

Després del comiat: com acompanyar el dol

La Fundació Mémora consolida l'acompanyament a les famílies de Girona amb els seus grups de suport al dol, que tenen més de deu anys de trajectòria creant espais segurs on compartir la pena.

Després de perdre un ésser estimat, comença un camí íntim, complex i, moltes vegades, difícil de transitar. A Girona, i de la mà de la Fundació Mémora, aquest procés disposa, des de fa més d'una dècada, d'un suport cada vegada més consolidat: els grups de dol, convertits en espais d'escolta, comprensió i acompanyament per a aquelles persones que necessiten compartir la seva experiència i trobar eines per afrontar la nova realitat que se'ls presenta.

En aquest context, la Fundació Mémora ha treballat de manera continuada a Girona per posar a disposició de les famílies un acompanyament professional, proper i gratuït en els processos de dol. Tot i que la mort continua sent un tema que de vegades costa abordar, cada vegada hi ha més consciència sobre la importància de disposar d'espais on les persones puguin expressar el que senten sense por de ser jutjades. Tal com explica Teresa Lapiedra, infermera especialitzada en dol de l'hospital Santa Caterina de Salt i responsable d'un grup de suport de Fundació Mémora a Girona, "en el procés de dol, parlar de la pèrdua ajuda a reconèixer i validar el dolor". "Moltes persones pateixen no només per l'absència, sinó també per no sentir-se compreses o per percebre que el seu entorn evita el tema", diu. Així mateix, hi afegeix que compartir-ho "pot ajudar a viure el procés d'una manera més humana i a anar donant sentit al que s'està experimentant".

Un espai pensat per a cada procés Els grups de dol segueixen una estructura curosa per oferir un acompanyament adequat en cada cas. "Abans d'incorporar-se als grups de dol, es fa un primer contacte telefònic que permet recollir informació bàsica sobre la pèrdua i el moment en què es troba la persona, per valorar si el grup és el recurs més adequat. Posteriorment, aquest procés es completa amb una entrevista individual, en què s'analitzen l'estat emocional, els recursos personals i les necessitats de cada cas", explica la infermera especialitzada en dol Teresa Lapiedra.

En situacions especialment delicades –com ara pèrdues molt recents o molt difícils–, pot ser recomanable iniciar, primer, un acompanyament individual abans de participar en un grup. L'objectiu és assegurar que cada persona rep el suport que millor s'adapta a la seva situació.

Un cop dins, les sessions combinen espais de paraula i escolta amb propostes guiades que ajuden a treballar aspectes clau del dol, com, per exemple, l'expressió emocional, els records i l'adaptació a la nova realitat. Tot això en un entorn estable, en què la confidencialitat i el respecte pels temps de cada persona són fonamentals perquè el grup funcioni com un espai segur. Comprendre el dol per poder transitar-lo Un dels principals valors dels grups de dol és oferir a les persones un espai de comprensió, respecte i escolta on poder compartir el que senten lliurement amb altres persones que viuen experiències similars. Aquest suport ajuda a reduir la sensació de soledat, validar les emocions i entendre millor un procés que, en molts casos, es viu amb desconcert. "L'empatia apareix de manera espontània quan les persones s'escolten de veritat. En els processos de dol, passa una cosa molt especial: quan algú comparteix el seu dolor, altres persones s'hi reconeixen", explica Montse Baldellou, infermera i responsable d'un grup de dol de la Fundació Mémora.

Durant les sessions, també s'ofereixen eines senzilles que poden ajudar en el dia a dia, com ara exercicis de respiració i pautes per comprendre millor les emocions. Tot plegat contribueix a entendre que cada dol és únic i que no existeix una única manera de viure'l. "Tot i que és habitual experimentar emocions com ara la tristesa, la

ràbia o la culpa, no hi ha fases fixes ni un ordre determinat. Cada persona travessa aquest procés de manera diferent. En qualsevol cas, és important recordar que el dol no és una malaltia, sinó una resposta natural davant d'una pèrdua significativa", explica la psicòloga del grup de dol de Fundació Mémora, Montse Baldellou. Acompanyar per integrar la pèrdua El procés de dol no té un temps definit. Per això, cada persona avança al seu propi ritme, tot i que hi ha senyals que indiquen que la pèrdua comença a encaixar-se de mica en mica. "Quan el dolor continua present però ja no ho ocupa tot, apareixen moments de calma. Es reprenen a poc a poc rutines i vincles i és possible recordar la persona difunta sense sentir-se completament desbordat. En aquest punt, veiem que les persones afectades comencen a acceptar la pèrdua i aprenen a conviure-hi", explica la infermera especialitzada en dol Carme Cortizo.

En aquest camí, els grups de dol ajuden a reduir la sensació de soledat, a comprendre el que s'està vivint i a trobar maneres de gestionar el dolor. "Les persones comencen a entendre millor el que els passa, se senten més acompanyades i poden expressar les seves emocions amb més llibertat", assenyala la infermera Teresa Lapiedra.

"En alguns casos, hi ha dubtes sobre si acudir als grups de dol. En aquest sentit, demanar ajuda no és un signe de feblesa, sinó una manera de cuidar-se. Aquests espais no obliguen a res, però ofereixen quelcom essencial en el dol: la possibilitat de no transitar-lo en soledat", conclou la psicòloga Montse Baldellou.

Publicat a:

-El Punt Avui. El Punt Avui 30-03-2026, Pàgina 9

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/2630743-despres-del-comiat-com-acompanyar-el-dol.html>