

El dol en temps de coronavirus



El dol en temps de coronavirus

Índex

Introducció

1. Quan pensem que no ens hem acomiadat
2. La dificultat de les emocions en el dol amb la COVID-19
3. La por
4. Els infants
5. Adolescència, dol i coronavirus
6. L'humor en el dol en situació de COVID-19
7. La ràbia
8. Quan hem estat aïllats de la persona malalta
9. Conflicte en les relacions interpersonals
10. El dol en temps de coronavirus
11. Les circumstàncies de la COVID-19 fan que el dol pugui ser complicat
12. Comiat especial
13. Cuidem-nos

Introducció

El servei d'atenció en el dol de Funerària de Terrassa s'ofereix, des de fa més de vint anys, a totes aquelles persones que necessiten un ajut per superar la mort d'un ésser estimat. En aquests moments, Funerària continua acompanyant les famílies i professionals en aquesta situació d'excepcionalitat, en la qual el coronavirus està marcant una nova manera de viure la pèrdua. Per tal de completar aquest suport, des de Funerària ens permetem compartir, mitjançant aquest document, la nostra experiència de treball, per posar a la disposició de tothom unes orientacions que esperem que puguin ser d'utilitat.

Si així ho desitgeu, podeu contactar amb nosaltres i sol·licitar l'orientació del servei, tant si sou família directa d'una persona que ha mort a causa de la COVID-19 com si teniu interès a ajudar algú que es troba en aquesta situació.

Servei d'acompanyament en el dol de Funerària de Terrassa

Més informació a: <https://funerariaterrassa.cat/dol>

Contacte: dol-funeraria@terrassa.cat

1. Quan pensem que no ens hem acomiadat

Aquests dies el coronavirus fa que no ens puguem acomiadar de les persones que se'n van. Passa el mateix quan qui mor tenia dificultats mentals els últims temps o també quan hi ha una mort sobtada. Sembla que no hi ha comiat, que resten coses per dir.

En realitat, el comiat es prepara al llarg de la vida. Es fa un testament, que és el document que parlarà per nosaltres quan no hi siguem. Per tant, si hi ha testament, hi ha comiat.

El testament pot ser notarial o de paraula, pel que fa sobretot als béns materials. Però hi ha un altre testament, que es pot dir "espiritual", que fa referència al llegat d'accions i de manera de ser que aquella persona ens deixa.

Una persona pot morir sense testar, és a dir, sense haver escrit les voluntats, però no mor sense deixar la seva empremta, les seves accions, el seu tarannà. Els altres poden fer de notaris recollint l'experiència de vida que d'aquella persona ha quedat impresa en els seus cors.

Recordar-la, posar en relleu la seva vida, és donar lectura al testament que aquella persona ens ha deixat al llarg de la vida. Calen els ulls del cor per fer una lectura acurada, per escriure el que ens ha deixat amb els seus silencis, paraules i fets.

A mesura que ens fem grans i som conscients del final, anem afinant el testament que volem deixar, encara que no hi ha edat per deixar empremta.

Per tant, el comiat, la lectura del testament, no depèn ni de les circumstàncies de la mort ni de les paraules dites a última hora, sinó de la relació que conservarem amb la història de qui ja no hi és.

El dol és difícil de tancar quan sembla que han quedat coses per dir. Més aviat queda per descobrir el que aquella persona ens vol dir amb la vida que ens ha deixat.

Sovint el dolor no deixa veure el que aquella persona ens ha dit al llarg de tota la seva vida. Des d'una mirada en la distància és més fàcil descobrir el seu missatge.

2. La dificultat de les emocions en el dol amb la COVID-19

El fet de no haver pogut estar al costat de la persona que ens ha deixat, no haver estat a l'enterrament, estar tancats i no poder anar als llocs on aquella persona vivia, i ni tan sols poder fer neteja de les seves pertinences, fa que les emocions pròpies d'un comiat estiguin com congelades, esperant el temps propici per ser expressades.

Volem i temem. Quan s'acabi el confinament, per força estarem obligats a topar-nos amb la realitat que ara es troba allunyada i aïllada. En tenim ganes, però ens fa por.

Mentrestant, juguem amb la irrealitat. Sabem què ha passat però encara ben bé no ens ho creiem. A mesura que es va acostant el final del confinament, creix l'ansietat per topar-nos amb la realitat de l'absència.

La primera vegada que anem a trobar-nos amb aquesta realitat (la casa buida, treure la roba, les cendres o el nínxol, els llocs on anàvem junts, etc.) pot ser traumàtica. És

dolorós tocar per primera vegada l'absència. Normalment és més dolorós el que ens imaginem que el que després és en realitat.

Les altres vegades ja no seran la primera. Serà necessari, per tant, fer aquell primer contacte. Sobretot en aquells llocs més referits a la mort en si: l'hospital, el domicili, etc. Si ho dilatem en el temps, allarguem l'ansietat d'afrontar-ho.

Les emocions ballen en la forma i la intensitat, des del plor més profund, que fins i tot pot ser necessari, fins al riure o la tristesa. Tot està dins del possible. El més habitual pot ser l'aparent absència d'emocions, que no és altra cosa que el desglaç lent d'un dol que no s'ha fet i es difereix. No cal provocar res sinó acompanyar.

Sovint la mort ve associada a assumptes econòmics, administratius i socials que cal resoldre i que també estaven congelats per la impossibilitat de sortir al carrer. Fins que no es resolen, el dol s'estanca.

El dol pot continuar congelat si hi ha altres temes que hem de resoldre i són necessaris per a la supervivència. Podem no donar-nos permís per plorar quan en realitat ho necessitem però alhora cal que atenguem altres assumptes urgents: treballar, buscar feina, cuidar els fills o persones dependents, etc.

La relació social, les pregàries exequials i el fet de trobar-se amb motiu de la defunció ajudaran a normalitzar les emocions.

Els dols de la COVID-19 presenten la dificultat que cada mesura social que es pren (sobre les mascaretes, la distància entre persones, etc.) ens recorda el coronavirus, que s'ha endut el nostre ésser estimat.

3. La por

La mort d'algú proper és un fet que informa que també nosaltres o algun familiar proper pot morir. Això genera por i incertesa. En circumstàncies normals, el pas del temps esvaeix la por. Amb el coronavirus, aquesta por, en canvi, es generalitza.

Alhora que cerquem el perquè d'aquesta pandèmia, la necessitat de saber fa que cerquem amb escreix informació de la malaltia, i que hi afegim sovint altres temes que també generen incertesa, com ara l'economia. Tot plegat augmenta la por.

La por genera confusió, i això dificulta un raonament més ajustat a la realitat. Es necessita un distanciament del tema per tenir una mica més d'objectivitat. Cal ser disciplinat en el temps dedicat a les informacions i al reenviament de missatges alarmistes.

Si bé és convenient compartir els neguits per esvaïr-los, quan els interlocutors també estan espantats es pot generar l'efecte contrari: augmentar la por.

La por pot tenir un efecte paralitzant, d'estaborniment, que fa que no siguem capaços de portar a terme ni les coses més elementals. Una de les maneres de paralitzar-nos, de no viure la realitat i aïllar-nos en el nostre món és dormir més del que necessitem.

L'efecte contrari és el del nerviosisme exagerat que porta a accions histèriques de seguretat i a voler resoldre tot el futur de cop. També és una reacció de por. Podem dir que és una fugida endavant.

Allò que ens imaginem tendeix a ser pitjor que la realitat. Per posar raó a la realitat necessitem afrontar allò que ens fa por, com ara la mort.

Quan són molts els motius que provoquen la por, convé separar-los i ordenar-los de més gran a més petit segons l'angoixa que ens provoquen i treballar-los per separat.

La por, en certa manera, és necessària per motivar la precaució. En excés, depassa la capacitat de reacció.

4. Els infants

El dol dels infants, pel que fa al dolor, no sempre coincideix amb el de les persones adultes. Ells viuen més el present, amb les persones que queden. La persona adulta mira més enrere; l'infant, més endavant.

Encara que a algunes persones adultes els sembli el contrari, els nens i nenes pensen i raonen amb lògica. Per tant, el que no els expliquem s'ho han d'inventar, i el que s'inventin pot ser pitjor que la realitat.

Cal, doncs, informar-los amb un llenguatge al seu abast, evitant el drama i la morbositat. La veritat, adaptada, no disfressada.

Cal que els informin les persones més properes. I cal buscar el moment més adequat, per fer-ho serenament i sense presses.

Més que informar exhaustivament, cal respondre les seves preguntes. Els "per què?" poden durar temps; encara que els haguem respost, ens tornaran a preguntar. Una cosa és la teoria i una altra encabir quelcom que per a ells, com per a nosaltres, és massa gran conceptualment i vivencialment.

Ara que no podem participar del comiat, sí que podem fer una cerca d'informació biogràfica, un vídeo o un recull d'històries.

L'infant parlarà del tema sempre que a les persones adultes no ens faci mal. Si fa preguntes i parla de la persona difunta, és símptoma que anem bé.

El seu dol és la pèrdua de possibilitats. El que aquella persona feia per ell o ella, ho trobarà a faltar, i caldrà d'alguna manera reconduir-ho tot.

L'infant es preocupa més dels que queden que dels que han marxat. Tolera malament la tristesa de les persones adultes i sol preocupar-se perquè estiguin bé. Les necessita i no vol perdre-les.

Pot tenir por que algú altre pugui morir també. Amb el temps podrà observar que no tothom mor. Caldrà estar atents a altres manifestacions, com ara malsons, rebequeries, gelosies, etc. És la seva manera de protestar per la situació nova que se li ha generat.

5. Adolescència, dol i coronavirus

Si per a tothom aquest moment anímic suposa un estaborniment, un període d'irrealitat i vaivé emocional tipus muntanya russa, ho és molt més per a l'adolescent que observa en les altres persones i en si mateix aquestes variacions.

Cal assumir els seus canvis d'humor (plor, silencis, riure) com una cosa normal, sense voler que responguin a un estàndard, no forçar cap expressió i acompanyar en tot moment. El recurs mental de negar la mort i pensar que la persona difunta està de viatge o fent una altra activitat és normal. No convé reforçar, cal respectar el ritme d'adaptació a la realitat.

En la mesura del possible, li facilitarem el comiat de la persona que ja no hi és. Podem convidar l'adolescent a escriure en una carta el que li hauria agradat dir. Una foto i algun objecte també ens poden ajudar a recordar-la i a dir-li adeu.

L'adolescent pot tenir necessitat de parlar de la persona que ha marxat i fins i tot de trobar resposta a molts interrogants. Parlar és positiu, però cal que li facilitem aquesta possibilitat creant un clima de serenor i normalitat. Si s'intueix una fragilitat emocional, difícilment traurem cap tema.

També és possible que apareguin les pors: que es mori algú altre, al futur, a com situar-se socialment amb les amistats, la família i les persones grans... Fins i tot és freqüent tenir malsons, que venen a ser vivències inconscients de les nostres pors.

La pèrdua de la persona estimada s'experimenta com una pèrdua de possibilitats. Qui era la persona que ens falta? Un o una confident, algú que ens estimava incondicionalment, que ens proporcionava estones úniques...? El dol és l'experiència d'aquestes mancances que d'alguna manera caldrà pal·liar.

Cadascú necessita el seu espai, el seu temps i el seu desordre. Tan important és ser a prop com deixar a les altres persones els seus moments de solitud. No hi ha fórmules màgiques i el dolor forma part de la vida.

En el dia a dia cal normalitzar tant com es pugui, no només durant el confinament, sinó també quan puguem fer vida social fora de casa. No hem de respondre a cap protocol social.

6. L'humor en el dol en situació de COVID-19

A la primera etapa del dol, en la qual encara no som del tot conscients del que passa (o bé ho sabem però no ho assumim), s'hi barregen diferents emocions. Una és l'humor.

El dolor per la mort i la incertesa del que ens pot passar generen emocions que ens costa tolerar i sostenir. Per fugir de la tensió emocional i fins i tot de la realitat, pot sorgir l'explosió humorística en forma d'exclamació, acudit o broma on es barregen el plor i el riure.

Si per plorar necessitem una esquena i unes mans que ens acullin, per riure ens cal algú encara més proper.

El grau màxim de confiança interpersonal és el riure junts. Per a això es requereix un grup previ cohesionat.

En canvi, quan intentem provocar el riure sense la proximitat i acollida prèvies, el nostre acte es converteix en una ofensa.

Els temes de l'humor seran precisament aquells dels quals més incertesa o por tenim. El repertori inclou els acudits que es fan del tema, de la vida de la persona difunta o de la mort com a tal.

No és estrany que alternem moments de tensió, de por i de plor amb els de broma. Quan ens entenen, no hem de filar prim amb les formes. L'estat d'ànim té aquestes fluctuacions.

Sovint, quan ens costa parlar del que ens passa, per vergonya, li posem humor per suavitzar-ho. Cal entendre que, encara que diguem les coses rient, en realitat ens estem enfonsant.

Els infants poden entendre la vida i la mort com un joc. Les seves angoixes no són les nostres i els és difícil entendre el doble sentit del llenguatge humorístic. Pensem en els pallassos que treballen als hospitals infantils. La fantasia pot connectar amb la realitat. És molt diferent la ironia de les persones adultes.

7. La ràbia

A mesura que passa el temps i anem sortint de l'estaborniment, aquest dona pas a la ràbia, on hi ha una percepció més clara de la realitat i ens adonem de la pèrdua més conscientment. Per tant, encara que sembli que estem pitjor, en realitat estem sortint del núvol.

La ràbia és expressió de la frustració que sentim davant la mort, la malaltia, el confinament o qualsevol fet que trenqui el nostre benestar. Encara que busqui raonament, la causa del mal, en realitat la ràbia és cega. Respon més al sentiment que a la raó.

Per tenir ràbia cal un objectiu. Ve a ser com un projectil que llencem amb ànim de venjança, reivindicació o retorn a allò que teníem abans, encara que sigui impossible.

La ràbia es pot projectar cap enfora cercant un objectiu que atacar com a culpable: Déu, un país, una població, uns professionals, una persona o qualsevol altre que sigui inabastable i difícil d'interaccionar-hi. Si parléssim, s'esvairia la ràbia.

La ràbia la podem projectar també cap a nosaltres mateixos, fent-nos mal com a culpables. Ens condemnem, sense judici previ: "estic infectat", "no em podré acostar a ningú"... Podem maltractar-nos amb una mala alimentació i amb la manca de cura personal.

Tot i que convindria raonar, primer cal generar un clima de comprensió i acollida d'aquest dolor. Si s'aconsegueix la calma, pot venir la paraula raonada. Si no, caldrà esperar les hores o els dies que calgui, encara que siguin interminables.

No sempre hi ha respostes. Els "per què?" posteriors a la ràbia, més que una resposta, demanen una acollida. La raó no calma el dolor de l'absència de l'ésser estimat.

La ràbia és dinàmica i està sotmesa a estats d'ànims generals. Quan tot és més fosc pot haver-hi més ràbia.

Costa sortir de la ràbia, entre altres motius perquè ens fa sentir dolor i no volem abandonar la persona que ja no hi és. Volem patir amb ella. La manera més directa és fent-nos mal, i amb la ràbia ens és més fàcil.

Estancar-se en la ràbia és no avançar en el procés de dol. Convé escoltar però no reforçar les distorsions o equivocacions.

8. Quan hem estats aïllats de la persona malalta

Allò que veuen els nostres ulls i toquen les nostres mans ens aporta una informació directa que ens ajuda a situar-nos en el moment que estem vivint. La dificultat de no poder veure les persones malaltes ni les persones difuntes augmenta el dolor i perllonga l'estat de xoc amb una sensació d'irrealitat.

És important que, encara que no puguem veure la persona difunta, com a mínim algú ens n'informi de la manera més veraç possible. Hi ha gent que s'ha sentit confortada amb una fotografia del fèretre tancat però on hi havia el nom de la persona difunta.

Quan la informació és insuficient tendim a inventar-nos el que no hem vist. El que imaginem sol ser més dolorós que la realitat.

A més de la informació directa hi ha la informació que circula pels mitjans de comunicació o per l'entorn, que pot discrepar de la que ens han donat. I que pot respondre més a criteris de sensacionalisme i morbositat que a la realitat.

Cada cas és únic i diferent, depèn de la família i les circumstàncies. No sempre és extraordinari i rar morir sol. Abans de la COVID-19 no era tan estrany.

Tendim a imaginar que la persona malalta està patint com nosaltres. Sovint en aquell moment no té la informació de què disposem nosaltres ni la capacitat psíquica per assolir-la (pot estar sedada). Per tant, atribuir a la persona malalta el dolor que nosaltres vivim és erroni.

Compartir la informació entre els familiars alleugera la càrrega. No s'hauria de deixar a una persona sola la responsabilitat de decidir qüestions mèdiques o funeràries. D'igual manera, cal fer un pla de comunicació al veïnat, la família, la comunitat...

Entre tots i totes hem d'elaborar una informació de la persona que ha marxat on l'important no sigui el final sinó la vida sencera.

9. conflicte en les relacions interpersonals

Passat el primer moment de l'estaborniment, en què no som del tot conscients del que passa, ens anem acostant a la realitat: confinament, manca d'espai, absència de recursos, etc. És fàcil que la fortalesa psíquica en estat de normalitat es vegi afeblida i, com a conseqüència d'això, ens molestin més les coses i tinguem menys tolerància a les manifestacions dels altres. Sorgeix el conflicte com a expressió de la ràbia d'estar tancats.

Som més conscients de la realitat i poden haver augmentat la por i la incertesa sobre el futur, que generen angoixa. Caldrà pensar que el futur amenaçador serà per a tothom i que, per tant, no estem sols davant els problemes.

Les relacions interpersonals són les que eren: no milloren pel fet d'estar més temps junts. En tot cas, hi pot haver un coneixement més de prop. Els distanciaments no són geogràfics. No és que el confinament ens empitjori, simplement evidencia el que hi ha.

Podem tenir sentiments negatius, encara que tinguem fe. Tenir fe no ens treu les febleses. Hem d'acceptar-nos i no projectar les frustracions en l'altre.

Abans de trencar una relació o expressar amb ràbia el que sentim, hauríem de considerar els efectes secundaris de l'expressió. Va bé alliberar-se sempre que l'altre no es trenqui.

Davant el col·lapse emocional convé posar la ment en blanc, si es pot, o bé cercar un entreteniment prou fort que trenqui la dinàmica de l'ansietat.

Encara que costi, s'hauria de trobar un moment al dia per comprendre les actituds i el patiment de l'altre. Quan ens comprenen, podem canviar; si no, reforcem la nostra postura.

Cada dia és nou, cada persona és nova cada dia, només les pedres són fixes. El perdó i la reconciliació ho fan possible. Perdonar-nos, perdonar i sentir-se perdonat.

Hi ha virus que maten la relació: la manca de respecte, la impulsivitat, l'egocentrisme... Cal que vigilem per no contagiar-nos-en. Ens calen unes ulleres de bones mirades.

Per molt que ho fem bé, pot ser difícil. Cal deixar passar el temps. Al final, si tenim paciència, ens en sortirem.

10. El dol en temps de coronavirus

El dol està condicionat pel context social i cultural. El coronavirus marca una nova manera de viure'l.

La incertesa compartida, la por i l'ansietat social fan que les persones en dol es vegin més acompanyades, en el sentit que no són només elles les que pateixen.

Fins ara hi ha hagut una atenció cada vegada més acurada al dolor psíquic. L'atenció tan dirigida ha fet que el llindar de tolerància al dolor sigui molt baix. El confinament i la incertesa que vivim ens estan fent augmentar la nostra capacitat per tolerar el dolor.

Una de les dificultats en alguns dols complicats, on costa assumir la realitat de la mort, és la de suposar que la medicina és infal·lible i per tant resulta difícil acceptar la fragilitat humana. El que estem vivim ens familiaritza amb la possibilitat de morir-nos i facilita l'elaboració del dol, pel que fa a apropar-nos més a la mort.

El procés de dol complicat amb la culpabilització i l'autoagressió mitjançant una mala alimentació o la descara d'un mateix pot ser normal. El fet de veure que fàcilment podem morir fa que ens haguem de cuidar més, encara que estiguem de dol.

El futur, en el procés de dol, es presenta incert, encara que tinguem possibilitats. A diferència del dol d'abans, prioritzem i valorem les coses importants que tenim.

El fet de patir i suportar les privacions i la incertesa farà que desenvolupem fortaleces que sense la dificultat no es desenvoluparien. És a dir, que tot plegat és possible que minvi la necessitat d'atenció psicològica, tal com l'enténem fins ara.

11. Les circumstàncies de la COVID-19 fan que el dol pugui ser complicat

El més dolorós és la mort en si. Si la persona malalta aïllada es recupera, l'aïllament queda en una anècdota; per tant, no posem tota la càrrega emocional en la separació física sinó en la mort.

El que sent la persona malalta no és el mateix que el que sent la família. La persona malalta, és possible que estigui sedada. Els i les familiars poden pensar que la persona malalta té la consciència que tenen ells i elles i que s'adona que s'està morint sola. Però no sabem quan exactament ens morirem, ni si ens recuperarem. Són les famílies les que tenen la informació, el temps i la consciència per viure a fons la separació.

La solitud no és tant l'aïllament físic com la manca d'amor, de pertinença a algú. Podem estar sols però saber que hi ha gent que es preocupa per nosaltres i que ens estima. Sols estan els avis i àvies a les residències quan ningú no els va a veure.

No hi ha finals macos. Hem pogut idealitzar el final d'acord amb la literatura. El que fa que una obra sigui bona, però, no és l'última línia de l'última pàgina sinó totes les altres pàgines.

La mort és un procés que comença en néixer i dura tota la vida. No és només un moment. L'ésser estimat que se'ns va ha anat donant-ho tot mentre era amb nosaltres.

Per molt bé que ho fem, el dolor és dolor i no tenim fórmules màgiques. Donar suport en el dolor sense saber què fer és acompanyar.

Els qui acompanyen també necessiten ser cuidats. Cuidar els cuidadors és vital.

12. Comiat especial

Encara que, al comiat, no hi hagi pogut assistir un líder religiós o civil, es pot fer un parlament o una pregària a l'hospital, cementiri o crematori. La pot fer un/a familiar o una amiat. També es pot encomanar a la comunitat o parròquia que en la missa que celebren en privat preguin per aquella persona.

Evoquem records de la vida d'aquella persona, fets personals, compartim-la com un tresor que ha passat per les nostres vides.

Si és possible, compartim en les xarxes socials records i fotografies de la persona i frases d'esperança i consol.

13. Cuidem-nos

Fem un aïllament psicològic, encara que sigui momentani. Una cosa és el que vivim fora de casa i una altra el nostre univers intern.

Fem les paus amb els nostres sentiments negatius: tristor, angoixa, ràbia, por... No convé ni negar ni reprimir, ja que augmentem l'ansietat. Ens hem de donar permís per estar malament.

Fem dejú de sobreinformació. El silenci, una lectura o un programa que ens distregui poden ser bones alternatives.

No vulguem anticipar-nos al futur. Ja vindrà, i patint no el podem canviar. No ens perdem el present.

Fem-nos aquesta pregunta: per qui estic plorant o preocupat: per la persona que no hi és, que va morir, per la que està malalta, per la que està treballant o per mi, que estic preocupat o sol? És fàcil que imaginem i visquem més el dolor nosaltres que elles; per tant, cal que posem remei en nosaltres.

Sempre és un bon moment per reconciliar-nos amb aquelles persones que ens han fet mal o a qui hem fet mal. Si ens neguiteja aquesta situació, fem el possible per fer-los arribar la nostra salutació.

Tractem-nos bé a nosaltres mateixos, cuidem-nos, arreglem-nos, encara que estiguem en confinament. No sempre patir és el més correcte. Per molt que patim no canviarem el que passa.

Tinguem temps per a nosaltres. Necessitem no fer res i ens hi podem donar permís, encara que sense abusar. Podem plorar, descansar, fer coses creatives o "perdre el temps". Cadascú és important per a si mateix.

900 268 268

TELÈFON GRATUÏT
D'ASSISTÈNCIA 24 HORES

COMPLEX FUNERARI MUNICIPAL

Carretera de Montcada, 789 · 08227 Terrassa
Telèfon: 93 786 94 00

funeraria@terrassa.cat
funerariaterrassa.cat