

El dol en persones amb discapacitat intel·lectual

Quan parlem del dol ens referim a tota reacció davant d'una pèrdua. La mort d'un ésser estimat és una de les pèrdues més doloroses que podem experimentar, però també podem elaborar un dol davant d'altres situacions, com la pèrdua de salut, un canvi de domicili, la pèrdua d'una ocupació o la pèrdua de llibertat per continuar amb la nostra vida quotidiana.

Les persones amb discapacitat intel·lectual (DI) no són alienes al dol, però poden presentar reaccions i manifestacions diferents a les de les persones sense DI. El procés de dol i la seva manifestació acostuma a girar al voltant dels 6 mesos, no obstant, en persones amb DI, tant l'expressió com l'estructura del mateix es pot veure alterat.

És necessari elaborar el dol i acceptar els sentiments associats a aquest. Tots els sentiments són legítims i poden ocasionar patiment.

Pautes generals:

- 1) Ajudar a identificar els sentiments relacionats amb el dol que està experimentant i facilitar la seva expressió mostrant-nos empàtics.
- 2) Identificar quins recursos personals i de l'entorn té la persona amb DI que li poden ajudar a elaborar i superar el dol, tenint en compte, per exemple, experiències similars que hagi experimentat.
- 3) Promoure la participació en grups d'ajuda mútua i compartir la seva experiència amb el seu entorn: escola, taller ocupacional, residència...

Abans de que es produeixi la pèrdua:

- Educar sobre els processos del cicle vital. Les persones amb DI han de poder participar en el procés de malaltia del seu entorn. És important anticipar la pèrdua, no esperar a que es produeixi per començar a parlar-ne amb la persona amb DI.
- Ajudar a la persona amb DI a que entengui el significat de la pèrdua. Explicar els canvis previsibles que es poden donar en la vida de la persona amb DI després de la pèrdua d'un ésser estimat, promovent la seguretat sobretot.

- Promoure l'expressió dels seus sentiments, ajudar-los a resoldre assumptes pendents amb la persona malalta, oferir-los suport i resoldre els dubtes que puguin tenir.

Després de que es produeixi la pèrdua:

- Informar el més aviat possible de la pèrdua. És important fer-ho amb un llenguatge senzill, adaptat al nivell de comprensió de la persona amb DI, i a un espai on puguin sentir-se acollits i còmodes, i puguin parlar-ne tranquil·lament.
- Convidar-lo a parlar i expressar-se, sense interrompre el seu discurs i sense por a parlar sobre la pèrdua.
- Donar informació sobre la pèrdua de manera clara, directa i senzilla. "Protegir" a la persona no explicant-li la veritat només endarrerirà i dificultarà el seu procés de dol.
- Fer-lo partícip, en la mesura del possible, dels rituals i esdeveniments relacionats amb la mort, anticipant què passarà a cada situació.
- Intentar que la persona amb DI continuï amb les seves rutines i activitats de la seva vida diària. És important mantenir i potenciar també els seus suports socials.
- Oferir-li una atenció individualitzada, ajustada a les seves necessitats i vivències personals.

Cal destacar que s'ha d'intentar que aquest suport i contenció es mantinguin els mesos posteriors a la pèrdua, doncs el dol és un procés llarg que requereix de l'acompanyament i comprensió de les persones del seu entorn per tal que s'elabori de manera ajustada.

