

Com afrontar la pèrdua de les persones estimades?

Eines per a superar el dolor

La desaparició d'una persona estimada produeix un sentiment de pena. Encara que hi ha nombroses eines per alleugerir-lo, el procés de dol passa per quatre fases: shock i negació, ràbia i culpa, desolació i tristesa, acceptació i adaptació. El benestar emocional també depèn de la capacitat de fer un dol i adaptar-se a nous contextos.

"Hi ha molts factors que influeixen en la capacitat de superar el dolor per la pèrdua d'una persona estimada"

La pèrdua d'un ésser estimat és la privació de la seva presència divorci o separació. El grau de dolor que produeix una pèrdua així molts factors. Per exemple, aquest sentiment de pena pot de l'etapa evolutiva en què es viu (infantesa, joventut, edat adulta o lligam que es tenia amb la persona desapareguda, si s'ha pogut fer o anticipatori i els recursos personals, econòmics i socials.

L'eina més important amb què comptem per superar el dolor d'una pèrdua és el dolor que provoca –sense defugir-lo–, i iniciar el procés de dol. El dol és habitual d'elaboració d'una pèrdua que implica acceptar-la i assumir-la. I considera anormal o patològic és no fer-ho.

Fer el dol vol dir aturar-se, plorar, enfadar-se, posar-se en contacte amb el deixat la pèrdua, valorar la seva importància, organitzar-se per viure sense el perdut, anar deixant enrere el dolor i la frustració que comporta, i adaptar-se realitat.

Aquest procés acostuma a fer-se en quatre etapes

1. Shock i negació

Aquesta fase comporta incredulitat, paràlisi, confusió i al mateix temps explosiu i desesperació. S'inicia pocs moments després de la pèrdua i perllonga fins passats uns dies

2. Ràbia i culpa

La segona etapa comporta ràbia i culpa. La persona sent ràbia amb el de la pèrdua, amb la mateixa persona perduda per abandó, culpa per no la pogut retenir o salvar. Fins i tot culpa per tot el que no es va veure, fins

3. Desolació i tristesa

Les dues primeres etapes comporten molt dolor, però també serveixen preàmbul per endarrerir, o fins i tot evitar, la tercera i pitjor etapa. En aquesta fase se sent desolació i tristesa, i comporta dolor, pena immensa, impotència, desassossec i idees de ruïna en què s'accepta que la persona estimada tornarà.

4. Acceptació i adaptació

La quarta etapa permet tornar a gaudir de la vida perquè s'aconsegueix i adaptar-se a la nova realitat.

Les persones que no poden permetre's fer un dol normal fan un dol patològic, és a dir, no poden transitar adequadament per totes les etapes o bé perquè el neguen, o bé perquè no poden iniciar-lo. D'altres s'encallen i es cronifiquen en alguna etapa sense poder-la acabar mai.

Aquest fet provoca grans problemes. A la vida hi ha pèrdues constants (de familiars i amics, però també de la salut, de la feina, de la joventut, etc.) i la persona que no pot fer el dol pateix molt. La felicitat i la salut mental, depenen en gran part de la capacitat per fer dols i la flexibilitat per adaptar-se



constantment a noves situacions.



Hi ha altres eines que ajuden a alleugir el dolor de la pèrdua com...

- La possibilitat de compartir-lo amb familiars, amics i grups de dol. El sentiment de pena s'alleugereix sempre que s'exterioritza i es comparteix amb altres persones. En aquest sentit, els grups de dol són molt útils per a persones amb poques xarxes socials o amb xarxes socials febles. Aquests col·lectius també són útils per a persones que han patit pèrdues especialment difícils d'elaborar, com pèrdues de fills, múltiples o per catàstrofe.
- La possibilitat d'estar de dol i alhora donar-se permís per viure, fins i tot gaudir de la vida.
- Permetre's pensar i recordar a la persona perduda mentre s'estableixen noves relacions sense sentir-se culpable.
- Permetre's buscar més dels amics, diferents ofertes d'oci a la ciutat i iniciar activitats agradables (esports, hobbies, tallers, classes...) que per alguna raó no es podien compartir amb la persona que s'ha perdut.

"El benestar emocional també depèn de la capacitat per fer dols i adaptar-se a noves situacions"

Tots aquests consells són possibles perquè la mort s'emporta la vida, però no la relació. La relació de presència amb canvia, esdevé relació d'absència, però no necessàriament d'oblit.

Conferència del 22 d'octubre al VI Converses: **Com afrontar les pèrdues?**

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org