

# La mort d'una persona estimada

La pèrdua d'una persona estimada (pare, mare, germà, germana, avi o àvia) és una de les experiències més tràgiques que pot viure un nen; però no ha de resultar traumàtica necessàriament. Si el dol s'elabora adequadament, aquest se sobreposarà a la pèrdua i podrà tornar a estar content i ser feliç.

En tot aquest procés, és bàsica l'actitud dels adults, és a dir, del pare i de la mare que acompanyin el fill en aquesta experiència.

Serà un moment difícil per a tots, però si el progenitor aconseguix viure'l amb serenitat i cert equilibri, serà molt més fàcil que el fill el pugui assumir.

A continuació teniu unes quantes orientacions que ens poden ajudar a acompanyar els nostres fills en el cas que visquem aquesta situació:

- És important **dir la veritat**. Moltes vegades els pares pensem que cal protegir els nens d'una notícia tan dura i els expliquem històries com ara un viatge, una malaltia, etc. Els nens s'adonen perfectament dels canvis que es produeixen en l'ambient com a conseqüència d'una mort dolorosa per a la família. Si poden comprendre aquests canvis i participar en aquesta tristesa, serà molt més fàcil per a ells superar-ho. Si troben confusió, contradicció i engany, els serà molt difícil comprendre el que està passant i assumir els seus sentiments. La veritat fa mal, però la mentida trastorna encara més.
- Potser quan la mort és molt recent és un moment complicat per **parlar amb els nens**, però no s'ha d'endarrerir gaire. Cal buscar una estona tranquil·la i explicar clarament el que ha passat. Podem fer servir paraules com ara: «Us he de donar una notícia molt trista. Ja sabeu que el pare estava molt malalt i els metges no l'han pogut curar; el pare s'ha mort i ja no estarà amb nosaltres mai més». És millor fer servir paraules clares com ara «s'ha mort» i «no el veurem mai més» perquè, encara que siguin dures, els ajudaran a comprendre, dins de les limitacions pròpies de la seva edat, el significat de la mort, ja que, si no és així, poden pensar que després es despertarà i tot tornarà a ser com abans.
- La notícia de la mort d'una persona molt estimada l'han de donar els pares. Si és d'un dels dos, serà l'altre progenitor l'encarregat de comunicar-ho als fills. Només en el cas que aquesta persona es trobi massa desequilibrada o depressiva, una altra persona de la família es podrà encarregar de parlar amb els nens. És important que quan s'expliqui als nens el que ha passat es faci serenament. Després, es pot compartir amb ells la tristesa que se sent abraçant-los i plorant amb ells, o bé quedar-se al seu costat sense dir res.
- Permeteu que els nens s'expressin amb llibertat. Potser ploraran, potser s'enfadaran o potser no expressaran res. Si són molt petits, és probable que no tinguin cap reacció clara o imitin la d'algun germà més gran. Se'ls ha de permetre que expressin tot el que senten, encara que pugui resultar agressiu o dolorós. És bo que manifestin els seus sentiments, però no cal que ho facin en el primer moment. Convé estar atents durant els dies i les setmanes següents.



- Els adults també poden expressar amb llibertat els seus sentiments i manifestar la pena, però és convenient que els fills no trobin el pare o la mare completament desesperats i sense rumb, perquè **ells necessiten sentir-se segurs** i saber que, encara que un dels pares ja no hi sigui, l'altre continuarà tenint cura d'ells.
- És positiu intentar tornar a la normalitat com més aviat millor. Hauríeu d'evitar canvis dràstics de domicili, d'escola, d'amics o de les rutines diàries, això facilitarà que el nen se senti segur en el seu entorn més immediat.
- Al llarg dels mesos següents, i fins que no passi un any, **tot serà nou per al nen**. Viurem per primera vegada el Nadal sense aquella persona, el seu aniversari, les celebracions familiars, les vacances... Seran moments difícils, però no s'han d'evitar, al contrari, seran una excusa per recordar la família absent amb estimació i per sentir-se emparats per les persones que ens estimen. Convé estar atents a les reaccions del nen i reflexionar amb ell sobre els progressos que anem fent. Per exemple, podem fer comentaris com ara: «Tal dia com avui va néixer la mare. Encara que la trobem a faltar, estem molt agraïts pel temps que vam passar amb ella i ens va fer feliços...».
- Les reaccions dels nens al llarg d'aquests mesos poden ser molt variades: problemes per agafar el son, por, baix rendiment a l'escola, etc. També és possible que aparegui la ràbia contra el progenitor que encara és viu, o que se li despertin sentiments de culpabilitat per la mort de l'ésser estimat. **Com més expressin el que senten, millor els podrem orientar.**

Els nens patiran per la mort de la persona estimada, però si descobreixen que la vida pot continuar endavant, que ells encara són estimats i atesos, i que la seva família torna a portar una vida feliç, es podran recuperar d'aquesta pèrdua d'una manera més sana i madura.