

Aula Oberta / Cicle de Tertúlies

Com viure el dol durant el Nadal

Cómo vivir el duelo en Navidad



Amb el suport de:



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: B5573-2019



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
Nadal i dol, dos conceptes oposats	5
Com solem reaccionar?	7
Com podem compartir els nostres sentiments?	8
Com ens sentirem si acordem una nova celebració de Nadal?	11
Poemes	13

Índice

Presentación	14
Navidad y duelo, dos conceptos opuestos	15
¿Cómo solemos reaccionar?	17
¿Cómo podemos compartir nuestros sentimientos?	18
¿Cómo nos sentiremos si acordamos una nueva celebración de Navidad?	21
Poemas	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.

Aquest monogràfic se centra en com viure el dol durant les festes de Nadal.

El Nadal és una època amb un gran component familiar i és quan trobem a faltar de manera més intensa els éssers estimats que ja no hi són.

Encara que es visquin aquestes dates amb dolor, són també una oportunitat per posar a lloc els records i avançar en el procés de dol.

L'experiència demostra que amb el temps, el record es normalitza i aleshores les celebracions es poden tornar a viure amb felicitat.

Nadal i dol, dos conceptes oposats

El Nadal és una època de celebracions: famílies reunides, trobades d'amics, alegria, regals, taules plenes de menjar... I és present a tot arreu: al carrer amb les botigues, les llums, les fires... i a la feina, amb els sopars, els bons desitjos, els amics invisibles, les vacances de Nadal, etc.

Tot al nostre voltant ens demana que, per uns dies, siguem feliços i gaudim de la família i dels amics. Però, quan estem en dol, no tenim ganes de celebracions. Només pensem en com escapar-ne! Amb el dolor, la tristesa o la ràbia que sentim, com podem viure el Nadal?



El dol sol ser un temps de silenci i de soledat, que ens permet reflexionar sobre la nova situació i reconèixer les emocions que sentim.

La soledat pot ser causada per diferents motius:

- La soledat pel buit de la persona que hem perdut.
- La soledat buscada per nosaltres mateixos, per poder afrontar el que sentim.
- La soledat quan ens adonem que alguns amics amb qui contàvem ja no hi són.
- La soledat a causa de la incomprensió social d'aquelles persones que desconeixen la vivència del dol.



Com solem reaccionar?

Evitem el Nadal

Una de les reaccions més naturals durant el dol és la d'evitar el Nadal.

Hi ha persones que viatgen ben lluny, a països on no es fa aquesta celebració. D'altres s'aïllen en algun paratge solitari, amb amics o familiars, per tractar de fugir del Nadal.

Fem com si no hagués passat res

Hi ha persones que volen protegir la família fent veure que controlen la situació, i amaguen el seu patiment. Si fingim que no passa res, potser enganyarem els altres, però no ens podem enganyar a nosaltres mateixos. El dolor seguirà amb nosaltres durant tot el procés de dol i no en podrem escapar.

Totes aquestes reaccions tenen una explicació natural: volem evitar el dolor.

Però el dolor no es pot amagar per sempre.

Per acceptar el dolor, ens convé expressar el que sentim i compartir-ho amb les persones que estimem.

**Quan perdem una persona estimada, no estem sols.
Tot el nostre entorn està en dol amb nosaltres.
Durant el Nadal és bo reunir-nos amb les persones
que comparteixen aquest dolor, l'entenen i el respecten.**

Com podem compartir els nostres sentiments?

Durant el procés de dol, hem de tenir en compte com se senten totes les persones del nostre voltant: des dels més grans fins als més petits.

La millor manera de fer-ho és parlant sobre què ens passa i com ens sentim.

Encara que d'entrada ens sembli difícil expressar els nostres sentiments, els silencis fan més mal que les paraules.

Si parlem amb naturalitat de com ens costa afrontar les celebracions i preguntem a familiars i amigats com ho volen viure, arribarem a acords per fer una celebració diferent.

Podem incloure alguna referència a la persona que ens falta, com per exemple:

- escoltar una cançó que li agradava
- llegir un poema
- recordar com era

D'aquesta manera, haurem pactat una celebració nova entre tots. I també haurem manifestat que la mort del familiar ens afecta a tots, i tots hi tenim alguna cosa a dir.

Als més petits de la família els estarem donant un model que els ajudarà en el futur: expressar els seus sentiments quan falta algú i saber escoltar com se senten els altres.



Amb la participació i el consentiment de tothom podrem iniciar noves tradicions i fer una celebració de Nadal diferent:

- Fer un homenatge a la persona difunta durant la celebració familiar.
- Fer una sortida amb amics o familiars.
- Fer una acció solidària i ajudar persones que ho necessiten (malalts, pobres...).
- Viure una experiència relacionada amb els gustos de la persona difunta (la música, la natura, etc.).

Si no ens veiem capaços d'assistir a tota la celebració, podem retirar-nos quan ho considerem oportú.

Durant el procés de dol centrem la nostra atenció en el que ens falta, però és important centrar-nos en el que tenim: familiars i amics que ens estimen i que també estan fent un dol.

En moments difícils cal tenir en compte les necessitats de les persones que estan al nostre costat i cuidar les relacions que perduren.

Com ens sentirem si acordem una nova celebració de Nadal?

Serem molt més conscients del que estem celebrant

Quan estem en dol els nostres valors canvien i de cop veiem molt clar què és important i què no.

Entendrem que no estem sols

Les persones del nostre voltant (amics, companys de feina, veïns, etc.) també estan en dol.

Els seus comentaris o records sobre la persona difunta ens faran sentir acompanyats en el nostre dol.



Serem conscients que la vida ha canviat i ja no serà com abans

Haurem d'aprendre a viure la nova vida
de la millor manera possible, amb sinceritat,
amb les persones que tenim al nostre costat.

Podrem expressar els nostres sentiments

Tindrem l'oportunitat de parlar de la mort
i de la persona estimada amb familiars i amics,
de manera que els records i les vivències no es perdin.
En expressar els nostres sentiments, aprofundirem
en les relacions familiars i aconseguint vincles més duradors.

Veurem que no som diferents

Descobrirem que algunes persones del nostre entorn
ens entenen perquè també han patit alguna pèrdua
significativa. Veurem que nosaltres no som diferents,
i que tots sentim el mateix dolor davant una mort.

Poemes

Com que a vegades costa expressar els sentiments
amb les paraules pròpies,
aquests poemes segurament ens ajudaran
a explicar millor com ens sentim durant el dol:

Em costa imaginar-te absent
per sempre,
tants records de tu
se m'acumulen,
que ni deixen espai
a la tristesa,
i et visc intensament
sense tenir-te.

Lletra a Dolors

Miquel Martí i Pol
Roda de Ter, 1929-2003

Conservar alguna cosa que m'ajudés
a recordar-te seria admetre
que et puc oblidar.

William Shakespeare
Stratford-upon-Avon (Anglaterra),
1564-1618

I per això quan el repòs arriba
i la son dins les venes se m'esmuny
i quan la nit de la paraula em priva
i tot el que viu sembla que sigui lluny.
Voldria recollir dintre dels braços
com un pom de voles els moments
les rialles, els plors, els crits i els passos
que foren llum voltant els pensaments.

Josep M. de Sagarra
Barcelona, 1894-1961

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.

Este monográfico se centra en cómo vivir el duelo durante las fiestas de Navidad.

La Navidad es una época con un gran componente familiar y es cuando echamos de menos de forma más intensa a los seres queridos que ya no están.

Aunque se vivan estas fechas con dolor, son también una oportunidad para resituar los recuerdos y avanzar en el proceso de duelo.

La experiencia demuestra que con el tiempo el recuerdo se normaliza y entonces las celebraciones se pueden volver a vivir con felicidad.

Navidad y duelo, dos conceptos opuestos

La Navidad es una época de celebraciones: familias reunidas, encuentros de amigos, alegría, regalos, mesas llenas de comida... Y está presente en todas partes: en la calle con las tiendas, las luces, las ferias... y en el trabajo, con las cenas, los buenos deseos, los amigos invisibles, las vacaciones de Navidad, etc.

Todo a nuestro alrededor nos pide que, por unos días, seamos felices y disfrutemos de la familia y de los amigos. Pero, cuando estamos en duelo, no tenemos ganas de celebraciones. ¡Solo pensamos en cómo escapar! Con el dolor, la tristeza o la rabia que sentimos, ¿cómo podemos vivir la Navidad?



El duelo suele ser un tiempo de silencio y de soledad, que nos permite reflexionar sobre la nueva situación y reconocer las emociones que sentimos.

La soledad puede ser causada por diferentes motivos:

- La soledad por el vacío de la persona que hemos perdido.
- La soledad buscada por nosotros mismos, para poder afrontar lo que sentimos.
- La soledad cuando nos damos cuenta que algunos amigos con quienes contábamos ya no están.
- La soledad a causa de la incomprensión social de aquellas personas que desconocen la vivencia del duelo.



¿Cómo solemos reaccionar?

Evitamos la Navidad

Una de las reacciones más naturales durante el duelo es la de evitar la Navidad.

Hay personas que viajan muy lejos, a países donde no existe esta celebración. Otros se aíslan en algún paraje solitario, con amigos o familiares, para tratar de huir de la Navidad.

Hacemos como si no hubiera pasado nada

Hay personas que quieren proteger a la familia haciendo ver que controlan la situación, y esconden su sufrimiento. Si fingimos que no pasa nada, quizás engañaremos a los demás, pero no nos podemos engañar a nosotros mismos. El dolor seguirá con nosotros durante todo el proceso de duelo y no podremos escapar.

Todas estas reacciones tienen una explicación natural: queremos evitar el dolor.

Pero el dolor no se puede esconder para siempre.

Para aceptar el dolor, nos conviene expresar lo que sentimos y compartirlo con las personas que queremos.

Cuando perdemos un ser querido, no estamos solos. Todo nuestro entorno está en duelo con nosotros. Por Navidad es aconsejable reunirnos con las personas que comparten este dolor, lo entienden y lo respetan.

¿Cómo podemos compartir nuestros sentimientos?

Durante el proceso de duelo, tenemos que tener en cuenta cómo se sienten todas las personas de nuestro entorno: desde los mayores hasta los más pequeños.

La mejor manera de hacerlo es hablando sobre qué nos pasa y cómo nos sentimos.

Aunque de entrada nos parezca difícil expresar nuestros sentimientos, los silencios hacen más daño que las palabras.

Si hablamos con naturalidad de cómo nos cuesta afrontar las celebraciones y preguntamos a familiares y amistades cómo lo quieren vivir, llegaremos a acuerdos para hacer una celebración diferente.

Podemos incluir alguna referencia a la persona que nos falta, como por ejemplo:

- escuchar la canción que le gustaba
- leer un poema
- recordar cómo era

De este modo, habremos pactado una celebración nueva entre todos. Y también habremos manifestado que la muerte del familiar nos afecta a todos, y que todos tenemos algo que decir.

A los más pequeños de la familia les estaremos dando un modelo que les ayudará en el futuro: expresar sus sentimientos cuando falta alguien y saber escuchar cómo se sienten los demás.



Amb la participació i el consentiment de tothom podrem iniciar noves tradicions i fer una celebració de Nadal diferent:

- Hacer un homenaje a la persona difunta durante la celebración familiar.
- Hacer una salida con amigos o familiares.
- Hacer una acción solidaria y ayudar a personas que lo necesitan (enfermos, pobres...).
- Vivir una experiencia relacionada con los gustos de la persona difunta (la música, la naturaleza, etc.).

Si no nos vemos capaces de asistir a toda la celebración, podemos retirarnos cuando lo consideramos oportuno.

Durante el proceso de duelo centramos nuestra atención en lo que nos falta, pero es importante centrarnos en lo que tenemos: familiares y amigos que nos quieren y que también están haciendo un duelo.

En momentos difíciles hay que tener en cuenta las necesidades de las personas que están a nuestro lado y cuidar las relaciones que perduran.

¿Cómo nos sentiremos si acordamos una nueva celebración de Navidad?

Seremos mucho más conscientes de lo que estamos celebrando

Cuando estamos en duelo nuestros valores cambian y de golpe vemos muy claro qué es importante y qué no.

Entenderemos que no estamos solos

Las personas de nuestro alrededor (amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.) también están en duelo. Sus comentarios o recuerdos sobre la persona difunta nos harán sentir acompañados en nuestro duelo.



Seremos conscientes de que la vida ha cambiado y que ya no será como antes

Tendremos que aprender a vivir la nueva vida de la mejor manera posible, con sinceridad, con las personas que tenemos a nuestro lado.

Podremos expresar nuestros sentimientos

Tendremos la oportunidad de hablar de la muerte y de la persona querida con familiares y amigos, de forma que los recuerdos y las vivencias no se pierdan. Al expresar nuestros sentimientos, profundizaremos en las relaciones familiares, consiguiendo vínculos más duraderos.

Veremos que no estamos solos

Descubriremos que algunas personas de nuestro entorno nos entienden porque también han sufrido alguna pérdida significativa. Veremos que nosotros no somos diferentes, y que todos sentimos el mismo dolor ante una muerte.

Poemas

Como a veces cuesta expresar los sentimientos con palabras propias, estos poemas, seguramente, nos ayudarán a explicar mejor cómo nos sentimos durante el duelo:

Em costa imaginar-te absent
per sempre,
tants records de tu
se m'acumulen,
que ni deixen espai
a la tristesa,
i et visc intensament
sense tenir-te.

Lletra a Dolors

Miquel Martí i Pol
Roda de Ter, 1929-2003

Conservar algo que me ayudase
a recordarte sería admitir
que te puedo olvidar.

William Shakespeare
Stratford-upon-Avon (Inglaterra),
1564-1618

I per això quan el repòs arriba
i la son dins les venes se m'esmuny
i quan la nit de la paraula em priva
i tot el que viu sembla que sigui lluny.
Voldria recollir dintre dels braços
com un pom de voles els moments
les rialles, els plors, els crits i els passos
que foren llum voltant els pensaments.

Josep M. de Sagarra
Barcelona, 1894-1961

**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.**