



## **Idees principals: Acompanyar en processos de dol**

### **Idees sobre el dol**

- Hi ha molts tipus de pèrdues i s'han d'elaborar, acompanyar.
- Hi ha tants processos de dol diferents com persones. El procés és únic per a cada persona i per a cada nou dol.
- Cal normalitzar el tema. Parlar-hi dinant, si surt, com de qualsevol altre tema.
- Dol significa seguir un camí cap a l'acceptació de la pèrdua.
- El dol és un procés que, depenent del vincle i de l'edat, pot durar entre 3 i 5 anys.
- No hi ha morts antinatural, simplement hi ha morts.
- Quan hi ha una pèrdua sempre apareix ràbia i és molt important no centrar la ràbia en "tu" mateix.
- La culpa relacionada amb les pèrdues neix quan som infants. Per aquest motiu és tan important centrar-nos en la vida i la mort. Es genera culpa i intolerància a la pèrdua per incongruències que es generen sobre el tema.

### **Sobre l'acompanyament a l'infant:**

- Informació a demanda de l'infant, no segons l'interès de l'adult.
- A mesura que pregunten donem resposta.
- Estan preparats i preparades si pregunten.
- No mentir. Si no ho sabem, una bona resposta és un bon: no ho se!
- El testimoni (o experiència viscuda) de l'adult no ajuda a entendre la realitat de la mort a l'infant, expliquem la realitat i que ells interioritzin el seu propi testimoni.
- Si ens costa contestar o no tenim clara la resposta, retornar la pregunta a l'infant: que et preocupa realment? Tu que creus? T'amoïna quelcom?
- Incloure als nens i a les nenes en els processos de mort del seu entorn. Sempre preguntant el que volen i donant sortida a les seves demandes: Si volen anar al tanatori, hi anem! Si volen anar al cementiri, hi anem! Sempre preguntar, i fer el que els hi vingui de gust. El dolor no s'ha d'evitar ni salvar, el dolor s'ha de viure.
- Viure l'evidència de la mort: ens hem de creure la realitat, tot i que els mitjans de comunicació ens sotmeten constantment a situacions irrealment en que persones moren i reviu. Si qui mor és algú proper cal una constatació.
- Cal respectar el NO. Quan els nostres infants no volen parlar sobre el tema és perquè no estan preparats. No obstant, en aquestes situacions farem oferiments de presència: si vols parlar estic aquí ja que sóc la teva mare i t'estimo. Però si et sents més còmode també pots ...
- Acompanyar en l'expressió emocional. Sobre tot la tristesa: deixar-la sortir. No tallar el plor. No mocadors ni aigua si no les demanen! Que surti tot. El plor és un bon canal per alliberar el dolor i anar elaborant el dol.
- Presència: simplement el fet d'estar significa acompanyar el procés.
- Donar un ventall de respostes (per exemple segons diferents cultures) i que l'infant pugui escollir la que en aquell moment li sembli més adient.
- Necessitem sempre un lloc físic en el qual poder plorar una pèrdua. Cal donar l'espai o crear un símbol per poder acomiadar-te i recordar.
- Elizabeth Kübler-Ross, psiquiatra, gran especialista en processos de dol i mort (Kübler-Ross E. Los niños y la muerte, 1999).