

Sessió 8: Les pèrdues importants a la família

Resum de la xerrada de Simón García: “Les pèrdues de la vida” del dijous 16 d'abril de 2026

1. La pèrdua com a part essencial de la vida

El punt de partida fonamental és que **la pèrdua és inevitable i forma part de l'existència humana**. Des del naixement ja experimentem una pèrdua (la sortida del ventre matern), cosa que mostra que viure implica constantment deixar enrere etapes, rols, relacions o situacions.

Tota pèrdua té una doble dimensió:

- **Dolorosa i no escollida** (especialment en pèrdues inesperades o difícils)
- **Transformadora**, perquè obre la possibilitat de creixement

Això trenca la idea que el patiment només és negatiu. En realitat, **el dolor pot ser una porta cap al desenvolupament personal i espiritual**.

2. Tipus de pèrdues a la vida

Encara que la mort és la pèrdua més evident, n'hi ha moltes altres que també generen dol:

- Pèrdues personals: capacitats físiques, autoestima, identitat
- Pèrdues materials: casa, objectes amb valor emocional
- Pèrdues relacionals: ruptures, distanciaments
- Pèrdues evolutives: canvis d'etapa (com quan els fills se'n van de casa)
- Pèrdues professionals: treball, rol laboral

Totes elles poden activar un procés de dol si afecten alguna cosa significativa.

3. Què és el dol i què ens revela?

El dol és definit com un **procés natural d'adaptació a la pèrdua**, no com una malaltia.

Un aspecte clau és que:

El dol parla de nosaltres mateixos

Ens revela principalment dues coses:

a) Els nostres aferraments (la brúixola del cor: “on és el nostre cor”)

El dolor mostra allò que era important per a nosaltres.

- Si el nostre cor està molt centrat en allò material → més vulnerabilitat
- Si està orientat cap a allò relacional o transcendent → major estabilitat

b) El nostre “Prisma psicològic”

És la manera com interpretem la vida, construïda des de la infància i l'experiència, reflecteix on tenim el cor.

Les pèrdues són una bona oportunitat per revisar el nostre Prisma psicològic i poden:

- Qüestionar les nostres creences
- Trencar la imatge que tenim de nosaltres mateixos
- Desestabilitzar la nostra visió del món

Exemple:

“Si faig les coses bé, no em passaran coses dolentes” → la realitat pot trencar aquesta creença.

c) Dos mecanismes fonamentals en el dol

El procés de dol implica una oscil·lació entre dos tipus d'afrontament:

1. Orientat a la pèrdua

- o Sentir el dolor
- o Recordar
- o Reaccionar emocionalment

2. Orientat a la restauració

- o Adaptar-se a la nova vida
- o Prendre decisions
- o Reconstruir el dia a dia

4. El procés de dol: individual i no lineal

No hi ha una única manera de viure el dol.

Cada persona ho experimenta de manera diferent

No hi ha etapes rígides ni ordre obligatori, encara que un mal símptoma és quedar estancat en alguna de les etapes.

S'identifiquen algunes dinàmiques comunes:

a) Fase de xoc o atordiment

- Dificultat per assimilar el que ha passat
- Sensació d'irrealitat

b) Fase d'aproximació progressiva. Evitació i Negació

- Es comença a prendre contacte amb la pèrdua

- Poden aparèixer conductes com:
 - o Hiperactivitat (fer molt per no pensar)
 - o Mantenir rutines del passat
 - o Evitació emocional

c) Fase de confrontació amb la realitat. Connexió i Integració

- La pèrdua es fa evident
- Apareixen emocions intenses (tristesa, ràbia, angonya)
- Es va interioritzant la pèrdua viscuda, després de “l'anestèsia emocional”

d) Fase de reflexió profunda

Aquí passa el més important:

- Revisió de creences
- Replantejament de la identitat, del rol
- Cerca de sentit: Si el sentit és a: Objectius externs → fragilitat, però si està en valors i en la transcendència → major estabilitat
- Revisar les nostres Fonts de significat: Què dona sentit a la meua vida? En què he posat la meua identitat? Què roman quan perdo el que és important?

e) Fase de creixement i transformació

- La persona integra la pèrdua
- Es produeix un canvi intern: És necessari: redefinir qui soc, recuperar parts oblidades d'un mateix i descobrir noves maneres de viure (exemple de la persona que es definia com a cuidadora i ja no té qui cuidar)
- La vida contínua, però de manera diferent, hem après de la pèrdua. L'objectiu final del dol no és “tornar a estar com abans”, sinó: Sortir transformat. Això implica: canviar prioritats, aprofundir en allò essencial, viure amb més consciència.
- No tots arriben a aquesta fase, però es proposa com a ideal: aprofitar la pèrdua com a oportunitat de creixement.

5. El paper de l'espiritualitat

a) L'espiritualitat com a font de sentit

L'espiritualitat ajuda a:

- Donar significat a la pèrdua
- Sortir del propi ego (autotranscendència)
- Trobar estabilitat en allò no material

El ponent insisteix que:

Les fonts de sentit més sòlides són les que no depenen del que és material ni del que canvia (perill de viure per objectius)

Exemples:

- Valors (amor, cura, generositat)
- Relació amb els altres
- Transcendència
- Fe (els qui la tenen)

b) Risc: “l'espiritualitat defensiva”

També adverteix d'un ús inadequat de l'espiritualitat:

- Usar-la com a escapatòria
- Evitar el dolor amb frases buides (“tot passa per alguna cosa”) sense elaboració real

L'espiritualitat sana **no evita el patiment, sinó que l'integra** i ens ajuda a la transformació..

Preguntes

Us convidem a reflexionar sobre les qüestions següents per compartir amb el grup:

1. Sobre les pèrdues i el sentit

Quines pèrdues importants hem viscut com a família o matrimoni?

Què ens han ensenyat sobre allò que és realment important?

2. Sobre el “cor” i els aferraments

On sentim que tenim posat el nostre “cor” avui? Com ha anat canviant segons les diferents etapes de la nostra família?

En quins aspectes (persones, rols, coses) depenem massa?

3. Sobre espiritualitat

De quina manera la nostra fe o espiritualitat ens ha ajudat (o no) en moments difícils?

La vivim com a suport real o de vegades com a evasió?