



Com afrontar el dol d'un ésser estimat

Donada la situació de pandèmia actual, moltes persones es poden trobar en l'elaboració del dol per la mort sobtada d'un ésser estimat. És per aquest motiu que amb aquest article esperem oferir informació i assessorament en relació al dol i al seu acompanyament.

Dol prové de la paraula llatina "dolus", que significa dolor. Tant infants com adults ens enfrontem a pèrdues al llarg de la nostra vida i pot esdevenir un procés difícil d'afrontar.

Quan parlem del procés de dol ens referim a l'adaptació emocional que requereix qualsevol pèrdua. És un concepte ampli que pot encabir pèrdues molt diverses. Sovint el primer que ens ve al cap pot ser la mort d'un ésser estimat, tot i que també podem transitar per altres processos adaptatius que generen emocions doloroses i requereixen l'elaboració d'un dol: la separació d'una relació afectiva, la separació dels pares, una malaltia, un canvi de residència, la mort d'una mascota, la separació d'un amic, deixar el pit o el xumet, canviar de mestre/a... per tant, podríem dir que el dol fa referència a molts tipus de pèrdues que patim al llarg de la vida.

Existeixen diversos plantejaments teòrics al voltant del procés de dol en què els autors defineixen etapes o fases que ajuden a comprendre i elaborar el dol. Transitar les diferents fases permet fer front, amb honestedat, a les pròpies emocions que genera la pèrdua, ajudant així a la persona a transformar i alliberar-se del malestar.

A nivell cultural, el tema de la mort continua sent encara tabú en la nostra societat. Molts cops com a adults no sabem o no trobem els recursos per afrontar-ho.

La reacció més freqüent que tenim quan un infant o jove s'enfronta a una pèrdua és tractar de reduir-li el dolor, probablement perquè connectar amb el patiment que genera la pèrdua, sovint és difícil. Aquesta dificultat es pot donar tant pel que fa al patiment propi com al patiment de les persones que ens estimem. No obstant això, el procés de dol és necessari i natural, sempre i quan es pugui elaborar de manera adequada a l'edat i a la maduresa de l'infant o jove.

Acompanyar-nos per poder acompanyar

Per a poder mirar i aprendre a acompanyar a l'infant o adolescent a connectar i expressar les emocions que genera la pèrdua, com a pares, mares i educadors necessitarem acompanyar-nos, primer, a nosaltres mateixos/es.

La situació de quarantena ha suposat que el dol, davant la pèrdua de persones estimades, es realitzi en unes circumstàncies que no permeten dur a terme els rituals als quals estem acostumats. D'altra banda, les poques possibilitats de comiat amb la persona estimada degut a la pandèmia poden generar malestar emocional i la necessitat d'elaborar la pèrdua, buscant alternatives de comiat.



El dol que es dona davant la mort d'una persona amb qui hem establert un vincle emocional serà proporcional a la profunditat del vincle i al buit que deixa la pèrdua de la persona estimada, i aquest procés requerirà de temps i reaccions diferents segons la naturalesa de cada persona.

Normalment quan ens trobem un nen en dol també ho està la família, ja que sovint en la pèrdua de l'ésser estimat hi haurà un lligam emocional familiar.

Com dèiem abans, el nen viurà el dol segons l'etapa evolutiva en què es trobi. És molt important tenir en compte l'edat de l'infant, atès que el concepte de mort es va adquirint al voltant dels 6 o 7 anys. Per tant, conèixer les pautes bàsiques del desenvolupament del concepte de la mort en la infància o adolescència és un dels aspectes més importants per fer un bon acompanyament.

Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19

Com hem mencionat anteriorment, és important poder acomiadar-se d'una persona estimada per a garantir un dol saludable. La pandèmia del nou coronavirus està generant morts sobtades sense possibilitat d'acomiadament, per la qual cosa molt probablement haurem de fer front a processos de dol més complicats.

Per tal de comunicar la mort d'un familiar, el *Servei Català de Salut de la Generalitat de Catalunya* fa algunes recomanacions:

- **Que ho comunicui la persona amb més vincle** (els progenitors sempre que sigui possible).
- **Que es pugui comunicar el més aviat possible**, però cal fer-ho de forma presencial.
 - o És bo mostrar que els adults també som vulnerables i compartir la tristesa. No hem d'amagar el nostre dolor ni tancar-nos per plorar d'amagat.
 - o Donar l'oportunitat als nens de parlar de la persona morta i respectar el seu dolor emocional.
- **Fer-ho en un lloc íntim i segur**, on l'infant pugui expressar lliurement el que senti.
- **Fer-ho de manera clara i concisa**, donant espai per respondre les preguntes que tingui.
 - o No mentir és essencial. Si no tenim una resposta concreta, no hem de sentir por de reconèixer-ho.
 - o Hem d'utilitzar la paraula mort i eliminar eufemismes com: ja descansa, se n'ha anat de viatge, està dormint.

En funció de les edats es recomana:

- **Fins als 2 anys:** és important seguir mantenint les rutines en la mesura que sigui possible i explicar-los que es garantirà la seva seguretat i cura; explicar que no es queden sols, sense cuidadors.



- **Dels 3 als 6 anys:** fer servir un llenguatge concret i clar quan parlem de la mort. Si és necessari, s'aconsella emprar contes, pel·lícules o històries per tal que pugui entendre què passa, sempre ajustant-nos a la seva realitat. El dia del comiat poden realitzar actes simbòlics, per exemple: portar un dibuix, joguina o alguna cosa que els sigui rellevant.
- **Dels 6 als 12 anys:** aclarir aspectes reals de la pèrdua per tal de no potenciar pors. Donar un espai per a l'expressió emocional i per a la realització de preguntes. Parlar de la persona que ha mort, mirar fotografies o recordar anècdotes i moments de convivència és positiu per a l'elaboració d'aquest dol.
- **Adolescència, a partir dels 13 anys:** oferir algun exemple sobre com nosaltres hem elaborat un dol anterior o com ells ho van fer en un altre moment (amb algun ésser estimat, animal de companyia, etc.). Estar disponibles, alhora que respectem que tinguin el seu espai.

Podem concloure que els infants i adolescents tenen dret a rebre la informació que sigui ajustada a la situació real, tenint en compte el moment de desenvolupament en què es troben. No hi ha una forma única i universal d'expressió del malestar. Tots tenim la nostra i totes són vàlides.

No parlar sobre un fet dolorós, no vol dir que no existeixi. Si evitem parlar-ne no ajudem els infants i adolescents a comprendre què ha passat i, a més, limitem la seva expressió emocional evitant que puguin activar recursos personals que els seran útils al llarg de la vida.

Degut a la situació de pandèmia que estem vivint, és fàcil connectar amb la pròpia fragilitat o amb la por a la pèrdua dels nostres éssers estimats, inclús potser ens ha tocat viure-ho de prop.

El camí de la pèrdua és un camí pel qual tota persona transitarà al llarg de la vida. La situació actual ens pot representar, també, un moment per a aprendre plegats a no fugir de la realitat i tractar la mort, les pèrdues i el dolor des de l'acceptació i com a part natural de la vida. Les preguntes sobre el propi sentit de la vida acostumen a plantejar-se en moments de crisi, de canvi, just com el que estem actualment vivint, amb la magnitud que aquesta crisi és a nivell mundial.

La mirada a la mort ens permet alhora reflexionar sobre la pròpia vida. Pensar en la pròpia mort ens pot ajudar a connectar amb allò que veritablement dóna valor i sentit a la nostra existència. Comprendre que la nostra pròpia vida també té un final ens ajudarà a buidar-nos d'allò que no desitgem per viure cada moment amb més presència, des de l'aquí i l'ara, com a únic i irrepetible.

A continuació exposem recomanacions de diversos recursos que us poden ajudar a treballar la mort, el dol i les pèrdues.



Fonts bibliogràfiques molt interessants que tenen en compte el procés de dol segons les diferents edats, així com recomanacions i pautes per a l'afrontament del dol en la infància i l'adolescència, en el context de pandèmia.

- Faros Sant Joan de Deu. (Març 2020). *Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de pandèmia per SARS-CoV-2. Pautes per a les famílies*. Recuperat de:
<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/afrontament-dol-infancia-ladolescencia-context-pandemia-sars-cov-2-pautes-families>
- Montse Esquerda i Aresté. (2009). *El dol i els nens*. Recuperat de:
http://scpediatria.cat/docs/ciap/2009/pdf/MEsquerda_ciap2009.pdf
- Col·legi de psicòlegs de Catalunya. (Març 2020). *Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de Covid-19*. Recuperat de:
https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15309/v/Recomanacions%20per%20afrontar%20la%20mort%20d%E2%80%99una%20persona%20estimada%20durant%20el%20confinament%20per%20l%E2%80%99epid%C3%A8mia%20de%20COVID-19.pdf?tm=1585304549

Pel·lícules

Zieff, H. (1992). La meva noia.

Minkoff, R., i Allers, R. (1994). El rei lleó. Walt Disney Feature Animation.

Clements, R., i Musker, J. (1997). Hèrcules. Walt Disney Feature Animation.

Bee, G. (2004). El último viaje.

Contes

Parera, N. *El meu avi i jo*. Editorial Joventut (És un conte per treballar la mort d'un avi).

Baumgart, K. (2005). *L'estrella de la Laura*. Editorial Beascoa.

José, E. (2012). *La Júlia té un estel*. Editorial La Galera.

Glori, D. (2005). *T'estimaré sempre, petitó*. Editorial Estrella Polar.

Llenas, A. (2016). *El buit*. Editorial Bárbara Fiore.

Si esteu passant per la mort d'una persona estimada us fem arribar el nostre condol i suport, tot esperant que us ajudi la informació aportada. Recordar-vos que davant qualsevol dubte i/o necessitat podeu contactar-nos a través del correu electrònic alella.suportpsicopedagogic@gmail.com.

Estem a la vostra disposició, una forta abraçada i molts ànims.

Anna Armengol Cabeza
Servei Psicopedagògic Municipal d'Alella