

El dol en temps de COVID



Conte i guia per a nens, adolescents i
les seves famílies



Sant
Joan
de Deu
Terres de Lleida



ÍNDEX

Introducció

1

El dol en temps de COVID

2

Mort i dol en nens i adolescents: consideracions prèvies

3

Com parlar de la mort

6

El dol en els nens

9

El dol en els adolescents

13

Rituals de comiat

15

Annex: fer un *molinet*

16

Guia elaborada per:

Montserrat Esquerda

Itziar Fernández

Elisenda Longan

Vanessa Playan

Mireia Riu

Conte i il·lustracions: Yiyo

Traducció: Mar Monteagudo

INTRODUCCIÓ

Si esteu en dol i esteu llegint aquestes línies, el primer de tot volem dir-vos que sentim molt la vostra pèrdua. I també que desitgem que no us sentiis sols, ni un bitxo rar per tot el que esteu vivint.

Però a més a més, volem facilitar-vos algunes idees per compartir amb els nens i adolescents de casa, aquest dolor profund que marcarà la teva o la seva existència, però que a poc a poc, al seu ritme, cedirà per a deixar un pòsit de pau si li deixem espai: aquesta és la raó principal d'aquesta guia!

Un bon acompanyament – encara que no sigui com voldríem- és la clau per generar un sentiment d'humanitat compartida i de consol.... Tenim un bon exemple ara, amb el confinament i mils de persones, senzillament, aplaudint als balcons: “ànims, no esteu sols”- diuen les palmes als esgotats sanitaris i professionals de suport, i vosaltres malalts tampoc. Tal vegada en silenci, però molts, molts de nosaltres estem aquí, amb vosaltres i ens recordem de tots aquests éssers humans que han mort aquests dies difícils, sigui per COVID o per altres causes i volem acompanyar-vos en el vostre gran esforç per entendre o donar cabuda, per superar sentiments d'impotència, de ràbia i de perplexitat... en uns dies què tot ha canviat dràsticament i el més natural, com estar al costat i acomiadar-se dels nostres éssers estimats, ha arribat a ser un problema de salut pública.

En aquest breu document trobaràs consells sobre com abordar la mort amb els nens i adolescents, com trobar formes alternatives d'acomiar-se, què fer per a afavorir un bon dol... I, com no podia ser d'una altra manera tenint-los també en compte, convidant-los a estar amb vosaltres en cada pàgina, amb el conte i les il·lustracions dirigides a ells.

Si necessiteu saber més, podeu adreçar-vos en confinament a itziar.fernandez@sjd-lleida.org, i després dirigir-vos al vostre pediatre, que sabrà com ajudar-vos.



Aquest març ha passat una cosa estranya: els nens i nenes de gairebé tot el món van sortir carregats de l'escola com si marxessin de vacances, tot i que encara no havia arribat Setmana Santa!

Els mestres els van informar que, fins a nou avís, les escoles es tancaven...
Al carrer els arbres encara estaven despullats de fulles.

EL DOL EN TEMPS DE COVID

En aquests dies, moltes persones estan morint i/o moriran a causa del *coronavirus*, moltes altres ho faran pel curs natural de la vida o altres malalties...I a pesar que sabem que morir és llei de vida, la pandèmia de COVID ens ha recordat vivament aquest aspecte de la nostra existència. No obstant això, algunes morts són més difícils de suportar que unes altres, convertint el camí del dol (la digestió de la pèrdua) en una cosa encara més difícil d'integrar, si cap.

El context que ha generat la pandèmia del *coronavirus* comporta algunes d'aquestes situacions que dificulten el dol:

- Pèrdua inesperada i sense poder acompanyar-la com haguéssim fet habitualment (DIMENSIÓ EMOCIONAL).
- Dèficit de suport social i de rituals de comiat a causa del confinament (DIMENSIÓ SOCIAL).
- Generalització i globalització de la situació de sofriment per canvis de maneres de fer que porten a societat, professionals, famílies i persones a vivències límit, d'esgotament, perplexitat i ansietat (SITUACIÓ D'ESTRÈS POSTTRAUMÀTIC).

Aquestes peculiaritats marquen diferències en l'abordatge de l'acompanyament del dol i de les persones que ploren la pèrdua d'un familiar en temps de COVID, i hem de trobar noves formes, creatives i ajustades a aquesta situació, per a acomiadar-nos, legitimar el nostre dolor, trobar un espai en el caos global, que contingui el nostre petit caos, generat per la pèrdua d'aquest avi/a, pare o tal vegada germà volgut, al qual no hem pogut cuidar ni acomiadar-lo com haguéssim desitjat...

Un virus, del qual de ben segur sabeu el nom, havia après a anar ràpidament i en silenci de persona en persona fent que molta gent emmalaltís de cop... Per protegir-se tots plegats, van decidir que durant un temps, es quedarien tancats a casa, cadascú a la seva, i així ningú el portaria a l'altre. Núvols grisos miraven a les persones a través de les finestres.



MORT I DOL EN NENS I ADOLESCENTS: CONSIDERACIONS PRÈVIES

La **mort**, tot i ser un fenomen natural, és un dels conceptes més difícils de comprendre, no sols pels infants o adolescents sinó també per molts adults. Per això, possiblement, en defugim com a persones i societat.

Encara que la realitat de la mort és la mateixa per a tothom, hi ha **factors** que afecten la manera d'assumir-la quan es dóna en el si d'una família i fan singular la forma de viure-la per a cadascú:

- el tipus de **vincle** que es tenia amb la persona difunta
- les **circumstàncies** en què s'ha produït la mort, (i en aquesta guia ens centrem en les conseqüències de la mort en la situació de COVID-19)
- la **reacció** emocional **particular** de cadascú: cada nen té un tarannà que pot accentuar-se amb el dol. El nen poruc pot ser que tingui més pors; el més inquiet i mogut pot augmentar la seva inquietud...



L'infant, a més, viurà la notícia de la mort de la persona estimada en funció d'aquests altres factors:

- el **concepte** de **mort** que té elaborat (què entén)
- l'**edat** o etapa de desenvolupament, i
- la vivència i **acompanyament** que faci la **família** i l'**entorn**. Als nens els costa, molts cops, identificar "què els està passant" en un moment de dol i necessiten el seu entorn per ajudar-los a expressar el seu malestar i elaborar les emocions més complexes.

Què vol dir fer el dol?

El dol és el conjunt de reaccions emocionals i socials, que es donen de manera natural i inevitable, davant d'una pèrdua real o simbòlica.

Al llarg de la vida es produeix molts dols: en les separacions, canvis de lloc de residència, d'amics... que requereixen un treball d'adaptació i integració. El dol per mort d'un estimat és un d'ells.

Per facilitar, als nens i adolescents, el dol d'un ésser estimat hem de poder acollir les necessitats que es deriven d'aquesta pèrdua tal com es reflecteix al següent quadre:

Passaren dies i dies, una setmana rere l'altra i, a poc a poc, entre sol i pluja, els nens i les famílies van anar canviant d'hàbits: ja no jugaven al parc, ni veien els amics, ni els avis. Una mena d'inquietud ho omplia tot...

Els nens, i els pares també, van anar descobrint, malgrat tot, noves sensacions i aprenent altres formes de jugar i comunicar-se.

Necessitats principals del nen i adolescent en dol

1	Ser informat adequadament (resum a com parlar de la mort)
2	Ser escoltat amb atenció: el nen precisa algú a qui expressar els seus dubtes, preocupacions, fantasies, temors... com deia Emerson, “un amic és algú amb el qui pots pensar en veu alta”, i en el moment del dol, pensar en veu alta és indispensable per elaborar i ordenar els pensaments i les emocions.
3	Ajudar a expressar-se emocionalment , segons les pròpies necessitats i ajudar a elaborar aquelles emocions que sobrepassen. Poder posar nom a les emocions és fonamental, parlar doncs de la culpa, de la tristesa, de la impotència i de tot allò que sentim. Ens podem ajudar altres recursos com contes, pel·lícules...
4	Sentir-se inclòs i implicat , no sols el nen està en dol, ho està tota la família, compartir en aquests moments és imprescindible doncs “aquella família que és capaç de plorar junta, serà capaç de tornar a riure junta”...
5	Abordar les pors i ansietats : el nen necessitarà saber que seguirà cuidat i atès, intentant restablir seguretat.
6	Continuar les rutines i evitar canvis sobreafegits, ajuda a restablir seguretat i estabilitat.
7	Tenir oportunitat de recordar , celebrar i cultivar el record fins a arribar a poder recolocar emocionalment la persona morta (vegeu punt rituals)

Així que van descobrir que si cantaven a través de la finestra, els veïns de l'escala del davant, que no coneixien, se sumaven a la cançó, i el cel es feia més net, també van aprendre a bufar espelmes i menjar pastissos a través del mòbil... i aplaudien a les 20.00 h per donar gràcies a la gent dels hospitals que estaven cuidant els malalts amb gran esforç...



COM PARLAR DE LA MORT

A l'hora de parlar de la mort amb els nostres fills, ens apareixen molts dubtes: què els diem, com ho fem...I fins i tot ens plantejem si pot ser millor callar, creient, amb la millor de les intencions, que així no sofriran.

No obstant això, sabem, que explicar-los adequadament la mort els facilita eines i habilitats emocionals per a enfrontar-se a ella.

Qui comunica la mort al nen?

Sempre que sigui possible la comunicació de la mort del ser estimat haurien de fer-la els pares. Si això no és possible, la persona que senti més pròxima i en la qual confii.

Quan se li comunica?

Tan aviat com es pugui i sempre que ell ho pregunti.

Penseu que és difícil ocultar la nostra preocupació i el nostre dolor si un familiar està greument malalt o ha mort. Si no ho fem, igualment el nen o adolescent s'adonà que alguna cosa està passant, perquè encara que ens creguem bons dissimulant, ens perceben tristos i angoixats.

Mostrar el nostre dolor, sense descarregar-lo en ells, és positiu perquè veuen que la mort comporta sentiments dolorosos i els dóna permís també a ells per expressar-los.

On comunicar-ho?

S'intentarà buscar un lloc tranquil, conegut, acollidor i segur per al nen. Però si és en resposta a una pregunta seva, la respondrem en qualsevol lloc, sempre que no sigui un inconvenient pels pares.



Què els diem?

Cada família i individu té un estil comunicatiu propi que és vàlid: no es tracta ara d'inventar-nos, dir, o fer res estrany, sinó de fer l'esforç per comunicar la veritat ajustada al nivell de comprensió, i desig d'escolta, de cada membre de la família, amb paraules senzilles i to afectuós.

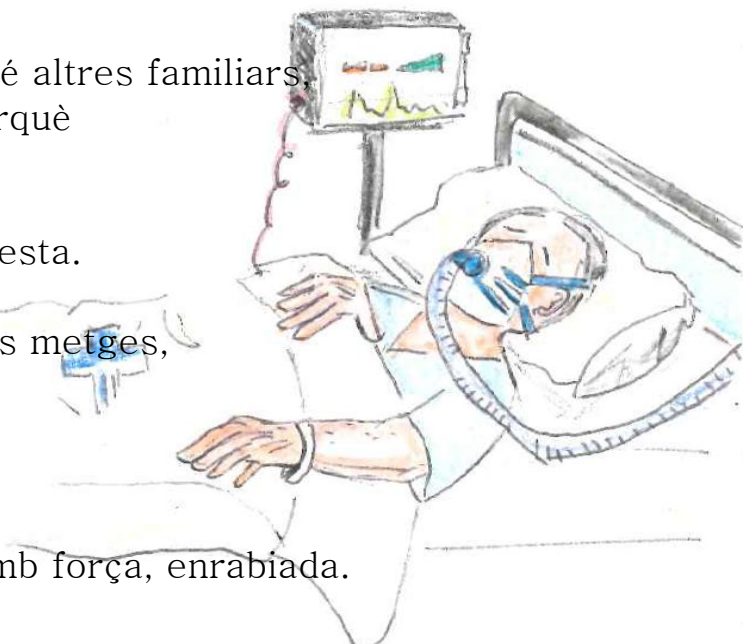
Ens poden ajudar aquestes idees:

- Estar en sintonia, escoltar, i captar el que el nen necessita: una explicació més científica, una abraçada, una valoració... o quedar-nos en silenci. No és necessari forçar-los a escoltar la informació, ni donar-la tota de cop. La donarem a poc a poc, completant-la sempre amb les preguntes, dubtes i observacions que ell mateix vulgui fer. Dedicarem el temps que sigui necessari, sense presses.
- Ser clars i sincers (sense embolicar-ho ni mentir). No tingueu por d'utilitzar la paraula "mort", o a dir que "morirà/ ha mort".
- Podem compartir les nostres creences religioses i espirituals amb els nens, però no sense abans haver donat una explicació física de la mort.

A poc a poc, però, a moltes cases, van anar arribant males notícies: els avis, principalment, però també altres familiars, estaven ingressats a l'hospital perquè el *coronavirus* els havia atrapat i estaven molt malalts...

El cel negre amenaçava tempesta. Alguns d'ells, malgrat tot el que els van cuidar les infermeres i els metges, es van morir.

La pluja colpejava les finestres amb força, enrabiada.



Com ho fem?

La capacitat d'entendre i comprendre la mort variarà segons l'edat del menor: no és el mateix explicar-la a un adolescent, que a un nen menor de 6 anys, d'aquí els apartats que segueixen a continuació.

No obstant això, hem de dedicar-li el temps necessari, sense presses, i abordar-lo tantes vegades com faci falta, amb la finalitat que el nen vagi comprenent que la mort és un fenomen:

- **Universal i inevitable:** la mort forma part de la vida. Tots els éssers vius moren algun dia.
- **Permanent i Irreversible:** La persona que ha mort ja no tornarà, no la veurem més. Per això, no utilitzarem, aforismes ni metàfores com “s'ha anat”, “està adormit”, que puguin generar falses expectatives sobre la tornada de l'ésser estimat.
- Als nens més petits els ajuda a saber la **no funcionalitat**, és a dir, que quan morim el cos ja no funciona, no respira, no es mou, no li batega el cor, deixem de sentir, veure, sentir i pensar...
- I també els hi explicarem la **causa** física de la mort (que estava malaltet, que ja era vell, etc.) per a evitar que s'imagini coses estranyes o se senti el causant. Amb l'adolescent, en canvi, podrem conversar sobre el sentit més filosòfic i espiritual de la vida i la mort.

A l'Usman se li va morir la seva àvia Selene, a l'Ester el seu
padre Salvador, al Toni la seva companya Emma, a la Maria la seva
germana de la residència: l'Atenea, al Ramon l'avi Enric, a la Mònica
el Sebastià, a la Emília la Montse, i al Pere i la Rosa l'Eduard...

Molts nens i nenes de diferents països veien com per la finestra de casa seva queia una pluja fineta, i a dins de casa, els pares estaven molt tristos, i alguns angoixats perquè no sabien com dir adéu als seus familiars, que havien estimat tant...

(Ara llegiu només les lletres dibuixades, amaguen una gran veritat, que sempre ens acompanyarà)

EL DOL EN NENS

Els nens, davant la mort d'una persona propera, pateixen un dol, en part similar als adults i en part diferent. Similar ja que experimenten dolor, estrès, sentiments i emocions tal com els adults, però diferent perquè sovint ho expressen i manifesten de formes variades i diverses, que a vegades costa més d'identificar com a manifestacions d'un procés de dol.

Seguidament us adjuntem algunes de les **manifestacions** per edat:

Nadons (0-2 anys)

- Malgrat que en aquesta època del nen, no hi ha llenguatge ben desenvolupat ni poden entendre el concepte de mort, sí que són molt sensibles als canvis d'estat d'ànims dels adults i als canvis de l'entorn.
- Acostuma a respondre amb canvis d'estats d'ànim molt indiferenciats, irritabilitat, indiferència, alteracions de la gana o la son...

Preescolar (2-5 anys)

- Inicialment no acostumen a mostrar cap reacció (no comprensió), i poden mantenir la capacitat de jugar i riure en moments de desesper.
- Pot haver regressions i pèrdues de capacitats ja adquirides (escapades de pipí, tornar-se a xumar el polze...)
- Dificultat per comprendre la irreversibilitat (sense retorn) i permanència (per sempre). Malgrat li hàgim explicat bé, pot seguir preguntant repetidament quan tornarà l'avi o la persona morta durant molt temps.
- Pot sentir-se espantat per les reaccions de dol de l'entorn.
- Augmenten les pors, en general.

Escolar (6-11 anys)

- Les manifestacions més freqüents són la tristesa i plor, però no sempre apareixen. Molts cops s'amaguen per plorar.
- Augmenten ansietats, amb pors o preocupacions excessives

- La culpa pot estar associada a esdeveniments reals magnificats, a remordiments per no haver-hi fet o dit alguna cosa.
- És freqüent que apareguin dificultats de comportament o conducta que costen identificar com a manifestacions de dol.
- Durant un temps pot costar concentrar-se per fer deures o llegir.
- Poden aparèixer símptomes somàtics: mal de cap, de panxa, perdre la gana...
- Poden “percebre la presència” de la persona morta.

Altres recursos per a nens

■ Contes:

- Giori, D. (2001). *T'estimaré sempre*. Barcelona: Timun Mas. (a partir de 2 anys)
- José, E. (2006). *La Júlia té un estel*. Barcelona: La Galera. (a partir de 6 anys)
- Fernández, I. (2016, 2a edició). *El Joan ha mort*. Lleida: Pagès editors.

■ Pel·lícules:

- WALT DISNEY (2017): *Coco*. EEUU
- WALT DISNEY (2003): *Germà ós*. EEUU
- PARAMOUNT FILMS (2000): *Historia de una gaviota*. ITALIA (per a nens més petits)

■ Enllaços i guies amb més informació:

http://apliense.xtec.cat/prestatgeria/a8019241_614/llibre/index.php

- Agustí, AM. & Esquerda, M. (2017) *El nen i la mort*. Lleida: Pagès editors.

L'Usman va obrir la finestra de casa seva i va tocar amb la flauta la cançó que li havia ensenyat l'àvia Selene; i l'Ester li va demanar a la seva mare que comprés melmelada de maduixa que era la preferida del seu padrí. A l'edifici del davant, el Toni observava com el plugim regava les plantes de l'Imma, recordant tot el que ella li havia ensenyat...



EL DOL EN ADOLESCENTS

L'adolescència és un període de desenvolupament que té característiques peculiars i úniques. El/la adolescent ha de fer front a tots els canvis, dificultats i conflictes propis de l'edat, i ara, a més, a les circumstàncies de confinament a què se suma la pèrdua del ser estimat.

És normal, doncs, que hi hagi moments en els quals decaigui l'ànim, sentin ansietat, es recloguin a la seva habitació... És important acompanyar-los, respectant les emocions que es vagin presentant a cada moment, així com escoltar-les sense jutjar, sense valorar els seus sentiments.

A més de les **necessitats** principals que hem descrit en la taula de la pàgina 5, us afegim algunes particularitats que podeu tenir en compte en cas que el teu fill sigui un adolescent i estigui en dol aquests dies:

- No sols escoltar la seva opinió sinó també **incloure'ls** en la presa de decisions (sense delegar-los la responsabilitat). Ells poden ser una ajuda valuosa a l'hora de col·laborar en el maneig de les noves tecnologies, o fer ús de les seves habilitats informàtiques (edició de vídeos, música, àlbums digitals). Serà una oportunitat per assumir un paper actiu, que els faci sentir útils i recordin aquests moments amb afecte i orgull. Fem-los saber també de la nostra gratitud i reconeixement per la seva labor.
- Fer l'esforç per **entrar** en el seu món, conèixer els seus punts de vista, opinions, interessos, etc. Propiciem moments on recordem amb afecte, i potser humor, a aquesta persona que acaba de morir. D'aquesta forma, a més, l'ajudem a pal·liar una por que ells tenen: la d'oblidar a la persona morta.
- Evitar que **s'obsessionin** amb el tema i que estiguin sobreexposats a imatges i/o missatges per mitjans de comunicació i xarxes socials. Proposar moments "mode avió", per a desconnectar una estona de tot.
- **Evitar comentaris** davant d'ells que alimentin la seva ràbia, venjança, por i/o victimisme. Hem de recordar que si bé no són nens tampoc són adults. Així que evitariem frases del tipus: *ara has de ser fort, no ploris, ja ets un home, siguis fort pels teus germans..., la culpa és de...*

Com manifesten el seu dolor?

- A moments, mostrar-se enfadats o culpables pel que ha passat. Permetrem que s'expressin, que s'esplaiïn, explorem amb ells aquestes emocions, i el que els pugui estar preocupant.
- Minimitzant el seu dolor, fent veure que aquesta relació no els importava tant i/o no els afecta aquesta pèrdua, tal vegada per a no fer-nos sofrir als adults, ja que són molt sensibles al nostre malestar. Siguem pacients, és la seva manera de protegir-nos i de protegir el seu dolor.
- Aquest pot ser un moment per a qüestionar les creences religioses o culturals que comparteixen amb la seva família, fer-se preguntes sobre la vida, i poden mostrar-se crítics o escèptics sobre aquest tema, davant la pèrdua de seguretat.
- Poden mostrar-se apàtics i desganats, pensar que la vida ha perdut sentit i, temporalment, perdre passió per coses que abans els entusiasaven.
- Poden aparèixer conductes estranyes o consum de determinades substàncies. Fins i tot conductes de risc o idees de mort. Pareu esment a aquestes conductes i corregiu-les. Si veieu que sols no us en sortiu, busqueu ajuda professional (pediatre, metge d'atenció primària, dispositius de salut mental infantil i juvenil).

Altres recursos per a adolescents

■ Llibres:

- Allende, P (1995). *Paula*. Barcelona: Plaza & Janes.
- Jaume, C. (2006). *Abans de néixer, després de morir*. Barcelona: La Galera.

■ Pel·lícules:

- Planta cuarta (2003).
- Truman (2015).

■ Enllaços i guies amb més informació:

http://apliense.xtec.cat/prestatgeria/a8019241_614/llibre/index.php

-Agustí, A.M. & Esquerda, M. (2017) *El nen i la mort*. Lleida: Pagès editors.

Unes quantes cases més enllà la Maria mirava una foto d'Atenea i li feia un petó fluixet a la galta; el Ramon va sortir, com cada dia les 20.00 h al terrat moll, però aquesta vegada aplaudia, sobretot, al seu avi Enric. I la Mònica feia un dibuix al Sebastià perquè els pares el portessin al tanatori. Era un arc de sant Martí tan bonic que els pares també el van ficar al mòbil...



RITUALS DE COMIAT

Per a què serveixen?

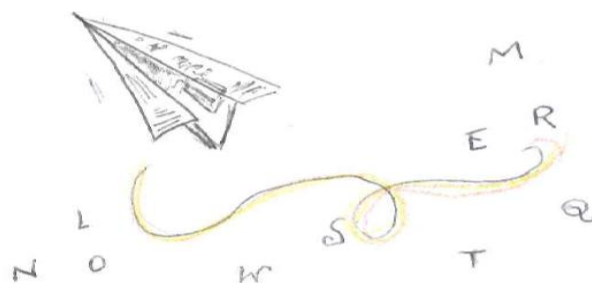
Són actes simbòlics, que ens ajuden a expressar i ordenar els nostres sentiments davant una pèrdua, connectar amb el nostre dolor i, alhora, ens permeten compartir-la en societat, narrant-la, acostant-nos a la realitat de la mort. En l'aspecte pràctic, ens manté ocupats en el moment de major impacte.

Com fer-ho en temps de COVID?

En les circumstàncies actuals aquests rituals seran diferents del que estem acostumats, ja que seran més personals, més íntims. Més endavant, si ho necessiteu, podeu dur a terme la cerimònia o ritual que us hagués agradat realitzar en aquest moment, o alguna altra alternativa... En definitiva, es tracta d'ajornar un temps l'acte social, però no el comiat personal.

Com ja hem dit, és important no obviar als nens i que, com els del conte, participin a la seva manera i segons el seu nivell.

L'Emilia va fer un molinet de vent (com el que trobareu a l'última pàgina), el va pintar i el va lligar fort a la barana del balcó. Va veure com, un dia que el molinet girava i girava, els cors que havia dibuixat sortien volant amunt, amunt... segur que anant a cercar la Montse.



El Pere va fer un avió de paper, on la mare va escriure un missatge secret, i junts el van llençar per la finestra cap al firmament, ara ja d'un blau profund.

Algunes idees...

A continuació, exposem alguns rituals de comiat que es poden dur a terme de manera individual o en família.

- Realitzar un àlbum o caixa de records.
- Preparar una carta, dibuix o similar de comiat al ser estimat, de collita pròpia o compendi d'uns altres.
- Gravar un vídeo de records, amb ajuda dels membres de la família, o per al moment present o per a la cerimònia futura.
- Habilitar un racó o espai de la casa del record, amb fotos, espelmes, música, on poder estar en silenci, resar, compartir els nostres sentiments amb la persona morta, etc.
- Realitzar una cerimònia o trobada a través d'una plataforma virtual amb la família més extensa, on poder expressar cadascun el que sent (ritual compartit).
- Posar algun símbol de dolor i /o record compartit: una cançó a una hora determinada, un minut de silenci, una pancarta, foto, dibuix en les finestres o balcons, deixar anar globus amb un missatge lligat, etc.

I així vas ser com,
tots els nens del món, cadascú
encara des de casa seva
estant, van ajudar a que la
primavera vestís de festa
les flors per celebrar
el comiat dels que
no havien pogut veure.

Al cel tornava a sortir un tímid sol,
a l'aire un so de flauta
i una flaire de maduixa
omplien el silenci de bons presagis, i al carrer mils d'avions i de molinets
s'encarregaven de portar missatges secrets allà on calgués.





Si voleu fer un *molinet* com el de l'Emília, per penjar-lo a la finestra o balcó , en record del vostre familiar... només cal que feu el següent:

1. Pinteau-lo ben bonic. Hi ha un triangle que és perquè dibuixeu o/i escriviu el nom o un missatge a la persona que ha mort.
2. Retalleu totes les línies de punts amb compte. Només fins on arriben els punts.
3. Busqueu una agulla de cap o una xinxeta llarga, una canyeta o un llapis, i un tap de suro o una goma d'esborrar.
4. Doblegueu només les puntes on hi ha dibuixat una creu anant a trobar la creu del centre, també dibuixada.
5. Enfila, per aquest ordre tot el material: xinxeta, molinet doblegat, canyeta o similar i goma/ suro.