

Aula Oberta / Cicle de Tertúlies

El què i el perquè del procés de dol

El qué y el porqué del proceso de duelo



Amb el suport de:



Ajuntament de Mataró



Autoria: Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena

Cessió del contingut: Amparo Menéndez Villanueva,
Psicòloga especialista en l'atenció al dol i les pèrdues
a la Fundació Hospital

Adaptació a Lectura Fàcil: Associació Lectura Fàcil

Il·lustracions: Mònica Roca

Disseny i maquetació: Jordi E. Sánchez

Imprimeix:

Primera edició: febrer 2019

Dipòsit legal: B5572-2019



Aquest logo identifica els materials que segueixen les directrius de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion Europe per a persones amb dificultats lectores. L'atorga l'Associació Lectura Fàcil. Més informació: www.lecturafacil.net

Contacte:

Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena
C/ Sant Pelegrí, 3
08301 Mataró
Tel.: 93 741 91 60

fundaciohospital@fundaciohospital.org
www.fundaciohospital.org

Índex

Presentació	4
Què és el dol?	5
Com és el procés de dol?	5
Què podem fer durant el procés de dol?	7
Com podem ajudar una persona en dol?	9
Quan convé demanar ajut?	11
Com és el final del dol?	12
Recomanacions	13

Índice

Presentación	14
¿Qué es el duelo?	15
¿Cómo es el proceso de duelo?	15
¿Qué podemos hacer durante el proceso de duelo?	17
¿Cómo podemos ayudar a una persona en duelo?	19
¿Cuándo conviene pedir ayuda?	21
¿Cómo es el final del duelo?	22
Recomendaciones	23

Presentació

La Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, en col·laboració amb Cabré Junqueras, ha posat en marxa l'edició de la col·lecció «Acompanyament al dol i les pèrdues», una proposta pensada per acompanyar les persones que han patit una pèrdua i ajudar-les en el seu procés de dol a través de petits llibres monogràfics pràctics i de fàcil lectura.

El dol és un procés natural que s'activa quan estem davant d'una pèrdua que per a nosaltres és important i afecta emocionalment i de manera integral molts aspectes de la nostra vida.

En algun moment o altre, tots passem diversos i diferents dols, des d'un canvi de domicili fins a la mort d'un familiar proper.

Concretament, aquest monogràfic se centra a explicar el perquè del procés de dol i com es viuen les diferents emocions que apareixen durant aquest procés.

No podem parlar d'estratègies o solucions concretes, però sí que es pot treballar per tenir eines i estar un mica més preparats per afrontar-lo.

Què és el dol?

És un procés natural de dolor que sentim quan mor una persona estimada.

Com és el procés de dol?

L'any 1969 la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross va parlar per primera vegada del procés de dol i el va dividir en 5 fases.

Cada fase és un estat psicològic pel qual passem quan perdem una persona estimada:

- 1 **Negació:** no ens podem creure el que ha passat.
- 2 **Ira:** ens enfadem i busquem un culpable.
- 3 **Negociació:** intentem que la vida torni a ser com era abans i inconscientment fem accions per recuperar la persona.
- 4 **Depressió:** experimentem tristesa, apatia, ganes d'estar sols.
- 5 **Acceptació:** entenem que no hi ha res a fer i assimilem la pèrdua.

Ara bé, no tothom passa per les 5 fases ni en aquest ordre. El dol no avança de forma lineal.

De vegades es viu com una **muntanya russa emocional**, amb etapes millors i d'altres de pitjors.

Avui dia, un dels més destacats experts en dol, Robert Neimeyer, diu que el procés de dol és diferent en cada persona.

Cada persona fa el seu propi procés de dol, segons unes variables úniques i personals:

- la nostra **personalitat**
- les **experiències** viscudes
- el **suport emocional** que rebem de familiars i amics
- la nostra **edat**
- el **tipus de mort**

I sobretot, la **relació** que teníem amb la persona perduda.

Segons aquesta nova manera d'entendre el dol, la persona en dol ha d'aprendre a continuar aquesta relació d'una manera simbòlica, amb els records i els sentiments que perduraran, i afrontant els nous reptes del dia a dia.

Cada pèrdua és única i només es pot entendre tenint en compte la relació que hi havia amb la persona perduda.

Què podem fer durant el procés de dol?

Al llarg del procés de dol podem viure emocions molt canviants, com ara: por, impotència, culpa, ràbia, etc. També podem patir un gran estrès per la necessitat de buscar un nou sentit a la nostra vida.



És important expressar tots els sentiments i saber que cada persona necessita un determinat temps per superar el buit de la persona estimada.

A vegades necessitarem estar sols per reflexionar i revisar la nova situació.

És aconsellable no prendre decisions importants o fer canvis radicals durant el procés de dol, com ara: canviar d'habitatge o de feina.

Algunes persones pensen que si canviem el nostre entorn, el dolor es calmarà, però l'absència és a la nostra ment i els canvis materials no ens ajudaran.

Durant el procés de dol,
també podem qüestionar-nos algunes creences,
fins i tot les religioses,
i podem arribar a una nova concepció de la vida.

Al final del procés de dol haurem canviat,
i no serem la mateixa persona d'abans.
Aquesta vivència ens pot fer madurar,
eixamplar la nostra ment i conèixer-nos millor.

**El procés de dol ens ajuda a madurar
i comporta un creixement personal.**

Com podem ajudar una persona en dol?

**Respectem que vulgui estar sola
i mostrem-nos disponibles quan necessiti companyia**

No és bo invitar la persona en dol a estar sempre activa
o envoltada de gent.

Un passeig en silenci a la natura pot ser-li més beneficiós
que una sortida amb molta gent.



Escoltem les seves emocions sense jutjar-la

Cada emoció té una funció,
i per tant, és important expressar-les totes,
des de l'alegria fins a la tristesa.

Robert Neimeyer recomana escoltar un 80% del temps
i parlar només un 20%.

Respectem les seves necessitats

La persona en dol necessita un espai i un temps per afrontar aquest canvi vital i la companyia ha de ser respectuosa i autèntica.

Siguem molt pacients

Cada persona necessita un temps diferent per pair la pèrdua i completar el seu procés de dol.



Quan convé demanar ajut?

Qualsevol moment del procés de dol és bo per demanar ajut. Tot i que la majoria de persones fan el procés de dol sense incidents, un professional ens pot ajudar a veure el camí que hem de fer i normalitzar el que sentim.

És necessari buscar un suport professional quan:

- no podem suportar el dolor.
- patim alguna problemàtica de tipus psicològic.
- la pèrdua és sobtada, implica violència o trauma.



En els **grups de suport al dol** trobarem persones que han tingut una pèrdua semblant a la nostra. Aquestes trobades ens ajudaran a entendre per què ens sentim d'aquesta manera i a elaborar el procés de dol.

Com és el final del dol?

Arriba un moment en què ja no sentim tant dolor i podem tornar a la nostra activitat d'abans o una de nova. Començarem a tenir projectes i il·lusions.

Reprendre la vida social també és un bon indicador que el procés de dol ja s'ha fet.

Ara bé, en qualsevol moment podem escoltar una cançó, veure una pel·lícula o una fotografia que ens recordi la persona i l'emoció pot tornar de cop. Significa que encara l'estimem i la recordem, no estem fent passos enrere.

El dol és una vivència que ens canvia: ens pot fer madurar, eixamplar la nostra ment i conèixer-nos millor.
Benvingut sigui aquest canvi!

Recomanacions

Us proposem una selecció de lectures i pel·lícules que tracten la mort i el procés de dol.

Llibres:

- Anji Carmelo (2000). **Déjame llorar, un apoyo en la pérdida.** Barcelona: Taranna.
- Elisabeth Kübler-Ross (2000). **La mort: una aurora.** Barcelona: Luciérnaga.
- Robert Neimeyer (2002). **Aprender de la pérdida.** Barcelona: Paidós.
- Jorge Bucay (2003). **El camino de las lágrimas.** Barcelona: Grijalbo.

Pel·lícules:

- **Estiu 1993**, de Carla Simón, 2017.
- **La habitación del hijo**, de Nanni Moretti, 2001.
- **Ahora o nunca**, de Rob Reiner, 2007.
- **Un paseo para recordar**, de Adam Shankman, 2002.
- **Tierras de penumbra**, de Richard Attenborough, 1993.

Presentación

La Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, en colaboración con Cabré Junqueras, ha puesto en marcha la edición de la colección «Acompañamiento al duelo y las pérdidas», una propuesta pensada para acompañar a las personas que han sufrido una pérdida y ayudarlas en su proceso de duelo a través de pequeños libros monográficos prácticos y de fácil lectura.

El duelo es un proceso natural que se activa cuando estamos ante una pérdida que para nosotros es importante y afecta emocionalmente y de manera integral muchos aspectos de nuestra vida.

En un momento u otro, todos pasamos varios y diferentes duelos, desde un cambio de domicilio hasta la muerte de un familiar próximo.

Concretamente, este monográfico se centra en explicar el porqué del proceso de duelo y cómo se viven las diferentes emociones que aparecen durante este proceso. No podemos hablar de estrategias o soluciones concretas, pero sí que se puede trabajar para tener recursos y estar un poco más preparados para afrontarlo.

¿Qué es el duelo?

Es un proceso natural de dolor que sentimos cuando muere una persona querida.

¿Cómo es el proceso de duelo?

El año 1969 la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross habló por primera vez del proceso de duelo y lo dividió en 5 fases.

Cada fase es un estado psicológico por el cual pasamos cuando perdemos una persona querida:

- 1 **Negación:** no nos podemos creer lo que ha pasado.
- 2 **Ira:** nos enfadamos y buscamos un culpable.
- 3 **Negociación:** intentamos que la vida vuelva a ser como era antes e inconscientemente realizamos acciones para recuperar a la persona.
- 4 **Depresión:** experimentamos tristeza, apatía, ganas de estar solos.
- 5 **Aceptación:** entendemos que no hay nada a hacer y asimilamos la pérdida.

Ahora bien, no todo el mundo pasa por las 5 fases ni en este orden. El duelo no avanza de forma lineal. A veces se vive como una **montaña rusa emocional**, con etapas mejores y otras peores.

Hoy en día, uno de los más destacados expertos en duelo, Robert Neimeyer, dice que el proceso de duelo es diferente en cada persona.

Cada persona hace su propio proceso de duelo según unas variables únicas y personales:

- nuestra **personalidad**
- las **experiencias** vividas
- el **apoyo emocional** que recibimos de familiares y amigos
- nuestra **edad**
- el **tipo de muerte**

Y sobre todo, la relación que teníamos con la persona perdida.

Según esta nueva manera de entender el duelo, la persona en duelo tiene que aprender a continuar esta relación de una manera simbólica, con los recuerdos y los sentimientos que perdurarán afrontando los nuevos retos del día a día.

Cada pérdida es única y solo se puede entender teniendo en cuenta la relación que había con la persona perdida.

¿Qué podemos hacer durante el proceso de duelo?

A lo largo del proceso de duelo podemos vivir emociones muy cambiantes, como por ejemplo: miedo, impotencia, culpa, rabia, etc. También podemos sufrir un gran estrés por la necesidad de buscar un nuevo sentido en nuestra vida.



Es importante expresar todos los sentimientos y saber que cada persona necesita un determinado tiempo para superar el vacío de la persona querida.

A veces necesitaremos estar solos para reflexionar y revisar la nueva situación.

Es aconsejable no tomar decisiones importantes ni hacer cambios radicales durante el proceso de duelo, como por ejemplo: cambiar de vivienda o de trabajo. Algunas personas piensan que si cambiamos nuestro entorno, el dolor se calmará, pero la ausencia está en nuestra mente y los cambios materiales no nos ayudarán.

Durante el proceso de duelo también podemos cuestionarnos algunas creencias, incluso las religiosas, y podemos llegar a una nueva concepción de la vida.

Al final del proceso de duelo habremos cambiado, y no seremos la misma persona de antes. Esta vivencia nos puede hacer madurar, ensanchar nuestra mente y conocernos mejor.

El proceso de duelo nos ayuda a madurar y comporta un crecimiento personal.

¿Cómo podemos ayudar a una persona en duelo?

Respetemos que quiera estar sola y mostrémonos disponibles cuando necesite compañía

No es bueno invitar la persona en duelo a estar siempre activa o rodeada de gente.

Un paseo en silencio por la naturaleza puede serle más beneficioso que una salida con mucha gente.



Escuchemos sus emociones sin juzgarla

Cada emoción tiene una función, y por tanto, es importante expresarlas todas, desde la alegría hasta la tristeza.

Robert Neimeyer recomienda escuchar un 80% del tiempo y hablar solo un 20%.

Respetemos sus necesidades

La persona en duelo necesita un espacio y un tiempo para afrontar este cambio vital y la compañía tiene que ser respetuosa y auténtica.

Seamos muy pacientes

Cada persona necesita un tiempo diferente para afrontar la pérdida y completar su proceso de duelo.



¿Cuándo conviene pedir ayuda?

Cualquier momento del proceso de duelo es bueno para pedir ayuda. A pesar de que la mayoría de personas hacen el proceso de duelo sin incidentes, un profesional nos puede ayudar a ver el camino que tenemos que emprender y normalizar lo que sentimos.

Es necesario buscar un apoyo profesional cuando:

- no podemos soportar el dolor.
- sufrimos alguna problemática de tipo psicológico.
- la pérdida es repentina, implica violencia o trauma.



En los **grupos de apoyo al duelo** encontraremos personas que han tenido una pérdida muy parecida a la nuestra. Estos encuentros nos ayudarán a entender por qué nos sentimos de este modo y a elaborar este proceso.

¿Cómo es el final del duelo?

Llega un momento en que ya no sentimos tanto dolor y podemos volver a nuestra actividad anterior o a una nueva. Empezaremos a tener proyectos e ilusiones.

Retomar la vida social también es un buen indicador de que el proceso de duelo ya se ha realizado.

Ahora bien, en cualquier momento podemos escuchar una canción, ver una película o una fotografía que nos recuerde a la persona y la emoción puede volver de golpe. Significa que todavía la queremos y la recordamos, no estamos dando pasos atrás.

El duelo es una vivencia que nos cambia: nos puede hacer madurar, ensanchar nuestra mente y conocernos mejor.
¡Bienvenido sea este cambio!

Recomendaciones

Os proponemos una selección de lecturas y películas que tratan la muerte y el proceso de duelo.

Libros:

- Anji Carmelo (2000). **Déjame llorar, un apoyo en la pérdida.** Barcelona: Taranna.
- Elisabeth Kübler-Ross (2000). **La muerte: un amanecer.** Barcelona: Luciérnaga.
- Robert Neimeyer (2002). **Aprender de la pérdida.** Barcelona: Paidós.
- Jorge Bucay (2003). **El camino de las lágrimas.** Barcelona: Grijalbo.

Películas:

- **Estiu 1993**, de Carla Simón, 2017.
- **La habitación del hijo**, de Nanni Moretti, 2001.
- **Ahora o nunca**, de Rob Reiner, 2007.
- **Un paseo para recordar**, de Adam Shankman, 2002.
- **Tierras de penumbra**, de Richard Attenborough, 1993.

**La Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena,
de Mataró, va ser fundada l'any 1644
per atendre els ciutadans més necessitats
des del punt de vista social i sanitari.
Des d'aleshores ha estat fidel al seu compromís
amb la millora de la salut i el benestar
de les persones de la seva comunitat.**