los especialistas aconsejan en estos casos expresar libremente cualquier emoción sentida, todas son válidas. Es importante que te sientas acompañado, no estar solos, “aunque sea por videoconferencia o redes sociales”. Y por último, planificar cómo se quiere honrar a ese ser querido, cómo darle un último adiós colectivo cuando termine el confinamiento.

DIARIO DE UNA SINDICALISTA

Hoy me he despertado con una triste llamada, era Teresa, mi prima. Me comunicaba que mi tía Eugenia había fallecido. Tenía 86 años y sus últimos tres los ha vivido en la residencia de su pueblo, y allí le ha pillado esta maldita pandemia, este virus especialmente agresivo con las personas mayores. La situación que estamos viviendo en estos días de alarma sanitaria y confinamiento está teniendo consecuencias dolorosas y difíciles de afrontar, particularmente para quienes hemos perdido a un ser querido, ya sea por la infección por coronavirus, o por otras causas. Al dolor de la pérdida, se ha unido algo nuevo para nosotros, y es la imposibilidad del acompañamiento y la despedida a las personas queridas en los últimos momentos de la vida. También es duro no poder abrazar y acompañar a los familiares y amigos. Perder a alguien, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, silencios respetuosos, ... Todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor. Este último acto de amor y entrega, así como de recuerdo y “último adiós” es una necesidad tan humana que, por supuesto, forma parte y está presente en todas las culturas. No existe diferencia en este sentido entre los distintos pueblos, da igual en que parte del mundo hayas nacido. Y es que todos y todas necesitamos cerrar el círculo ante la pérdida de las personas que amamos, y por ello, con diferentes ritos y desde distintas creencias, el ser humano necesita ese acto de despedida final que nos ayuda procesar e integrar la pérdida. Se trata de un proceso que lleva su tiempo porque implica no solo una aceptación racional sino también emocional. Es lo que conocemos como la elaboración del duelo.

Los pensamientos que invaden mi cabeza me llevan a sentir lo importante que es poder poner nombre a las emociones que cada uno siente en estas circunstancias. Poder expresar y dar salida al dolor, entendiendo que no hay normas; mientras que para unas personas puede ser llorar, para otras puede ser gritar, o para otras puede ser necesitar estar solo con más frecuencia. El enfado, la rabia, la tristeza, la culpa, la impotencia, todas esas emociones son posibles. No hay recetas únicas. En mi caso, ha sido importante pensar que hemos tenido que aplazar la despedida. No renunciamos a ella, el momento llegará. Se que cuando esto pase, podré abrazar a mi familia y que, en ese momento de encuentro familiar, hablaremos de Eugenia, expresaremos como era, que le gustaba, evocaremos los recuerdos que cada uno tenemos de ella, expresaremos lo que nos hubiera gustado decirle y no pudimos, le agradeceremos los momentos compartidos y le daremos por fin, ese necesario y “último adiós”. También siento que es importante crearme un relato, mi propio relato sobre lo que pasó en sus últimos momentos. Nada más recibir la noticia, fue inevitable pensar en su soledad, pero necesito imaginar un relato deferente donde está presente la aceptación, la paz, la revisión de una vida larga, vivida con amor. Y finalmente, me ha servido, más de lo que podía pensar, escribir estas palabras.