

Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de pandèmia per SARS-CoV-2. Pautes per a les famílies

FAROS Sant Joan de Déu

Donada la situació d'emergència sanitària actual, en els propers dies i setmanes, **moltes famílies, infants i adolescents es trobaran amb la situació de pèrdues de persones significatives**, de manera inesperada i sobtada.

Aquest article té com a objectius **facilitar informació respecte al dol en la infància i l'adolescència**, destacar els aspectes rellevants o diferencials de les pèrdues en la situació actual i oferir pautes generals respecte a com comunicar la mort d'algú estimat, així com acompanyar els infants i adolescents en aquest procés.

1. Aspectes rellevants de la situació actual

Degut a la situació de pandèmia de SARS-CoV-2, **serà freqüent trobar-nos amb situacions de mort sobtada** (sense possibilitat d'acomiar-se ni de preparar-nos) amb l'afegit d'una situació de confinament i la impossibilitat de realitzar els rituals d'acomiadament habituals (vetlla, enterrament, funeral).

Aquest context de confinament comporta, pels nens i les famílies, una alteració de les rutines i la pèrdua de les relacions habituals amb persones significatives de l'entorn. Això pot generar por i angonya que se sumaran a les dificultats per elaborar un dol per una mort sobtada davant la qual no hi hagut oportunitat de despedir-se abans de morir, ni tampoc després, realitzant els rituals corresponents.

No poder anticipar la mort ni mantenir les rutines habituals és un canvi brusc, ràpid i inesperat. L'aïllament social que comporta el

confinament no només dificulta el fet de poder acompanyar emocionalment el familiar malalt, sinó que també podria comportar, per exemple que, en cas que emmalalteixi algun dels progenitors, el nen hagi de romandre confinat a casa, sense les seves figures principals de vinculació.

Davant d'una mort inesperada com poden ser els decessos per COVID-19, cal tractar d'ajudar a l'infant a acceptar la notícia sense cap preparació. Ajudarà verbalitzar la nostra pròpia vivència de shock i incredulitat, i donar-los temps i espai per assimilar els fets.

Aquesta situació és possible que generi, tant en els adults com en els infants, un dol més complicat d'elaborar, pel fet de no poder expressar i atendre les necessitats emocionals, que de manera natural desencadena el procés de pèrdua. **Poder acomiadar-se d'una persona estimada és necessari per garantir un dol saludable.**

Molt probablement, tant per les famílies, com pels infants i adolescents, **serà important fer rituals o actes simbòlics d'acomiadament de la persona estimada** un cop finalitzat el procés de confinament.

2. La infància i l'adolescència davant la mort d'un familiar

La mort comporta sempre patiment i dolor i, per tant, generalment costa parlar-ne. De vegades, fins i tot, esdevé un tema tabú entre les famílies. Encara és més difícil quan s'ha d'explicar a un fill la pèrdua d'una persona estimada. Els adults poden evitar parlar de la mort amb els seus fills per tal de protegir-los del patiment. Però la mort és una experiència més de la vida, i **parlar-ne permet a l'infant comprendre-la, explorar i expressar les emocions de patiment, tristesa i dolor que comporta i finalment li permet elaborar el dol.**

D'altra banda, hem de tenir present que, sovint, a la infància està molt present el tema de la mort, de manera que els nens poden jugar a que els animals es moren. En ocasions fins i tot poden expressar que

voldrien morir-se quan estan enfadats o en situacions d'elevada intensitat emocional. Tot i això, hem de tenir present que el concepte de mort que poden tenir és immadur, o encara està en construcció (per exemple, poden no entendre encara el concepte d'irreversibilitat), pel que **donar un espai per poder parlar sobre la mort de manera natural pot ajudar a que els infants no es facin idees i conceptes equivocats** sobre la mateixa.

Per tant, és important que els pares acompanyem els nostres fills en aquest procés de vivència emocional i de dol, intentant donar espai per parlar-ne amb seguretat, i deixar que els infants i els adolescents expressin les seves emocions, ajudant-los a comprendre les fases del cicle vital i el procés de pèrdua.

3. Pautes generales per parlar de la mort en la infància i l'adolescència

A continuació s'exposen algunes **idees per facilitar el comunicar i parlar de la mort d'un ésser estimat en el context actual:**

- **És recomanable que la comunicació de la mort d'algú estimat sigui donada pels pares/figura de vinculació.** Si no és possible, s'hauria d'encarregar l'adult amb més proximitat afectiva.
- **La informació ha de ser donada tant aviat com sigui possible.**
- Cercar un lloc tranquil, conegut, acollidor i segur per l'infant. Habitualment, la seva habitació. Seure al seu costat de manera que ens posicionem a la mateixa alçada. Segons l'etapa del desenvolupament i les característiques personals de l'infant, pot haver-hi contacte físic o abraçades.
- **El llenguatge ha d'estar adaptat a l'edat;** és important fer servir frases senzilles, un to de veu calmat i una actitud de proximitat.
- En un missatge breu però comprensible, els pares intentaran explicar que ha passat quelcom molt trist, que la persona estimada ha mort i que no la podrem tornar a veure.

- És important fer un acompanyament al procés emocional individual de la persona, ajudant a expressar les seves emocions i clarificar els dubtes que pugui presentar.
- **És necessari respondre amb informació real però sense donar més informació de la que el nen té la capacitat cognitiva i emocional de processar.** Per exemple, si mostra sentiments de culpa és important remarcar que no ha tingut cap responsabilitat.
- Crear un espai per parlar i abordar les seves preocupacions sobre la pèrdua, respectant i validant les seves emocions afavorirà l'elaboració del dol.
- És necessari que l'infant estigui acompanyat durant tot el temps, i que se li transmeti que no estarà sol i que qualsevol resposta emocional que tingui serà adequada.
- A la infància, s'aprèn del model dels adults referents respecte a quina és l'expressió emocional vàlida pel dolor. Si l'adult nega o amaga els seus sentiments, l'infant tendirà a donar aquest tipus de resposta. El procés de pèrdua és un procés dolorós i, per tant, les emocions de tristesa, dolor i plor són esperables. Cal remarcar, però, que **totes les emocions i totes les formes d'expressió són individuals i vàlides.**

4. Comprensió del concepte de mort al llarg del

PUNTS CLAU:

Qui: la persona amb més vincle (els progenitors sempre que sigui possible).

Quan: el més aviat possible, però fer-ho de forma presencial.

On: en un lloc íntim i segur, on l'infant pugui expressar lliurement el que senti.

Com: de manera clara i concisa, donant espai per respondre les preguntes que tingui.

desenvolupament

El concepte de mort i la comprensió sobre la pèrdua és limitat en la infància i va evolucionant al llarg del desenvolupament. A continuació presentem les característiques diferencials en funció de l'edat:

Abans dels 2 anys:

En aquesta edat, el desenvolupament cognitiu encara no li permet comprendre el concepte de mort, **però si que percebrà l'absència de la persona**. Hi ha, però, molta angoixa de separació, especialment si la persona que ha mort era una figura de referència. L'infant percebrà els canvis que esdevinguin arrel de la mort del familiar en les rutines i en l'entorn i, especialment, es mostrarà sensible a l'estat d'ànim dels cuidadors. En aquest sentit, és possible que l'infant es mostri més irritable. En ocasions, la son i l'alimentació es poden veure alterades.

Recomanacions:

- Poder mantenir les rutines dins del possible.
- Garantir la seva seguretat i cura; explicar que no es quedaran sols, sense cuidadors.
- Fer servir un llenguatge adaptat.
- Garantir que hi hagi figures de referència conegudes, en cas que els progenitors no hi puguin ser.
- Es poden fer servir contes, jocs, etc., per fer més fàcil la comprensió del que ha passat.

Dels 3 als 6 anys:

En aquesta etapa evolutiva (fase preoperacional), es presenta una comprensió limitada de la mort (sobretot els més petits). Tot i que la mort pot estar present en el seu vocabulari, dibuixos i, fins i tot, en els seus jocs, **encara no comprenen que és un fenomen irreversible** (poden pensar que qui mor pot tornar) i universal (poden pensar que no els hi pot passar a ells ni als seus coneguts).

D'altra banda, tampoc entenen el concepte de causalitat, i poden fer servir el pensament màgic per explicar la mort de l'ésser perdut. En

aquest sentit, per exemple, hem d'estar alerta, perquè poden pensar que ells han estat els responsables de la mort d'un familiar.

Recomanacions:

- Fer servir un llenguatge concret i clar quan parlem de la mort.
- No reprimir excessivament els nostres sentiments mentre li expliquem, és normal plorar o mostrar-se làbil en aquests moments.
- Estar al seu costat, sense exigir-li que segueixi escoltant o qualsevol altra resposta que pugui fer, mostrant que hi ha algú que estarà al seu costat de manera incondicional. La nostra funció és acompanyar-los, sigui quina sigui la seva resposta.
- Si és necessari, s'aconsella fer servir material com ara contes, pel·lícules, històries, per tal que el nen pugui entendre millor el què passa, sempre, però, ajustat a la realitat.
- Fer el ritual corresponent un cop finalitzat el confinament. Els nens a partir de 5 anys poden participar si volen, és important anticipar-los prèviament quina serà la situació.
- Donat que no ha estat possible el comiat presencial, poden realitzar actes simbòlics: portar dibuix, joguina o el que per ells sigui rellevant el dia del comiat. Aquest fet pot facilitar la comprensió de que no hi ha una tornada (la mort és irreversible).
- Tranquil·litzar-los i donar-los seguretat.

Dels 6 als 12 anys:

Aquesta és l'etapa del pensament concret, de manera que **els infants ja tenen més capacitat per a entendre el concepte de mort i tot el que comporta**: universalitat, irreversibilitat i causalitat.

És l'època on poden presentar més pors, pel que hem d'intentar aclarir en la mesura del possible els aspectes reals de la pèrdua per tal d'evitar que es magnifiquin les seves pors i fantasies. En aquesta

època també són més curiosos, de manera que poden fer-nos tot tipus de preguntes, algunes de les quals ens poden resultar incòmodes, però cal emmarcar-les en el procés de desenvolupament en el que l'infant es troba i intentar donar resposta, sempre que puguem.

Recomanacions:

- Aclarir aspectes reals de la pèrdua per no potenciar pors.
- Donar un espai per a l'expressió emocional i per a la realització de preguntes, intentant respondre-les amb claredat i sinceritat.
- Parlar de la persona morta sense amagar-se, ni com a tema tabú.
- Implicar-los en rituals d'acomiadament adaptats a la situació actual (per exemple, escriure una carta de comiat, fer un dibuix...), on poder expressar emocions.
- Sovint reclamen una explicació "d'on està el cos i què passarà amb ell". En aquestes circumstàncies més que mai, cal poder donar resposta a aquestes preguntes, amb informació ajustada a la realitat, i que l'infant, segons la seva edat, pugui entendre.
- L'objectiu del dol per la pèrdua d'algú estimat no és "passar pàgina ràpidament per tal que el meu fill no pateixi". Així, serà positiu parlar de la persona morta, mirar fotos, recordar anècdotes, moments de convivència mutus, etc .per tal d'elaborar aquest dol.

Adolescència, a partir dels 13 anys:

A l'adolescència ja s'ha desenvolupat la capacitat de pensament abstracte, fet que **permet comprendre la mort d'una manera similar als adults**. No obstant, els adolescents poden presentar una expressió emocional diferent, per exemple, manifestant poc patiment o mostrant-se més irritables. A l'adolescència, els pot començar a preocupar l'impacte que la mort tindrà en la seva vida.

Recomanacions:

- Explicar la realitat de la pèrdua.
- Implicar activament els adolescents en els rituals de comiat, sempre i quan ells hi estiguin d'acord.
- Legitimar les seves emocions i permetre que les expressin. Recordar que totes les emocions són vàlides.
- Escoltar les seves opinions.
- Oferir algun exemple de com nosaltres hem elaborat un dol anterior o com ells mateixos ho van realitzar en un altre moment (amb algun ésser estimat, animal de companyia...).
- Estar disponibles alhora que respectem que tinguin el seu propi espai.

5. Per acabar... RECORDAR QUE:

- La situació d'emergència sanitària actual generarà situacions de morts sobtades en moltes famílies i suposarà un repte el com informar als nens i adolescents.
- **Tots 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 el que 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 existeix.** Evitant parlar de quelcom dolorós, no només no ajudem als nens i adolescents a comprendre el què ha passat, sinó que limitem la seva expressió emocional i evitem que puguin activar recursos personals que els hi seran útils al llarg de la vida.