

DESDE LA UNIVERSITAT

Cóm parlar de la mort amb els petits

► Saber cómo parlar de la pèrdua d'un ser volgut ajuda a alleujar el sofriment



MARIA DEL MAR ESPADA ARZO

LA VALL D'UIXÓ

«L'avi se'n ha anat de viatge», «El pare se'n ha anat lluny», «L'avia s'ha quedat dormida». Explicar la mort a una xiqueta o xiquet pot convertir-se en tot un exercici d'imaginació que no sempre té bons resultats. Tenir certes idees clares sobre cómo explicar la mort d'un familiar o amic als més menuts pot ser de gran utilitat per a tota la família.

Respondre a les preguntes que un xiquet fa sobre la mort és essencial per a evitar que s'obsessiona amb el tema; transmetre-li calma i explicar-li amb naturalitat que la mort forma part de la vida és un bon començament. A més, les explicacions dependran de l'edat del menor i de les circumstàncies a les que aquest s'enfronta.

«Les metàfores no són necessàries a no ser que el nen sigui molt petit; si pot comprendre l'ocorregut, hi ha que contar-li la veritat», explica Roberto Martínez, psicòleg de la Fundació Mario Losantos del Campo. És per això que, a partir dels 5 o 6 anys, hi ha que emprar un llenguatge molt concret, amb expressions com «el cos de l'avi ja no funcionava». Amb aquestes edats, apunta Martínez, és probable que el menut no compregua que la mort és un fet de-



«Así es la vida», un llibre que normalitza el sentiment de frustració.

LEVANTE-EMV

Explicar la mort a una xiqueta o xiquet pot convertir-se en tot un exercici d'imaginació que no sempre té bons resultats

«Les metàfores no són necessàries a no ser que el nen sigui molt petit; si pot comprendre l'ocorregut, hi ha que contar-li la veritat»

Entre els 6 i 12 anys, els xiquets ja comencen a entendre que la mort és definitiva i el més convenient és ser honests amb ells

finitiu i pregunte quan tornarà el difunt; és important insistir en que eixa persona ha mort i no podrà tornar.

Evitar utilitzar eufemismes com «s'ha quedat dormida» o «s'ha anat lluny» és clau, ja que degut a que els més petits i petites pensen de manera literal, és possible que sentin por a

l'hora de dormir o quan alguna persona se'n vaja lluny, de viatge per exemple.

Entre els 6 i 12 anys, els xiquets ja comencen a entendre que la mort és definitiva i el més convenient és ser totalment honests amb ells. Alicia Bonet, psicòloga infantil i juvenil, recomana la pel·lícula Mar

Adentro (Alejandro Amenábar, 2004): «ajuda a desdramatitzar la mort; veure com una persona prefereix morir a viure els ajuda a normalitzar la situació i inclús a apreciar més la seva pròpia vida».

Tal volta, l'etapa més complicada per a afrontar una mort és l'adolescència degut a que,

en aquestes edats es viuen molt intensament les emocions, tal i com assenyala Bonet. És important que es vigile el comportament dels adolescents ja que, junt al sentiment de frustració i ràbia, pot aparèixer la culpa: «si un adolescent perd a una persona volguda, més si és una mare o un pare, tendeix a recordar les discussions, les vegades que els ha desobeït, emocions que sense ajuda per part de la família o d'un professional, poden perjudicar greument la salut del menor», afirma la psicòloga.

Sentiment

En qualsevol cas i independentment de l'edat del nen o nena, les persones més properes a aquest no han d'ocultar-li els seus propis sentiments: «si no els mostrem les nostres emocions, el xiquet creurà que és roïn parlar del tema, ja que el seu voltant intenta ocultar-ho; plorar amb ells o mostrar-llis la nostra tristesa els ajudarà a gestionar les seves emocions», expressa el psicòleg Roberto Martínez.

A més, no és beneficiós deixar als menors al marge de les cerimònies d'acomiadament, tal i com apunta Martínez: «no és necessari que vegin el cadàver al tanatori o donar-li excessius detalls, però sí és important que acompanyen a la resta de la família en aquests rituals».

Un altra via a la que es pot recórrer és a la lectura, com és el conte de l'autora Ana-Luisa Ramírez, Así es la vida, un llibre que normalitza el sentiment de frustració i ajuda a acceptar-la i a conivir amb aquesta dirigit a xiquets majors de 3 anys.