

Toni Marcilla: “El dol sense comiat és un dels pitjors turments que es poden afegir al dolor de la pèrdua”

Ds, 26/09/2020 per Catalunya Religió



([Fundació Pere Tarrés](#)) Arran de detectar la creixent necessitat d'atenció al dol per a moltes persones que durant la pandèmia han patit pèrdues de familiars i amiguets, **Toni Marcilla**, treballador social i exalumne de la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés-URL, va presentar un projecte al Consell Comarcal del Vallès Occidental que s'ha dut a terme durant el període de confinament. Ens ho explica en aquesta entrevista.

Què són els Grups d'Ajuda Mútua al Dol (GAM) sense comiat i d'on sorgeix el projecte?

Neixen d'una iniciativa personal a partir de la necessitat de contribuir al suport emocional i d'un interès mantingut en el temps sobre el dol; elaborant i presentant el projecte al Consell Comarcal del Vallès Occidental per tal d'aprofitar l'auge de les aplicacions de comunicació i videotrucada i proporcionar un espai amb la finalitat de compartir l'experiència vital i millorar l'estat emocional de qui el pateix; compartint, donant i rebent suport del propi grup i socialitzant les experiències des d'una perspectiva de salut comunitària. Inicialment, els GAM es nodreixen de la derivació de la necessitat detectada a partir del Servei d'Informació i Acompanyament Emocional a la Ciutadania del Vallès Occidental.

Però neix també de la responsabilitat social, en tant que ciutadà (abans que res) i professional social (com a aval tècnic de coneixements). Neix de la disconformitat amb l'ordre o les estructures establertes. Neix de la necessitat de respondre a la carència i crear una resposta eficaç. I, si estem d'acord que la responsabilitat social s'activa amb la disconformitat, la seva reacció ha de ser, necessàriament, la nostra implicació.

Viscarret (2014) ja ho deia: a l'hora de resoldre un problema, el treballador social ha d'activar, enfortir o funcionalitzar les xarxes socials existents, i en el cas de que no n'hi haguessin, crear-les.

Crec en una professió que ens crida a establir un compromís amb la societat en la que estem inserits; i utilitzar aquesta posició, en tant que professional i social, aquesta legitimació de la societat, per crear estructures quan l'exclusió surt de l'estandaritat a què el sistema de serveis socials dona empara. Aquest compromís aboca a una actualització constant, a fer-nos preguntes, a estar oberts als canvis, a la transformació. Es tracta, doncs, de col·laborar en una planificació dels serveis socials que, d'altra banda, també han d'exigir-se estar alerta; atents a la fatal possibilitat de caure en una exclusió de l'exclusió; vigilant per no ser còmplice de "quelcom" que, pel fet de no estar contemplat, no pot no ser garantit.

Quantes persones hi han participat i de quins perfils?

El projecte estava pensat per grups d'entre 6-8 membres, sense comptar amb el dos dinamitzadors (un Treballador Social del Consell i un altre, jo mateix, de manera voluntària). Calia tenir present que l'aspecte tecnològic havia de ser un aliat i no una dificultat, tenint present la prioritària necessitat de donar espai suficient per a tothom. El grup original va ser molt heterogeni en gènere i edats i tots havien patit la pèrdua d'algú proper (parens, parelles).

Com s'estructuraven les sessions?

La modalitat utilitzada va ser telemàtica, per videotrucada, mitjançant una aplicació. Precisament aquest va ser el repte, aconseguir un recolzament de grup quan les circumstàncies imposaven la no presencialitat, establint una nova dinàmica que ens oferís una alternativa viable a la necessitat de viure el dolor de forma unida i inclusiva, no de manera individual o en silenci.

La duració màxima de cada sessió es va establir en dues hores i la periodicitat va ser setmanal; concretament en sis sessions que es van produir durant els mesos de maig-juny del 2020 i que es van distribuir de la següent manera: Què es un GAM? (informació prèvia) - Què ens ha passat? - Què ens està passant, com ho vivim? - Com ho estem gestionant? - Com ho podem transformar? Estratègies (rituals de comiat, auto-cura física, emocional, relacional, mental espiritual) - Més enllà del GAM. Comiat. Avaluació. Plans de futur.

És veritat que el projecte va néixer tard i la sessió final del primer grup va coincidir amb el final del confinament, el que va comportar que tot i que el servei no està tancat i segueix actiu a una possible demanda, es transformessin les necessitats. De fet, la darrera sessió ens va permetre fer un comiat presencial com a tancament. El projecte segueix operatiu, però la realitat post confinament és una altra de molt diferent.

Quina és la millor manera d'acompanyar una persona que ha perdut a un ésser estimat amb motiu del covid-19 per ajudar-la a acceptar la pèrdua?

El dol sense comiat és, possiblement, un dels pitjors turments que es poden afegir al dolor de la pèrdua. En els darrers dies del que ha estat el nostre familiar, parella, amic... no l'hem pogut acompanyar, no l'hem pogut cuidar, ni l'hem pogut acomiadar com s'hagués volgut. No l'hem pogut veure, ni tampoc fer-li el darrer petó.

Immersos en aquesta situació, moltes vegades, des de la nostra intenció “ajudadora” acabem dient frases molt maldestres, gairebé desautoritzant el dolor de l'altre; sense voler (n'estic segur) moltes vegades oferim fórmules tòpiques que no acostumen a aportar res més que la pròpia tranquil·litat davant de l'estrip i l'angoixa de l'altra persona.

És llavors quan, potser, és millor acompanyar en silenci amb una bona comunicació no verbal, una mirada, un gest o alguna cosa molt concisa. De vegades és millor la transmissió d'empatia més que el discurs “metafísic” d'esperança.

Els Grups d'Ajuda Mútua parteixen d'una idea fonamental: poder acostar-nos a l'expressió dels sentiments viscuts per cadascun i establir un vincle mitjançant l'experiència compartida. Des de la confiança i el respecte, oferint la nostra experiència (individual i també professional) per aconseguir la millora de la nostra situació, els GAM són un bon exemple d'instrument de transformació. L'expressió de les emocions esdevé un alleujament, proporcionant una escolta activa. Una empatia de qualitat amb la importància de poder viure aquest procés, des de la unió del grup, amb una experiència vital comuna.

Caldrà també aprendre a entendre que el patiment, l'auto-càstig, la culpa, la manca de permisos no són sinònims d'estimació envers a aquell a qui s'ha perdut. El sentiment de culpa s'ha de gestionar i, al meu entendre, no des de la part fosca d'un sacrifici gratuït sinó des de la consciència d'entendre que es pot honorar als nostres familiars perduts, també, des de l'alegria. Quan es parla de la persona que hem perdut des del record agraït, des del somriure i no des del nus a l'estómac, es genera esperança.

L'objectiu no és mai oblidar al nostre ésser estimat, sinó ser portaveus de com hem viscut amb ell, diu el psicòleg clínic i especialista en dol Patxi Izaguirre.

En moments de col·lapse emocional necessitem algú extern que ens acompanyi i ens ajudi a superar traumes?

En les morts inesperades que succeeixen per circumstàncies sobtades es produeix una mena de nus constituït d'incredulitat, de ràbia, molta ràbia en el dol sense comiat, i de profunda tristesa. Un estat de divisió entre l'emoció i la raó, un “no enteniment” de la realitat, no comprenem com la vida segueix endavant quan nosaltres mateixos ens sentim com si estiguéssim fora d'ella. Tot això necessita d'un buidatge adequat per poder posar paraules a les sensacions que vivim.

En el moment de xoc i commoció, en la fase de trauma, quan ens donen la notícia, només es busca el retrobament amb aquesta persona. És la necessitat de constatar la realitat. Els sentiments inunden a la persona i de cop ens sentim en una altra realitat. La ment comença a reaccionar com obsessivament: “I si hagués fet, i si hagués anat, perquè no li vaig dir...” Són el “i si” que van inundar moltes de les nostres primeres sessions del GAM; un intent desesperat de donar la volta a una realitat que, lamentablement, és irreversible.

Prendre consciència del què ha passat porta temps, però és necessari que l'angoixa i l'estrès no s'acompanyin, també, de profunda tristesa i solitud. El dol és una altra realitat, una nova realitat. És una invitació a construir un nou sentit a la vida, i en aquestes circumstàncies tenir un grup de suport format per algú que està en sintonia des de l'experiència traumàtica viscuda, és una bona manera de fer-ho:

un espai on l'expressió de les emocions esdevingui un alleujament, proporcionant una escolta activa i una empatia de qualitat que contribueixi a aconseguir la millora de la nostra situació.