

Grup d'acompanyament al dol

TEMPS DE DOL

Experiència d'un grup d'acompanyament al dol

El dol no és una malaltia, és part de l'existència humana.

Per tant no s'hauria de tractar com una patologia, però fora bo que la persona que passa per aquesta prova de vida, ho pogués fer acompanyada.

Des de sempre la gent ha elaborat el dol recolzant-se en la religió, família, amics... però actualment la societat ha canviat molt. La pressa, famílies més curtes, la racionalitat de la ciència, les creences religioses van a menys... Per aquesta raó ens trobem que la gent acudeix moltes vegades al personal sanitari, per rebre ajut.

Objectiu del Grup

La creació d'un grup d'acompanyament al dol, ens va semblar la manera de donar un espai en aquests moments de crisi per facilitar l'expressió i la relació que l'actual estructura de la societat, amb les presses per estar bé, fa difícil.

Malgrat que la pèrdua d'un ésser estimat es viu de forma única i individual per cada persona, i que la forma d'expressar i encarar el dol, depèn de molts factors: el propi sentit de l'existència, les creences religioses, les experiències viscudes, el nivell cultural i social, o el grau de maduresa, sempre hi ha uns elements comuns en tots els dols, que ens permeten poder compartir en el grup la tempesta de sentiments, dubtes, pors i infinites preguntes que envaeixen a les persones al viure la seva pèrdua.

El grup **ajuda** a identificar i expressar sentiments. Les persones arriben al grup amb un bloqueig emocional en alguns casos i d'altres amb una tempesta de sentiments, que els fan sentir confosos i no reconeixen si és pel dol o perquè estan perduts, desvinculats de la vida. **Ajuda** a creure en els seus propis recursos i habilitats, diferents de qualsevol altre persona. **Ajuda** a sentir-se lliure per deixar sortir i fluir tot el que no s'ha verbalitzat amb els de més a prop, per no espantar-los. **Ajuda** a fer-los entendre que han de tenir paciència, no tenir pressa per tornar a estar bé, que seran molt fràgils durant un temps.

GRUP DE DOL

A qui va dirigit?

Va dirigit a qualsevol persona que està vivint una experiència de dol. Té una orientació diversa, volguda expressament.

El grup és per a qualsevol persona que tingui una pèrdua important, es a dir pot ser un fill, un progenitor, una parella, un germà....

Quin tipus de grup és ?

Tot i que funciona com un grup d'auto ajuda, estem convençuts que és necessari que hi hagi un component que sigui professional.

La complexitat del tema, així com la intensitat de les emocions que es viuen, precisen d'un conductor preparat.

Dinàmica del grup

Es fan sessions setmanals de dues hores de durada.
S'admet un màxim de deu-dotze persones.

És un grup obert, on les persones s'incorporen i marxen quan ho creuen convenient. Per part nostra, pensem que no hi ha un mínim ni un màxim de sessions. Hi ha diversitat de respostes, des de persones que assisteixen més d'un any, a persones que hi estan pocs mesos, i d'altres que per raons diverses ho deixen molt aviat. Nosaltres sabem que és un procés llarg i deixem que cadascú prengui tot el temps que cregui necessitar. Pensem que aquesta diversitat és molt sanadora. El fet comú és el de la pèrdua, és el que realment importa. Les circumstàncies sí que ho fan més o menys dramàtic, dolorós o devastador. Però estem treballant **emocions** i ho hem de fer des de el cor, no valorant-ho des de la ment.

Ens reunim setmanalment.

Fem un comentari per centrar la sessió.

Donem temps per expressar-se a tothom, si ho volen fer.

Estem centrats escoltant a qui parla en cada moment, per tal d'ajudar-lo a expressar-se.

Plantegem temes relacionats amb el dol.

Compartim lectures, llibres, pel·lícules.



L'escolta es terapèutica en si mateixa. El fet de reconèixer en els altres sentiments, ansietats, pors, o conflictes que de vegades nosaltres ens neguem a pronunciar, facilita reconèixer aspectes propis. Es comparteixen emocions molt íntimes i intenses, amb molt de respecte i autenticitat, per tant s'estableix una empatia que facilita la comunicació.

El paper del professional és ajudar-los a canalitzar les emocions i proporcionar el suport, la contenció i el referent necessari per gestionar aquest moment de la seva vida de forma saludable. Sabem que com més compresa i acceptada se sent una persona, més fàcil li resulta afrontar la realitat.

Sistemàticament valorem l'evolució del grup, adaptant-nos a les necessitats i ritmes dels seus integrants.

CONCLUSIONS

Es fa una primera cita de la persona afectada, perquè pugui explicar extensament el motiu de la seva demanda.

Es valora el moment que està vivint, del dol que està passant, si hi han altres factors afegits al dol i també la idoneïtat de compartir el seu procés amb el grup. Li oferim participar en el grup, parlant, escoltant, expressant els seus sentiments més íntims i privats, per estranys, dolorosos i absurds que li semblin; el temps que li faci falta, en un clima d'absolut respecte i acceptació. Sense presses.

Podem dir que en la mort d'una persona molt estimada, sovint ens sorprèn la intensitat del dolor i el trastorn que ens produeix i que és un fet que no podem obviar, ni minimitzar, ni superar com hem fet fins ara amb d'altres dificultats de la vida.

Podem considerar que ha finalitzat el dol quan la persona té la capacitat de parlar del mort, sense plorar ni desconcertar-se. Quan la persona torna a sentir, a emocionar-se, a estimar, a adquirir compromís amb la vida.



Fa dotze anys que vàrem crear el grup, amb una mitjana de 6-7 components per setmana, només hem rebut paraules d'elogi. Per part nostra reconèixer tot el que aprenem i agrair la confiança que ens han demostrat tots els participants, deixant-nos compartir el seu dolor i renaixement. Un privilegi.

"Acompanyar no és imposar una presència, ni caminar en lloc de l'altre marcant-li el camí que ha de seguir; és fer-ho al seu costat i estar i quedar a la seva disposició". Marc Antoni Broggi

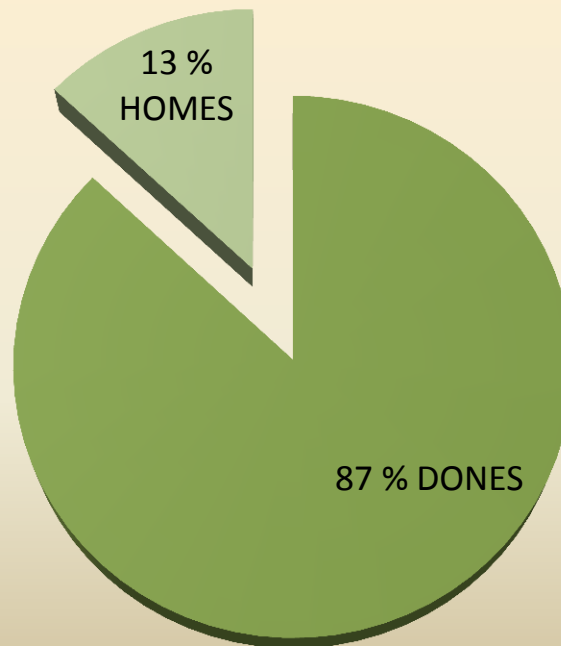
Coordinadors del Grup:

Dr. Luijo Gallardo

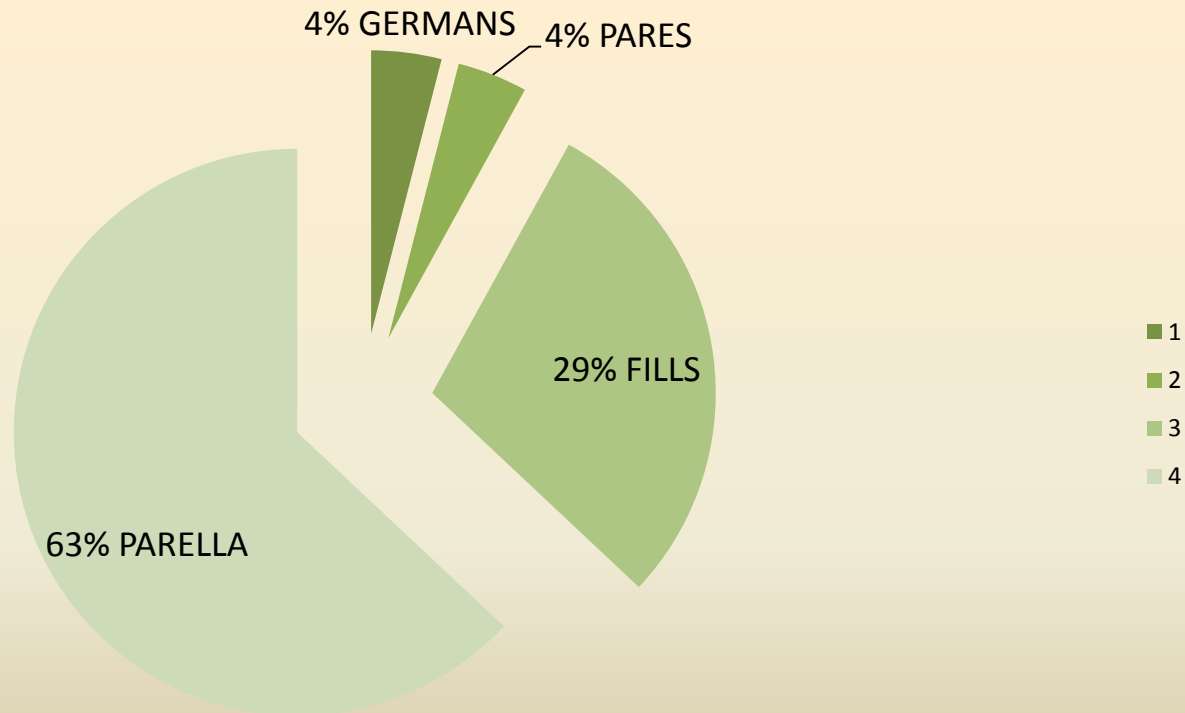
DUI Àngels Margenat

Hem realitzat una enquesta d'opinió i satisfacció entre els participants del grup d'acompanyament al dol.

Han respost 72 persones d'entre 23 i 82 anys.



■ 1 ■ 2



Sentiments experimentats:

- 96% tristesa
- 88% enyorança
- 71% soledat
- 76% ràbia
- 45% culpa
- 33% por
- 29% altres

Síntomes físics més freqüents:

- 83% trastorn de la son
- 62% ansietat
- 41% mal de cap
- 37% mareig

- 37% trastorns de l'alimentació
- 33% palpitations
- 21% dolor precordial
- 12% altres

Estats mentals:

- 58/ confusió
- 58% apatia
- 54% idees obsessives
- 4% malsons

Actituds que més han molestat:

- 50% rebre consells
- 50% fer tràmits

On han rebut ajuda:

- 79% grups de dol
- 63% família
- 54% amics
- 29% psicòleg
- 25% equip Pades
- 20% metge
- 16% capellà
- 12% altres

Expectatives en començar el grup:

- 63% aprendre a viure aquesta situació
- 45% trobar amb qui compartir el dolor
- 45% trobar-se millor
- 41% no sabia en què consistia l'ajuda

En què els ha servit l'esforç de venir al grup:

- 41% conèixer-se millor a un mateix
- 41% buscar sentit a la vida i a la mort
- 33% descobrir els recursos propis
- 25% ser més solidari

GRUP ACOMPANYAMENT AL DOL

Conduït per un Professional Metge i
una infermera de l'Eap Sarrià-Vallplasa



TOTS ELS DIJOUS DE 18 A 20 H
A L'EAP SARRIÀ

ACCÉS LLIURE i GRATUÏT

Via Augusta 366, Tercera Planta.

Pregunti al seu Metge, Infermera o taulell

