

El dol

Quan una persona estimada mor ens sentim tan tristos, com si una part de nosaltres mateixos també hagués mort. És molt bo deixar sortir la tristesa, cada un a la seva manera: plorant, parlant, recollint-se en silenci... Ens poden ajudar les converses amb amics, familiars, metges o psicòlegs. No ens ajuda tapar el dolor, ni fer-nos els valents. Cal que deixem sortir la tristesa, perquè amb el temps pugui tornar a entrar alegria al nostre cor.

Estem tristos perquè el difunt ja no tornarà a viure, i perquè no podem tenir-lo al costat o parlar amb ell. Fins i tot, si les nostres vides estaven molt unides, ens podem sentir perduts, sense saber què fer. **És normal sentir-nos tristos, no és una depressió.** A més, el nostre cos també està trist i ens posem malalts amb més facilitat.

La vida és un camí amb un principi i un final. Unes persones tenen un camí més llarg i unes altres més curt. La mort forma part de la vida, és el seu final natural. Quan la mort és sobtada o quan una persona mor abans de l'esperat, sobretot abans que els pares, o quan un nen perd els pares, es fa encara més difícil acceptar-ho.

Algunes persones busquen un culpable de la mort de la persona que estimaven, però això no els ajuda a superar el dolor, sinó que els omple d'odi i de més dolor. Altres persones se senten culpables. Cal que acceptem les coses com són, perquè **la ràbia o la culpa miren endarrere, però no endavant.**

Algunes persones es passen anys i anys plorant la mort d'un ésser estimat, se senten incapaces d'acceptar la mort. D'altres pensen que parlen mentalment amb el mort, i es queden atrapats en el passat. Cal

acceptar que l'altra persona ha mort, **deixar-la marxar, dir-li adéu amb pau des del fons del nostre cor.** Llavors cal començar a viure a poc a poc la nostra vida sense l'altra persona.

Si hem d'**ordenar o triar** per llençar les coses del difunt, tornem a reviure la tristesa. Algunes persones volen deixar intactes les coses com si el difunt hagués de tornar. Altres persones volen llençar-ho tot. Altres tenen por d'ordenar i al final ja no poden entrar a l'habitació. El nostre consell és ordenar les coses un cop s'estan superant els primers dies de tristesa i **conservar records bonics.** És convenient no prendre decisions importants els primers dies, com vendre un pis, un cotxe, o sobre temes de feina.

En els **aniversaris** que ens recorden la persona morta, també ens tornem a sentir tristos i és bo que ens recollim i que deixem sortir els sentiments amb naturalitat.



Les persones volen **ser recordades pel que han fet**, per les coses boniques i no pel moment trist de la mort. Convé recordar-les amb alegria. Pensant que hem pogut fruit de la seva companyia, tal com eren, sense idealitzar-les.

Amb el temps les ferides van cicatritzant i podem recordar sense sentir tant de dolor. Dins el nostre cor sempre podem guardar el seu record amb amor.