



T'acompany en el sentiment

“Lligams, associació d'acompanyament al dol” és una iniciativa pionera a les Illes Balears. El seu objectiu: crear un espai per compartir aquest procés, sempre dolorós i mal de passar

Solidaris

PALMA La pèrdua d'una persona estimada, sobretot quan es produeix en unes circumstàncies més dramàtiques que les derivades del cicle natural de la vida -la mort d'un fill petit o jove, una mort per accident-, sol generar un trasbals profund, un dolor i una pena tan intensos que freguen la pèrdua del sentit de la vida. Les persones que han patit un tràngol així expliquen que la soledat, la tristesa i la ràbia et duen a fer-te preguntes gairebé insuperables: Per què ell? Per què nosaltres? I si no l'hagués deixat sortir de nit? Parlen també d'una gran paradoxa: la imperiosa necessitat de parlar del seu dolor, d'explicar-lo per exorcitzar-lo, i alhora la gran dificultat per trobar les paraules adequades que permetin expressar una experiència tan íntima.

La conjunció entre aquesta necessitat compartida per tanta gent i la generositat d'un petit

grup de persones de Menorca que s'han proposat crear un espai per compartir i acompanyar el procés del dol, unides pel fet de compartir aquesta experiència en la seva pròpia pell, és a l'arrel del naixement de Lligams, la primera associació d'aquestes característiques que neix a les Illes Balears.

El 6 d'abril passat, aquesta associació es va presentar en societat al centre sociocultural de la localitat menorquina de Ferreries. La sala d'actes, totalment plena, va palesar l'enorme interès i les expectatives que desperta aquesta iniciativa.

Lina Caimaris, la presidenta d'aquesta nova entitat, és una

mare de família que fa set anys va perdre un fill jove en accident de trànsit. “Quan et passa una cosa així, la família i els amics són al teu costat i volen ajudar-te, però no tenen eines per fer-ho, no saben què fer, com actuar. A poc a poc descobreixes que les persones que t'entenen millor i que més et poden ajudar són les que han passat per una experiència semblant”, assegura. Per Caimaris, quan et trobes en aquesta situació, allò més important és “sentir-te acompanyat, sense sentir-te jutjat i sense jutjar, i més endavant també et pots sentir cridat a donar suport a persones que travessen un procés de dolor semblant al teu”. Això, que d'una

L'agrupació es va presentar en societat el 6 d'abril passat al centre sociocultural de Ferreries enmig de grans expectatives

Lina Caimaris, presidenta: “Quan et passa una desgràcia, les famílies i els amics et volen ajudar, però no tenen eines per fer-ho”

manera espontània i natural ja hi ha molta de gent que ho fa, l'associació Lligams ho vol desenvolupar des d'ara d'una manera organitzada i estructurada per arribar a més gent, i és per això que la seva presidenta ho considera "una contribució a la salut de la societat".

La iniciativa es va començar a gestar fa dos anys, arran d'unes jornades del Secretariat de Pastoral de la Salut del Bisbat de Menorca. El lema d'aquelles jornades, "Davant el dol, oberts a l'esperança", va motivar que un grup de cinc persones es decidissin a publicar una sèrie de cartes a la premsa en què relataven les seves experiències de dol, més o menys recents. Poc temps després, aquell grup va contactar amb Miquel Mora, menorquí d'origen resident a Barcelona, on dirigeix la Fundació Acompanya-Ca n'Eva, vinculada a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona i que es dedica precisament al su-

Lligams es defineix com a associació privada, laica, sense ànim de lucre i en què hi cap tothom

Vol desenvolupar la seva tasca en contacte en connexió amb professionals de la salut

port personal i grupal dels processos de dol. Miquel Mora ha aportat la seva experiència i formació a aquell grup impulsor, que ha quallat amb la creació de Lligams.

Aquesta associació vol facilitar un espai de suport i acollida a qualsevol persona que estigui passant un procés de dol oferint-li acompanyament individualitzat i la participació en un grup d'ajuda mútua. També s'han programat cursos de formació i xerrades sobre el tema. Lligams es defineix com una associació privada, sense ànim de lucre i laica, "en el sentit inclusiu i no exclouent d'aquest terme, és a dir, que hi cap tothom i no està dirigit només a un tipus de gent", i es planteja desenvolupar la seva tasca en connexió amb els professionals de la salut, amb l'objectiu d'afavorir la superació del dolor que neix de la projecció positiva de l'experiència de dol i el retrobament del sentit. •

Més informació:
ASSOCIACIÓ LLIGAMS / Menorca
ascdolmenorca@hotmail.es.
Tel. 669 971 961 / 653 721 655.

"El temps no cura res. Pot ser un aliat o un enemic, depèn de tu"

Miquel Mora i Previ és el director de la Fundació Acompanya-Ca n'Eva, de Barcelona, una entitat nascuda de la col·laboració entre persones que han perdut algun familiar jove, professionals de l'Hospital Sant Joan de Déu i voluntaris, amb l'objectiu de contribuir que els processos de dol es puguin experimentar d'una manera positiva i saludable. La fundació que dirigeix va sorgir d'un grup de famílies per engegar un espai de recés adequat a les necessitats familiars actuals, que fos un parèntesi de repòs, convivència i diàleg en una societat, la del segle XXI, tan estressada i decebuda. Ara bé, la malaltia i la mort d'Eva Maria Mora, a 16 anys, va fer que el projecte agafés un caire diferent i una empenta "especial".

Per què és important l'acompanyament en el dol?

La persona que ha perdut un ésser estimat necessita sentir-se estimada i valorada pel que és i tal com està durant el procés de dol, amb totes les dificultats que aquesta etapa de la vida comporta. Per exemple, es té la sensació que la persona que ha mort és la



Miquel Mora.

que un s'estimava més. Això és una reacció natural, que s'ha de comprendre i perdonar.

Miquel Mora i Previ és el director de la Fundació Acompanya-Ca n'Eva, de Barcelona

Per superar una pèrdua, afirma, "el temps tot sol no cura res. S'ha de treballar"

És només una qüestió de temps?

És clar que no. El temps tot sol no cura res. S'ha de treballar. Pot ser el teu aliat o el teu enemic, depèn de tu. És evident que necessites temps per retrobar el teu lloc en el món i per trobar el lloc de la persona perduda en la teva vida, però això no ve tot sol. Primer de tot, és imprescindible que et trobis amb tu mateix i identifiquis els teus sentiments i aprenguis a

comunicar-los. Llavors has de veure que no estàs sol, que hi ha altres persones que s'han trobat en la mateixa situació que tu i que se n'han sortit prou bé. Del que es tracta és de descobrir i d'acceptar que tot anirà bé, però que mai res no tornarà a ser igual. Has d'omplir la buidor, però no fer-ho d'una manera màgica ni evasiva, sinó vivint a fons cada moment.

Quins projectes té la vostra fundació?

Bàsicament, fer cada dia un poc millor allò que ja feim, que és acompanyar els processos de dol de totes les persones que se'ns apropen, prestant una atenció individual i també coordinant els grups d'ajuda mútua, que són una gran eina. Tenim el repte de crear un casal d'acompanyament que estigui obert tot l'any. De fet, ja estam treballant en aquest sentit. La creació d'un lloc de referència estable ens facilitarà l'activitat i hi donarà un nou impuls. •

Més informació:
ACOMPANYA - CA N'EVA / Barcelona
www.acompanyafundacio.org
Tel. 934 564 788 / 646 126 665

L'acompanyament del dol, una necessitat social no atesa?

La doctora Catalina Rosselló, de la Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital General de Palma, considera que l'acompanyament en el dol és una necessitat social que fins ara rep una atenció insuficient des del sistema públic de salut. "Pens que la possibilitat de rebre una atenció específica durant un procés de dol en realitat és un dret i, per tant, el sistema de salut hauria de disposar d'un programa per prestar aquest servei d'una manera correcta, amb els professionals adequats". Al mateix temps, la doctora Rosselló reconeix que "l'experiència i la vivència que els familiars poden aportar per acompanyar processos de dol tenen un valor importantíssim; sovint ells són els qui coneixen millor les necessitats i, per tant, s'ha de comptar amb ells. Crec que la professionalitat d'un possible servei d'acompanyament al dol i els esforços de la societat civil s'han de veure



Manquen recursos i esforços per assistir qui més ho necessita.

La Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital General té un programa de dol, però només per als casos que s'han tractat en el centre

d'una manera complementària".

La Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital General té un programa de dol, dins el qual es garanteix el seguiment de les famílies quan s'ha produït la mort de la persona que era tractada al centre. "Però, és clar, no es tracta d'un recurs al qual pugui accedir qualsevol persona que passi un procés de dol, és només per al seguiment dels casos que hem tingut a l'hospital". Per aquest motiu, la doctora Rosselló veuria interessant que la Conselleria de Salut, que és la competent en la matèria, "fes passes per habilitar recursos que complementin la feina que podem fer des de les unitats de cures pal·liatives i vagin més enllà". Rosselló valora molt positivament la posada en marxa de l'associació Lligams i espera que aquesta iniciativa tingui un ressò a Mallorca i a les altres illes, ja que la necessitat social és prou evident. •