



Quan perds una persona estimada...

Sembla que mai estem preparats per perdre una persona estimada i qui ens envolta tampoc sap com acompanyar-nos en moments de tanta vulnerabilitat. Encara més en les actuals circumstàncies. Què fer quan no és possible acomiadar-se personalment? Com afrontar el dol sense haver pogut fer l'enterrament? Com explicar-ho a la família i en especial als més petits?

La gent vol que et sentis feliç i en realitat el que sents és un terratrèmol al teu interior que fa moure els fonaments de la teva vida.

Les llàgrimes vénen de cop. Coses que feies abans, ara no et sents capaç. Pots sentir-te enfadat, i culpable de sentir-te enfadat. Pots qüestionar-te la teva fe. Pots sentir, fins i tot, que t'estàs tornant boig.

Alguns familiars i amistats no saben què dir-te i pots sentir que t'eviten. És possible que et sentis vulnerable, sol i incomprès. Potser alguns pensaments i els perquès es repeteixen una vegada i una altra a la teva ment... Et trobes físicament i psíquicament esgotat/da i les teves emocions en una mena de muntanya russa. La gent et vol ajudar dient: "*el temps ho cura tot*" i potser donant-te consells que no trobes massa útils. Les teves relacions canvien... les teves prioritats també. En definitiva, sents que el teu món ha canviat.

Sembla que mai estem preparats per perdre una persona estimada i qui ens envolta tampoc sap com acompanyar-nos en moments de tanta vulnerabilitat.

La gent vol que et sentis feliç i en realitat el que sents és un terratrèmol al teu interior que fa moure els fonaments de la teva vida.

Tot això és normal com ho poden ser d'altres actituds o sentiments i està relacionat amb sentir-se en dol. Elaborar la pèrdua, fer el procés de dol requereix temps i implicació. Però no estàs sol/a, així que si sents que tot això et supera o que afecta la teva vida d'una manera especialment dolorosa, pots demanar ajuda i suport.

Aquí trobaràs alguns recursos, llibres i pel·lícules que potser poden ajudar-te.

recursos d'acompanyament al dol

Ajuntament de Sant Celoni

Si ho veus possible comparteix com et sents amb altres persones, d'aquesta manera pot ser que et reconforti sentir-te escoltat i que no estàs sol/a.

L'Ajuntament posa a disposició de la ciutadania un telèfon per atendre trucades de persones que necessitin un acompanyament psicològic durant el període de confinament i, si s'escau, en la gestió del dol.

93 867 51 94 i 647 76 95 46 (Servei d'Assistència Multiprofessional - SAM)

AVES Barcelona - avesgams.org

QUI SOM

Som un equip de persones voluntàries, la majoria de les quals hem elaborat el nostre procés de dol a l'associació.

Ens hem format i preparat per poder atendre les necessitats dels que estan afrontant un dol. Part de l'equip està format per psicòlogues i metges.

El nostre acompanyament està dirigit a pal·liar el patiment físic, emocional, mental i espiritual, en els processos de malaltia, mort i dol, de totes aquelles persones que estan passant per la pèrdua d'un ésser estimat.

Oferim suport i escolta activa, per a orientar sobre què fer, com integrar la situació, com ajudar i com ajudar-se.

ACOMPANYAMENT I SUPORT EN EL DOL

SI NECESSITES SUPORT... pots trucar-nos al **620 88 31 64**

- Atenció telefònica individual
- Grup de dol ONLINE
- Grup d'Ajuda Mútua ONLINE

Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya

El COPC té habilitat un **telèfon d'assessorament psicològic** on professionals experts en emergències atendran la ciutadania que presenti malestar emocional, a causa de la situació actual, per tal de fer una primera contenció i redirigir-los als diferents serveis d'atenció psicològica existents.

L'horari d'atenció és **de 9:00 a 20:00 h**, inclosos caps de setmana, i el telèfon de contacte és: **649 75 67 13**



bibliografia sobre el dol i l'acompanyament al dol

A continuació trobareu una bibliografia breu sobre la pèrdua i l'acompanyament al dol. A totes aquestes obres en format de llibre electrònic podreu accedir a través de l'enllaç: <https://catalunya.ebiblio.es/opac/#index> només amb el carnet d'usuari de la Xarxa de biblioteques.

Si no teniu carnet de la Xarxa de biblioteques, us el podeu fer en línia. Aquests dies de confinament, durant l'Estat d'Alarma, i si teniu catorze anys o més, us podreu donar d'alta com a usuari temporal en el següent enllaç:

https://aladi.diba.cat/screens*cat/formulari3_cat.html

PELS INFANTS

Per infants i adults a partir de 7 anys I** Erl

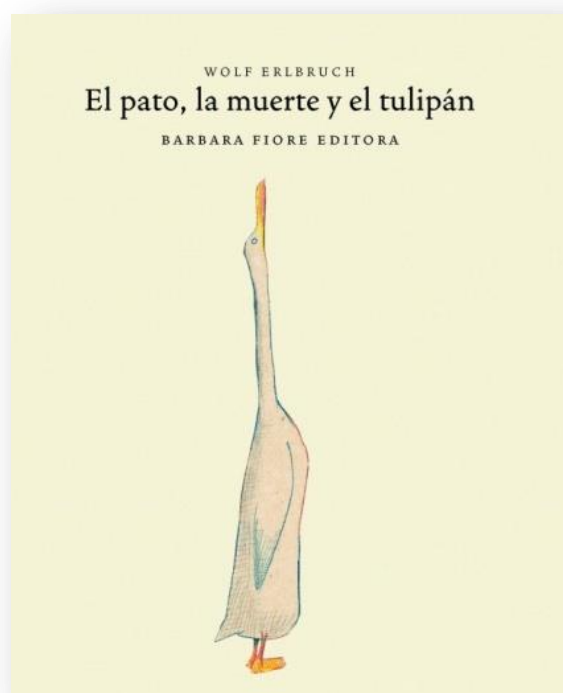
El pato, la muerte y el tulipán

Wolf ERLBRUCH

Barbara Fiore Editora, Albolote, Granada, 2016

Podeu veure *El pato y la muerte*, cortometraje en castellano del libro, en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=YTBfUhl4bk>

Según Barbara Fiore Editora, «*El pato, la muerte y el tulipán*» puede aclamarse como un clásico moderno, por ser una meditación simple y refinada sobre la naturaleza de la vida y la omnipresencia de la muerte. El libro ha sido descrito con frecuencia como el libro más hermoso sobre la muerte. Con su contenido sencillo y depurado –apreciado por adultos y niños por igual– constituye una reflexión tanto sobre las condiciones de la vida como acerca de la presencia e inexorabilidad de la muerte».



PELS INFANTS

Atenció: no disponibles a E-Biblio, però podeu demanar-los a la vostra llibreria.

LA MORT DELS ALTRES

El ángel del abuelo

Jutta BAUER

Ed. Lóguez, Sta. Marta de Tormes, 2005 [Primers lectors en endavant]

L'arbre dels records

Britta TECKENTRUP

Ed. Nube Ocho y Pepa Montano, Madrid, 2015 [Primers lectors en endavant]

Trobareu un vídeo amb el conte narrat en català per una mestra d'El Blauet a: <https://n9.cl/f7yix>

Bona nit avi!

Roser BAUSA I PERIS i Carme PERIS I MENDIETA

Loguez Ediciones (2012) [Primers lectors en endavant]

Una casa para el abuelo

Grassa TORO

Ed. Libros del zorro rojo, Barcelona, 2014 [Primers lectors en endavant]

Inés Azul

Pablo ALBO – Il·lustrat per Pablo AULADELL

Ed. Thule, Barcelona, 2009 [Primers lectors en endavant]

Nana vieja

Margaret WILD i Ron BROOKS

Ed. Ekaré, Caracas, Venezuela, 2001 [Primers lectors en endavant]

Trobareu un vídeo amb el conte narrat en castellà llatinoamèrica a: <https://url2.cl/11t51>

No és fàcil petit esquirol

Elisa RAMÓN

Ed. Kalandraka, Pontevedra, 2017 [Primers lectors en endavant]

Trobareu un vídeo amb el conte narrat en castellà a: <https://cutt.ly/2vjYKeL>

Para Siempre

Camino GARCÍA

[De 7 anys en endavant]

Ed. La Fábrica de los Libros, Mieres - Siero, Asturias, 2017

Trobareu un vídeo amb el conte narrat en castellà a: <https://cutt.ly/myjYVLC>

Paraíso

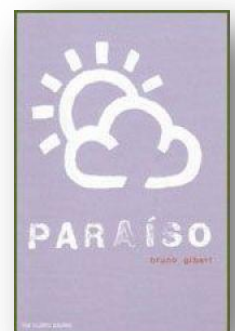
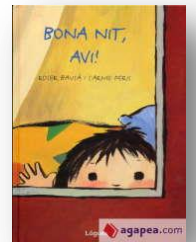
Bruno GIBERT

Ed. Los cuatro azules, Pozuelo de Alarcón, 2009 [Primers lectors en endavant]

Per sempre més

Alan DURANT i Debi GLIORI

Ed. Timun Mas, Planeta, Barcelona, 2004 [Primers lectors en endavant]



Siempre

Ana GALÁN i Marta SEDANO

Ed. Bruño, 2017

[Primers lectors en endavant]

Trobareu un vídeo amb el conte narrat en castellà a: <https://bit.ly/2YxuTSu>



Memorias de una abuela apostadora

Dayal KAUR KHALSA

Ed. Ekaré, Barcelona, 2015

[De 7 anys en endavant]

Birgit, historia de una muerte

Guðrun MEBS – Il·lustrat per Beatriz MARTIN VIDAL

Ed. El Jinete Azul, Madrid, 2011

[Juvenil]



LA PROPIA MORT



El hilo de la vida

David CALÍ – Il·lustrat per Serge BLOCH

Ediciones B, Barcelona, 2017

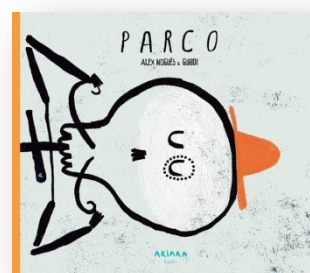
[De 7 anys en endavant]

Parco

Àlez NOGUÉS – Il·lustrat per GURIDI

Ed. Akiara Books, Barcelona, 2018

[De 7 anys en endavant]



Pequeña parka

Arianna SQUILLONI – Il·lustrat per Arianne FABER

Ed. A buen paso, Madrid, 2009

[De 7 anys en endavant]

Soy la vida / Soy la muerte [són dos llibres]

Elisabeth Helland LARSEN – Il·lustrat por Marino Schneider

Barbara Fiore Editora, Albolote, Granada, 2019

[De 7 anys en endavant]



I jo, també em moriré?

Com podem ajudar els infants i els joves a conviure amb la pèrdua i la mort de qui estimen

Xusa SERRA i LLANAS

Disponible en

Descàrrega amb DRM (Adobe)

Streaming (Nubereader)

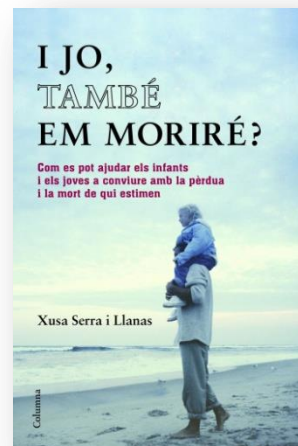
En català - Columna CAT 2014 - 5.97 Mbytes - NO FICCIÓ

COLUMNA

Ensenyar als més petits de casa a viure assaborint cada instant, a expressar els seus sentiments o a acomiadar-se d'algú que s'ha mort és una tasca que primer hem d'aprendre nosaltres, els grans. Això és el que pretén Xusa Serra –infermera especialitzada en processos de dol–, amb un llibre en què ens dona les claus per ajudar els nostres fills a desenvolupar eines emocionals per afrontar una mort, una separació, una malaltia greu, i arribar a l'edat adulta sabent gestionar les pèrdues de qualsevol mena.

Xusa Serra ha actualitzat aquest llibre imprescindible per poder ajudar els nostres nens i joves a encarar un fet tant trist com inevitable com és la mort.

Xusa Serra i Llanas és diplomada en Infermeria, tanatòloga formada en Acompanyament Creatiu i llicenciada en Antropologia Social i Cultural. Fundadora i presidenta de l'Associació Gestdol (2008), també condueix grups de dol per mort d'una persona estimada a l'Associació de Dones per la Igualtat de Cerdanyola del Vallès. Des del 2009 és infermera referent en l'acompanyament creatiu a les malalties, el dol i la mort, i també treballa en els departaments d'Educació i Formació en el Dol a la Comunitat a IDC Salut (Hospital General de Catalunya, Clínica del Vallès i Hospital Universitari Sagrat Cor) i col·labora en Gestdol (<http://gestdol.net/>).



El camí de les llàgrimes

Jorge BUCAY

Disponible en

Descàrrega amb DRM (Adobe)

Streaming (Nubereader)

En català - Ara llibres 2013 - 304 pages

Una obra de referència per transitar pel camí més difícil, el de conviure amb la pèrdua d'algú estimat. En aquest llarg viatge que és la vida, la responsabilitat, l'amor, les llàgrimes i la felicitat són els quatre camins inevitables que, segons Jorge Bucay, tot ésser humà ha de recórrer. Quatre trajectes que cadascú ha d'afrontar des de l'experiència personal i al seu propi ritme. El camí de les llàgrimes és el més dur dels camins, el del dol i les pèrdues, però és un camí imprescindible per poder seguir endavant quan els nostres éssers estimats ja no són amb nosaltres

Jorge Bucay va néixer a Buenos Aires, on es va llicenciar en medicina. Els excepcionals dots de comunicació de l'autor el van convertir ràpidament en un personatge públic i un escriptor mediàtic. Els seus llibres, veritables manuals de superació personal, són bestsellers a més de trenta països i s'han traduït a més de vint-i-cinc llengües.



Sobre la muerte y los moribundos.
Alivio del sufrimiento psicológico
Elisabeth KÜBLER-ROSS

Disponible en
Descàrrega amb DRM (Adobe)
Streaming (Nubereader)
En castellano - DEBOLSILLO 2017 – Sèrie Clave

Aprende a identificar y comprender tus sentimientos y transformar tus actitudes para aliviar el sufrimiento psicológico.

Negar la muerte como hecho individual o social (con mecanismos del tipo «*ya me preocuparé cuando sea necesario*») tiene una importante consecuencia: la falta de preparación psicológica cuando se presenta el trance; especialmente en el paciente, pero también en los allegados o el equipo que lo atiende.

Sobre la muerte y los moribundos cubre esta carencia. A través de la identificación y comprensión de los sentimientos —ira, negación, aceptación...— de los moribundos, esta obra muestra cómo controlar dichas emociones y cómo transformar las actitudes para aliviar el sufrimiento psicológico. Por ello, este libro es no solo indispensable para profesionales de la sanidad y psicólogos, sino también para todas las personas que deseen abordar su futuro con responsabilidad.

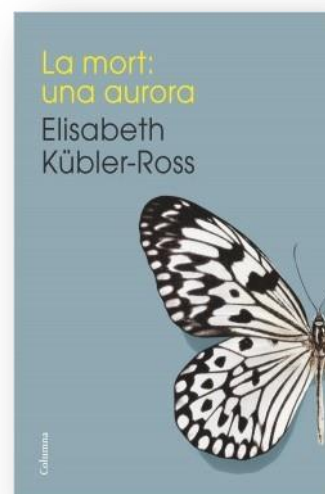
Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004) va ser doctora en Medicina i Psiquiatria. Va néixer a Suïssa, on va estudiar medicina i va participar com a voluntària, juntament amb els equips americans, en la recuperació dels presos del camp de concentració de Maidanek (Polònia) després que fos alliberat. Aquest fet va definir el seu posterior interès pel comportament de les persones coneixedores de la imminència de la seva mort. Va treballar als Estats Units durant vint-i-cinc anys en les seccions de malalts terminals de diferents hospitals. Els seus llibres, traduïts a més de vint-i-cinc idiomes, i amb milions d'exemplars venuts, l'han convertit en una de les autores més llegides dels darrers anys.



La mort: una aurora
Elisabeth KÜBLER-ROSS

Disponible en
Descàrrega amb DRM (Adobe)
Streaming (Nubereader)
En català - Lucièrnaga CAT 2011 128 pages

Les experiències científiques de la doctora Kübler-Ross permeten confirmar que la mort és un passatge cap a una altra forma de vida. Ens fa comprendre que l'experiència de la mort és gairebé idèntica a la del naixement, ja que es tracta de l'inici d'una altra existència, el pas a un nou estat de consciència en què es continua experimentant, veient i sentint, comprenent i rient, i en el qual es té la possibilitat de continuar el creixement espiritual. Gràcies a ella sabem que una llum brilla al final, i que a mesura que ens aproximem a aquesta llum, més blanca, d'una claredat absoluta, ens sentim plens de l'amor més gran, indescriptible i incondicional que puguem imaginar.



Vivir hasta despedirnos

Elisabeth KÜBLER-ROSS

Fotografías de Mal WORSHAW

Disponible en

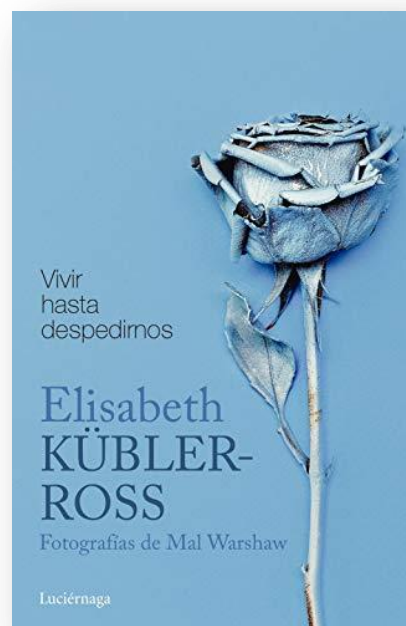
Descàrrega amb DRM (Adobe)

Streaming (Nubereader)

En castellano - Lucièrnaga CAS 2018 - Biblioteca Elisabeth Kübler-Ross

Conocida mundialmente por su trabajo con los enfermos terminales, Elisabeth Kübler-Ross nos ofrece no solamente su enseñanza, sino también el testimonio gráfico de algunos de sus pacientes. Mal Worshaw, fotógrafo profesional, obtuvo el permiso de estas familias para captar con la cámara su evolución.

En este libro, tan extraordinario e importante es el texto como las imágenes. Ambos pueden darnos nuevas ideas sobre cómo preparar esta despedida que debe ser un diálogo entre los que van a partir y sus familiares, conduciéndoles a la aceptación de la inevitabilidad de la muerte.



Sobre el duelo y el dolor

Elisabeth KÜBLER-ROSS

Disponible en

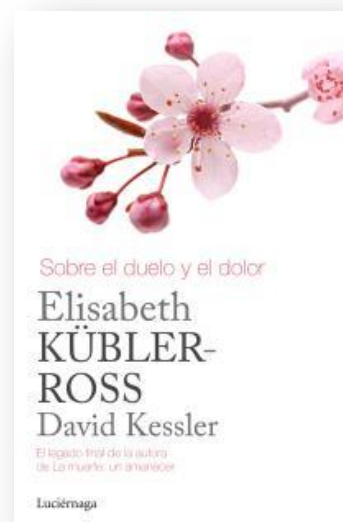
Descàrrega amb DRM (Adobe)

Streaming (Nubereader)

En castellano - Lucièrnaga CAS 2017

Esta obra es el legado final de Elisabeth Kübler-Ross, la autoridad más respetada dentro del campo de la muerte y el proceso de morir. Poco antes de fallecer, Elisabeth Kübler-Ross completaba, con la ayuda de David Kessler, su último libro.

Sobre el duelo y el dolor aplica las cinco fases reconocidas del dolor de cualquier pérdida —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— al proceso del duelo y mezcla teoría, inspiración y consejos prácticos, todo basado en las experiencias personales y profesionales de Kübler-Ross y David Kessler.



Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo

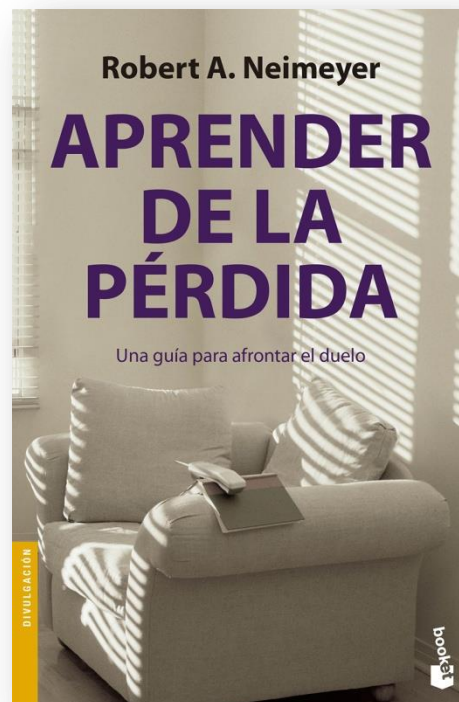
Robert A. NEIMEYER

Disponible en

Descàrrega amb DRM (Adobe)
Streaming (Nubereader)
En castellano - Ediciones Paidós 2019
Serie Divulgación-Autoayuda

La muerte de un ser querido, en particular cuando es traumática, supone un desafío de gran envergadura que puede invadir a los afectados incluso después de que el impacto emocional de la pérdida se haya desvanecido. Pero el sentimiento de pérdida puede tener muchos significados: una ruptura de pareja, la pérdida de un trabajo, una discapacidad o la destrucción de un hogar.

Aprender de la pérdida expone la excesiva superficialidad y simplicidad de las visiones tradicionales sobre el duelo para desarrollar una nueva teoría que lo contempla como un proceso activo de «reconstrucción de significado» y de transformación. Con historias reales de personas que se esfuerzan por superar sus pérdidas, este libro ayuda a movilizar los recursos personales y sociales necesarios para paliar el dolor.



Robert A. Neimeyer, es profesor del departamento de psicología de la University of Memphis y editor del Journal of Constructivist Psychology. También tiene consulta privada en Memphis (Tennessee). Ha publicado numerosos artículos de investigación y libros en torno al tema de las pérdidas y el duelo, así como de Psicoterapia Constructivista, representando una figura puntera en este campo de la Psicología. Entre sus publicaciones traducidas al español se destacan *Aprender de la pérdida* (2001) y *Psicoterapia Constructivista: Rasgos distintivos* (2012)

El hombre en busca de sentido

Viktor FRANKL

Disponible en

Descàrrega amb DRM (Adobe)
Streaming (Nubereader)
En castellano – Barcelona, Herder Editorial 2015 – EPUB, 168 pàgs.

"*El hombre en busca de sentido*" es el estremecedor relato con el que Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración nazis. Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma. Él, que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío y brutalidades, que tantas veces estuvo a punto de ser ejecutado, pudo reconocer que, pese a todo, la vida es digna de ser vivida y que la libertad interior y la dignidad humana son indestructibles. En su condición de psiquiatra y prisionero, Frankl



reflexiona con palabras de sorprendente esperanza sobre la capacidad humana de trascender las dificultades y descubrir una verdad profunda que nos orienta y da sentido a nuestras vidas. La logoterapia, método psicoterapéutico creado por el propio Frankl, se centra precisamente en el sentido de la existencia y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre, que asume la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida. ¿Qué espera la vida de nosotros? El hombre en busca de sentido es mucho más que el testimonio de un psiquiatra sobre los hechos y los acontecimientos vividos en un campo de concentración, es una lección existencial. Traducido a medio centenar de idiomas, se han vendido millones de ejemplares en todo el mundo. Según la Library of Congress de Washington, es uno de los diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

Viktor E. Frankl (1905-1997) está considerado como uno de los psicoterapeutas más destacados del siglo XX y el último de la gran generación de la Escuela de Viena. Doctorado en Medicina y Filosofía por la Universidad de Viena, fundó la Logoterapia, denominada la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia. En 1942, en pleno apogeo de los nazis, él y su familia fueron hechos prisioneros e internados en los campos de concentración. Fue precisamente esta experiencia la que lo llevaría a perfilar su teoría basada en la búsqueda de un sentido para la vida del hombre. Tras sobrevivir al Holocausto, fue profesor de Neurología y Psiquiatría en la Universidad de Viena y ejerció la cátedra de Logoterapia en la Universidad Internacional de San Diego, en California. Ofreció conferencias en universidades de todo el mundo y veintinueve de ellas le otorgaron el título de doctor honoris causa. Galardonado con numerosos premios, entre ellos el Oskar Pfister Award de la American Psychiatric Association, fue miembro de honor de la Academia Austriaca de las Ciencias. Sus obras han sido traducidas a una treintena de idiomas.

pel·lícules

(en negreta les pel·lícules que poden trovar-se a [e-Biblio](#))

- **Vivir; 1952; Director: Aikira Kurosawa**
- La fuerza del cariño; 1983; Director: James L Brooks
- Magnolias de acero; 1989; Director: Herbert Ross
- Para siempre; 1989; Director: Steven Spielberg
- El doctor; 1991; Director: Randa Haines
- **Mi vida (1993), de Bruce Joel Rubin**
- Tierras de penumbra; 1993; Director: Richard Attenborough
- Vidas cruzadas; 1993; Director: Robert Altman
- Pena de muerte; 1995; Director: Tim Robbins
- El paciente inglés; 1996; Director: Anthony Minghelia
- Cosas que importan; 1998; Director: Carl Franklin
- Más allá de los sueños; 1998; Director: Vicent Ward
- Quédate a mi lado; 1998; Director: John Williams y Chris Columbus
- Amar la vida; 2001; Director: Mike Nichols
- Detrás de la puerta roja; 2002; Director: Matia Karrell
- La casa de mi vida; 2002; Director: Irwin Winkler
- Cuarta planta; 2003; Director: Antonio Mercero
- En América; 2003; Director: Mike Nichols
- Las invasiones bárbaras; 2003; Director: Denys Arcand
- Mi vida sin mí (2003), d'Isabel Coixet
- Mar adentro; 2004; Director: Alejandro Amenabar
- **Million Dollar Baby; 2004; Clint Eastwood**
- **UP (2009), animació infantil**
- Lilting (2014), de Hong Khaou
- Truman (2015), de Cesc Gay

- Felices sueños (2016), de Marco Bellocchio
- **Un monstruo viene a verme (2016), de Juan Antonio Bayona.**
- The Mountain (2018), de Rick Alverson