

Com comunicar la mort als nens

Afrontar la mort d'algú que ens estimem és una de les experiències més difícils i inevitables que trobem al nostre camí per la vida. Ho farem de la millor manera possible, posant en joc els nostres recursos personals i el recolzament de la nostra xarxa social. De vegades, comptarem fins i tot amb l'ajuda d'un professional, ja que en ocasions no és una tasca fàcil, sobretot si el difunt és una persona molt propera: acceptar que ja no hi és, deixar fluir el dolor i els sentiments més amargs i reenfocar la nostra vida sense ell/a donant-li un sentit (i ara qui se suposa que sóc? Què faré sense...?)

Però el que pot fer encara més difícil un moment com aquest, és tenir algun nen o nena que també tingués una relació propera amb el difunt. En aquest moment, ens poden venir al cap un bon nombre de dubtes sobre com fer-hi front: Qui li ha de dir? Té prou maduresa com per entendre-ho? Quan hauria de fer-ho? I sobretot... què li dic?? I és que els adults tendim a evitar l'evidència de la mort, sobretot cara als nens. És un tema que a la nostra societat està considerat tabú juntament amb el dolor, no se'ls en parla i se'ls hi nega la seva presència, creient amb la millor de les intencions que d'aquesta manera no patiran, com si no sentissin el dolor. Pel contrari, sí que el senten i l'únic que fem amagant-los-hi, és confondre'ls i tapar aquelles emocions que tard o d'hora sortiran.

Aquestes i altres qüestions són les que mirarem de resoldre en les properes línies, amb la finalitat de que entre tots poguem fer que el procés de dol dels nens sigui el més saludable possible i puguin continuar sense barreres ni bloquejos el seu procés de maduració personal.

Qui ha de donar la notícia?

La notícia l'ha de donar algú en qui el nen confii plenament i amb qui continuï tenint una relació segura, doncs en moments així pot patir per la seva vida i creure que alguna cosa dolenta li pot passar a ell també. A més, si vol fer preguntes posteriorment sobre el que ha succeït o mostrar els seus sentiments, sabrà que pot fer-ho amb aquesta persona. Si és un metge de l'hospital o un veí el que li diu, tornarà a parlar amb aquesta persona o es quedarà amb la confusió abans de preguntar?

Quan li he de dir?

L'abans possible, no s'ha de mensprear la capacitat dels nens de percebre el que està succeint al seu voltant. Senten que alguna cosa no va bé, que els grans estan angoixats o tristos, i si pregunten i els hi neguem (perquè no estem preparats per donar la notícia o no sabem com fer-ho) fem que entrin en un estat de confusió i que no confiïn en la seva capacitat perceptiva. Potser la nostra por sigui la de mostrar al nen el nostre dolor, no volem que ens vegin decaiguts, però que vegin el nostre estat és

positiu per a que s'adonin de que la mort comporta sentiments dolorosos i que també ells poden expressar-los. Doncs de vegades, amagant els nostres sentiments fem que ells també ho facin pensant que no és bó o que és de dèbils.

Per una altra banda, també s'ha d'aclarir que si la persona que dona la notícia es troba greument afectada, seria bó que mirés de trobar un recolzament per donar la notícia, així el nen veuria que la seva persona de confiança també té suport i que no li passarà res dolent.

Què dir?

La veritat. Com més clara i directe sigui la informació millor. Com ja hem anat comentant, s'ha de mirar de no deixar lloc a la confusió. Així també generem que comenci el procés de dol, doncs si no tenen clar el que ha passat, de cap manera podran començar a acceptar-ho.

Pot ajudar-nos entendre com pensen els nens segons l'edat:

Entre els 18 mesos i els 6 anys aproximadament: es troben en el que per a Piaget eren els estadis evolutius, en el període pre-operacional, en el que els nens tenen el que se'n diu "pensament màgic".

En aquest estadi:

Personalitzen tota la informació, és a dir, tot els fa referència i tot és per culpa seva. Per exemple, si mor l'avi d'un nen i aquest va donar-li un cop uns dies abans jugant, podrà pensar que va ser ell qui li va causar la mort. Si mor un germà i un dia va pensar per gelosia durant una baralla de germans "tan de bó morís", podria pensar que el seu germà ha mort per culpa seva.

Tenen tan poques experiències a la vida, que lliguen successos que no estan relacionats: si li diuen "hem perdut a l'avi", podrà pensar "on?", "per què l'han perdut?" o "els bons moren joves" i començar a comportar-se malament per la por a morir.

També poden pensar que la mort és reversible, com passa als dibuixos animats, o que la persona es troba en un altre lloc. Si pensen això, en poc temps s'enfadaran perquè la persona no torna, o voldran anar a cercar-los al cel on creuen que es troba el difunt. A mesura que van creixent, simbolitzen la mort com algú que ve i se t'emporta, creuen en els fantasmes, esquelets, esperits...

Entre els 7 i els 12: es troben en el període operacional i el seu pensament és concret:

Necessiten entendre el funcionament de les coses, ja no els agrada tant jugar a ser prínceps o princeses sinó que gaudeixen més amb jocs que tenen normes, un funcionament clar. Així doncs, voldran comprendre pas a pas què és el que ha succeït.

No comprenen les metàfores, ambigüitats, ironies, etc. I pensen en absoluts (tot/res, sempre/mai...).

Comencen a comprendre el significat de la mort, però ho veuen com una cosa llunyana a ells. Als 9-10 anys ja van entenent que es tracta d'un fet irreversible i que ells també moriran algun dia.

Moltes vegades no comprenen el significat de les paraules "ànima" o "vida" i pot ser de gran utilitat explicar la mort amb sensacions i/o percepcions, com que ara el cos del difunt està fred, que ja no sent res, no respira, ni menja, ni té gana...

També ha de fer minvar la nostra preocupació sobre què dir, el fet de que els nens ens guiaran respecte al que necessiten saber, i per això hem d'estar atents a les seves preguntes, pors, reaccions... Per exemple, després de la mort de la persona propera, poden qüestionar-nos al sentir-nos tosir si ens trobem bé, cosa que no havien fet mai abans, i això pot voler dir que existeix una por en el nen a que ens passi quelcom greu. Hem d'aprofitar aquestes ocasions per tornar a parlar del tema i donar-los la seguretat que necessiten. També s'han donat casos de nens que rebutgen anar a l'escola després de la mort d'un familiar, associat a aquesta conducta s'acostuma a amagar una por al rebuig per part dels seus companys, doncs així com el nen pensa que ha estat culpa seva, creurà que la resta de companys pensaran el mateix i el rebutjaran.

Per tot això, a l'hora de transmetre el missatge als nostres petits, una part fonamental del missatge ha de ser que poden venir a parlar amb nosaltres tantes vegades com vulguin per aclarir qualsevol tipus de dubte, que els estimem i que és natural que es sentin malament i necessitin el seu temps per superar-ho igual que ho necessitarem nosaltres. Si veiem que el nen es tanca en si mateix i no pregunta res, per un costat hem de respectar el seu espai, però per l'altre també és bó que en facilitem l'expressió, preguntant-los directament, parlant-los de com ens sentim nosaltres, etc.

En resum, i per tal de concloure el present escrit, podem destacar els següents punts com els més importants a l'hora d'anunciar una mort als nostres petits:

- Dir clarament la veritat sobre l'incident quan abans millor.
- Que la persona que li digui sigui una persona significativa pel nen amb qui continuï mantenint una relació segura.
- Assegura'ls que estarem al seu costat passi el que passi.

- Deixar clar si existeix la por, que no tenen cap culpa del succeït i que no podien fer res per tal d'evitar-ho.
- Validar els seus sentiments, tot aclarint que poden ser diferents als de la resta de familiars i que ningú els ha de dir com s'han de sentir ni quan temps hamn de romandre aquests sentiments, animant-los a l'hora a compartir-los sempre que així ho desitgin.

I no oblidar que la mort és quelcom natural, i que per tant ho hem de viure d'aquesta manera tot i el respecte que ens genera. Hem d'intentar educar als nostres nens des de petits amb aquest tema, mitjançant contes (existeix una àmplia bibliografia al respecte amb gran títols molt útils per aquesta tasca), morts que es donen diàriament a la natura (insectes, plantes, flors...), morts d'animals de companyia, etc. Així evitarem tanta por i confusió, i segurament forjarem un millor procés de dol quan arribi l'ocasió.

I recordar sempre que sense la vida no hi ha mort...

Anna Maria Vilaró Romera

Psicòloga de PSIGMA

Aquest document està sota llicència Creative Commons



Reconeixement: En qualsevol explotació de l'obra autoritzada per la llicència caldrà reconèixer l'autoria.



No Comercial: L'explotació de l'obra queda limitada a usos no comercials.



Compartir Igual: L'explotació autoritzada inclou la creació d'obres derivades sempre que mantinguin la mateixa llicència en ser divulgades.