

DOLUA/ DUELO

Orientazio materiala
Lehen Hezkuntza





DOLUA

Dolu hitza latineko dolus hitzetik dator, mina, galera , edo banantze baten erantzuna da: heriotza, banaketa bat dugunean, migratzerakoan, seme-alaba bakarra izateari uzten diogunean, maskota hiltzerakoan...

Dolua prozesu bat da

Prozesu bat “aurrera egiteko ekintza da”. Dolu-prozesua aldakorra da, gora-beherak dituen, baina, prozesu bat izanik, beti aurrera doana eta mugimendua eta ekintza eskatzen dituen.

Bide honetan aurrera egiteko beharrezkoa da aktiboki parte hartzea, hau da, pertsonak bere prozesuaren ardura hartzea. Denborak gertakariarekiko distantzia jartzen laguntzen du, perspektiba hartzen, hausnartzen eta saminari eusten. Hala ere, denborak, berez, ez du ezer sendatzen: sendagarria da norberak aldi horretan egiten duena eta sentitzeari uzten diona.

Dolua prozesu normala da. Doug Manning adituak doluaz hitz egiten duenean zera dio: Dolua min hartzen duzunean negar egitea bezain naturala da , nekatuta zaudenean lo egitea, gose zarenean jatea eta sudurrean azkurea duzunea doministiku egitea bezala. Naturak bihotz hautsi bat sendatzeko duen modua da.

Atsekabetuak baliabide batzuk jartzen ditu martxan egoera berri batera egokitu ahal izateko. Dolua gizakiaren alderdi guztiak barne hartzen dituen prozesua da, ez bakarrik alderdi emozionala, baita kognitiboa, jokabidezkoa, balioak eta identitatearen esanahi sakona ere.



La palabra duelo proviene del latín dolus, dolor, es la respuesta a una pérdida o separación por muy variados motivos: fallecimiento, separaciones, migración, nacimiento de otros hermanos/as, mascotas...

El duelo es un proceso

Un proceso es “Acción de ir hacia adelante”. El proceso de duelo es un proceso cambiante, con subidas y bajadas, pero que, como su definición indica, siempre va hacia adelante e implica movimiento y acción.

Una parte importante de la resolución del duelo pasa por que el doliente tome parte activa en él, es decir, es una cuestión de decisión y de que la persona afectada se haga responsable de su proceso. El tiempo ayuda a poner distancia con el hecho en sí, a adquirir perspectiva, reflexionar y dolerse. Sin embargo, **el tiempo no es curativo en sí mismo**: lo curativo es lo que el doliente hace y se permite sentir durante ese periodo.

El duelo es un proceso normal. El experto Doug Manning habla del duelo en estos términos: “El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre y estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera que tiene la naturaleza de sanar un corazón roto”.

El doliente pone en marcha una serie de recursos para poder adaptarse a una situación nueva. El duelo es un proceso que involucra todas las facetas del ser humano, no sólo lo emocional, sino también lo cognitivo, lo conductual, los valores y el significado profundo de identidad.



CARACTERÍSTICAS

Características:

- Es una respuesta normal y natural. Lo que no sería normal es que tras una pérdida no se produjera dolor.
- Es personal y único. Cada persona lo experimentamos de manera particular.
- Es una experiencia global que afecta a la persona en el ámbito psicológico, emotivo, mental, social, físico y espiritual.
- Es una experiencia contradictoria, porque posibilita a la persona doliente la oportunidad de madurar, de aprender de cara al futuro, de adaptarse a la pérdida y volver a vivir de manera sana en un mundo en el que la persona querida no está; pero también supone un riesgo, si se hace un duelo incompleto en el que no se llega a superar la pérdida y se requiere tratamiento psicológico.



Hona hemen ezaugarri batzuk:

- Erantzun normala eta naturala da. Galera baten ostean minik ez sortzea ez litzateke normala izango.
- Pertsonala eta bakarra da. Gutariko bakoitzak modu berezian esperimentatzen dugu.
- Pertsonarengan eremu psikologiko, emozional, mental, sozial, fisiko eta espiritualean eragiten duen osotariko esperientzia da.
- Esperientzia kontraesankorra da, saminduta dagoen pertsonari hazteko aukera eskeintzen diona: etorkizunari begira, galerari heldu eta modu osasuntsuan bizitzera itzultzera, nahiz eta maite izan dugun pertsona hori ez dagoen; baina arriskua ere badakar, osatugabeko duelu bat eginez gero non ez den galera gainditzen eta orduan laguntza psikologikoa behar izango duena.



Heriotzari buruz nola hitz egin umeei?



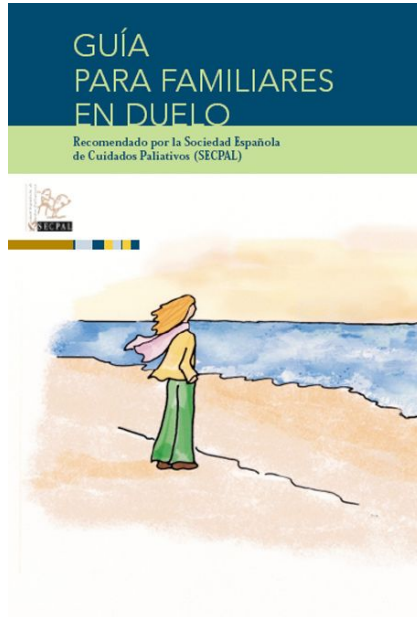


¿Cómo viven los niños el duelo y cómo les podemos guiar en este proceso?





Baliabideak. Recursos



Doluari buruzko artikuluak. Euskaraz. Consumer aldizkaria

Artículos sobre el duelo. Castellano. Revista Consumer



- Fundación Mario Losantos Del Campo. <https://www.fundacionmlc.org/que-es-el-duelo/>
- Rupturas de familia e infancia
- Revista consumer
https://www.consumer.es/buscador?search=duelo&from=&to=&_gl=1*7t95cd*_ga*ODM3MTQ0MzUuMTQyOTAwNzY0Mw..*_ga_80BC1LQSVp*MTY2ODU5NjY4Ny40LjAuMTY2ODU5NjY4OC41OS4wLjA.
- <https://www.eitb.eus/eu/telebista/programak/batek-daki/heriotza/bideoak/soa/4067080/bideoahaur-rak-eta-heriotza-azaldu-naroa-martinezekin/>