

Open Acces



## El Dol

Lurdes Alonso, Eva Peguero, José Luís Ballvé i Ester Limón

### Revisió científica:

Grup d'Educació  
Sanitària de la CAMFiC

### Revisió editorial:

Grup d'Educació  
Sanitària de la CAMFiC

### Il·lustracions:

Elvira Zarza

Quan una persona estimada mor ens sentim tan tristos, com si una part de nosaltres mateixos també hagués mort, perquè la persona difunta ja no tornarà a viure, i perquè no podrem tenir-la al costat o parlar-hi. Fins i tot, si les nostres vides estaven molt unides, ens podem sentir perduts, sense saber què fer. A més, el nostre cos també s'afecta i ens posem malalts amb més facilitat. **És normal sentir-nos tristos, no és una depressió.**

**Cal que deixem sortir la tristesa**, perquè amb el temps pugui tornar a entrar alegria al nostre cor. Cadascú a la seva manera: plorant, parlant, recollint-se en silenci... Ens poden ajudar les converses amb amics, familiars, metgesses o psicòlegs. No ens ajuda tapar el dolor, ni fer-nos els valents.

La mort forma part de la vida, és el seu final natural. Unes persones tenen un camí més llarg i unes altres més curt. Quan la mort és sobtada o quan una persona mor abans de l'esperat, sobretot abans que els pares, o quan un nen perd els pares, es fa encara més difícil **acceptar-ho**.

Algunes persones busquen un culpable de la mort de la persona que estimen, però això no els ajuda a superar el dolor, sinó que els omple d'odi i de més dolor. Altres persones se senten culpables. Cal que acceptem les coses com són, perquè **la ràbia o la culpa miren endarrere, no endavant**.

Algunes persones es passen anys i anys plorant la mort d'un ésser estimat, se senten incapaces d'acceptar la mort. D'altres pensen que parlen mentalment amb el mort, però poden quedar atrapats en el passat. Cal acceptar que l'altra persona ha mort, **deixar-la marxar, dir-li adeu amb pau des del fons del nostre cor**. Llavors cal començar a viure a poc a poc la nostra vida sense l'altra persona.

Si hem d'**ordenar o triar** per llençar les coses del difunt, tornem a reviure la tristesa. Algunes persones volen deixar intactes les coses com si el difunt hagués de tornar. Altres volen llençar-ho tot. Altres tenen por d'ordenar i al final ja no poden entrar a l'habitació. El nostre consell és ordenar les coses un cop s'està començant a superar la tristesa i **conservar records bonics**. És convenient no prendre decisions importants els primers dies, com vendre un pis, un cotxe, o sobre temes de feina.

En els **aniversaris** que ens recorden la persona morta, també ens tornem a sentir tristos. És bo que ens recollim i que deixem sortir els sentiments amb naturalitat.



Les persones volen **ser recordades pel que han fet**, per les coses boniques i no pel moment trist de la mort. Convé recordar-les amb alegria. Pensant que hem pogut fruit de la seva companyia, tal com eren, sense idealitzar-les.

Amb el temps les ferides van cicatritzant i podem recordar sense sentir tant de dolor. Dins el nostre cor sempre **podrem guardar el seu record amb amor**.

Com citar l'article:

Alonso L, Peguero E, Ballvé JL, Limón E. El Dol.  
But At Prim Cat 2020;38:4.