nov. 3, 2020

Vivencia única e intransferible, agradezco que la compartas conmigo.

Acompáñame. Soy tu escucha, me enriquezco de forma activa sintiendo, que no es un día menos sino un día más en el que vuelvo a saber que no juzgar es mi esencia. Exteriorizas libremente tu sentir, pues comunicar es transmitir. Un espacio de seguridad y confianza nos envuelve en el aquí y en el ahora, entendido que al cien por cien, solo esa compañía perenne, que es la de uno mismo, sabe lo que estás sintiendo en cada instante.

"Cuidarse para cuidar". Cuidador, eres una figura magistral de valor incalculable. Tu travesía, en la cual te insisto que no estás solo, es por un sendero con tramos de oscuridad y luminosidad. Me haces saber que el dar importancia al descanso ("mente descansada, mente despejada"), es una forma de quererte a ti y a la persona dependiente que tienes a tu lado. Lluvia de afecto y la actitud positiva se encadenan aliadas en tu camino. Adelante.

Me comunicaste que una de tus mejores decisiones había sido el sacar un tiempo para ti, a través de una actividad que te mantiene la mente activa y entretenida, para seguir acompañando a la persona que quieres seguir dándole lo mejor. Y esto, es tu mejor versión. Me dijiste que te dabas homenajes gastronómicos para disfrutar junto a esa persona, aunque también no debes descuidar tu alimentación y que sea sana y equilibrada. Te recuerdo que tú vales mucho y tienes gente pendiente de ti.

Otra de las huellas que dejaste en mí, es cuando me dijiste que el hecho de ponerte en manos de los profesionales de la salud, dando a conocer cómo te encontrabas, te ha hecho dar un paso más, hacia un tramo de luminosidad en tu día a día. Profundizamos en la importancia de saber poner límites y tener presente que tenemos que conocer hasta dónde podemos llegar, pues estamos haciendo todo lo que está en nuestras manos. Me haces entender que forzar más de la cuenta sería un retroceso en tu caminar.

Nunca olvidaré ese bálsamo que me envolvió y te envolvió, que supuso uno de los momentos más felices de tu vida. Fue el hecho que, tras un día difícil pero a la vez agradecido, necesitaste salir al exterior para, en ese momento mágico, "*sentir como el viento roza tu piel*".

Desde el programa de apoyo al cuidador del servicio de teleasistencia, Tunstall Televida como escucha activa, os digo un hasta luego, seguido de un tan necesario silencio.

**También podrás visualizar el homenaje a las personas cuidadoras realizada por Tunstall Televida en formato libreta, queriendo reconocer el esfuerzo y la valentía de todas y todos aquellos que dedican su tiempo y energía en cuidar de los demás.**

**Se recopilan relatos y frases de personas cuidadoras con las que los y las profesionales de nuestros servicios de teleasistencia mantienen comunicación habitual, puedes visualizarlo aquí.**