

ACOMIADAR-SE PER SEMPRE DURANT EL PERÍODE DE CONFINAMENT

La mort d'un ésser estimat és sempre dolorosa. Ha estat així al llarg del temps. Per això, l'origen dels rituals funeraris es remunta a l'època de l'home prehistòric, específicament dels neandertals. Aquests rituals ens ajuden al comiat progressiu i contribueixen a prendre consciència que formem part d'un grup social. D'una col·lectivitat que ens dona suport i ens mostra estima i solidaritat. Paral·lelament, cada família busca com fer un homenatge personal a la vida de la persona que ens deixa.

La suspensió d'aquests rituals funeraris és una de les cares més dramàtiques de la pandèmia de la COVID-19. Està fent que les famílies no es puguin acomiadar de les persones que moren durant el període de confinament i que s'hagi de viure la pèrdua en soledat. Això obliga a buscar alternatives imaginatives que substitueixin les cerimònies habituals i permetin elaborar la pèrdua i fer un dol saludable.

Desitgem sincerament que cap de vosaltres no us hagueu de trobar en aquesta situació; tot i així, la probabilitat que alguna persona pròxima mori s'ha incrementat en els darrers dies.

A continuació us proposem algunes idees que poden facilitar el comiat dels nostres éssers estimats i ens permeten organitzar un ritual conjunt des de casa o de forma més íntima, segons les preferències i circumstàncies personals de cadascú, durant el confinament.

- Tingueu present que cal dedicar un temps a recordar la persona estimada que ha mort.
- Doneu-vos temps per pensar el paper que aquesta persona ha tingut a la vostra vida. Heu de trobar els canals possibles per poder explicar i comunicar als altres el que representava per a vosaltres: ho podeu explicar a la vostra família, podeu escriure un correu electrònic, compartir un escrit als vostres canals social media, etc.
- Expresseu les vostres necessitats, emocions i pensaments.
- Parleu obertament amb els familiars i amistats sobre què necessiteu fer per sentir que us esteu acomiadant degudament. Cal tenir present que són processos molt personals i que cada persona pot tenir necessitats diferents. Cal ser respectuós, flexible i empàtic amb les diferents maneres d'afrontar-se a una situació tan dolorosa.
- Cerqueu una rutina familiar amb els éssers estimats més propers que us permeti veure-us i comunicar les vostres emocions i pensaments (videotrucada, aplicacions de trobades virtuals, etc.).
- Si decidiu realitzar una trobada virtual, podeu preparar un espai especial amb fotos i records associats a la persona que acomiadeu. Mentre duri la trobada, qui vulgui, lliurement, podrà explicar el que ha seleccionat o llegir un text que hagi escrit o posar una música que hagi triat. Quan finalitzi la trobada, desmunteu l'espai tenint en compte quines d'aquestes coses es poden utilitzar per a les propostes que us fem a continuació.
- Creeu un grup de WhatsApp on pugueu compartir fotos i anècdotes de la persona estimada i dels moments que havíeu passat junts.

- Feu un àlbum de fotos digital o en paper.
- Podeu escriure un diari dels bons records o un anecdotari de les activitats i els moments viscuts i compartits amb aquella persona.
- Si teniu vídeos podeu veure'ls, compartir-los i comentar-los amb els de casa, amb la família i els amics, utilitzant les eines que la tecnologia ens posa a l'abast.
- Hi ha persones a qui pot anar bé escriure una carta adreçada a la persona difunta explicant tot el que us hagués agradat dir-li, si n'haguéssiu tingut l'oportunitat. És una manera de poder expressar l'agraïment, l'estima, el reconeixement o, fins i tot, els desacords d'una vida compartida.
- Planifiqueu com us agradarà finalitzar el comiat quan s'hagi acabat el confinament.
- Recordeu-vos sovint que el seu record sempre us acompanyarà.
- Intenteu seguir parlant amb naturalitat de les persones difuntes expressant quines coses ens les recorden, quins pensaments ens venen al cap, quines emocions sentim, què enyorem, etc.
- Eviteu sentir-vos culpables en constatar que la vida segueix i, tot el dolor i la tristesa per la pèrdua, heu de seguir gaudint de tots els aspectes positius de la vida.
- Doneu suport i tingueu iniciatives similars a les exposades amb les persones que coneixeu que han perdut una persona estimada.

A continuació, us oferim **informació rellevant per acompanyar els nens i nenes i els joves en el dol d'una persona estimada**. Malauradament, atesa la situació actual, alguns d'ells poden perdre avis i àvies o altres persones properes.

Aspectes a tenir en compte per abordar la mort amb els infants i joves:

Tendim a pensar que els nens i nenes viuran la pèrdua de la mateixa manera que els adults i, amb freqüència, ens sorprenem de les seves reaccions. Afortunadament, molt sovint, és perquè encaixen la notícia amb més naturalitat i menys intensitat que no ens pensàvem.

Cal saber que a la infantesa, **fins als 2-3 anys** els nens i les nenes no tenen consciència del que significa el concepte de mort.

Els nens en edat preescolar, **a partir dels dos-tres anys**, quan el llenguatge es va desenvolupant més àmpliament, normalment entenen la mort com una cosa reversible, temporal i impersonal. L'associen a allò que representen en els jocs: mors, caus a terra, però després t'aixequen amb vida.

Entre els 5 anys i els 9, la majoria dels nens i nenes comencen a adonar-se que la mort és una cosa definitiva i que tots els éssers vius es moren, però encara no perceben la mort com una cosa personal que els pugui afectar. Solen pensar que, d'alguna manera, se'n poden escapar per mitjà de l'enginy. Durant aquesta etapa, també tendeixen a "posar-li cara" o a personificar la mort, associant-la amb un esquelet o amb l'àngel de la mort, etc. Aquestes imatges poden produir-los malsons.

A partir dels 9 o 10 anys d'edat, comencen a entendre plenament que la mort és irreversible, que tots els éssers vius moren i que ells també es moriran algun dia. Això fa que, moltes vegades, elaborin idees filosòfiques sobre la vida i la mort o vulguin trobar el sentit de la vida, encara que el seu ancoratge en el present els impedeix imaginar que algun dia els arribarà.

Aquesta evolució del concepte de la mort es relaciona de manera directa amb el seu desenvolupament cognitiu. És per això, que els més petits, com que no entenen el concepte de mort com els adults, acostumen a viure-ho millor que no crèiem.

Per aconseguir que sigui així, us recomanem seguir una sèrie de **pautes que faciliten el dol saludable en els infants i joves i afavoreixen una millor educació emocional relacionada amb l'acceptació de la mort**. Són les següents:

- Quan hagueu pensat com els hi voleu explicar, i en quin moment, busqueu un espai de casa tranquil. Preneu-vos el temps que calgui perquè, una vegada explicat, preguntin sense presses allò que vulguin saber i expressin les seves emocions i dubtes.
- Expliqueu la veritat amb naturalitat, fent servir paraules senzilles i sinceres. En cas que la pèrdua sigui d'un avi o d'una àvia els podem dir: "ha succeït una molt cosa trista, l'avi s'ha mort i ja no serà més amb nosaltres perquè ha deixat de viure."
- Dieu, amb poques paraules, com ha passat: *"ja saps que estava a l'hospital des de fa uns dies perquè es trobava malament. Els metges i metgesses han fet el possible per ajudar-lo però el cos de les persones grans és vell i tenen menys força per fer front als virus"*. Explicar-los que *"els avis van tenir una vida plena i feliç però com tots els éssers vius, animals, plantes, les persones, també ens morim"*.
- Independentment de les creences religioses de cada família, no és aconsellable dir que ha marxat al cel perquè això pot incrementar la sensació d'abandonament i el desig d'anar-hi per retrobar-se.
- Expliqueu que la mort d'aquella persona no implica l'alteració de les activitats que estan acostumats a fer i que els ajudarem en allò que necessitin, com heu fet fins ara. En el cas que la persona estigués molt implicada en les activitats de la vida diària que realitzaven abans del confinament, tranquil·litzeu-los i doneu alternatives perquè percebin que les seves necessitats en el dia a dia quedaran cobertes.
- Expresseu-los els vostres sentiments de tristesa. La tristesa és una emoció natural quan perdem algú que és important per a nosaltres. Digueu-los que, quan mor una persona estimada, tots podem plorar quan la recordem, especialment els primers dies fins que, a poc a poc, ens anem fent a la idea que ja no la veurem més.
- En d'altres moments, també cal expressar que tots, ells també, necessitareu moments d'intimitat, en que voldreu estar sols que caldrà respectar.
- Animeu-los perquè també expressin els seus sentiments i expliqueu-los que poden sentir-se tristos i plorar. Eviteu expressions com: "no ploris, no passa res, has de ser valent, no has d'estar trist".
- Accepteu que cada menor ho viu d'una manera diferent, igual que els adults i, per tant, heu d'afavorir que expressin emocions i pensaments però sense forçar-los. Hi ha persones que no

ploren i que prefereixen centrar-se en la vida i no parlar-ne en excés. Això també pot ser una reacció normal.

- Expliqueu-los que la mort significa no tornar a veure a aquella persona però que mitjançant el record del que van fer per nosaltres, el seu afecte i allò que van compartir, podeu reviure aquelles coses per la qual l'estimàveu. Cal transmetre'ls que és bo parlar-ne i compartir-ho, perquè d'aquesta manera ens sentim més bé i recolzats.
- També és important dir-los que, durant aquests dies, cal buscar activitats dintre de casa que us agradin i en pugueu gaudir, perquè estar tristos no significa que deixem de riure quan sentim un acudit o que deixem de veure la nostra sèrie preferida. D'aquesta manera, els transmetem que la pèrdua d'aquella persona no implica que parem per complet la nostra activitat ni que ens sentim culpables per tenir moments de benestar.
- Donada la situació, en funció de com decidim fer el comiat, heu de pensar com els podeu fer participar i ajudar-los a acomiadar-se de la persona estimada: que triïn una música que els agradi, facin un escrit recordant-lo, escullin fotografies o els facin dibuixos.
- Anticipeu-los que, més endavant, reunireu la família i els amics per acomiadar-vos-en tots junts i que aquell dia poden utilitzar, si ho desitgen, els dibuixos que han fet, la música i els escrits.
- Podeu construir una capsa amb records on no només ells hi posin coses, sinó també la resta de la família. D'aquesta manera, quan us reuniu tots podreu obrir la capsa i compartir-ho.
- Trobeu l'equilibri entre poder parlar-ne amb naturalitat i no centrar totes les converses en la mort i la tristesa ni allargar més del compte les explicacions.
- Contesteu dubtes i preguntes sobre la mort seguint les mateixes indicacions que teniu en el document de Preguntes i Respostes.

Els estudis ens indiquen que la major part de nens i nenes i joves, més del 80% dels casos, fins i tot quan la persona que ha mort és un progenitor, realitzen un dol saludable i no tenen seqüeles psicològiques.

Tot i així, us descrivim els **signes d'alerta**, que, si els observeu de manera reiterada i sostinguda en el temps, la major part del dia, requeririen que realitzéssiu una consulta especialitzada:

- Manifesta excés de plor durant la major part del dia i durant un període perllongat de temps.
- Porta més de quinze dies seguits, en què es mostra més irritable i és més susceptible a qualsevol comentari de l'entorn.
- Fa rebequeries freqüents i duradores que abans no es produïen.
- Expressa por intensa i freqüent a estar sol i a separar-se físicament de les persones de referència.
- Utilitza expressions reiterades de desig de tornar a veure aquella persona, la imita o esmenta que l'ha vist o l'ha sentit.

- Es queixa freqüentment de mal de panxa, mal de cap o d'altres parts del cos sense causa orgànica aparent.
- Mostra menys autonomia i necessita ajut en hàbits i rutines que ja tenia adquirides.
- Hi ha pèrdua o augment de la gana o canvi en els hàbits d'alimentació.
- Manifesta reiteradament sentiments de culpa per la mort d'aquella persona o sentiments de poca utilitat i de manca de sentit per la vida i allò que fa.
- Té i expressa pensaments i/o de desig de mort o ganes de desaparèixer.

Us facilitem el correu que tenim per a situacions d'urgència en el qual us atendrem si teniu necessitat d'assessorament: urgencies@institutpsicologia.cat

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 3 d'abril de 2020

