

DECÁLOGO DE JORGE BUCAY

Este documento pretende hacerte reflexionar sobre cuestiones que quizás te sean útiles. Al leer estas 10 claves inspiradas en el Decálogo de Jorge Bucay, ten en cuenta que son únicamente recomendaciones, **ajústalas a tus necesidades, hazlas tuyas, y las que no te sirvan deséchalas.**

SÍ

- 1. PERMISO:** Para sentirte mal, necesitada/o, vulnerable, para sentir dolor.
- 2. CONFIANZA:** En ti, en que tienes recursos para salir adelante.
- 3. NUEVAS PUERTAS:** Nuevas oportunidades que se abren a ti a pesar de que no las ves, aún, porque estás invadido por el dolor.
- 4. ACEPTACIÓN:** Aunque igual sea lo más difícil que has hecho en tu vida, necesitas aceptar la realidad. A pesar de que siempre es mal momento para que la gente se muera, la muerte siempre llega.
- 5. CONEXIÓN CON LA VIDA:** No hay nada malo en ello, la vida te espera con infinitas posibilidades, tienes derecho a seguir viviendo.
- 6. GRATITUD:** Valorar todo lo bueno que hay en la vida a pesar de estar viviendo esta situación tan dolorosa, sobre todo las relaciones que permanecen, todo sería mucho más difícil sin esas personas.
- 7. LAS TRES D: DESCANSO, DISFRUTE Y DIVERSIÓN:** Date permiso para sentirte bien, hacer bromas, reír con tus amistades. Los malos momentos llegan solos, los buenos dependen de ti
- 8. APRENDIZAJE:** Hacer el duelo significa aprender a vivir sin alguien, a tomar nuevas decisiones, a hacer tareas que antes hacía esa otra persona, a relacionarte de otra forma con la familia y las personas queridas.
- 9. CREENCIAS:** Si crees en la reencarnación está bien, si crees en el cielo o el infierno está bien, si crees que después no hay nada también está bien. Lo que sea que tú creas está bien.
- 10. COMPARTIR LO APRENDIDO:** Cuando tengas una parte del camino de duelo recorrido, cuéntalo, habla de tu experiencia, es la mejor ayuda para hacer más fácil el camino a otras personas.

NO

- 1. NO ESCONDERSE:** Date permiso para sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo por lo que has perdido.
- 2. NO DESCUIDARSE:** Es importante que tengas un horario para levantarte, para las comidas, para acostarte, aliméntate bien y no abuses del alcohol, del tabaco ni de los medicamentos.
- 3. NO TENER PRISA:** Ve poco a poco, vive día a día, no te crees expectativas irreales y prepárate para las recaídas.
- 4. NO OLVIDAR LA FE:** Solo si a ti te sirve, si te da fuerzas, si te aporta consuelo.
- 5. NO AUTOEXIGIRSE:** Respeta tu forma, tu tiempo y tus espacios para ir haciendo el duelo. De poco servirá castigarte pensando que ya deberías sentirte mejor.
- 6. NO TENER MIEDO A ENLOQUECER:** Todas las personas podemos sentir intensamente sin que ello nos lleve a ningún desequilibrio, aunque en ocasiones sintamos que no lo dominamos, aunque quizás no seas del todo coherente ni en todo momento, eso no te convierte en nada, forma parte del proceso.
- 7. NO PERDER LA PACIENCIA:** Ten paciencia con quienes te dicen cómo debes sentirte y durante cuánto tiempo, a veces la gente no puede soportar su propio dolor y no benefician tu proceso. Busca a quienes puedan permitirte estar mal y desahogarte sin miedo.
- 8. NO INSTALARSE EN LA AUTOSUFICIENCIA:** Aunque quizás cueste, es momento de pedir ayuda, es humano necesitar a otras personas, no te quedes esperando, no esperes que adivine lo que necesitas. Se dice que no es más sabio quien no necesita ayuda sino quien tiene el valor de pedirla.
- 9. NO TOMAR DECISIONES IMPORTANTES:** A excepción de alguna urgencia que no se pueda retrasar, no conviene tomar decisiones en estos momentos, es mejor dejarlas para más adelante.
- 10. NO FORZARSE A OLVIDAR:** No intentes olvidar a esa persona, al contrario, recuérdala, piénsala con ternura y siente que el tiempo compartido fue todo un regalo. "La única forma de olvidar es recordar" (Sigmund Freud).