

Col·lecció Acompanyament al dol i les pèrdues
Colección Acompañamiento al duelo y las pérdidas **5**

Aula Oberta / Cicle de Tertúlies

El dol per COVID-19

El duelo por COVID-19



Amb el suport de:



Autoria: Valeria Moriconi, psicòloga especialitzada en Psico-oncologia. Responsable del Servei de Suport al Dol per Covid-19 del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Membre del Portland Institute for Loss and Transition, dirigit pel Dr. Robert A. Neimeyer.

Adaptació a Lectura Fàcil: Elisabet Serra (Associació Lectura Fàcil)

Il·lustracions: Mònica Roca

Disseny i maquetació: Jordi E. Sánchez

Primera edició: desembre 2021

Dipòsit legal: B 20571-2021



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 de 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
Què ens ha passat durant la pandèmia per la COVID-19?	5
Com ens sentim quan perdem un ésser estimat durant la pandèmia?	8
Què necessitem per elaborar un dol en temps de pandèmia?	11
Com podem superar un procés de dol per la COVID-19?	13
Lectures i vídeos recomanats	15

Índice

Presentación	16
¿Qué nos ha pasado durante la pandemia por la COVID-19?	17
¿Cómo nos sentimos cuando perdemos a un ser querido durante la pandemia?	20
¿Qué necesitamos para elaborar un duelo en tiempos de pandemia?	23
¿Cómo podemos superar un proceso de duelo por la COVID-19?	25
Lecturas y vídeos recomendados	27

Presentació

La Fundació Hospital de 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 a 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 un 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 a explicar com és el dol durant una pandèmia com la que estem vivint.

Des del 2019 el Portland Institute for Loss and Transition i la Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena tenen un conveni de col·laboració per promoure la formació en dol i pèrdua de professionals assistencials i de treball social. Aquesta formació està dirigida pel Dr. Robert Neimeyer i col·laboradors seus, com Valeria Moriconi.

Què ens ha passat durant la pandèmia per la COVID-19?

El dol no és un estat patològic i permanent de la persona, sinó una etapa natural de la vida.

Acceptar la mort d'un ésser estimat mai no és fàcil, i encara menys en moments excepcionals, com ara una pandèmia.

El març del 2020, les nostres vides van canviar completament. En molt poc temps vam viure moltes pèrdues, i ens vam haver d'enfrontar a sentiments nous i desconcertants.

El procés de dol per la COVID-19 ha provocat un dolor profund a les persones que l'han viscut.

En una situació de pandèmia es donen alguns factors que fan que la mort sigui encara més tràgica i el procés de dol sigui més complex.

Quins són aquests factors?

Factors intrínsecs

Durant la pandèmia hem patit diferents tipus de pèrdues, no només la mort d'un ésser estimat.

També hem perdut:

la sensació de control sobre les nostres vides,

la seguretat en el món en el qual vivim,

la llibertat, la feina, etc.

Tota pèrdua comporta el seu propi dol.



Factors traumàtics

La COVID-19 ha fet que ens enfrontem a la mort d'una manera totalment nova, de la qual no en tenim referents.

En la societat moderna, mai no havíem hagut de mirar la mort tan de prop i, ahora, fer-hi front d'una manera tan allunyada de la realitat que coneixem.

Hem perdut éssers estimats en circumstàncies inesperades i precipitades: la separació abrupta, la manca de contacte i d'informació durant la malaltia, l'ingrés en aïllament, la defunció en soledat.

No estem preparats per viure la mort d'aquesta manera i moltes persones han quedat bloquejades en un estat de xoc i d'irrealitat.

Factors relacionals

Durant la pandèmia, molts rituals habituals de comiat s'han retardat, modificat o, fins i tot, suspès.

Això ha dificultat el comiat de la persona morta.

Com ens sentim quan perdem un ésser estimat durant la pandèmia?

El dol és un procés natural de dolor que sentim quan una persona estimada mor.

La paraula «dol» ve de la paraula llatina «dolus», que significa 'dolor'.

Per tant, el component central del dol són les **emocions**.

Les emocions tenen una funció important: ens informen que ens passa alguna cosa i cal que ens n'adonem.

Ens informen de si les coses van bé o no, si les nostres necessitats estan cobertes, si respectem els nostres valors, si les nostres relacions perillan, etc.

Malgrat que les emocions ens empenyen, ens sacsegen i fan que trontollem, també podem regular-les, atendre-les, comprendre-les i expressar-les.

Les emocions més comunes en el dol per la COVID-19 són les següents:



Por: pot ser por a no sortir de l'estat de dolor i tristesa, por a l'oblit, etc.

La por ens avisa i ens protegeix bloquejant l'emoció.

Per tant, és molt important enfrontar-s'hi per poder començar a sentir i sanar.



Tristesa: ens provoca depressió, nostàlgia, apatia...

És una emoció natural i no l'hem d'evitar, sinó viure-la i expressar-la.



Culpa: apareix en molts moments i de maneres molt diferents. Pot ser cap a un mateix o cap a una altra persona. L'autoculpa està connectada amb la impotència pel fet de creure que no hem complert la funció principal de la relació: acompanyar la persona estimada.



Ràbia: pot ser cap a un mateix o cap als altres. No importa si hi ha o no una causa, l'important és estar enfadat. Amb la ràbia disfressem la tristesa i altres emocions i, així, evitem enfrontar-nos-hi. En un primer moment, és comprensible que sentim ràbia, però, si no l'expressem i no la treballem, s'acaba convertint en ressentiment.

Què necessitem per elaborar un dol en temps de pandèmia?

Entendre i aprendre

Quan comprenem què ens passa i aprenem d'aquesta situació, augmenta la nostra sensació de control i també el nostre estat d'ànim.

Elaborar

Treballar el dol no significa ignorar el dolor, sinó enfrontar-nos-hi i sanar-lo. D'aquesta manera, el record de la persona estimada no quedarà soterrat per l'angoixa del dol.

Trobar una manera nova de viure

És comú sentir que tot allò que abans tenia sentit ara no ho té o no vols que ho tingui. Per això, les persones en procés de dol s'enfronten a una presa de consciència de cap a on volen tornar a construir la seva nova vida.

Compartir

Quan parles amb altres persones
i comparteixes el que et passa,
ajudes els altres a trencar aquest mur d'impotència
i t'ajudes a tu mateix a identificar els sentiments
i a ordenar-los.

Ordenar les idees és tornar a ordenar la vida.



Com podem superar un procés de dol per la COVID-19?

Recolliment personal

En un procés de dol complex com aquest, cal que trobem un equilibri entre els moments de distracció i els de reflexió i introspecció.

Els moments de recolliment personal ens ajuden a avaluar els danys que hem patit i els recursos i suports dels quals disposem.

Ajuda professional

El dol és un camí llarg i discontinu. De vegades tenim prou energia, veiem el futur i sabem com el volem viure, i altres vegades ens fan falta persones que ens donin suport.

Demandar acompanyament professional farà que el procés de dol sigui més confortable. No evitarà que l'hagis de viure, però et pot ajudar a veure de manera més clara el camí que has de seguir.

Rituals

Les persones necessitem rituals per expressar les emocions, compartir-les amb l'entorn i mostrar el canvi davant de la societat.

Els rituals també ens ajuden a mantenir un vincle amb la persona estimada.

Durant la pandèmia, no hem pogut celebrar els rituals de comiat de la manera com estem acostumats a fer-ho. Però podem crear rituals nous per tancar la relació que teníem amb la persona estimada i poder continuar-la de manera simbòlica, gràcies als records i els sentiments.

El ritual és el primer pas per construir una manera nova de relacionar-nos amb l'ésser estimat que ha mort.



Lectures i vídeos recomanats

Us proposem una selecció de lectures i pel·lícules que tracten la mort i el procés de dol.

Llibres:

- Robert A. Neimeyer (2007). **Aprender de la pèrdua**. Paidós.
- Viktor Frankl (2009). **L'home a la recerca del sentit**. Edicions 62.
- Rosa Montero (2013). **La ridícula idea de no volver a verte**. Seix Barral.
- Albert Espinosa (2019). **El millor d'anar és tornar**. Rosa dels Vents.
- Jorge Bucay (2013). **El camí de les llàgrimes**. Ara Llibres.
- Elisabeth Kübler-Ross (1991). **Vivir hasta despedirnos**. Luciérnaga.
- Daniel Sánchez Arévalo (2015). **La isla de Alice**. Planeta.
- Anna Llenas (2015). **El buit**. Barbara Fiore Editora.

Pel·lícules:

- Juan Antonio Bayona (2016). **Un monstre ve a veure'm**.
- Pete Docter (2009). **Up**.
- Lee Unkrich y Adrián Molina (2017). **Coco**.
- David Frankel (2016). **Bellesa oculta**.
- Richard LaGravenese (2007). **P.D. T'estimo**.
- Yojiro Takita (2008). **Despedidas**.
- Tim Burton (2003). **Big Fish**.

Presentación

La Fundación Hospital de 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 a 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 cercano.

Este monográfico se centra en explicar cómo es el duelo durante una pandemia como la que estamos viviendo.

Desde el 2019 el Portland Institute for Loss and Transition y la Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena tienen un convenio de colaboración para promover la formación en duelo y pérdida de profesionales asistenciales y de trabajo social. Esta formación está dirigida por el Dr. Robert Neimeyer y sus colaboradores, como Valeria Moriconi.

¿Qué nos ha pasado durante la pandemia por la COVID-19?

El duelo no es un estado patológico y permanente de la persona, sino una etapa natural de la vida. Aceptar la muerte de un ser querido nunca es fácil, y menos aún en momentos excepcionales, como una pandemia.

En marzo de 2020, nuestras vidas cambiaron por completo. En muy poco tiempo vivimos muchas pérdidas, y tuvimos que enfrentarnos a sentimientos nuevos y desconcertantes.

El proceso de duelo por la COVID-19 ha provocado un dolor profundo en las personas que lo han vivido.

En una situación de pandemia se dan ciertos factores que hacen que la muerte sea aún más trágica y el proceso de duelo sea más complejo.

¿Cuáles son estos factores?

Factores intrínsecos

Durante la pandemia hemos sufrido diferentes tipos de pérdidas, no solo la muerte de un ser querido.

También hemos perdido:

la sensación de control sobre nuestras vidas,

la seguridad en el mundo en el que vivimos,

la libertad, el trabajo, etc.

Cada pérdida conlleva su propio duelo.



Factores traumáticos

La COVID-19 nos ha hecho enfrentarnos a la muerte de una manera totalmente nueva, de la que no tenemos referentes.

Nunca en la sociedad moderna habíamos tenido que mirar tan de cerca la muerte, y, a la vez, hacerle frente de una manera tan alejada de la realidad que conocemos.

Hemos perdido a seres queridos en circunstancias inesperadas y precipitadas: la separación abrupta, la falta de contacto y de información durante la enfermedad, el ingreso en aislamiento, el fallecimiento en soledad.

No estamos preparados para vivir la muerte de esta manera y las personas que viven estas experiencias se quedan bloqueadas en un estado de shock e irrealidad.

Factores relacionales

Durante la pandemia, muchos rituales habituales de despedida se han retrasado, modificado o, incluso, suspendido.

Esto ha dificultado la despedida de la persona fallecida.

¿Cómo nos sentimos cuando perdemos a un ser querido durante la pandemia?

El duelo es un proceso natural de dolor que sentimos cuando muere una persona querida.

La palabra «duelo» viene de la palabra latina «dolus», que significa 'dolor'.

Por lo tanto, el componente central del duelo son las **emociones**.

Las emociones tienen una importante función: nos informan de que nos está pasando algo y necesitamos darnos cuenta.

Nos informan de si las cosas van bien o no, si nuestras necesidades están cubiertas, si respetamos nuestros valores, si nuestras relaciones peligran, etc.

Aunque las emociones nos empujan, nos sacuden y hacen que nos tambaleemos, también podemos regularlas, atenderlas, comprenderlas y expresarlas.

Las emociones más comunes en el duelo por la COVID-19 son las siguientes:



Miedo: puede ser miedo a no salir del estado de dolor y tristeza, miedo al olvido, etc.

El miedo nos avisa y nos protege bloqueando la emoción.

Por lo tanto, es muy importante afrontarlo para poder empezar a sentir y sanar.



Tristeza: nos provoca depresión, nostalgia, apatía...

Es una emoción natural y no debemos evitarla, sino vivirla y expresarla.



Culpa: aparece en muchos momentos y de maneras muy distintas. Puede ser hacia uno mismo o hacia otra persona. La autoculpa está conectada con la impotencia al creer que hemos incumplido la principal función de la relación: acompañar a la persona querida.



Rabia: puede ser hacia uno mismo o hacia los demás. No importa si hay una causa o no, lo importante es estar enfadado. Con la rabia disfrazamos la tristeza y otras emociones y, así, evitamos enfrentarnos a estas. En un primer momento, es comprensible que sintamos rabia, pero, si no la expresamos y no la trabajamos, se convierte en resentimiento.

¿Qué necesitamos para elaborar un duelo en tiempos de pandemia?

Entender y aprender

Cuando comprendemos lo que nos pasa y aprendemos de esta situación, aumenta nuestra sensación de control y también nuestro estado de ánimo.

Elaborar

Trabajar el duelo no significa ignorar el dolor, sino enfrentarnos a este y sanarlo.

De esta manera, el recuerdo de nuestra persona querida no quedará sepultado por la angustia del duelo.

Encontrar una nueva manera de vivir

Es común sentir que todo lo que antes tenía sentido ahora no lo tiene o no quieres que lo tenga.

Por eso, las personas en proceso de duelo se enfrentan a una toma de conciencia de hacia dónde quieren volver a construir su nueva vida.

Compartir

Cuando hablas con otras personas y compartes lo que te está pasando, ayudas a los demás a romper ese muro de impotencia y te ayudas a ti mismo a identificar los sentimientos y a ordenarlos.

Ordenar las ideas es volver a ordenar la vida.



¿Cómo podemos superar un proceso de duelo por la COVID-19?

Recogimiento personal

En un proceso de duelo complejo como este, necesitamos encontrar un equilibrio entre los momentos de distracción y los de reflexión e introspección.

Los momentos de recogimiento personal nos ayudan a evaluar los daños que hemos sufrido y los recursos y apoyos con los que contamos.

Ayuda profesional

El duelo es un camino largo y discontinuo. A veces tenemos energía suficiente, vemos el futuro y sabemos cómo queremos vivirlo, y otras veces necesitamos personas en las que apoyarnos.

Pedir acompañamiento profesional hará que tu proceso de duelo sea más confortable. No evitará que tengas que vivirlo, pero te puede ayudar a ver de manera más clara el camino que debes seguir.

Rituales

Las personas necesitamos rituales para expresar emociones, compartirlas con nuestro entorno y mostrar el cambio ante la sociedad.

Los rituales también nos ayudan a mantener un vínculo con la persona querida.

Durante la pandemia, no hemos podido celebrar los ritos de despedida del modo en el que estamos acostumbrados. Pero podemos crear nuevos rituales para cerrar la relación que teníamos con la persona querida y poder continuarla de manera simbólica, a través de los recuerdos y los sentimientos.

El rito es el primer paso en la construcción de una nueva forma de relacionarnos con nuestro ser querido fallecido.



Lecturas y vídeos recomendados

Os proponemos una selección de lecturas y películas que tratan la muerte y el proceso de duelo.

Libros:

- Robert A. Neimeyer (2007). **Aprender de la pérdida**. Paidós.
- Viktor Frankl (2001). **El hombre en búsqueda de sentido**. Herder.
- Rosa Montero (2013). **La ridícula idea de no volver a verte**. Seix Barral.
- Albert Espinosa (2019). **Lo mejor de ir es volver**. Grijalbo.
- Jorge Bucay (2006). **El camino de las lágrimas**. Debolsillo.
- Elisabeth Kübler-Ross (1991). **Vivir hasta despedirnos**. Luciérnaga.
- Daniel Sánchez Arévalo (2015). **La isla de Alice**. Planeta.
- Anna Llenas (2015). **Vacío**. Barbara Fiore Editora.

Películas:

- Juan Antonio Bayona (2016). **Un monstruo viene a verme**.
- Pete Docter (2009). **Up**.
- Lee Unkrich y Adrián Molina (2017). **Coco**.
- David Frankel (2016). **Belleza oculta**.
- Richard LaGravenese (2007). **Posdata: te quiero**.
- Yōjirō Takita (2008). **Despedidas**.
- Tim Burton (2003). **Big Fish**.

**La Fundació Hospital de 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.**