



## VIDA EN CONSCIÈNCIA

Viure una **Vida en Consciència** ens duu a identificar sentiments, pensaments i/o símptomes físics davant les pèrdues que ens acompanyen en el transcurs de les nostres vides. Segurament només pel fet d'esmentar la paraula "pèrdua" ja us han vingut a la ment records o imatges de situacions o persones; inclús algun de vultros ha associat la pèrdua al **dol**. Sí, sí,... avui, **Vida en Consciència** vos convida a reflexionar sobre què és i què implica el **dol**, i a fer-vos una mica més conscients del fet que, gràcies al **dol saludable**, ens podem adaptar a les pèrdues i a les ruptures de vincles... I és que el **dol** és un procés natural d'adaptació a una pèrdua, al trencament d'un vincle.

En principi, la pèrdua de qualsevol objecte/persona en qui depositem

la nostra estimació provoca un **dol**, tot i que la intensitat i les característiques del mateix poden variar en funció del grau de vinculació emocional que existeix amb el mateix, del tipus de pèrdua (puntual, temporal, permanent,...) i de la manera de ser i de la història prèvia de la persona que el viu. Atenent a això, podem viure un procés de **dol** quan hi ha un canvi de domicili, de treball, d'estatus professional; davant processos de malaltia o de veure disminuïdes les nostres capacitats de funcionar en el dia a dia; quan vivim un canvi evolutiu (per exemple deixar la infantesa, entrar a l'adolescència, jubilar-se,...); davant la separació dels pares; quan una persona deixa aquest plànol físic d'existència;...

Segons la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross<sup>1</sup>, hi ha cinc estadis que es donen, en major o menor

---

<sup>1</sup> Elisabeth Kübler-Ross va ser una psiquiatra i escriptora de gran prestigi mundial. Va ser pionera en estudiar les emocions de les persones que saben que han de morir i en proposar cures pal·liatives. Autoritat mundial

en aquest camp, proposa que s'encari la mort amb serenor i inclús amb alegria. Alguns dels seus llibres són "La mort: una aurora", "La rueda de la vida", "Lecciones de vida", entre altres.

mesura, sempre que vivim un procés de **dol**:

- Negació. Sensació d'irrealitat o d'incredulitat que pot anar acompanyada d'una "congelació d'emocions": "és com si estigués vivint un malson", "encara no em crec que sigui realitat",...

La negació pot ser més subtil i la persona resta importància a la gravetat de la pèrdua o no assumeix que és irreversible, quan en molts casos ho és.

- Ira. Habitualment aquesta és la primera emoció que apareix després de la negació. S'activen sentiments de frustració i d'impotència; en ocasions aquests sentiments fan que la persona acabi atribuint la responsabilitat de la pèrdua a un tercer. En ocasions, la persona no elabora el **dol** de manera saludable perquè queda atrapada en una reclamació contínua que li impedeix acomiadar-se adequadament de l'objecte / ésser estimat.
- Negociació. Es contacta amb la realitat de la pèrdua a la vegada que es comencen a explorar quines coses es poden fer per revertir la situació: "què puc fer per a què torni a viure

amb mi?", "quins tractaments hi ha per al meu càncer terminal?",...

- Pena o tristesa<sup>2</sup>. A mesura que es va assumint la realitat de la pèrdua es comença a contactar amb el que implica emocionalment l'absència, manifestant-se en forma de: pena, nostàlgia, tendència a l'aïllament social, pèrdua d'interès pel dia a dia,... Només quan un es permet sentir el dolor de la pèrdua pot començar el camí cap a una vida més saludable.
- Acceptació. Estat de calma associat a la comprensió mental i emocional del fet que la pèrdua viscuda és part de la vida: "la ferida va cicatritzant, podent viure amb el record de la persona, cosa o situació perduda, des de la pau interior".



Una persona pot passar o no per totes aquestes etapes, les quals es poden donar successivament o solapar. Cal tenir present que cada ésser és únic i viu les pèrdues a la seva manera, necessitant més o menys temps, un tipus d'acompanyament o un altre,...

<sup>2</sup> Tot i que Elisabeth Kübler-Ross anomena aquesta fase com a "depressió", és més adequat referir-se a

ella com a "pena o tristesa" per tal d'eliminar la connotació patològica d'aquesta fase.

Tot i que el **dol** forma part de la vida, en ocasions es complica i la persona queda atrapada en el dolor o la pèrdua, essent necessari l'acompanyament d'un professional: el temps no ho cura tot ja que el dol no és una malaltia; el **dol** s'elabora, es resol o es recol·loca.

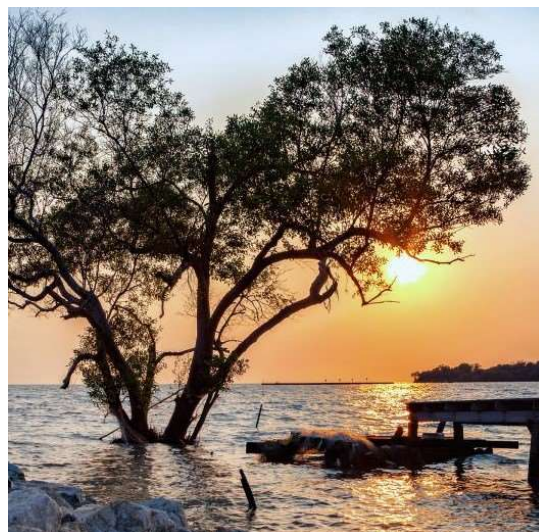
Per a poder viure un procés de **dol saludable** és important exposar-se a la pena i sentir-la, evitant "enganxar-se" en la mateixa: una cosa és permetre's sentir trist, enyorar, plorar,...; i una altra cosa és estar victimitzant-se i retenint dintre allò que ens produeix dolor i ens impedeix seguir avançant.

... I ara vos convido a reflexionar sobre què passa si, davant una pèrdua, deixeu anar els sentiments que vos mantenen enganxats a la mateixa i exerciteu l'agraïment per tot el que vos ha aportat estar amb aquella persona; viure en aquell país, poble, habitatge,... ; anar a aquella escola, institut, facultat,...; treballar en aquella empresa;... Així que, si us ve de gust, tanqueu els ulls i respireu de forma lenta, profunda i suau, i duiu a la vostra ment un moment de la vostra vida en el qual heu viscut un dol,... observeu com us sentiu i permeteu que els ulls de l'amor vos envaeixin i, a través de la pau interior i l'amor, deixeu que sorgeixin les paraules

de gratitud pel que us ha aportat viure aquesta experiència... seguiu connectats amb la vostra respiració lenta, profunda i suau, i, quan us sentiu preparats, retorneu a l'aquí i ara i obriu els ulls.

Com vos sentiu si vos entreneu en agrair cada record associat a una pèrdua, dient mental o verbalment:

- "Gràcies per l'amor que el meu cor sent envers..."
- "Gràcies pels moments agradables compartits amb..."
- "Gràcies per tot el que m'ha aportat viure a..."
- "Gràcies pel que he après coneixent a..."



Què succeeix si vos permeteu  
viure el **dol com a una oportunitat**  
**de creixement**, de seguir  
avançant en la vida?



**“La única cosa que viu  
eternament és l'amor”**  
**Elisabeth Kübler-Ross**

**Magdalena Sastre i Martorell**

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.  
Teràpia Sistèmica Transpersonal  
Aromateràpia. Flors de Bach  
[magdalena.somriu@gmail.com](mailto:magdalena.somriu@gmail.com)  
<https://t.me/SomRiuConsciencia>