

ISOLAMENDU ETA AGUR-ERRITU BARIKO GARAIETAN GAIXOAK ETA DOLUAN DAUDEN FAMILIENTZAT GOMENDIO BATZUK

Maite Urzain, erizaina eta doluan aditua
Arrasaten, 2020ko martxoaren 26an

Gizartean inposatu den alarma egoera berri honek errealitate berri baten aurrean jarri gaitu, errealitate ezezagun bati egin behar baitiogu aurre. Bizi dugun egoerak gure zaugarritasunarekin konektatzen gaitu modu zuzenean. Beraz, erraz imajina dezakegu birus honek inposatzen duen bakardadea etxeetan bakarrik bizi direnen, ospitaletan gaixotasuna bakardadean bizi behar dutenen edo zaharren egoitzetan isolatuta egon behar duten nagusiengan. Eta baita beste aldean bakardade begi horiek ispilu gisa islatzen dituzten profesional nekaezinengan ere.

Krisi honetatik ateratzen garenean harreman intimoa berreskuratuko dugu, egin ez ditugun hiletak eta omenaldiak egingo ditugu, baina bien bitartean, lagun edo familiako norbait galdu duenarentzat, intimitate hori berreskuratzeko izango da. Pertsona horiek Gaur egun agur bariko dolu bat bizi beharko dugu, azken arnasa sentitu barik, azken laztana eman barik, azken besarkada eman eta jaso barik eta inguruneko elkartasuna isolamendu egoeran bizita.

Ezinbestean inposatu zaigun osasun irizpide zorrotz honetan, zaintza emozionala alde batera utzi da. Halaber, gizaki emozionalak garen aldetik, harreman beharrak naturalak eta beharrezkoak ditugu osasuntsu bizitzeko; izaki sozialak gara eta arreta bariko harremanak doluen trauma maila eta samina areagotu ditzake.

Heriotza onartzea zaila bada, egoera honek sinesgaiztasuna eta mina areagotzen ditu, eta ditugun amets gaiztoenak ere sinetsi ditzakegu. Larrialdi egoera honek, komunitatearen ongizatearen berme, sufritzen duenaren ondoan egoteari debekua inposatzen dionean, zauri emozionalak sor ditzake.

Bizi dugun egoeran, gomendio batzuk:

- Distantzian egonda ere, **adierazi** pentsatzen eta sentitzen duzun hori.

Gutun bat idatzi, bideo edo audio bat grabatu eta konfinamenduan dagoen pertsonari helarazi dezakezu. Ziurtasuna ematen badizu, zure konfiantzazko pertsonarekin partekatu lehenago, sare sozial irekia saihestuz.

- Pentsatu edo sentitzen duzun hori hitzetan jartzea zaila egiten bazaizu, marrazki edo irudi bat sortzen saia zaitez. Ez duzu aditua izan beharrik, ez baita emaitza helburu, barruan daramazun hori ateratzea baino. Zuk irudikatzen duzunak esan nahi handia dauka, zirriborro bat bada ere.

- Etxeko **txikiak kontuan hartu**, guk baino irudimen eta sormen handiagoa dute-eta; haiek ere parte hartuko dute eta bizi duguna beraiekin partekatzeko aukera emango digu.

- Heriotza suertatzen bada, **berria kontatzeko baimena eman zure buruari**, elkartasuna bermatzeko aukera paregabea izango da.
- **Hileta zerbitzuari** lasai eska diezaiokezu prestatu duzun gutun, marrazki, **argazki kuttuna** edo **objektu esanguratsua** hildakoaren eskuetan edo kutxa barruan jartzea.
- Nahi baduzu, **oroitzapenerako argazki bat** eska diezaiokezu; agian orain arraroa egiten zaizu eta ez duzu gogo handirik izango begiratzeko, baina aurrerago lagungarri izango zaizu dolu prozesua burutzen duzunean.
- Haurtxoei, pertsona nagusiei eta desgaitasun bat daukatenei gertatzen ari dena azaldu beharko diegu. Helduentzat surrealista eta sinesgaitza bada egoera, kontuan hartu zer irudikatu dezaketen etxeko txikienek. Haien mailako hitzez eta beraien ulermenari egokituta azaldu behar diegu gertatzen ari dena; gogoratu, halaber, uste duguna baino naturalago bizi dituztela egoera berriak, helduok baino errazago egokitzen baitira.

Gaixotasun larriagatik, heriotza edo doluagatik laguntza behar baduzu:

Email honetara idatzi: maiurzain@gmail.com
Zure kontsulta, izena eta harremanetarako telefonoa idatzi
Dohako hitzordua jarriko dugu
Kontsultak telefonoz edo Skype bidez egingo dira