

AFRONTAR EL DOL AMB NENS I ADOLESCENTS

El dol per la mort d'un ésser estimat ha de ser un procés **normal, temporal i personal**; i és únic i diferent en cada persona.

Amb el dol es gestiona **la pèrdua d'una persona i de tot el que és significatiu** al seu voltant.

Les fases del dol són:

- **Negació.** Hi ha nens i adolescents que continuen fent la seva rutina com si no hagués passat res.
- **Assimilació.** És el moment de l'acceptació, de la superació del dolor.
- **Acomodació.** És l'etapa de l'adaptació, d'aprendre a continuar vivint.

El primer pas en la gestió del dol té a veure amb el fet d'acceptar que **res ja no serà igual**, com passa amb qualsevol episodi traumàtic a la vida. El dol no és un procés que es passa i després tot torna a ser com abans: el dol prepara per **viure una nova etapa**, diferent, **assumint l'absència**. En aquest sentit, de vegades els nens i adolescents s'ancoren en com era la vida amb la persona absent; no se'n deslliguen, no la deixen anar. D'altres vegades s'asseuen a esperar que **això passi, que això "se'm passi"**. L'acompanyament és molt important durant aquest procés.

Consells per afrontar el dol:

- Permeteu que el nen o adolescent, a partir del silenci, **s'adoni** del que ha passat.
- Respecteu la **durada del dol**. Normalment els nens i adolescents assumeixen la pèrdua abans que els adults.
- Manteniu **rutines i hàbits** transitats i coneguts per ancorar-nos tant com sigui possible a la normalitat, conscients de l'estranyesa de la situació.
- Afavoriu l'**expressió emocional**. Hi pot haver sentiments de ràbia, culpa, impotència, tristesa... Expressar les nostres pròpies emocions. No ens n'hem d'avergonyir.
- **NO** feu servir expressions com ara: "El temps ho cura tot", "és millor així", "hem de ser forts", "no estiguis trist/a, perquè ell/ella no et voldria veure així"...
- **SÍ** que cal fomentar l'empatia, l'escolta atenta, el reconeixement d'allò que sentiu, la gratitud per la vida de la persona que se n'ha anat.
- No amagueu, no maquilleu... Parleu de **la mort com a part de la vida**. Expliqueu dubtes, aclariu situacions.
- Afavoriu el **comiat físic i emocional** de l'ésser estimat. Si el primer no es possible, emfatitzeu el segon. Totes aquestes expressions poden ser personals, individuals o col·lectives, grupals, en família:
 - Escriure una carta.
 - Redactar un diari d'agraïment.
 - Fer un dibuix.
 - Crear un racó del record.
 - Habilitar un quadern per enviar-li missatges.
 - Disposar d'una capsula de records.
 - Organitzar una cerimònia especial.
 - ...
- Buscar **moments de recolliment** i respectar-los. Mostrar-nos disponibles quan el nen o adolescent vulgui parlar.

- Generar **cercles de seguretat**. Hi haurà persones de l'entorn que es trobaran en una disposició anímica més bona per acompanyar el nen o adolescent, o als que visquin el moment amb més dificultat.
- Reconèixer el dolor de cadascú. Per més diferent que hagi estat la relació de cadascú amb la persona finada, les seves reaccions davant l'absència no deixen de ser una mostra del dolor que senten.
- **Desdramatitzar la connexió-desconnexió del dolor**. En el procés del dol s'alternen moments de riure, de joc, de distracció..., amb d'altres de llàgrimes, de dolor..., que cal viure sense cap sentiment de culpa.
- **Ajudar-se de la nutrició espiritual**, des del vessant religiós, l'artístic, la lectura, la música...
- **Abaixar el nivell** d'exigència i d'autoexigència.
- **Donar temps al temps**. No hi ha presses. El dol s'ha de passar.

Viure el dol en família, com una xarxa que ens sosté, no cadascú pel seu compte, com equilibristes al caire de l'abisme.

El psiquiatra Murray Bowen deia: "Mai no he vist nens perjudicats per l'exposició a la mort; el que sí que he vist són nens perjudicats per l'ansietat dels supervivents".