

Quan falta la persona de tota una vida

El dol en la gent gran pot ser especialment silenciós: la pèrdua de la parella sovint comporta també solitud, canvis de rutina i necessitat d'acompanyament.

Quan mor la parella amb qui s'ha compartit tota una vida, el dol té una fondària difícil d'explicar. No només es perd una persona estimada. Sovint es perd també una rutina, una manera d'estar al món, una veu a casa, uns hàbits compartits i una part molt important de la pròpia identitat. Per això el dol en la gent gran pot ser especialment silenciós i, a vegades, massa solitari.

Després de molts anys de convivència, qualsevol gest quotidià pot recordar l'absència: parar taula per a una sola persona, anar a dormir sense l'altre costat del llit ocupat, no tenir amb qui comentar les notícies o fer una visita mèdica sense aquella companyia de sempre. Són petits moments que poden pesar molt. El dol no apareix només el dia del funeral; sovint es fa present en la vida de cada dia.

A més, moltes persones grans acumulen altres pèrdues. Han vist marxar amics, germans, veïns o companys de feina. La xarxa social pot haver-se fet més petita i les dificultats de mobilitat poden complicar encara més la vida social. Tot això pot augmentar la sensació d'aïllament. Per això és tan important no donar per fet que "ja se'n sortirà" o que, per l'edat, la mort és més fàcil d'acceptar. Cap pèrdua deixa de fer mal pel simple fet d'haver viscut molts anys.



Acompanyar una persona gran en dol vol dir estar-hi de manera constant, no només els primers dies. Una trucada, una visita, una passejada, ajudar amb una gestió o convidar-la a dinar poden tenir molt valor. També cal respectar els seus ritmes. Hi haurà dies que voldrà parlar de qui ha mort i dies que no. Hi haurà moments de records dolços i moments de tristesa profunda. Tot forma part del procés.

És important, també, detectar senyals d'alerta: aïllament molt intens, manca de ganes de menjar, abandonament de la higiene, pèrdua d'interès per tot o comentaris de desesperança. En aquests casos, pot ser necessari buscar ajuda professional o activar serveis de suport comunitari.

La gent gran no necessita que li traiem el dolor a corre-cuita. Necessita sentir que no fa nosa, que la seva tristesa té lloc i que encara forma part de la vida dels altres. Quan falta la parella de tota una vida, l'acompanyament de la família, els amics i la comunitat pot ajudar a transformar una solitud molt dura en una presència compartida.