

## ► **Mémora.** Més a prop de les persones



### REPORTATGE

# ¿Com conviure amb l'absència d'un ésser estimat per Nadal?

► Grup Mémora es preocupa pel dol i l'acompanyament de les famílies

► Quan arriben aquestes dates tan entranyables, els experts aconsellen fer el que se senti

Lluís Muñoz || MONOGRÀFICS

**A**mb la celebració del Nadal, també s'està celebrant la vida: el canvi d'any, els retrobaments familiars, els regals, la il·luminació; en definitiva, davant la foscor del fred hivern, llum i calor per constatar la importància de sentir-se viu. Són dates en les quals les emocions s'intensifiquen, i el record obliga a fer una mirada al passat per reviuire aquell enyorat temps ja extingit. D'aquesta manera, com que ningú s'acaba de morir del tot, per Nadal, els absents es fan més presents. La celebració d'aquestes dates pot ser especialment delicada quan la desaparició d'un ésser estimat ha sigut recent. És difícil en la societat occidental evadir-se d'aquest tipus de celebracions. Grup Mémora, a través de la seva psicòloga en els grups de dol, Lola Cabrera, i l'infermer i director de desenvolupament corporatiu de la companyia, Josep París, parlen sobre com afrontar aquestes dates tan assenyalades en què la llibertat individual ha d'estar per sobre de tot.

**EMOCIONS.** El dol acostuma a quedar en un segon pla per a la filosofia materialista que subjau al primer món. Qui està en procés de dol s'ha de recuperar ràpidament i tornar a ser el que era abans de la pèrdua. I no són només els altres els que el forcen, sinó que ell mateix, ràpidament, intenta superar el dolor abans de temps per no sentir-se un estrany entre la resta. Nadal és l'exemple perfecte de data en què les persones solen sentir-se amb l'obligació de celebrar malgrat no tenir res a celebrar: "Quan algú ha perdut un ésser estimat, l'arribada de dates especials suposa una intensificació del dolor, sobretot en el primer any. Abans que arribin aquestes dates, l'afectat ja s'ha estat preguntant com afrontarà el dolor dels dies que vénen; si es convertirà en una càrrega per a la resta; i fins i tot, si arruïnarà la celebració dels altres", afirma Lola Cabrera.

L'ésser humà intenta adaptar-se al medi on es troba. En aquest sentit parlava Hans Castorp a la novel·la de Thomas Mann *La muntanya màgica*: "L'ésser humà és capaç d'acostumar-se a no acostumar-se". Aquesta constant readaptació possibilita que les persones que estan en un període de dol siguin capaces de resistir l'immens dolor que els en-



"Em costa imaginar-te per sempre absent. Tants de records de tu se m'acumulen que ni deixen espai a la tristesa i et visc intensament sense tenir-te. No vull parlar-te amb veu melangiosa, la teva mort no em crema les entranyes, ni m'angoixa, ni em lleva el goig de viure".

Miquel Martí i Pol,  
*Llibre d'absències*

**Record.** El Nadal acostua de nou les persones absents, que mai s'acaben de morir del tot.

vaeix pel record de la persona absent: "Són molts els que intenten posar-se una cuirassa i fer un sobreesforç per mirar de dissimular el que senten, i d'aquesta manera, seguir les recomanacions dels familiars que esperen que tornin a ser els mateixos de sempre", confirma Lola Cabrera, encara que adverteix: "No obstant, això les genera una gran tensió, angoixa i cansament".

Per evitar caure en l'abisme del record, la persona ha de fer allò que sent que l'ajudarà més en el seu propi dol: "La resposta està en els sentiments de cada persona. Hi ha qui optarà per la fugida i per anar-se'n de viatge lluny de les taules familiars, altres per incorporar-se a les tradicions de sempre o per buscar la mà dels amics i de les persones més pròximes", explica Josep París, i en la mateixa línia, Lola Cabrera afegeix

### CLAUS

► "Després de la pèrdua d'un ésser estimat, l'arribada de dies especials intensifica el dolor"

► "Es necessari parlar obertament amb els familiars per planificar el Nadal"

que la superació serà una àrdua tasca: "Algunes persones desitjarien esborrar del calendari el Nadal; tancar els ulls i que de cop ja hagin passat les festes. Hi ha moltes reaccions diferents però és difícil evadir-se. Les llums del carrer, els aparadors, i fins i tot els mitjans de comunicació ens recorden que són dies especials".

**LLIBERTAT.** L'estabilitat i el benestar de les persones que han perdut a un ésser volgut s'erigeix en una qüestió prioritària. Afrontar el Nadal seguint les decisions pròpies és la millor forma d'honar a la persona absent. Els difunts desitjarien que els seus visquessin unes dates tan assenyalades de la millor forma possible. Tal com apunta Josep París, s'ha de fer tot el que se senti: "L'important és decidir segons els sentiments de cadascú i sobretot no jutjar ningú per les seves

decisions. Si una vegada a taula es tenen ganes de recordar la persona, o al contrari, es vol plorar, no s'han de contenir les emocions". Aquesta llibertat de decisió, no ha d'anar exempta de comunicació.

La persona que està experimentant un dol no s'ha de reprimir, i si explica la situació que està travessant, la comprensió dels seus farà que tot sigui més senzill: "És recomanable parlar obertament amb els familiars més pròxims abans de la planificació i organització d'aquestes dates. Fer-los entendre què és el que la persona que es troba en dol necessita, què l'angoixa, quines són les seves pors. Trobar junts la millor manera de passar les festes, i fins i tot, si es vol, buscar una manera simbòlica de recordar la persona estimada: posant una espelma, fent un brindis..." ★