

EL DOL EN SITUACIÓ DE PANDÈMIA

El dol és un procés natural que ajuda a sobreposar-se a una pèrdua. La vida està plena de petits i grans dols que s'han d'afrontar al llarg del cicle vital i que ens aboquen al repte de resoldre'ls de la millor manera possible. Els darrers mesos, a causa de la pandèmia per la Covid-19, ens hem trobat amb impediments per acompanyar i acomiadar les persones que estimem, limitacions per a dur a terme els ritus funeraris i per oferir o rebre un acompanyament presencial a través de les xarxes de suport. Patir o haver patit un problema de salut mental por ser un factor de risc per desenvolupar un procés de dol complicat.

Segons el psicòleg Neymeler, el dol és un procés de reconstrucció. Quan el món de la persona en dol queda fet bocins, el procés de dol ens dóna l'oportunitat de reafirmar o reconstruir aquest món personal que ha estat qüestionat per la pèrdua. Les persones necessitem (o al menys ens aporta tranquil·litat) que el futur sigui comprensible, predictable i fiable. Davant un esdeveniment traumàtic en el que es dóna una ruptura greu, la nostra vida queda en entredit i pot tornar-se incomprendible, incerta i amenaçadora. En el cas que es produeixin factors traumàtics associats a la pèrdua, com poden ser circumstàncies excepcionals degut a un estat d'alarma i confinament, les persones que han perdut un ésser estimat es troben en situació de risc de desenvolupar un dol complicat.

Aquests factors traumàtics en situació de final de vida poden comportar que la persona en dol es senti superada per les circumstàncies, els seus recursos poden bloquejar-te o pot posar en marxa estratègies d'afrontament (la culpabilitat, la frustració, la ràbia, entre d'altres) que no l'ajudin a elaborar el procés de dol d'una manera favorable. Amb l'ajut psicoterapèutic es poden treballar la tristesa i altres emocions per tal que la persona en dol aprengui a gestionar-les i es responsabilitzi d'allò que pot fer i millorar en endavant, en lloc de retreure's o retreure a d'altres allò que ja no es pot canviar.

Aquests són alguns punts d'un interessant article de la Federació Salut Mental Catalunya, que es pot descarregar sencer a <https://consaludmental.org/centro-documentacion/processos-dol-acompanyament/>

Lluís Roig

Suport Castellar