

L'última xerrada d'aquest cicle tindrà lloc el proper dimecres 31 de març a les 20.00h del vespre i tractarà sobre la pèrdua d'un ésser estimat. En aquest sentit, cal ressaltar que el dolor per la pèrdua d'un ésser estimat és una de les experiències més dures que els éssers humans hem de viure. Promoure

una reflexió sobre com vivim la vida, com encarem les petites pèrdues i com enfrontem l'expectativa de la gran pèrdua: la mort. Cal recordar la col·laboració del CAP de Balaguer i del Servei de Suport al Dol de Ponent en l'organització d'aquest primer cicle de xerrades sobre la Mort i el Dol.

## 'El dol i la mort' a Balaguer

La ciutat acull un cicle de tres conferències relatives a aquests aspectes de la vida

Les dues primeres xerrades van despertar força interès entre els assistents

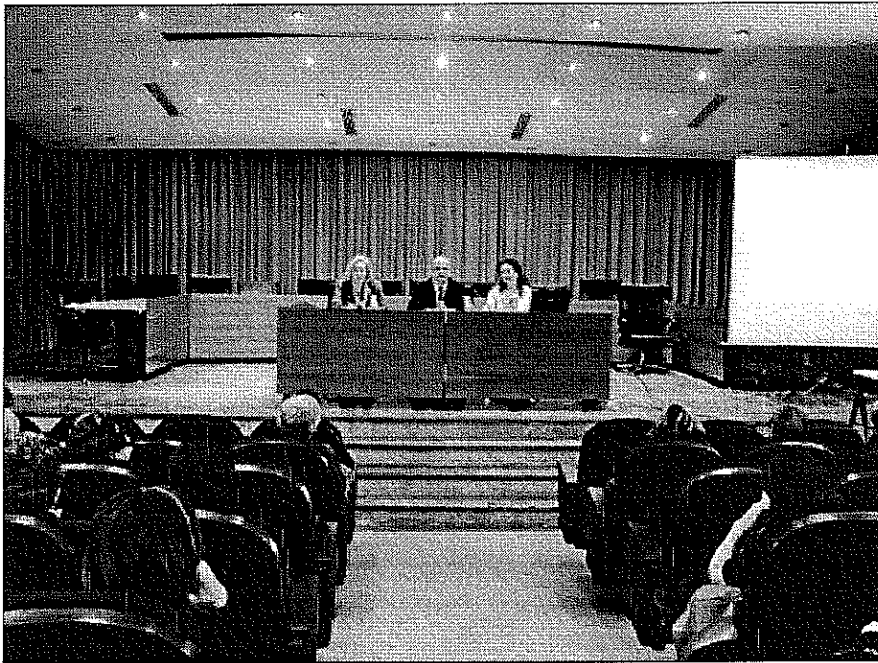
El proper dimecres dia 31 de març es celebrarà l'última a l'Ajuntament

■ BALAGUER

D.V.

Amb l'objectiu de donar a conèixer els diferents recursos existents en situacions de pèrdua o mort d'una persona estimada l'ajuntament de Balaguer organitza al llarg d'aquest mes de març un cicle de conferències sobre la mort i el dol.

Les xerrades han tingut lloc els passats dimecres dia 17 i 24, i l'última d'elles tindrà lloc el proper dimecres dia 31 de març a les 20.00h del vespre a la sala d'actes de l'ajuntament. Cal ressaltar que les mateixes han anat a càrrec de la directora del Servei de Suport al dol de Ponent, l'Anna Maria Gallardo. Segons ella mateixa ressaltava, "tots nosaltres en algun moment de la nostra vida experimentem la pèrdua d'un ésser estimat. El dol o procés de recuperació d'aquesta mort, és un temps únic i cada persona ho viu d'una manera diferent. El camí del dol, és un camí a recórrer personal i interiorment. No es pot dir que el dol tingui un temps concret per que la seva duració és molt variable. Si bé és cert que el dolor punyent de les primeres setmanes es va mitgant a partir dels dos mesos, i gradualment va disminuint. Cadascú té un ritme diferent i necessita el seu procés d'adaptació i de transformació cap a la nova vida que s'elabora amb un compromís actiu. La majoria de les persones en el dol després d'aquests moments inicials passen per un període llarg d'abatiment en què és difícil menjar, dormir o fer activi-



La responsable de les xerrades és l'Anna Maria Gallardo, directora del servei de Suport al dol de Ponent

tat física. Sentir dolor és natural. El dol és un procés individual i cadascú viu d'una manera diferent. El dol no és una malaltia, i si experimentem aquestes sensacions és perquè estem vius, som humans i hem estimat. Amb el pas del temps, i amb l'ajuda necessària el dolor es pot mitigar i poden aparèixer nous sentiments. Acceptar no vol dir resignar-se o no sofrir; sempre els recordarem amb do-

lor, però el treball del dol ens permet descobrir que l'amor és més fort que la mort. Malgrat no hi ha res d'anormal en el dolor, soledat i desmoronament que acompanyen el procés de dol, hi ha algunes situacions en les que ens podem trobar i en les que s'hauria de demanar ajuda a un professional o expert assessor: metge, un responsable de grup de suport, un psicoterapeuta o altres experts en salut men-

tal. La decisió és totalment personal, però és important considerar seriosament parlar amb algú dels símptomes de dol si s'experimenten algunes de les següents situacions: sentiments forts de culpa, idees suïcides, abatiment extrem, depressió o agitació prolongada, símptomes físics, ràbia descontrolada, incapacitat per funcionar, abús de substàncies".

La presentació d'aquest

cicle va anar a càrrec de l'alcalde de la ciutat, el Miquel Aguilà que va destacar la fragilitat de la vida, un tema del qual no parlem i al que hem de dedicar una especial atenció ja que la mort està present des del moment que vivim. També va remarcar la necessitat de la prevenció i de preparar a la població per aquest tipus de situacions que gairebé tothom intenta esquivar ja que vivim en un món on prima

la felicitat i la bellesa.

L'acte de presentació de les mateixes també va comptar amb una introducció de la regidora, M<sup>a</sup>. Àngels Missé que va explicar el perquè d'organitzar aquest tipus de cicles des de l'ajuntament i va animar a que els participants d'aquesta primera xerrada animin a d'altres ja que la mort o pèrdua és una situació que tots i cadascú de nosaltres vivim en un moment de les nostres vides.

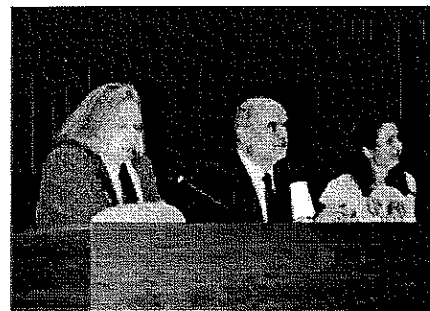
La primera xerrada, per exemple, sota el títol "el Servei de Suport en el Dol de Ponent" va donar a conèixer a unes vuitanta persones assistents aquest recurs a la nostra població, i també va explicar què és un servei de suport en el dol, a qui va dirigit i els serveis que ofereix.

La Directora del Servei de Suport al Dol de Ponent, l'Anna Maria Gallardo va posar de manifest la eficàcia dels grups de recolzament per a persones en dol i també va comentar que algunes persones són capaces per si mateixes d'afrontar aquestes reaccions i poder arribar amb el temps a completar aquest procés de dol, però també va dir que hi ha d'altres que troben dificultats en elaborar els seus sentiments i sovint es senten bloquejades i amb dificultats per a retornar a la vida quotidiana.

També va remarcar que malgrat no totes les persones en dol volen o necessiten un grup, molt sovint aquest espai sembla proveir un recolzament únic on les seves necessitats són escoltades i elaborades.



Una vuitantena de veïns hi assistiren a les dues primeres



L'alcalde de la ciutat també va ser-hi present



La valoració del cicle és de moment molt positiva