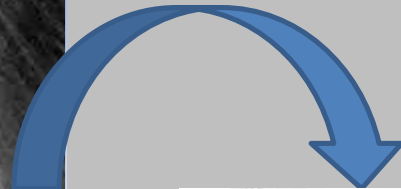


**COM AFRONTEM  
ELS PROCESSOS  
DE PÈRDUA i DOL:**  
*reflexions en temps  
de pandèmia per  
Covid-19*

*Belén Calafell  
Abril 2020*



# COM VIVIM ELS PROCESSOS DE PÈRDUA I DOL EN LA SOCIETAT DEL SEGLE XXI ?



*La nostra societat **amaga**  
i **nega** la mort. **VIU**  
**D'ESQUENA** a tot allò que  
ens connecta amb el  
**patiment***

# *... la realitat dels adults davant la situació de pèrdua...*



- **PROPI PATIMENT**
- POR A PROVOCAR PATIMENT
- FALTA DE RECURSOS/PAUTES



- *QUÈ HE DE DIR?*
- *QUÈ HE DE FER ?*
- *COM REACCIONARAN ELS INFANTS ?*
- *I SI EM FAN PREGUNTES ?*
- *I SI PLOREN ?*




*... la realitat dels adults davant la  
situació de pèrdua...*

SI ELS ADULTS  
ESTEIM  
**DISPOSATS,  
INFORMATS I  
PREPARATS**

**FACILITAREM I  
PERMETREM** ALS  
INFANTS QUE  
PUGUIN  
EXPRESSAR LES  
**PRÒPIES  
EMOCIONS**



# EL PROCÉS DE DOL: CONCEPTE

-  Procés **natural de resposta davant** la pèrdua d'una persona estimada.
-  Procés **natural, adaptatiu i complex** en el qual conflueixen **diferents variables**.
-  El procés **inclou canvis significatius** en les **actituds, els comportaments, els pensaments, les emocions** i en la **vida espiritual** de la persona.

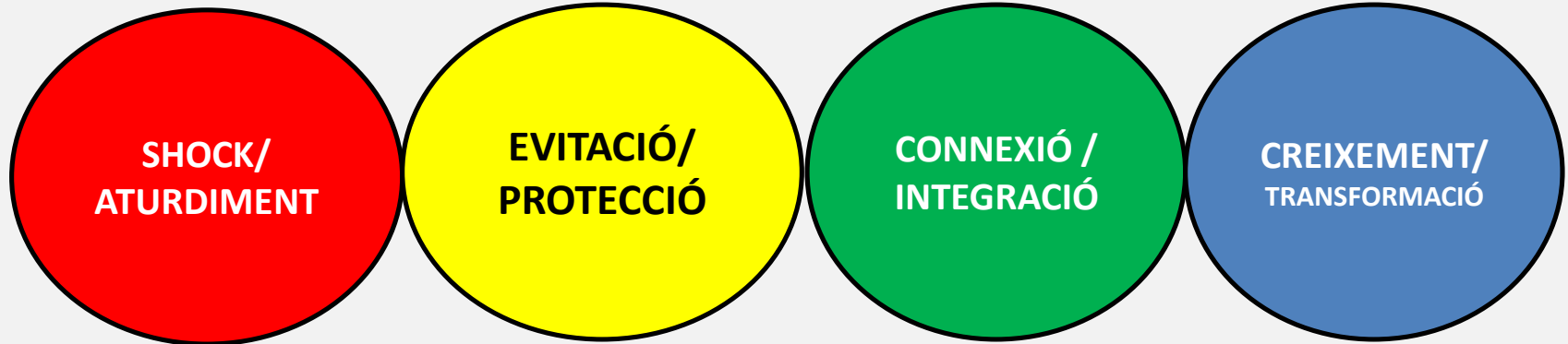
# EL PROCÉS DE DOL: CARACTERÍSTIQUES

- ☐ Procés **natural, normal i esperable**
- ☐ Procés **dinàmic**: canvis al llarg del temps
- ☐ Procés que **depèn del reconeixement social**: reconeixement social de la vivència
- ☐ Procés **individual i compartit**

- ☐ La **resposta** de cada persona és **diferent en el tipus d'emoció, durada i seqüència**
- ☐ Procés **actiu** en el que la persona **NO s'ha de mostrar passiva**
- ☐ La persona s'ha de permetre **escollir la manera com vol elaborar aquest procés**

# EL PROCÉS DE DOL: FASES

**PROGRESSIÓ NATURAL** del **PROCÉS DE DOL** en  
el **TEMPS** (model Integratiu- Relacional)



# el MODEL INTEGRATIU- RELACIONAL

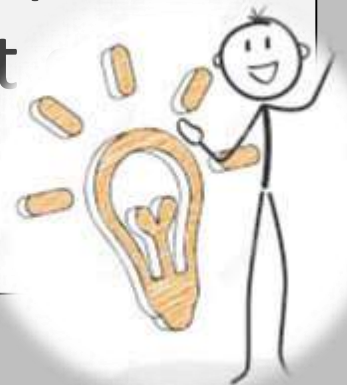
- ✓ La persona respon com un **intent natural conscient/inconscient** per evitar, pal·liar i alleugerir el patiment ( **NO ETIQUETES** )
- ✓ La persona utilitza **respostes naturals** per manejar el patiment i satisfer les seves necessitats ( **INDAGAR ETIOLOGIA** )
- ✓ Procés d'**integració i aprenentatge** ( **EVOLUCIÓ I DESENVOLUPAMENT** )





# el MODEL INTEGRATIU- RELACIONAL

- ✓ El dol es complica quan s'observa un estancament en alguna de les fases ( **TEMPS i VARIABLES** )
- ✓ La intervenció ha de ser guiada en funció de la seqüència temporal del procés
- ✓ Vivència de creixement: identificar, explorar i assenyalar les respostes d'afrontament en un **entorn segur**





**BELEN  
CALAFELL**

PSICÒLOGA  
Atenció al dol



# MANIFESTACIONS NORMALS de la persona en dol



## MANIFESTACIONS FÍSiques

- MAJOR MORBILITAT
- BUIT a ESTÓMAC/ BOCA SECA
- OPRESSIÓ AL PIT, PALPITACIONS, DIFICULTAT PER RESPIRAR
- MIGRANYES
- FALTA D'ENERGIA/ DEBILITAT/ ESGOTAMENT
- ALTERACIÓ DEL SON
- ALTERACIONS ALIMENTACIÓ

## MANIFESTACIONS EMOCIONALS

- IMPOTÈNCIA
- INSENSIBILITAT
- ANHELS
- TRISTOR, APATIA, ANGOIXA, SENTIR-SE ABATUT
- ENFADAMENT, RÀBIA, FRUSTRACIÓ
- SENTIMENTS DE CULPA
- SOLITUD, ABANDONAMENT
- SENTIR-SE ESTRANY ENVERS EL MÓN

# MANIFESTACIONS NORMALS de la persona en dol



## MANIFESTACIONS COGNITIVES

- ☞ INCREDULITAT
- ☞ CONFUSIÓ
- ☞ AL·LUCINACIONS VISUALS/  
AUDITIVES
- ☞ PENSAMENTS I IMATGES  
RECURRENTS
- ☞ OBSESSIÓ PER RECUPERAR  
LA PÈRDUA / EVITAR  
QUALSEVOL RECORD
- ☞ DISTORSIONS COGNITIVES  
REVISIÓ D'ASPECTES  
RELIGIOSOS

## MANIFESTACIONS CONDUCTUALS

- ☞ ESTAR DISTRET
- ☞ AÏLLAMENT SOCIAL
- ☞ PLORAR/ SUSPIRAR
- ☞ OBJECTES SIGNIFICATIUS
- ☞ VISITAR LLOC SIGNIFICATIUS
- ☞ XERRAR DE LA PERSONA  
QUE HA MORT
- ☞ HIPERACTIVITAT/  
HIPOACTIVITAT
- ☞ OBLITS I DESORGANITZACIÓ  
EN LES ACTIVITATS  
QUOTIDIANES

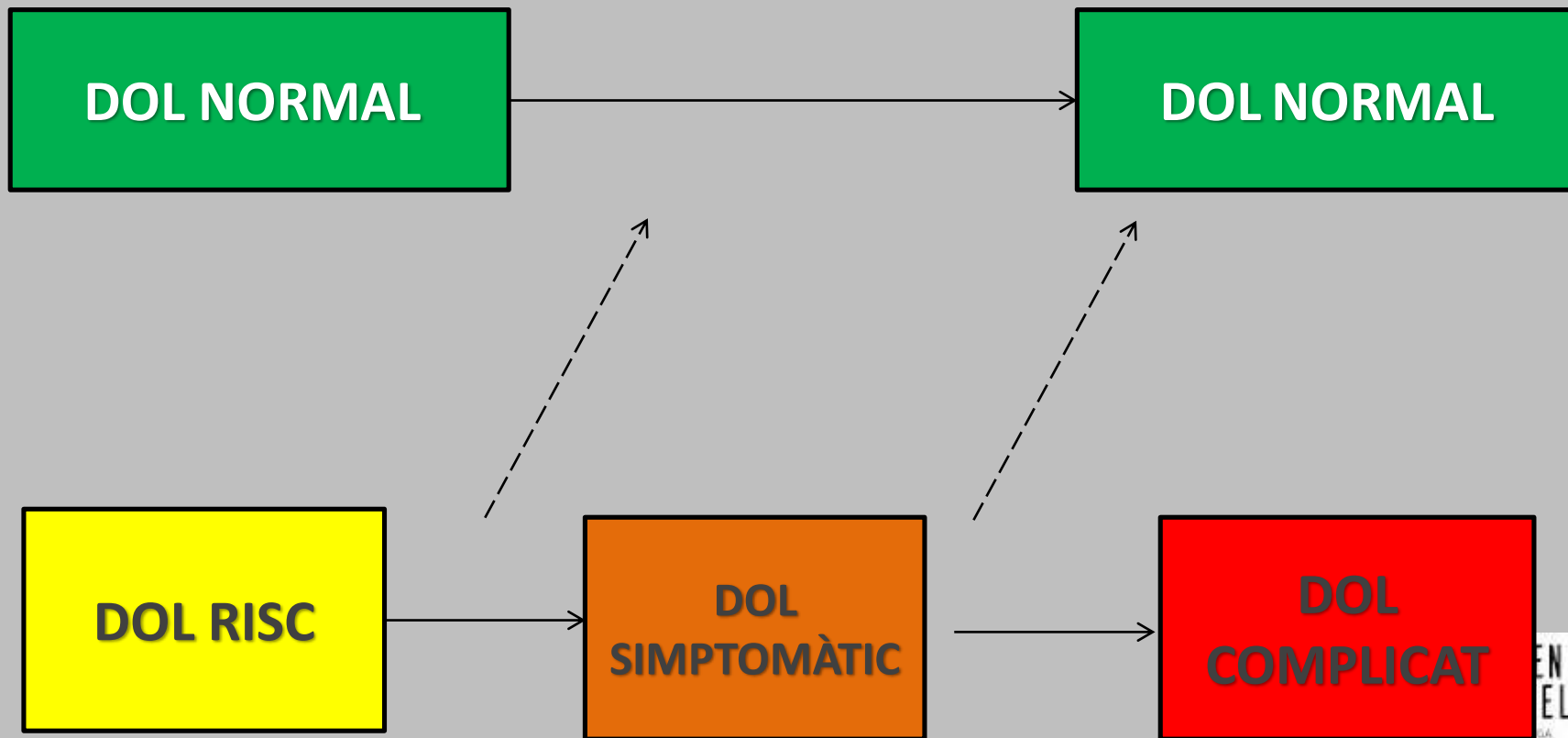
El dol és un  
procés de  
resposta natural,  
però es pot  
**COMPLICAR**  
**!!!**



# El procés de dol: **QUAN ES COMPLICA?**

- 📢 La persona **no** és capaç de **reorganitzar** la seva vida tot i el pas del temps\*
- 📢 El sentiment de patiment **segueix** sent molt **intens**
- 📢 **Incapacitat per a mostrar** signes relacionats amb el dol
- 📢 Aparició de **simptomatologia física i/o psicològica**
- 📢 Entre el **8 i el 10%** de les persones en dol acabaran presentant **complicacions importants**

# El procés de dol: **QUAN ES COMPLICA?**





# IMPORTANT: FACTORS DE RISC

## FACTORS CIRCUMSTANCIALS

- 📣 MORT SOBTADA/ NO PREVISTA
- 📣 MORT EN CIRCUMSTÀNCIES TRAUMÀTIQUES
- 📣 MORT INCERTA / NO POSSIBILITAT DE VISUALITZAR LA PÈRDUA
- 📣 MORT ESTIGMATITZADA
- 📣 MORT PER MALALTIA CURTA / MALALTIA EXTREMADAMENT LLARGA
- 📣 SENSACIÓ DE MORT AMB PATIMENT EVIDENT

## FACTORS PERSONALS

- 📣 EDAT
- 📣 GRAU DE PARENTIU AMB LA PERSONA QUE HA MORT
- 📣 TIPUS DE VINCLE AFECTIU
- 📣 PROBLEMES DE SALUT PREVIS
- 📣 ESTIL D'AFRONTAMENT DAVANT ALTRES PÈRDUES
- 📣 AÏLLAMENT SOCIAL PREVI
- 📣 TIPUS DE ROL DINS NUCLI FAMILIAR
- 📣 SENSACIÓ DE NO DISPOSAR DE RR PER AFRONTAR LA SITUACIÓ





# **IMPORTANT: FACTORS DE RISC**

## **FACT. RELACIONALS I SOCIALS**

- 📢 FALTA DE XARXA DE RECOLZAMENT SOCIOFAMILIAR
- 📢 RELACIÓ CONFLICTIVA, AMBIVALENT O DE DEPENDÈNCIA AMB LA PERSONA QUE HA MORT
- 📢 FALTA DE RR ECONÒMICS I/O PRÀCTICS
- 📢 DIFICULTATS PER EXPRESSAR LES EMOCIONS I/O COMUNICAR-SE AMB LES PERSONES DE L'ENTORN
- 📢 TIPUS DE **DOL NO AUTORITZAT**

## **ALTRES FACTORS**

- 📢 DOLS PREVIS NO RESOLTS
- 📢 PÈRDUES MÚLTIPLES EN UN PERÍODE DETERMINAT I CURT DE TEMPS
- 📢 TENIR INFANTS AL SEU CÀRREC

# Model DUAL D'AFRONTAMENT

## CONNECTAR amb el DOLOR

Connectar amb la pèrdua  
Confrontació  
Plorar  
Parlar sobre la situació o persona  
Passivitat, abatiment  
Descàrrega emocional  
Aïllament  
Promoure el record  
Negació de les possibilitats de recuperació

## EVITAR el DOLOR

Desconnectar de la pèrdua  
Negació  
Fugida-Evitació  
Distraccions  
Minimització  
Racionalització  
Autocontrol  
Reprimir les emocions i el plor  
Evitar parlar sobre la pèrdua  
Fer coses noves, continuar l'activitat  
Centrar-se en la pròpia vida





# *La persona en dol:* **PAUTES** **D'AUTOCURA**

## ÀREA FÍSICA

- ✓ Higiene i cura de la imatge
- ✓ Alimentació saludable
- ✓ Escoltar el cos i atendre'l
- ✓ Activitat física
- ✓ No abusar del tabac/  
alcohol
- ✓ Part creativa
- ✓ Estones de sol

## ÀREA SOCIAL- RELACIONAL

- ✓ Comparteix emocions
- ✓ Estones per estar sol
- ✓ Persones de referència
- ✓ Ser selectiu
- ✓ Expressa emocions mitjançant  
altres canals
- ✓ Demana el què necessitis
- ✓ Ordena la teva llar
- ✓ GAM
- ✓ Respecta el teu ritme en  
relació a l'entorn



# *La persona en dol:* **PAUTES D'AUTOCURA**

## ÀREA CONGNITIVA

- ✓ No exigir-te a nivell intel·lectual
- ✓ Objectius a curt termini
- ✓ No contaminis la ment
- ✓ Evita prendre decisions importants
- ✓ Dóna't temps per decidir
- ✓ Busca recursos que t'ajudin a normalitzar el procés de dol

## ÀREA ESPIRITUAL

- ✓ Crea un espai que simbolitzi el record
- ✓ Pratica el silenci diàriament per afavorir connectar amb les emocions
- ✓ Activitats que connectin amb la teva part espiritual

# Algunes CONCLUSIONS



- ✦ El **dol no és un desordre** de la conducta, tot i que **produeix alteracions** de la conducta
- ✦ El **dol no és un conflicte** intrapsíquic, tot i que **genera patiment** intrapsíquic
- ✦ El dol és la **pèrdua de la relació i del contacte amb l'altre= es romp el contacte amb un mateix**
- ✦ El dol és una **fragmentació de la identitat**

# Algunes CONCLUSIONS

- 📌 La persona en dol demana ajuda per fer front a un problema que no té solució.

**SABER ACOMPANYAR-LA  
EN LA FORMA DE VIURE  
EL SEU PATIMENT**





**Belén Calafell Llabrés**  
[belencalafell@gmail.com](mailto:belencalafell@gmail.com)  
695.57.55.53

