

# El difícil dol de no poder-se acomiadar

Com afrontar les pèrdues durant el COVID-19



**L'aïllament social** que estem vivint degut al confinament **impossibilita** el fet de poder acompanyar emocionalment el familiar malalt. Haurem d'afrontar el repte d'elaborar els dols de forma individual, però també col·lectivament, com a ciutadans, creant xarxes de recolzament.

Per aquest motiu i pensant en totes les persones que passarem per moments dolorosos com els de no poder estar amb els que estimem, hem recollit aquestes reflexions i recomanacions amb ***l'objectiu de reconfortar, oferir alternatives i guiar en una situació del tot excepcional.***

“El dol són el conjunt de fenòmens psicològics que ens sobrevenen després de la pèrdua. Més enllà dels aspectes psicològics també cal tenir presents els somàtics, socials, antropològics, econòmics i espirituals”, explica Jorge Tizón -psiquiatra, psicòleg i neuròleg - en el seu llibre *Pèrdua, pena, duelo* (2013).

Com comunicar-ho i ajudar als infants?



Se'ls hi ha de dir la veritat i donar-los-hi espai per expressar-se.

Donar suport en la distància



Transmetre en paraules allò que es faria en presència

L'enterrament



Buscar una alternativa per realitzar el comiat

## Què fer quan no és possible acomiadar-se presencialment?

No podrem acompanyar a l'hospital però potser sí podem parlar per telèfon, podem demanar a l'hospital si facilitarien un dispositiu per tenir contacte visual durant els darrers dies per acomiadar-nos.

Es pot transmetre en paraules allò que faries en presència, (que li donaries la mà, que la pentinaries o aquelles coses que li voldries dir per darrera vegada).

És important poder-li preguntar com vol passar els darrers moments, a qui vol escoltar, com voldria acomiadar-se i de qui. Cal respectar els silencis i no fer preguntes esperant una resposta positiva, no donar falses esperances, sinó acompanyar, estar. Si la persona expressa ràbia, mantenir la calma, no voler contradir la seva emoció, sinó validar-la i tenir present que és una expressió de descàrrega pels moments que es viuen.

Si té inquietuds espirituals és important poder-li facilitar algú que professi la seva religió o l'acompanyi en la seva espiritualitat. (*Es pot accedir a la [Guia d'atenció Religiosa al Final de la Vida](#)*)

## El personal sanitari

Quan la crisi del COVID 19 acabi el personal sanitari **necessitarà assistència** per a poder transitar per tot això que han viscut. Per ara, és primordial no negar allò que sents. Recomanem trobar un espai d'expressió, i donar-li lloc a l'emoció i posar-hi nom. Les ganes de plorar i de cridar ens ajuden a descarregar i després continuar endavant. Practicar meditació, llegir o escoltar música relaxant, ajuda.

## Com explicar-ho a la família?

**Als nens i nenes de la família** és molt important d'explicar-los la malaltia i la defunció. Ells s'adonen que la família actua de manera diferent i es poden sentir molt sols si no es comparteix el que passa amb ells. La informació s'ha d'adaptar a l'edat i maduració del nen, no donar-ne ni més ni menys de la que necessiten i volen, i deixar espai perquè expressin i preguntin allò que calgui. Si no sabem respondre, els hi podem dir que els respondrem aviat. Si el familiar es mor, els qui ho han de comunicar han de ser els pares o les persones que els siguin més properes. Els ho hem de relatar progressivament, però els hem de donar la informació real i dir-los que la persona s'ha mort. De vegades ells mateixos ho demanaran. S'ha de comunicar amb previsió i en un lloc conegut per als nens, on se sentin protegits. I, el hem de permetre participar en tot el procés posterior.

**Amb la gent gran**, que, normalment, ha viscut moltes més pèrdues que nosaltres, reconeixen el què passa. No dir res no és protegir, aquesta és una idea errònia. Quan no diem, la persona ha d'elaborar el dol però sense comptar amb els altres, perquè no els hem donat la informació.

**“Ens hem de mantenir tan units com puguem, i en contacte amb la xarxa familiar i sentimental que tinguem. Hem de ser solidaris i no ens podem oblidar de la gent que està sola: també necessiten aquest escalf.” (N. Carsí, Infermera Consultora Clínica)**

## Referències

- Tizón, J.L.. (2013) Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia. Herder Ed. Barcelona
- Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (2020). Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de covid-19. Grups de Treball de Dol i pèrdues, i Atenció pal·liativa de la Secció de Clínica, Salut i Psicoteràpia del COPC.
- <https://www.ohsjd.es/noticia/guia-atencion-religiosa-al-final-vida>
- Revista de Bioètica i Debat. La mort i el dol en la infància. Volum 21-nº 76 any 2015
- <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/afrontament-dol-infancia-ladollescencia-context-pandemia-sars-cov-2-pautes-families>
- Núria Carsí. (2020) Vilaweb.cat