



Anna Maria Gallardo

DIRECTORA DEL SERVEI
DE SUPORT EN EL DOL DE PONENT

*“Podem deixar de viure des de la roda del sofriment,
que és allò que em té lligat constantment
en un viure sense sentit”*

Pregunta. - Què és el Servei de Suport en el Dol de Ponent?

Resposta. - El servei de dol és un espai per créixer, per expandir-nos i per prendre responsabilitat.

El nostre objectiu és recompondre de nou vides que han estat trencades perquè la pèrdua ens ha desfragmentat, ens ha trencat, ens ha mutilat i per tornar a donar sentit a la vida. Jo sempre dic que és com estar a l'UMI. Donem pautes i eines que ajuden a recompondre de nou a nivell físic, mental, emocional i espiritual, i ho fem en dos direccions, amb grups de dol i amb sessions individuals.

Els grups de dol sempre procurem que siguin homogenis: grup de pares, grups de vídues... Són grups setmanals de dues hores de durada i el propòsit i l'objectiu és proporcionar un espai perquè els usuaris sentin que tenen algú que sosté el seu dolor, que tenen unes necessitats emocionals, socials, cognitives, que aquí poden trobar respostes i compartir-les amb persones que, com ells, viuen aquestes pèrdues.

P. - Qui sou ?

R. - Som diverses persones: una administrativa, una recepcionista als matins, tres persones que treballen amb grups i sessions individuals, amb formació específica en el dol; un psicòleg, una infermera, una educadora social amb màster de psicoteràpia integrativa i amb voluntaris; una metgessa, un assistent social i un informàtic. També comptem

amb persones que han estat al servei de dol com a usuaris i que ara col·laboren amb nosaltres.

P. - Anna, explica'ns què és el dol.

R. - Quan parlem de dol, parlem de la vida i de la mort. El dol és un procés normal d'una vivència i d'una experiència de dolor quan perdem una persona estimada. Les etapes són: xoc, negació, acceptació i viure el dolor de la pèrdua. El dol és la gran oportunitat que ens dona una pèrdua per transformar el sentit de la nostra vida.

*“De viure a sobreviure
hi ha un espai molt curt.
Si no ens parem a mirar i a
observar, bona part de la vida
la passem sobrevivint”*

P. - Quines tècniques, models de treball, seguieu?

R. - El nostre model de treball és terapèutic, el model humanista. Treballem des de la psicoteràpia integrativa, anàlisi transaccional, que són models que tenen en compte holísticament tot el conjunt de l'ésser humà. Hi ha dos ritmes: quan un grup comença, és un grup obert, cada persona té el seu temps per compartir, no es fa un full de treball. Hi ha un segon ritme que acostuma a ser als dos mesos i mig. És quan s'incorporen uns objectius pròpiament

■ Descripció del centre

El Servei de Suport al Dol de Ponent és una entitat creada l'any 2002 amb l'objectiu de donar suport psicosocial a persones i famílies que viuen la mort d'un ésser estimat.

Oferim un espai de suport basat en el respecte, la confiança i la responsabilitat. Neix com a projecte assistencial, per donar resposta a les necessitats d'una societat que viu d'esquena a la mort i que actua com si la mort no existís per evitar-nos el maldecap d'afrontar una vida finita. El Servei de Suport al Dol de Ponent es dirigeix a diferents àmbits d'actuació en el dol: atenció personalitzada a persones en dol, intervenció comunitària i formació. Amb un propòsit de treballar cap a una política de prevenció, una cultura de la salut, del sofriment, de la malaltia, de la mort i de la vida més humana.

■ Serveis

Servei de biblioteràpia

El servei compta amb una minuciosa selecció de llibres en préstec que són utilitzats tant pels usuaris com per escoles i d'altres persones que ens ho sol·liciten.

Grup social

El grup social està constituït per usuaris, exusuaris i col·laboradors. El grup es reuneix regularment per una varietat d'activitats culturals i/o d'oci. Al grup social hi assisteixen també parelles, fills (nens o adolescents i amics), i està animat per un voluntari.



ALTRES SERVEIS QUE OFERIM

- *Atenció a domicili:* acompanyament en la darrera etapa de la vida.
- *Atenció telefònica:* obert a tota persona que ho sol·licita.
- *Suport a escoles i instituts:* aquesta intervenció es realitza en el moment en què hi ha una pèrdua d'un dels seus alumnes, per tal de fer una primera contenció emocional a l'aula. Sovint són molts els alumnes que s'enfronten a la mort per primera vegada produïda per la pèrdua d'un company/a.
- *Assessorament a empreses i institucions:* quan es produeix una pèrdua sobtada, sovint no se sap com reaccionar davant la crisi. Es dona assessorament i suport presencial.
- *Cerimonies civils.*

a fonsl'entrevista

de dol, orientats a una tasca específica per a cada un dels membres del grup. Alhora, aquest acompanyament es pot fer individualment.

P. - Quin és l'aspecte que costa més treballar?

R. - L'acceptació. Acceptar que la pèrdua és finita, que no et tornarà a veure, que no et tornarà a sentir, això és el que més ens costa, perquè és a través dels sentits que nosaltres integrem la major part d'experiències a la nostra vida. Amb el que veiem, sentim, toquem, degustem... Plorem perquè pensem en tot el que estem perdent. Reconpondre una vida sense tot el que els meus sentits captaven és la part més difícil d'acceptar la mort, perquè un mai pensa que li pot passar a ell.

*"La consciència de la mort,
és la consciència de la vida"*

P. - Dediqueu un espai de la vostra entitat a la formació?

R. - Sí, i és un aspecte molt important per a nosaltres. La formació al nostre centre té dos fases. Una part orientada als professionals de la salut, perquè, malauradament, ens falta treballar la consciència del dol als mitjans i centres hospitalaris: com ens atenen, com és aquest primer contacte... Aquesta formació està liderada per la Laura Pallàs, per mi, una de les millors professionals especialitzada en el dol. L'altra part de la formació està més orientada al treball i al creixement personal. Està oberta tant als usuaris com a la població en general, amb l'objectiu de fer-nos més conscients de qui som i què som, com a ésser humà i com a persones.

*"El dolor a la vida
és inherent a la vida"*

P. - Personalment, Anna, com pots assumir viure amb tot el dolor que hi ha darrere de cada usuari? Com ho gestioneu?

R. - Elaborant els meus propis dols, les meves pròpies pèrdues i el meu treball personal. Dedico bona part de la meua vida a fer treball personal. Faig teràpia, supervisió, teràpia amb el meu propi procés, el meu treball personal.



*"Avui, l'home va a la Lluna,
però quan pensem en qui sóc,
som els éssers més desconeguts
que hi ha sobre el planeta"*

Aprendre a estimar-me a viure amb amor i a viure amb amor a l'univers. És el millor que m'ha passat a la vida.

P. - Vas tenir alguna experiència personal que et va donar la idea de començar el projecte del servei de dol?

R. - Jo creia que ser feliç a la vida era tenir una bona feina que m'aportés reconeixement, molts diners, un home, una casa... Quan vaig tenir-ho tot, vaig tenir una pèrdua que em va portar a estar cinc anys en una depressió de la qual no men sortia. Aquí hi va haver un canvi. Aquest va ser el meu punt d'inflexió i no ha quedat res de la persona que era abans. De les cendres vaig començar a reconstruir una vida de nou. Amb el temps, sento la gran oportunitat que m'ha donat la vida perquè gràcies a aquesta profunda i dolorosa experiència avui em sento molt més feliç.

P. - Quina és la vostra reivindicació?

R. - S'hauria de treballar la mort com una assignatura més del projecte educatiu. Tot i que la escola ja ho intenta, ha de ser a casa. En realitat són les famílies qui han de treballar-ho.

P. - Com es finança la vostra entitat?

R. - Comptem amb l'ajuda de l'Ajuntament de Lleida, de la Conselleria d'Acció Social i Ciutadania, i de l'Ajuntament de Tàrraga en l'àmbit públic. També cada usuari aporta una quantitat segons les seves possibilitats. Però el nostre funcionament és gràcies a tots els professionals voluntaris que vénen al centre desinteressadament a ajudar.