General | NacióDigital | Actualitzat el 03/03/2021 a les 07:00

El dol amb criatures: claus per parlar de la mort

Com hem de parlar-ne amb els infants? Què podem dir?

[inicicentrareport]Estem poc preparats per parlar de la mort. Com a societat, generalment, hem viscut sempre d'esquena a això, i més aviat hem interioritzat la por a mirar-la als ulls.

Sovint, ens trobem que les criatures pregunten de forma desacomplexada sobre la mort, fins i tot ens sorprenen amb qüestions directes que com a societat ens hem forçat a no fer.

[GotaVerdaPle]Com hem de tractar la mort amb les nostres criatures? "Sense por", afirma la filòsofa i especialista en bioètica Begoña Román. "No hem de transmetre por, l'objectiu és que els infants coneguin la nostra condició mortal i es reconciliïn amb ella", explica. La mort no es pot ni s'ha d'amagar. Tota vida acaba i això és inapel·lable. "Sense infantilismes", afegeix Román. Parlar amb infantilismes significa fer més petita la criatura del que és i, per tant, no connectar amb les seves necessitats o inquietuds. I, finalment, "buscant el moment i el lloc adequat i respectant el temps que el nen o la nena necessitin per parlar-ne".

Parlar-ne, doncs, és fonamental per evitar un tret força comú en la nostra societat que és la **fòbia a la mort**. "Totes les fòbies són apreses", explica Román. "L'experiència que els nostres fills o filles tenen amb la mort ve molt marcada pel que els transmetem", explica la filòsofa.

"Com adults, primer, hem de treballar en nosaltres mateixos perquè som els referents", apunta l'especialista en educació emocional, Marta González. "Hem d'intentar en la mesura del possible ser conscients de les emocions que sentim per donar un bon model emocional als infants", afegeix.

Tendim a apartar els infants del dolor quan gestionem el dol. Volem protegir-los de la tristor i transmetre'ls el millor de la vida, però no som conscients que fent això els fem més vulnerables. Però els experts recorden que són tan perceptius i observadors que no són en absolut aliens a la situació. "Els nens són conscients de la mort molt abans del que ens diuen els llibres. Es diu que tenen consciència de la mort a partir dels 6 o 7 anys. Jo crec que abans. Són molt conscients de les emocions dels adults i moltes vegades les intenten protegir", la presidenta del Comitè de Deontologia dels col·legis de metges, Montserrat Esquerda.

Hi ha certa tabuització de la tristesa, tendim a amagar tot allò que pugui generar tristor. I el que hem de fer és donar eines perquè aprenguin a gestionar-la

"Si no fem un bon acompanyament, adaptat a cada infant, els pot provocar molta més ansietat i confusió per la inseguretat i la incertesa que poden sentir", apunta González. "Ho fem amb la millor de les intencions, però els infants el que necessiten és respostes clares, sinceres i breus per viure el procés de dol de la manera més sana, evitant així futures patologies o altres conseqüències d'un dol mal gestionat", afegeix.

Acompanyar les criatures en el dol és fonamental. Cal, doncs, buscar el moment adequat, no anticipar-se en accés si es tracta d'una malaltia llarga, parlar i acompanyar la tristor o el plor, i tenir un discurs de reconciliació amb la condició mortal. Un bon recurs també és crear algun **ritu d'acomiadament**. Un llibre, un objecte, una carta o qualsevol recurs del qual el nostre fill/filla en sigui copartícep per poder tancar el comiat trobant finalment la calma.

[GotaNegraPle]**Com donar la notícia de la mort d'un ésser estimat als infants**

[GotaVerdaPle] Qui ha de donar la noticia a l'infant?

[GotaVerdaBuit] Sempre que sigui possible serà el seu adult de referència (pare, mare, o altre membre amb el qual tingui un vincle afectiu). També és important cuidar el context i el lloc en el qual es doni la notícia, preferiblement ha de ser un lloc acollidor i tranquil per l'infant.

[GotaVerdaPle] Què podem dir i què hem d'evitar?

[GotaVerdaBuit] En donar la notícia, ho hem de fer d'una manera breu però clara i sincera, no hem de donar explicacions més enllà de la comprensió de l'infant.

[GotaVerdaBuit] No hem de dir mentides, crear falses esperances, ni emprar eufemismes com "Ja descansa"; "Se n'ha anat de viatge"; "Està dormint" etc, si no tenim una resposta concreta no hem de tenir por de reconèixer-ho per tal d'evitar que en un futur l'infant es senti enganyat o traït.

[GotaVerdaBuit] Un infant que se sent enganyat pot sentir un dolor molt intens, primer cap a la persona que li va donar la notícia i amb la qual confiava i en segon lloc, perquè haurà de viure i afrontar el dol de la persona morta molt més tard.

[GotaVerdaBuit] I sobretot, no hem de vincular la mort a una contrarietat o dificultat, ni a una malaltia lleu o passatgera, hem d'explicar què produeix la mort ja que sinó els infants en un futur podran relacionar aquella dificultat o malaltia lleu a la mort i trobar-se en continu patiment. Per exemple, en cas de mort per una malaltia podem dir que la persona que ha mort estava "molt i molt malalta" cal deixar clar que no ha estat per un fet lleu.

[GotaNegraPle]Tres conceptes claus:

Hem de nombrar la paraula mort i recalcar què significa per tal que els infants puguin comprendre els conceptes següents: **irreversibilitat**, és per sempre, no hem de deixar que pensin que hi pot haver un retorn; **universalitat**, això li passa a tots els éssers vius; **no funcionalitat**, la persona o animal ja no respira, no es mou, no menja,... Podem afegir algun altre aspecte físic i representatiu per ajudar-los a comprendre millor que no hi ha moviment, ni funcions corporals.

[GotaVerdaPle] Com hem d'actuar?

[GotaVerdaBuit] Hem d'acompanyar, sostenir i validar les emocions de l'infant, segurament aquest és el punt més dur i difícil a la pràctica ja que nosaltres tampoc estarem bé però necessiten saber més que mai que estem disponibles per ells i elles ja que això els aportarà la seguretat que necessiten per transitar les diferents emocions que viuran durant el procés de dol.

[GotaVerdaBuit] Hem d'indagar i posar atenció a totes les emocions que expressin o percebem que poden sentir els infants per posar nom i paraules al que estan sentint i vivint i així ajudar-los a transitar el procés de dol.

[GotaVerdaBuit] No és dolent que els nostres fills ens vegin expressar les nostres emocions, per exemple amb el plor, ja que som el seu model emocional i hem de ser sincers i expressar les emocions que estem vivint davant seu per tal que ells també se sentin confiats i tranquils per fer-ho quan ho necessitin i sense pressions. Tot i que si ens sentim desbordats emocionalment serà millor demanar ajuda.

[GotaVerdaBuit] No hem de donar consells, ni jutjar o comparar els seus comportaments o les seves expressions emocionals, cada infant és únic i també ho serà el seu procés de dol.

[GotaVerdaBuit] També hem d'estar atents a petites molèsties físiques ja que molts infants encara no poden verbalitzar les seves emocions, senten un malestar però no saben que els passa. Llavors una manera de somatitzar les emocions és a través del cos, amb molèsties físiques. Per això, les haurem d'atendre i no menystenir-les per tal de connectar amb els nostres fills i filles i poder obrir altres vies de comunicació.

[GotaVerdaBuit] Per últim, cal donar un gran valor a la comunicació no verbal, per exemple estant presents i disponibles en silenci amb un toc a l'esquena, una abraçada o una mirada.

[info]Consells de l'especialista en educació emocional Marta González en base a la guia "El centre educatiu de dol" d'Àngels Miret [/info][ficentrareport][enquestaregistre]