

HISTORIAS DE ÉXITO

No te quedes demasiado tiempo en la tristeza. «Aunque parezca difícil, siempre hay que encontrar un lado positivo»

Leena explotaba su granja junto con su marido. En la granja hubo gallinas hasta 1996, después de lo cual la granja siguió siendo de cultivo. Además, Leena trabajaba fuera de la granja y su marido, Timo, tenía una empresa de maquinaria forestal. En otoño de 2005, el director del banco, al ver a la pareja, preguntó si los asuntos relativos a las últimas voluntades estaban en orden. Durante la semana de Navidad, se llegó a una situación en la que se hizo un testamento mutuo. En enero de 2006, Timo falleció en un accidente. Leena nos cuenta su historia sobre cómo ha conseguido salir adelante en una situación así.

Seguir leyendo ↓



Leena explotaba su granja junto con su marido. En la granja hubo gallinas hasta 1996, después de lo cual la granja siguió siendo de cultivo. Además, Leena trabajaba fuera de la granja y su marido, Timo, tenía una empresa de maquinaria forestal. En otoño de 2005, el director del banco, al ver a la pareja, preguntó si los asuntos relativos a las últimas voluntades estaban en orden. Durante la semana de Navidad, se llegó a una situación en la que se hizo un testamento mutuo. En enero de 2006, Timo falleció en un accidente. Leena nos cuenta su historia sobre cómo ha conseguido salir adelante en una situación así. Aunque Leena ha tenido momentos en los que podría haberse sentido amargada, ha considerado importante que hubiera algún consuelo. Leena había apoyado a otros en momentos de pérdida similares, eso le dio fuerzas para afrontar la pérdida de su propio cónyuge. Su red de apoyo también era fuerte, así los papeles de los apoyados y los apoyadores se alternaban, ahora Leena era quien recibía apoyo y ayuda.

Nombre del entrevistado	Leena
Tipo de actividad agraria	Explotación colectiva.
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Duelo por pérdida

¿Cuál es su historia?

Era enero de 2006. Llamó a Timo por la tarde para hacer unas compras. Después de la llamada, Leena ya no pudo localizar a su marido por teléfono. Timo tenía la costumbre de no contestar al teléfono mientras trabajaba, pero esta vez Leena sintió que algo era diferente. Decidió hacer una tarea necesaria de inmediato, pensando que ya estaría hecha. A medida que avanzaba la tarde, Leena llamó a su marido sin obtener respuesta. Se fue a dormir, pero se despertó a las dos de la madrugada y vio que Timo aún no había llegado a casa. Leena llamó al subcontratista de Timo, que fue al bosque a ver cuál era la situación. Al cabo de un rato, recibió una llamada: había ocurrido lo peor posible, Timo había muerto en un accidente en el bosque, solo, mientras reparaba la máquina forestal.

Leena llevó el coche al lugar de trabajo. El servicio de rescate y los bomberos ya estaban en el lugar. Como el lugar no estaba lejos de casa, los primeros en llegar eran de la zona. Al principio, intentaron impedir que Leena fuera a ver qué había pasado. Sin embargo, Leena estaba convencida de que si no veía lo ocurrido, nunca encontraría la paz. Otro transeúnte la dejó entrar para ver qué había pasado. Timo había estado reparando la misma pieza que él y Leena habían reparado la noche anterior. Los ayudantes indicaron a Leena que llamara a una persona de apoyo en cuanto llegara a casa. Llamó a su amiga, que llegó allí. Era por la mañana temprano.

Leena envidó a los 44 años. Los padres de Leena vivían en la misma casa que ella, los dos hijos de Leena ya eran adultos en el momento del incidente y vivían fuera de casa. Leena recibía apoyo de su círculo cercano. La casa parecía haberse convertido en una cafetería, regentada por los buenos amigos de Leena. La gente traía sus condolencias. Leena no podía comer, se sentaba al final de la mesa y seguía las actividades a su alrededor. Además del dolor, tenía que cuidar de su propia salud: como diabética, la pérdida de apetito es peligrosa. Leena recibió instrucciones de su médico y enfermera especialistas en diabetes sobre cómo mantener el equilibrio del azúcar, así como apoyo para hablar de la pérdida del cónyuge. El apoyo prestado en torno a la propia enfermedad también ayudó a sobrellevarla mentalmente. Se ofreció apoyo en situaciones de crisis y Leena fue a hablar con la enfermera en una ocasión. Sin embargo, Leena consideró que el apoyo de sus amigos íntimos y su familia era más significativo que el apoyo en situaciones de crisis.

Manejar la situación

Antes de la muerte de Timo, Leena tuvo que afrontar varias pérdidas. El hecho de haber apoyado a otros en el momento de la pérdida le dio fuerzas para afrontar la pérdida de su propio cónyuge. La red de apoyo también era fuerte, se alternaban los papeles de los apoyados y los que apoyaban, ahora Leena recibía apoyo y ayuda.

Leena agradece que su propia familia, sus padres, los hermanos y padres de su marido y sus amigos estuvieran cerca de ella. Una de las hermanas del marido durmió en la misma habitación con Leena durante el tiempo posterior al incidente, los niños estaban en casa y todos estaban juntos. Enfrentarse al doliente era difícil para algunos, otros evitaban a Leena y a veces Leena apoyaba a la persona que estaba de luto.

Las fuertes heladas comenzaron una semana después de la muerte de Timo. Un depósito de agua del granero empezó a tener fugas. El granjero vecino vino a ayudar a arreglarlo. A la semana siguiente, se rompió la ducha del inodoro. El lavavajillas se rompió. En ese momento, las cosas de las que había que ocuparse se amontonaban. Todo esto hizo pensar a Leena que todavía era necesaria en este mundo. Sólo hay que ponerse en marcha, reparar y conseguir un nuevo grifo y un nuevo lavavajillas. Además de la pena, estas cosas parecían realmente grandes en ese momento. Además, la memoria de la madre de Leena empezó a deteriorarse hasta el punto de que ya no podía arreglárselas en casa. El padre de Leena también se mudó a un edificio de apartamentos más cercano al lugar donde la madre de Leena recibía tratamiento. En julio-agosto de 2006, Leena se quedó sola en casa por primera vez en su vida. En otoño de ese mismo año, su suegro falleció. Leena tuvo que renunciar a muchos de sus seres queridos en poco tiempo.

Leena pensó que la mejor solución era renunciar a su nueva misión asociativa, que había comenzado a principios de enero. También comunicó a las demás asociaciones en las que participaba que dejaría de gestionar los asuntos de las asociaciones. Las asociaciones convencieron a Leena para que se quedara y aligerara la carga de trabajo. Así que Leena siguió trabajando con las asociaciones. Las tareas se mantuvieron, pero ella recibió más ayuda.

Luego llegó la primavera y hubo que sembrar. Los momentos más difíciles fueron las primeras veces que se puso en marcha una máquina. Después, las demás veces ya eran más fáciles. El primer verano fue terrible.

Los desperdicios de avena parecían estar por todas partes. Leena iba a arrancarlos a veces con los niños, a veces con los vecinos. La carga le parecía irrazonable y a veces le fastidiaba saber por qué tenía que pasar esto, por qué tenía que morir Timo. Sin embargo, las ganas de vivir la mantenían en pie.

En otoño, Leena se iba de viaje al extranjero con su amiga cuando la llamó el inspector. Se acordó una hora de inspección para después del viaje. La inspección fue bien, pero en ese momento ella sintió que no podía ser verdad.

La mayor pena relacionada con el asunto son los pensamientos de que, por ejemplo, los nietos no han conocido a su abuelo, eso es algo doloroso.

Leena ha tenido muchos problemas de salud. Describe su carácter como positivo. Tiene a sus seres queridos y mantenerse activa como mecanismo de supervivencia. Los campos de la granja están alquilados a otro agricultor desde 2015. Leena tenía el baile como afición junto con su marido. Leena mantuvo esa afición incluso después de la muerte de Timo. Bailar también daba sentido a la vida. Actualmente, la afición al baile continúa con una persona cercana, con la que Leena lleva varios años. La naturaleza y el agua son importantes para Leena. El sonido del burbujeo de los rápidos junto a casa le da fuerzas. El agua, como elemento, le da tranquilidad.

Conclusión y consejos

Leena siempre había pensado que hay que hacer las cosas que uno quiere en la vida, y no esperar a la jubilación. Esta idea se hizo más fuerte tras la muerte de Timo. No puedes esperar en la vida si quieres hacer algo. Leena planifica con antelación y lo considera importante. Los planes y sueños se hicieron más realistas y concretos. Los planes también deben tener en cuenta los propios recursos. Se puede hacer por partes y no hay que llegar a los extremos.

Consejos a otros agricultores

«Aunque parezca difícil, siempre hay que encontrar un lado positivo»

Perder a un cónyuge es una situación difícil. Nunca se olvida al cónyuge. Uno no debe preocuparse por la situación durante demasiado tiempo. Hay que dejar atrás el dolor, la tristeza y la nostalgia, aunque esa persona siempre esté presente en tus recuerdos. Leena cree que es importante que a Timo se le llame por el nombre por el que todos se han dirigido a él, ya sea Timo, padre, papá... Cuanto más tarde dejas el nombre, más difícil te resulta decirlo. Además, hay que encontrar el lado positivo de las cosas, por muy difícil que sea.

Al planificar y pensar en el futuro, es natural que los pensamientos no se detengan fácilmente en qué pasaría si el otro no existiera. Leena se pronuncia a favor de tener en orden los testamentos finales y los poderes notariales. Ayuda en el momento de la pérdida. Habla de tus deseos y de cómo actuarás si no hay nadie más. No es necesario hablar de esto a menudo y todo el tiempo, pero es bueno tener una discusión sobre este tema también.

A lo largo de nuestra vida se nos pone a prueba de diferentes maneras. Un árbol que nunca ha estado expuesto al viento caerá después de crecer demasiado. Un árbol que ha experimentado el viento fortalece sus raíces y se mantiene erguido incluso en las tormentas. La resistencia de nuestra mente y su desarrollo funcionan de la misma manera. La historia de Leena muestra la fuerza de la resiliencia. Las experiencias difíciles nos dan capacidades y modelos operativos sobre cómo podemos sobrevivir y afrontarlas.

Para algunos de nosotros, hay momentos en la vida en los que se nos pone a prueba más allá de toda medida. Es importante pedir ayuda y dejar que la gente se acerque, incluso cuando es difícil. Y mantener viva la esperanza y los planes. Los planes no siempre tienen que ser grandes. Un buen plan también puede ser, por ejemplo, un pequeño paseo planeado para la tarde o una llamada a un amigo. Márcate objetivos, grandes o pequeños. Recuerda dividir los grandes objetivos en partes y tener en cuenta tus propios recursos. Busca apoyo, de profesionales o personas cercanas. Afligirse, pero también desprenderse de la pena. Siempre nos quedan los recuerdos.

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶

Régimen de ayuda al descanso: dar un respiro a los agricultores para que las explotaciones ... Aprende a escucharte a ti mismo «Tiene que haber algo más en la vida que la construcción ...»