

Anna

Presidenta de Servei de Dol de Ponent

Gallardo



"Si fóssim conscients de la mort, no ens permetríem ni un segon de pèrdua de temps superflua"

La presidenta de l'Associació de Suport en el Dol de Ponent, **Anna Gallardo**, va realitzar ahir una conferència sobre "La mort i el morir" a Lleida, abans de la qual va concedir-nos aquesta entrevista sobre aquest grup, que ofereix suport a les persones que han perdut algun ésser estimat.

P.- Quan va començar el vostre grup?

R.- Aquest any en fa 4 que vam començar, com a resultat de tota una sèrie d'experiències personals, que tenen a veure amb el dolor i el patiment, i de com sortir-se'n de tota aquesta situació personal, algunes compartint-la com a experiència passada, i a altres sentint-la encara com a present. És tot un camí a recórrer per sortir d'un procés de dolor arran d'una mort que no comprenem.

La nostra és una societat que d'alguna manera normalitza la mort a partir d'un cert espai o d'un cert estatus, és a dir, quan s'arriba a una certa edat, la normalitzem, però quan no és així, quan és fora de temps o quan hi ha un procés de patiment no contemplat, la mort ens desestructura, suposa el trencament de molts significats i de tot el que ha suposat aquella persona en la nostra vida.

Recomposar tots aquests significats no és fàcil, i aquesta és la nostra tasca. Vam néixer per a oferir un espai per a la gent que estés passant per una situació de pèrdua per mort. Són moments molt traumàtics per als que avui en dia, el sistema sani-

tari públic no dóna un servei adequat.

P.- No seria la tasca de psicòlegs o psiquiatres?

R.- El sistema té professionals adequats, que li podran donar una visita cada dos mesos, per exemple, amb 8 o 10 minuts del seu temps, i una farmacologia que l'ajudi. Però, i després, què? La persona es troba sola, aïllada i immersa en un procés que no entén i que ningú l'ajuda a entendre, a normalitzar aquest estat emocional. Nosaltres oferim la possibilitat de compartir tot aquest ventall de sensacions i sentiments.

Com en tot procés de restauració, es donen també moltes circumstàncies, com que la gent entén que aquest procés tingui una durada d'una setmana, quinze dies, un mes... però també que, passat un cert temps, la persona hauria d'estar millor. Bé sigui perquè no volem fer patir els del costat o bé per la mateixa pressió de l'entorn que ens obliga a avançar, anem tançant aquest estat emocional.

El procés de patiment i dolor és com una aixeta; si no l'anem obrint i deixant fluir i expressar aquest ventall d'emocions, s'instal·len i es queden retinguts al nostre interior. D'aquí que acabem somatitzant a través de la malaltia, una part important d'aquestes emocions, cosa que ja avui en dia la medicina ha començat a acceptar.

P.- Científicament, està demostrat?

R.- Està sobradament demostrat que moltes de les patologies que avui en dia atèn salut

mental són fruit de dols no resolts, de patiments que no han pogut viure el seu procés, que no ha de ser igual per a tothom i que tampoc es pot fixar una durada per a aquest.

P.- No hi ha un promig de temps per a superar aquest procés?

R.- Nosaltres, en el servei, hem vist que la mitjana de temps d'un procés de dol "saludable", és a dir, que la persona s'ha donat permís per expressar tot el seu ventall d'emocions, sol durar entre 6 mesos i un any o any i mig. Però això tampoc vol dir que tothom hagi hagut de passar el procés amb aquest temps, perquè cada persona és un món i cada persona ha de tenir l'espai necessari per a viure'l. No donem mai pressa.

P.- Compartiu, doncs, aquestes emocions?

R.- Sí. Les emocions són molt variades, la ràbia, la tristesa, l'odi... i el nostre és un espai de respecte, de tolerància, de confidencialitat... on no hi ha pressa ni es fa cap crítica ni judici, tothom comparteix des de la llibertat de compartir. També, en aquesta línia, és un espai aconfessional, donat que és habitual passar per crisis de creences important en aquests processos, i estem oberts a tothom, des del que renega de Déu per haver perdut un fill fins al que s'ha agafat a la religió per superar una mort.

P.- Creu que la religió ajuda a superar el dol?

R.- Qui creu en un Déu o en la vida mateixa, li és més fàcil sortir-se'n, perquè té on agafar-

se. El patiment ens fa buscar respostes: per què a mi? per què al meu fill si només tenia 20 anys?

P.- Quanta gent forma el grup?

R.- L'equip habitual el formem 5 o 6 persones, que hi som cada dia, però hi ha també unes quantes més, fins a 12 o 14, que venen quan convé. Al llarg dels anys, hi ha hagut qui ha anat plegant i també n'hi ha de noves que s'hi han anat incorporant.

A la vegada, també hem anat tenint psicòlegs en pràctiques, alguns que s'han anat incorporant a l'equip, i altres que han marxat després d'acabar la pràctica.

P.- Com va decidir iniciar aquest servei?

R.- L'any 1994 jo vaig patir una pèrdua que va desestructurar del tot la meua vida. Per tant, sé què és això, i sé què és que tot a la vida deixi de tenir sentit. Vaig deixar la meua feina, la que havia tingut sempre, i vaig passar una profunda depressió de 4 anys de la que no me'n sortia. Quan visitava la psiquiatre que m'atenia, sempre li deia que "sé que algun dia me'n sortirà", no sabia ni com, però sí que ho faria. Aquest "sé", que era l'expressió de la meua ànima que lluitava per viure i per trobar sentit a la vida, el continuo vivint ara amb totes les persones a les que acompanyo. És l'instint de supervivència.

Al cap dels anys, quan jo sentia que havia reestructurat de nou la meua vida, vaig veure que era el moment de començar a oferir-ho als demés. El meu va ser una transmutació de vida, és a dir un canvi absolutament de tot, que va portar-me a formar-me en una nova disciplina dintre de la psicoteràpia humanista.

P.- Tenia aquesta vocació?

R.- No era pas una voluntat de dedicar-me al procés de dol, sinó que necessitava comprendre tot el que havia viscut i com havia aconseguit sobreviure en aquella situació. Per a fer-ho, vaig començar a fer-me preguntes, i a buscar informació per respondre-les, i així vaig anar formant-me per entendre la meua actitud i la meua vida en general.

A partir d'aquí vaig començar a sentir que això m'agradava, que m'hi sentia bé, i que volia oferir-ho a altres persones. Així vaig començar a treballar en programes de reinserció social per a col·lectius de dones, a fer treball amb grups de creixement personal, etc... i vaig veure que hi havia gent que, com jo havia fet, podien haver passat per aquell procés, i que jo podia oferir-los-hi la meua comprensió, que podia entendre-les.

Posteriorment vaig fer amistat amb la persona que va començar el grup de suport a Girona, i vaig dir-li que voldria engegar-ho també de moment a Tàrraga. Volia sentir i il·lusionar-me que això podria ser una realitat, i que algun dia hi haurà un servei així a cada comarca.

P.- Abarquen només l'Urgell?

R.- No, ja vam posar el nom de servei de dol de Ponent, amb

aquest objectiu. Vam començar a l'Urgell, Pla d'Urgell, Noguera i Segarra, però actualment ja hem arribat també a Lleida. Anem fent el camí, però tampoc tenim cap pressa, anem consolidant en la mesura que nosaltres ens anem formant i millorant com a persones i com a equip i anem vivenciant el dia a dia.

P.- Són tots voluntaris?

R.- Sí, funcionem des del voluntariat i avui encara no tenim cap institució que doni suport econòmic al projecte.

P.- No reben cap ajut?

R.- L'Ajuntament de Tàrraga ens deixa un pis que utilitzem com a local i aquest any hem tingut un ajut de la Caixa, que ha escollit el nostre projecte entre molts d'altres, cosa que ens ha suposat un reconeixement important, i actualment estem preparant un conveni amb el Col·legi de Psicòlegs de Lleida per poder prestar el nostre servei des de les instal·lacions d'aquest col·legi. Això és també molt important, perquè representa que un col·lectiu de professionals s'obre per donar suport a un projecte com el nostre.

De totes formes, seguim demanant que socialment hi hagi una xarxa que reculli el projecte i que s'hi impliqui, ja fos a través del Departament de Benestar i Família, l'Ajuntament de Lleida o la Diputació.

Com tot, sempre la iniciativa social va endavant perquè és qui copsa la realitat, i després s'hi agafen els organismes oficials.

Sigui com sigui, si hem funcionat durant quatre anys, podem seguir tirant quatre més o els que facin falta, perquè nosaltres tenim el motor més important, que són els usuaris, que ens donen les ganes i la il·lusió per seguir empenyent.

P.- Segueix fent por la mort?

R.- Ni en volem sentir a parlar! Vivim amb la falsa il·lusió de la impermanència. Sabem que existeix i sabem que és l'única realitat de la vida, però intentem evadir-la constantment.

Si fóssim conscients de la mort, no ens permetríem ni un segon de pèrdua de temps superflua, i abandonaríem el "pobret de mi", el victimisme, el sentiment de no ser capaç... Només tenim una oportunitat, i és la d'aquest mateix moment.

P.- Com ens hem de preparar, doncs, per a la mort?

R.- Sent-ne conscients i vivint-la amb la mateixa energia amb la que vivim. Podem expressar amb tranquil·litat les nostres últimes voluntats, dir com ens agradaria que fos la nostra mort, no amagar-la...

P.- Quanta gent han atès durant aquests 4 anys?

R.- Unes 130 persones, bàsicament de Tàrraga i comarca, i en segon lloc de la Segarra, on ara ja hi ha més usuaris que de l'Urgell.

P.- Tothom es pot posar en contacte amb la vostra associació?

R.- Sí, el nostre telèfon està obert sempre i per a tothom, és el 973 50 15 03.