



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

RECOMANACIONS PER AFRONTAR LA MORT D'UNA PERSONA ESTIMADA DURANT EL CONFINAMENT PER L'EPIDÈMIA DE COVID-19

MARÇ DE 2020



INTRODUCCIÓ

L'arribada del COVID-19 i el confinament obligatori que estem patint han canviat d'un dia per l'altre tots els nostres costums socials: aniversaris, bodes, reunions en bars i restaurants... Però en una societat tan enfocada a la joventut i a la vida com la nostra, segurament el canvi més delicat i que menys sabem com afrontar és l'acomiadament d'una persona estimada que acaba de morir. Què fer quan no és possible acomiadar-se personalment? Com afrontar el dol sense haver pogut fer l'enterrament? Com explicar-ho a la família i en especial als més petits?

Els i les professionals de la psicologia de pal·liatius i dol insisteixen en la importància de la dimensió emocional de l'ésser humà pel seu benestar. Ara més que mai, personal o telemàticament, ens serà primordial atendre els gestos, les mirades i les paraules sinceres. Ser-hi, compartir. Escoltar i escoltar-nos. Fer servir el recolzament, l'acceptació, la calma i l'empatia. Ens afrontem al repte de processar els dols que estem vivint de forma individual i en família, però també de forma col·lectiva, com a ciutadania, creant-hi xarxes de suport.

Pensant en tothom que ha de passar per moments difícils en què no pot estar ni on ni amb qui voldria, hem elaborat aquest llistat de recomanacions amb l'objectiu de reconfortar, oferir algunes alternatives i guiar en un terreny ja de per sí poc transitat que ara es circumscriu, a més, a una situació del tot excepcional.

Amb aquestes recomanacions, tant a la Junta de Govern com als Grups de Treball de Dol i de Pal·liatius, ens agradaria fer-vos arribar una idea esperançadora: tot i haver perdut –temporalment– el nostre dret a desplaçar-nos, mantenim intactes les nostres capacitats socials, emocionals i espirituals. Cuidem-les. Aprofitem-les. Sentim-les.

**Junta de Govern
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**

Guia elaborada amb la col·laboració dels Grups de Treball de Dol i pèrdues, i Atenció pal·liativa de la Secció de Clínica, Salut i Psicoteràpia del COPC.



RECOMANACIONS

1. DURANT L'INGRÉS

- Malgrat no poder ser-hi personalment, sí podem trucar per telèfon a la persona estimada, i també demanar a l'hospital si poden habilitar una *tablet* o un altre dispositiu electrònic perquè puguem tenir contacte visual amb ella durant els darrers dies, i ens en puguem acomiadar de la manera més propera possible.
- Tot i no ser físicament present, intenta transmetre tot el que li volies fer arribar. Fes un esforç per actuar tal com ho faries en persona. Per exemple, és cert que no pots donar-li la mà, però si creus que això li agradaria sí dir-li que li agafaries molt fort mentre prens la mà de la persona que tens al costat.
- Si la persona està en situació inequívocament terminal, demana-li com li agradaria passar els seus darrers moments tenint en compte la situació: a qui vol escoltar o veure? Com li agradaria que ens acomiadéssim?
- No suposis, pregunta: "Com et trobes avui?", "Què et preocupa?". És important no fer preguntes que dirigeixin la resposta desitjada, com "Et trobes bé, oi?".
- Evita donar consells, centra la comunicació en el que és possible fer ara (no en el que no es pot fer), augmenta les afirmacions positives i minimitza les negatives.
- Respecta el seu silenci. Mostra respecte quan la persona malalta no vulgui parlar i disponibilitat quan desitgi fer-ho. El silenci compartit transmet respecte al seu dolor, al seu desig de romandre callada en aquest moment, i facilita que estigui tranquil·la i reposada.
- Mantingues la calma davant la ira de la persona malalta. La ràbia és una emoció molt freqüent en aquests casos. Encara que en alguns moments aquesta irritació vagi dirigida cap al cuidador o cuidadora, aquestes reaccions solen ser descàrregues emocionals davant l'estrès al que la persona es veu sotmesa pel procés de la malaltia.

- Si la persona professa alguna religió, serà molt reconfortant per ella poder sentir paraules d'un líder religiós. En general, tots els hospitals tenen accés a voluntaris enviats per la Direcció General d'Assumptes Religiosos. Demana si és possible que algun d'aquests voluntaris ofereixi una atenció telefònica o *online*. En qualsevol cas, sempre pots fer servir recursos com la [Guia d'Atenció Religiosa al Final de la Vida](#), un llibre gratuït *online* on trobaràs com afrontar el final de la vida des de qualsevol religió, oracions, poemes, etc. i llegir vosaltres mateixos/es aquestes paraules reconfortants.
- Parla amb els professionals sanitaris del centre perquè t'expliquin quina serà la realitat pràctica a partir d'ara, què passarà amb el cos i per quant de temps, si es farà o no autòpsia, etc. Sense atabalar al personal sanitari, ja prou estressat, com més informació obtinguis, millor et podràs preparar.

2. COMUNICAR LA MORT

- Si ets de les persones més properes a la persona que acaba de morir, pots avisar a tothom per telèfon, escriure unes paraules -inclús acompanyades per una imatge a mode de recordatori-, i enviar-les per *email* o xarxes socials, també perquè la notícia pugui arribar a persones del "segon anell" de contactes.
- Convoca les persones que l'estimaven a una cerimònia que se celebrarà quan tot això hagi passat.
- Si ets una persona més propera al seu nucli més proper i t'assabentes de la pèrdua, pots trucar a persones del seu nucli més proper per telèfon per donar el teu condol, oferir-te per parlar en els següents dies, i anar a una celebració posterior si es convoca. També en la distància podem estar " presents", i els petits gestos poden ajudar molt.

3. EL RITUAL DE COMIAT

- Si la causa de la mort no és el COVID-19, alguns tanatoris permeten cerimònies de fins a 30 minuts. Si aquest ha estat el cas, informa't de si és possible a la vostra localitat i decideu si és el que preferiu fer, tenint en compte els riscos, el poc temps del que disposareu, que només podran assistir-hi les persones més properes, que s'hauran de guardar les mesures de seguretat, etc.
- Aquest no serà un enterrament tradicional degut a les circumstàncies. Tot i la frustració que això et pugui fer sentir, hauràs de buscar-hi alternatives.
- Malgrat no poder celebrar una cerimònia "normal", sí podràs celebrar una cerimònia a casa, tu sol/a o amb les persones que hi esteu. Establiu un dia i una hora per fer-la, i utilitzeu el que us calgui: fotos, espelmes, una petita lectura o poema...
- Valora la possibilitat de que altres persones que no estiguin a casa vostra puguin seguir la cerimònia en directe per telèfon o videoconferència.
- Pensa que sempre tens el recurs del simbolisme. Si cal, fes alguna rèplica simbòlica del que a aquesta persona li hagués agradat com a comiat. Per exemple, si li agradaven les roses, pots posar-ne una de paper sobre la seva fotografia.
- Recorda que, quan el confinament acabi, sempre tindreu l'opció de celebrar la cerimònia que la persona mereixia, encara que sigui amb uns mesos de retard.

4. EL DOL

- El fet de no haver pogut celebrar un funeral de manera tradicional pot dificultar l'inici i l'elaboració del dol, però és un procés inevitable i hauràs de trobar alternatives que et permetin elaborar-ho. Malgrat tot, dóna't permís per sentir.
- Si ho necessites, parla'n. Treu la pena. No t'ho quedis a dins. Sente't lliure de parlar amb les persones que viuen amb tu o, si en aquests moments et resulta difícil fer-ho amb elles perquè també han viscut la pèrdua, sempre pots trucar a qui creguis que et pot ajudar.
- Evita "animar" els altres amb frases que a) suggereixin no expressar sentiments com "No ploris" o "No t'enfadis", b) demanin ser més fort del que la persona pot sostenir com "Ara has de ser fort" o "Tu ho pots superar", c) intentin esmorteir el dolor amb substitucions com "Tens una família/feina/filla que omple de sentit la teva vida" o d) demanin resignació com "És el millor que li podia passar" o "És llei de vida".
- Malgrat que el dol és un procés natural, valora [contactar amb professionals especialitzats/des en dol](#) que et puguin ajudar telemàticament en aquest moment. Sobretot si experimentes: pensaments intrusius sobre la mort, sentiments de culpabilitat, sentiments de bloqueig o no sentir res, si passats uns mesos de la pèrdua no en pots parlar sense un aclapament de sentiments, o si la no-superació de la pèrdua et provoca dificultats en la teva vida quotidiana.

5. LA FAMÍLIA I PERSONES PROPERES

5.1. LES QUE VIUEN A CASA

- Accepta que segurament cada un/a de vosaltres viurà la pèrdua de manera diferent. Hi haurà persones que ploraran molt, altres que gens, altres que de seguida, altres que al cap d'unes hores o dies...
- Intenteu parlar amb naturalitat del tema, permetent-vos expressar sentiments i emocions. En situacions com aquesta, ens pot passar que no vulguem mostrar als altres la nostra angoixa per a no angoixar-los, i que els altres facin el mateix. Intenta no perdre les més valuoses eines que tenim per a poder recuperar-nos: una bona comunicació, un espai i unes persones amb les quals podem plorar i parlar lliurement de la mort, el dolor, l'absència, l'angoixa, l'enyorança, etc.
- No jutgis la manera de sentir i expressar dels demés, i assegura't que tothom sap que pot comptar amb tu quan ho necessiti, i viceversa.
- Dóna valor al fet d'estar junts/es, física o telemàticament, i poder recolzar-vos entre vosaltres, les persones que més estimeu i segurament més compartiu la pèrdua.



5.2. NENS, NENES I ADOLESCENTS

Escollir el moment adequat per comunicar una mort a un infant o adolescent és una de les decisions més complexes i que se solen postergar, però és important tenir present un seguit de recomanacions per ajudar els infants a recuperar-se de la pèrdua de l'ésser estimat :

- Són els pares o els familiars més propers i amb un vincle afectiu més fort els que han de donar el pas i comunicar-ho el més aviat possible, en un lloc tranquil i privat, utilitzant un to de veu assossegat i estant atent a la necessitat de contacte físic.
- Explica-li la veritat del que ha passat, emprant la paraula mort sense eufemismes. Si diem "S'ha mort" en comptes de "Se n'ha anat", "Ens ha deixat", etc., evitarem donar peu a falses expectatives de retorn.
- Utilitza un llenguatge senzill i apropiat a l'edat de l'infant, evitant explicacions complicades o que estimulin les seves fantasies i concepcions equivocades de la mort, facilitant en la mesura del possible la seva participació, sempre que aquest vulgui, en la pena familiar i en els ritus associats.
- És essencial no mentir. Si no tens una resposta concreta, no tinguis por de reconèixer-ho. No parlis més enllà del nivell de comprensió de l'infant.
- Fes que li quedi molt clar que no és culpa seva. Pot semblar obvi però pels menors no sempre ho és.
- Dóna l'oportunitat a l'infant de parlar de la persona morta, ajuda'l a posar-hi paraules per explicar les seves emocions i sentiments, i permeteu-vos plorar junts/es i per separat. No amagar el teu propi dolor li mostrarà que els demás també som vulnerables i que volem compartir la seva tristesa.

- Si l'infant mostra molta preocupació perquè la causa de la mort hagi estat el COVID-19, podem explicar-li que moltes altres persones amb la mateixa malaltia es curen, per evitar que pateixi de més si algun conegut o familiar vostre s'infecta.
- Sobretot si és la primera vegada que experimenta la mort d'una persona coneguda, explica-li que, tot i que normalment es sol fer una cerimònia d'enterrament o comiat, aquesta vegada no podem anar a acomiadar la persona a causa del confinament. Però sí podem fer un ritual a casa per dir-li tot el que li haguéssim dit amb la persona de cos present, i fer-li participar d'aquest ritual de comiat. Podem suggerir-li que prepari algun detall que expressi el seu amor per la persona morta (un dibuix, una carta, etc.) i preguntar-li què li agradaria fer amb la seva creació.
- Si és possible, parla i busca el recolzament d'altres adults (altres familiars, professors, monitors...) que estiguin en contacte amb el nen o nena. Se sentirà més recolzat/da i comprès/esa, i rebrà més consells i afecte que l'ajudaran a seguir endavant.
- Fes que recordi els bons moments que l'infant va viure amb aquesta persona i explica-li que els podrà mantenir per sempre. Pots proposa-li que faci un dibuix o escrigui un petit text o carta perquè pugui expressar i comunicar-vos el que sent.
- Ves resolent els dubtes i preocupacions a mesura que vagin sorgint, fent-li saber que estàs al seu costat i que tindràs cura d'ell/a.



5.3. ELS ALTRES FAMILIARS I AMISTATS

Quin és el paper dels familiars i amics en un procés de dol? No hi ha fórmules per a no errar, perquè es tracta d'un procés personal i social molt lligat al context cultural, però podem assenyalar alguns aspectes a tenir en compte a l'hora d'acompanyar en el dol:

- Cal escoltar més que no pas parlar. Hi ha molt poques persones que es prenguin el temps necessari per a escoltar les preocupacions més profundes d'un altre individu. Sigues una d'elles.
- Sigues present per compartir moments difícils o per distreure quan calgui.
- Pren la iniciativa en les trucades i trobades (en aquests moments ajornant les de tipus presencial) i mantén-les al llarg dels mesos següents.
- No diguis a l'altre què ha de fer. Confia en els seus recursos.
- Evita obligar la persona a assumir un paper amb frases com "Ho estàs fent molt bé". Deixa que la persona pugui tenir sentiments pertorbadors sense tenir la sensació que ens està defraudant. Obre portes a la comunicació i, si no saps què dir, pregunta "Com estàs avui?" o "He estat pensant en tu. Com t'està anant?".
- Pregunta't (i pregunta-li!) què necessita l'altre, tenint en compte com és, no què necessitaries tu en el seu cas.
- Sigues pacient amb la història de la persona que ha sofert la pèrdua i permet-li compartir els seus records del ser estimat. Així fomentaràs una continuïtat saludable en l'orientació de la persona a un futur que de sobte ha quedat transformat.
- Ves amb compte amb frases estereotipades com ara "Sé com et sents", "Se't passarà en un temps", "Aguanta el tipus", "Sigues valent/a", "El temps ho cura tot", etc., perquè no ajuden a la persona afectada, i fins i tot poden ferir-la o desconcertar-la. Si realment no et veus capaç de dir res significatiu o oportú, el millor és el silenci o el contacte físic (quan es pugui oferir de forma segura).
- Cultiva els records positius viscuts al costat de la persona desapareguda.
- La responsabilitat no és només teva. Intenta mobilitzar recursos comunitaris, com ara una xarxa de veïns, amics o un equip assistencial que també puguin acompanyar a la persona en dol, sense deixar d'estar atents a la possible necessitat d'ajut professional.

6. ELS I LES PROFESSIONALS DE LA SALUT

- Tot i que molts i moltes professionals de la salut estan acostumats/des a presenciar la mort d'altres persones, la situació actual és tan excepcional també per ells i elles, que pot ser necessari que es donin un espai per païr determinades vivències. Si això passa davant els teus ulls, és molt probable que necessitis parar una estona de treballar. Permet-t'ho. Seu i relaxat. No ets cap màquina.
- En els moments més difícils, et pot ajudar compartir les teves idees, sensacions i/o sentiments amb els companys de feina, o trucar a una persona de confiança amb qui puguis parlar-ne. Si necessites compartir-ho, no t'ho quedis tot per a tu.
- Les morts impacten més que les recuperacions, però tracta de recordar les dues xifres cada dia. Segur que les millores i recuperacions són molt nombroses. No perdís de vista el costat positiu de la teva feina, totes les coses bones que estàs aconseguint i que li donen sentit al teu esforç.
- Si la situació et supera, recorda que pots trucar al **93 567 88 56** on trobaràs suport psicològic gratuït específic per a professionals de la salut, amb tota l'experiència i el suport de la [Fundació Galàtea](#) i el [COPC](#).