

## TEMPS DE DOL

És un procés natural de dolor quan deixem de tenir quelcom important per nosaltres, però molt especialment després de la mort d'un ésser estimat.

**El dolor és directament proporcional a la significació per nosaltres del que hem perdut o de l'ésser estimat que ha mort.**



Al llarg del procés d'un temps de dol, les emocions que viurem podran ésser molt canviants. La Natura no permet però que durant tot el temps ho visquem amb la mateixa intensitat, per tant al inici i especialment durant el primer any, les onades de dolor solen ésser imprevisibles, però després el dolor es tranquil·litza.

El dol afecte totes les dimensions de la persona, la transforma des de dins, ja que és la dimensió espiritual o l'essència la que ho viu més intensament. Quan més important és la pèrdua, més temps cal i més canvis es produeixen.

La forma en què ens cuidem durant aquests moments d'aflicció, comprenent, respectant i expressant el que sentim, serà determinant per recuperar de nou l'equilibri i finalment sentir tendresa pels records.

El procés del dol estarà **influenciat per** la personalitat del dolent, la relació amb el difunt, el tipus de mort, el suport de l'entorn, l'etapa de vida en la que es trobi el dolent i l'expressió dels sentiments.

**Durada** : El impacte que la pèrdua suposa en la vida de la persona en determinarà el temps. Però tot i que cadascú té el seu propi ritme emocional i un temps diferent per adaptar-se a la nova situació, es considera que un dol és normal entre dos i cinc anys.

**Manifestacions emocionals:** tristesa, enuig, ràbia, confusió, ansietat, impotència, sensació de buit, apatia, culpa, enyorança, atresorar objectes, alteracions de la son , evitacions...



## Consells que faciliten el temps de dol:

- Saber que tot té un cicle i que la tristesa com l'alegria, no ha de durar per sempre. L'ésser estimat pel que plora no ho voldria.
- *Saber que es necessita temps* per assumir la pèrdua i entendre el que sentim. Cadascú viu la situació *de forma única i no s'ha de comparar mai*.
- Respectar el que el cos i l'ànima ens demana.
- Trobar espais per parlar del ésser estimat amb la família o els amics.
- *Conèixer el valor curatiu de les llàgrimes. No plorem per tothom, les llàgrimes són petons i abraçades que no podem fer i paraules que no li podem dir.*
- No prendre decisions de forma precipitada. Deixi's aconsellar.
- Saber que el temps de dol afecta la capacitat de concentració a totes les edats. Cal tenir-ho present sobretot en el dol dels infants i joves.
- És recomanable restablir hàbits i rutines de forma gradual. Retrobar-se amb els petits espais de benestar que formaven part de la seva vida.
- Pot ser útil involucrar-se en noves activitats d'oci: lectures, música, activitats creatives...
- Cuidar l'alimentació, el descans. Evitar l'automedicació.
- Saber que és normal reviure sentiments en dates senyalades.
- Els rituals són ponts d'amor dedicats a l'ésser estimat i que ajuden a tranquil·litzar l'ànima (portar-li flors, escoltar la seva música preferida...)

Es recomana **demanar ajut professional** si passat un temps manté sentiments de culpabilitat, desesperació i no acceptació de la pèrdua, que li dificulten la vida diària. Així com manifestacions físiques com opressió en el pit, palpitations, sensació d'ofec o mareig.

***“Finalitzar el dol no és oblidar, sinó aprendre a viure sense la presència física del nostre ésser estimat recordant-lo”***

[http://www.memora.es/sites/default/files/guia\\_duelo\\_perdida\\_ser\\_querido.pdf](http://www.memora.es/sites/default/files/guia_duelo_perdida_ser_querido.pdf)