

A l'Olívia se li ha mort el pare

Agnès Brossa

E Eumo
Editorial



© 2017, Agnès Brossa

© d'aquesta edició:

Eumo Editorial. C. Doctor Junyent, 1. 08500 Vic
www.eumoeditorial.com - eumoeditorial@eumoeditorial.com
—Eumo és l'editorial de la UVic-UCC—

Il·lustracions d'Elisenda Soler
Maquetació: Grafime

Edició no venal

FEM-LI COSTAT

En aquest text us parlaré de l'Olívia, i de molts nens i nenes que, com ella, han d'afrontar la mort d'una persona que s'estimen. I us donaré unes pautes d'acompanyament perquè pugueu ajudar-los a passar el dol.

Si les dificultats continuen i afecten l'àrea personal de l'infant, la seva autoestima, la relació amb els altres o l'adaptació a l'escola pel que fa al comportament o l'adquisició d'aprenentatges, us aconsello de buscar ajut professional.

I sempre, sempre, us animo a no defugir ni amagar les dificultats de cap nen, a no fer veure que no passa res, sinó a afrontar-ho de la millor manera i ser al seu costat per ajudar-lo a créixer i a ser feliç.

Agnès Brossa és psicòloga de família. Ha treballat fent reeducació a infants amb problemes d'aprenentatge, fent assessorament a famílies i dins l'àmbit de la psicologia clínica infantil i d'adolescents. Actualment es dedica a la psicologia jurídica familiar.

NECESSITEM EXPRESSAR EL DOL

De sobte, d'un dia per l'altre. Sense avís. El pare de l'Olívia es va morir d'un atac de cor fulminant quan era a la feina i mentre ella, aliena a tot, estava atenta a les explicacions del mestre d'anglès. A l'Olívia li agraden els idiomes, és llesta i ho capta tot de seguida. Ni per un moment podia pensar que la vida li faria un gir de cent vuitanta graus. A ella, que tenia vuit anys, a la seva mare i al seu germà petit.

Quan va plegar de classe, va ser un tiet qui la va anar a buscar. «Que estrany», va pensar. «Si no ve mai, el tiet.» El tiet no estava especialment rialler. L'Olívia de seguida, llesta com és, va intuir que alguna cosa passava, i de seguida va preguntar: «Tiet, com és que ens vens a buscar tu?».

El tiet, que tampoc no sabia com havia d'entomar la situació, li va dir que la mare i l'àvia eren amb la directora de l'escola i que li havien d'explicar una cosa que havia passat. «Ah, d'acord», va fer l'Olívia. Ella què sabia? Confiava en la vida i en la seva família, se sentia segura. Poc després la mare li va haver de dir, fent-se la forta, que el pare havia mort per un atac de cor mentre era a la feina i que ningú no sabia per què.

L'Olívia va dir que no, que no era veritat, que no podia ser. No s'ho podia creure. Ni tan sols sabia gaire què era la mort. L'Olívia estava molt unida al seu pare, sobretot des que havia nascut el seu germà petit. Adorava el seu pare, l'idolatrava. El que li deien no podia ser cert, no ho podia ser. La reacció de l'Olívia va ser de negació: no volia escoltar. El seu germà, en canvi, va reaccionar com si no passés res, va desconnectar,

com si no l'afectés, i es va posar a jugar amb un ninot dels dibuixos de *Mona la vampira* que duia a la butxaca de la jaqueta. L'Hugo només tenia cinc anys, i no entenia la situació. Intuïa que passava alguna cosa, però, com que encara no tenia noció del temps, que el pare hagués mort, que se n'hagués anat al cel, per a ell tenia el mateix significat que si li haguessin dit que se n'havia anat a París. No seria fins al cap d'uns mesos que l'Hugo començaria a preguntar pel pare, per quan el veuria, i s'enfadaria perquè el volia veure. Però per a l'Olívia era diferent. Començava a captar el significat permanent de la paraula *mort* i no ho volia acceptar, no ho podia acceptar.

L'Olívia es va enfadar molt, per tot i amb tothom. Va començar a cridar, a plorar, a donar cops i coces... Sobretot estava enfadada amb la mare, perquè ella li ho havia dit. Per què ho havia fet? La mare era la culpable que ella estigués tan enrabiada. «Deixa'm!», cridava. Finalment va caure rendida al llit de la mare, mentre plorava, i es va adormir. Aquella nit es va despertar algun cop, però va tornar a agafar el son. L'endemà al matí només li sortien paraulotes. Deia que sentia molta ràbia, una ràbia inconsolable, perquè no entenia el perquè. Deia obertament i a crits que era injust i que tenia ganes de pegar a tothom.

La mare la va fer anar a l'escola, pensant que el que més li convenia era continuar la vida normal, poder explicar-ho als companys de classe i distreure's. Hi va anar sense protestar. Era una manera de fer com si res no hagués passat i oblidar-ho tot. Necessitava pensar que tot continuava igual, no ho volia acceptar.

A l'escola, l'Olívia va parlar amb la psicòloga. Va ser capaç d'expressar que el seu pare havia tingut un atac de cor el dia anterior, que havia estat de sobte, que llavors no localitzaven la mare ni l'àvia i que no ho havien sabut fins al cap d'una

estona, quan el pare ja era a l'hospital i ja era mort, que ella era a l'escola i que quan li ho van dir no s'ho volia creure. Va dir que era molt injust i que no entenia el perquè. Com era que no l'havien pogut salvar? Això és el que no entenia. Va dir que se sentia molt enrabiada i que només tenia ganes de cridar i de pegar; també que la mare li havia dit que anirien a comprar un coixí d'aquells de boxejador perquè hi pogués donar cops de puny; el volia molt gros i d'aquells que es pengen al sostre.

La psicòloga li va preguntar com era el pare. «Jo no el coneixia», li va dir. L'Olívia de seguida va començar a explicar com el recordava. Va dir que era molt simpàtic, divertit i alt, que sempre feia bromes, que quan arribava a casa a ella sempre li feia pessigolles perquè li agradava molt i que sempre estava content. A vegades anaven a veure partits de bàsquet perquè el pare n'era aficionat, i ella l'acompanyava perquè l'Hugo encara era massa petit per anar-hi. Va començar a explicar records de l'estiu anterior, d'un dia que es van anar a banyar en un llac en una excursió a la muntanya i el pare va ficar un peu en un lloc fangós i l'en va treure ben brut, com si estigués ple de xocolata, i els perseguia per embrutar-los, i ells corrien per escapar-se'n. Aquests records la feien riure. També van fer un dibuix per al pare, per portar-li quan l'anés a veure i a acomiadar-se'n, i van escriure una carta en què l'Olívia li deia que l'estimava molt, que recordava quan li feia pessigolles i que l'estimaria sempre. L'Olívia va plorar per primer cop i després va dir que estava bé, que potser estava millor. Va anar a rentar-se la cara i va tornar a la classe més tranquil·la. Començava a entendre que no podia negar la mort del pare. Havia passat, tant si li agradava com si no.

A l'Olívia se li ha mort el pare. I ella només té vuit anys.

L'Olívia era alegre, simpàtica, molt viva i intel·ligent, i la mort del pare l'ha fet canviar de caràcter.

La mare de l'Olívia se sentia molt insegura. Com havia d'actuar? Què havia de fer? Podia plorar davant els fills o era millor que s'amagués per no fer-los patir més? Els havia de renyar si es comportaven malament o havia de tenir paciència? Els havia de permetre coses que no els permetia abans de la mort del pare? L'Olívia no li ho posava fàcil. La desobeïa, li plantava cara, estava de mal humor per tot, li deia que no volia fer res, que no en tenia ganes, i ella no se sentia forta per barallar-s'hi. L'Olívia la posava a prova i li deia cridant i desafiant: «I què faig? Cara de contenta i vaig a l'escola com si no passés res? És això el que vols? Doncs no tinc ganes d'anar a l'escola i no hi aniré!».

El petit, en canvi, l'Hugo, que no entenia res, concentrat en els dibuixos però parant l'orella al que deien la mare i l'àvia, li preguntava: «Mare, ara ets vídua com la vídua negra de *Mona la vampira*?». I la mare, amb els plors ofegats a mig coll, preferia dir que sí, que ara ella era vídua, que negar una cosa que no podia negar. I el fill, santa innocència, continuava: «Doncs la vídua negra es va tornar a casar. Tu també et tornaràs a casar.» L'Olívia, que se sentia dolguda per la conversa i tenia molt clar que no volia que ningú substituís el seu pare, cridava: «No! Jo no vull un altre pare! Ni et passi pel cap, mama!». I la mare, que ja no podia més, esclatava a plorar. En l'última cosa en què pensava en aquells moments era en un altra parella, i veia que necessitava consells per afrontar la situació.

* * *

La psicòloga de l'escola explica a la mare de l'Olívia que les reaccions davant la mort són diferents en cada nen, depenent no solament del caràcter, sinó també de l'edat madurativa. Uns fan negació, altres es mostren indiferents, com si no tingués res a veure amb ells, altres encara no comprenen el significat de la paraula i altres poden reaccionar amb ràbia, disgust, confusió, conductes de regressió, por a la pèrdua de l'altre pare o mare, i fins i tot conductes d'imitació del que veuen fer als adults del voltant. N'hi ha que ho acompanyen expressant el que senten amb paraules, però n'hi ha que no diuen res.

Per tant, li explica que les pautes tampoc no poden ser iguals per a l'Hugo que per a l'Olívia, perquè a cada edat els nens entenen i afronten la mort d'una manera diferent.

Abans dels sis anys, els nens encara tenen poca comprensió del temps. Amb prou feines saben els dies de la setmana, no comprenen gaire els mesos de l'any, si és que els coneixen, i encara tenen menys idea de quant dura un any. **El seu pensament és concret**, amb una comprensió força literal del llenguatge. Encara **confonen realitat i fantasia**, i el que veuen als dibuixos animats per a ells pot ser real. Quan un personatge dels dibuixos mor, moltes vegades ressuscita, i ells creuen que això també pot passar a la realitat. Serà, doncs, necessari explicar-los bé el que significa la mort. En el seu pensament, la persona que ha mort continua menjant, respirant i existint però en un altre lloc, potser al cel, i creuen que en qualsevol moment tornarà del cel a casa, perquè els nens d'aquestes edats s'ho solen prendre tot al peu de la lletra.

Per això, amb l'Hugo s'haurà de fer servir un llenguatge molt clar i directe, basat en aspectes concrets, per evitar con-

fusions que li puguin generar angoixa i fer créixer les seves pors. Se li pot explicar que el cos del pare ja no pot caminar o menjar i que no es despertarà mai més, **fent èmfasi en el mai**, encara que per a ell no sigui comprensible del tot.

A l'edat de l'Olívia, en canvi, **entre els sis i els nou anys, ja entenen que la mort no té retorn, distingeixen la fantasia de la realitat i poden experimentar sentiments de culpa**. Els preocupa si la mort ha estat culpa seva, perquè s'han portat malament. També els preocupa què passarà amb ells. «Qui ens cuidarà ara?», «Qui em vindrà a buscar a hoquei?», «Canviarem de casa?», «Continuarem anant a Calafell a l'estiu?», «Per què ha mort?», «Morir fa mal?» o «On és el pare ara?» solen ser preguntes que els amoïnen. Cal contestar-les d'una manera clara i sense enganyar-los, però transmetent calma i seguretat. Per exemple, si vivim en un pis de lloguer que no podem continuar pagant, els ho hem de dir i no mentir: «Haurem de deixar el pis on som ara, i en buscarem un de més petit perquè ja en tindrem prou. M'ajudareu a triar-lo?».

S'han d'oferir respostes coherents a les preguntes i tenir disposició i temps per parlar de tot el que els amoïna, de tot el que els pugui passar pel cap i dels sentiments que experimenten, que poden ser dels més inesperats: «I ara qui m'ajudarà a passar les pantalles del joc de la Play?».

Els nens més grans de nou anys ja entenen la mort d'una manera gairebé idèntica als adults. No obstant això, perceben la mort, especialment la dels seus pares, com una cosa que els fa diferents dels altres, i no ho volen. Això els pot portar a tenir fantasies de resurrecció. A vegades eviten explicar als seus iguals que se'ls ha mort el pare o la mare, sobretot

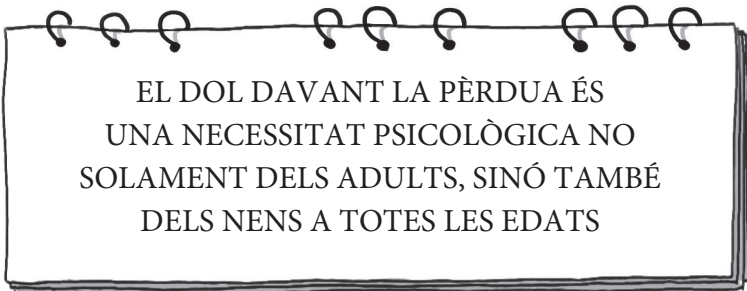
en ambients on no sàpiguen què els ha passat. També els pot provocar por de morir-se ells o de perdre l'altre progenitor. A vegades, expressen aquesta por emmalaltint, estant de mal humor, perdent la gana o tenint menys son, i també poden perdre l'interès per anar a l'escola. Pot ser que amaguin, especialment els nois, els sentiments de tristesa i el plor perquè entenen que són un senyal de feblesa i debilitat, i per vergonya.

Els també necessitaran temps per poder parlar-ne. Potser preferiran fer-ho amb els amics o amb algú de confiança.

També pot ser que prefereixin quedar-se sols amb les seves fotografies, vídeos, música, etc., i passar el dol d'una manera més íntima, però han de sentir que si ens necessiten, nosaltres hi serem. Hem de tenir en compte que, a aquesta edat, a vegades els costa expressar les emocions. Per això els ajuda molt que els expliquem que no només les llàgrimes expressen tristesa: hi ha persones que ploren, però n'hi ha d'altres que, estant igual de tristes, no mostren ni una sola llàgrima, sinó que estan callades o irascibles, i són maneres de plorar sense llàgrimes.

Els podem convidar a compartir les seves angoixes sobre el futur intentant donar-los seguretat, contestant a les seves preguntes d'una manera oberta i sincera, i donant-los detalls específics de coses que passaran en el futur.

És important que se'ls expliqui que, encara que la família hagi canviat estructuralment, ens tenen al seu costat. L'angoixa i la confusió inicials aniran disminuint progressivament.



EL DOL DAVANT LA PÈRDUA ÉS
UNA NECESSITAT PSICOLÒGICA NO
SOLAMENT DELS ADULTS, SINÓ TAMBÉ
DELS NENS A TOTES LES EDATS

* * *

La psicòloga dona a la mare de l'Olívia les pautes que poden ajudar els seus fills a superar el dol.

El més important és que **puguin participar dels rituals i les cerimònies de comiat**, i que ells també es puguin acomiadar de la persona estimada, sempre que mostrin la maduresa suficient o no es prevegi una situació gaire dramàtica per a ells.

Poden fer un dibuix, un escrit o el que ells creguin oportú per al comiat. Això els ajudarà a anar-se'n fent a la idea i a veure que no estan sols, sinó que hi ha molta gent que els acompanya.

Protegir-los, minimitzar el que ha passat, fer veure que no passa res o fer falses promeses com que res no canviarà no els ajudarà a afrontar la nova situació. No els podem amagar informació, sinó que els hem de parlar clar i abordar el dol i els sentiments que es tenen. Això és absolutament necessari per a una superació correcta.

I cal parlar de la mort amb aquest terme i no amb altres expressions que ells podrien interpretar malament o que els

podrien confondre: «Ens ha deixat», «Se n'ha anat», «L'hem perdut».

Parlar del que ha passat redueix el fet traumàtic, no solament en els adults, sinó també en els nens. Els adults necessitem explicar una vegada i una altra a familiars i amics què ha passat, com, quan, com ens vam sentir, com estem, etc., i els nens també ho necessiten. Afrontar els sentiments, plorar, desfogar-se, treballar amb la pena i adaptar-se a la pèrdua emocional ajuda a reprendre el control sobre la vida i sobreposar-se. Si no s'afronta aquesta tristesa, queda emmascarada (tapada, però no superada) i no permet la resolució adequada del dol.

Si la causa de la mort és una malaltia, cal vetllar perquè els nens no pensin que qualsevol petita malaltia els pot causar la mort. Han de pensar que la majoria de malalties es curen.

Tenint present això, podem ajudar nens com l'Olívia i l'Hugo a superar el dol si:



ELS PARLEM AMB TRANQUIL·LITAT DE LA MORT I ATENEM LES SEVES PREGUNTES I PREOCUPACIONS

Els voldran saber moltes coses que els amoïnaran, sobretot a l'edat de l'Olívia, perquè a l'edat de l'Hugo encara que no es fan a la idea del que ha passat. Cal respondre'ls amb sinceritat, amb un llenguatge que puguin entendre i sense evitar el tema, però tampoc cal forçar-los a parlar-ne si no ho volen. Han de ser ells els qui marquin el ritme de quan necessiten i volen parlar-ne i de quan volen evadir-se'n i evitar pensar-hi perquè

potser en aquell moment encara no estan preparats per afrontar la situació. A poc a poc, anirà sortint.



ELS DONEM EXPLICACIONS SEGONS LES NOSTRES CREENCES

Cada família té una escala pròpia de valors i creences i hem de bastir les nostres explicacions sobre aquesta escala. Segons si som religiosos o no, si creiem en un més enllà o no, explicarem als nostres fills el que representa la mort. Quan siguin grans, ells ja construiran la seva pròpia escala de valors partint del que els hàgim ensenyat i de les seves creences.



ELS PARLEM CLAR I AMB PARAULES ENTENEDORES

Cal que el vocabulari que utilitzem sigui apropiat a la seva edat i evitar fer servir paraules que ells no coneixen perquè els confondríem. Per exemple, si fem servir la paraula *funerària*, hem d'explicar-los què és una funerària: «Ara el pare és en una casa on hi ha altres persones que han mort, que es diu funerària, i estarà allà en un llit fins que el puguem anar a acomiadar». Pot ser que les seves preguntes siguin infinites o que no preguntin per no saber, perquè els fa mal.



NO AMAGUEM EL DOLOR

Hem d'expressar el dolor, però d'una manera tranquil·la i no dramàtica. Ells han de veure i saber que estem tristos, però no desesperats, ja que afrontaran els

seus sentiments de la manera com vegin que nosaltres afrontem els nostres. Si no mostréssim cap sentiment, ells tampoc no gosarien fer-ho. Veure els nostres sentiments els ajudarà a comprendre què és la mort, iniciar el seu procés de dol i superar la pèrdua d'una manera adequada.



ELS RESPECTEM EL PROCÉS DE DOL

Tant si ho fan amb disgust com si fan veure que no passa res, tant si projecten la seva ràbia cap a nosaltres com si ho expressen no volent menjar, hem de tenir paciència i respectar la seva manera d'expressar i sentir la pèrdua.



FEM ACTIVITATS PER OCUPAR EL TEMPS

El fet de ser a casa sense la persona que ha mort pot ser molt dolorós els primers dies. La distracció els pot ajudar a veure que la vida continua i que podem superar això que ens ha passat. Pot ser útil deixar anar els fills a jugar a casa d'amics i fins i tot que s'hi quedin a dormir. Fer activitats extres que els diverteixin serà bo per a ells, sempre que ho vulguin, és clar.








TORNEM ALS LÍMITS I LES NORMES QUE HI HAVIA A CASA

D'aquesta manera els fills veuran que continuem cuidant-los i fent-los fer el que és bo per a ells: que no els deixem menjar fora d'hores perquè això els perjudica, que els obliguem a recollir les joguines i a parar taula

abans de sopar com quan hi havia el pare, que no els deixem mirar la televisió més estona del que considerem bo per a ells com també ho considerava el pare, i que tampoc no els deixem jugar a la Play entre setmana, cosa que ja estava assumida com un disbarat. Això els farà sentir segurs i protegits, perquè se'ls cuida, igual que abans.

La psicòloga pensa que des de l'escola també els poden ajudar si:

-  Se'ls fa un acompanyament adequat, permetent-los un espai en què puguin parlar del que ha passat, explicar com se senten i rebre el suport dels companys.
-  Es permet que els companys de classe els acompanyin en la cerimònia de comiat.
-  A l'aula es parla dels sentiments de cadascú i de com entenen la mort, i es relaciona amb alguna mort propera que hagin pogut tenir.
-  Els companys de l'aula fan un dibuix o escrit per donar suport i afectar als nens que estan vivint el dol.
-  Es corregeixen conductes que puguin tenir els nens que viuen el dol (dispersió, susceptibilitat, falta de concentració, rebel·lia, agressivitat...) dient-los que entenen el que estan passant i posant paraules als seus sentiments,

però explicant-los que amb aquestes conductes la persona que ha mort no tornarà i que no li agradaria veure que fan això.

Si passats uns quants mesos l'Olívia o l'Hugo continuessin amb apatia, tristesa, poques ganes de fer coses, aïllament, irritabilitat, mal humor, baixada del rendiment escolar o, fins i tot, somatització, caldria consultar un especialista que els ajudés a superar el dol.

