GETTY



“Tu també et moriràs?”: les claus per gestionar el dol a la infància

CRISTINA GUTIÉRREZ LESTÓN

Educadora emocional i directora de La Granja Ability Training Center

Arriba novembre i la festivitat de Tots Sants, i durant uns dies parlem més dels que ja no hi són, portem flors al cementiri i recordem els avis o expliquem antigues històries familiars. I mentre ho fem intentem gestionar les nostres pròpies emocions, i si hi ha infants a prop pot aparèixer la pregunta: què fem amb el dolor dels infants?

Potser el primer és entendre que els infants viuen la mort d’una manera una mica diferent de nosaltres, des d’un lloc més natural. Mentre nosaltres ens centrem en l’absència, en tot el que hem viscut o en tot el que ja no viurem, ells acostumen a estar preocupats per coses molt més immediates: “Qui em portarà a l’escola?”, “I ara què passarà?”, “On és?”, “Tornarà?”, “Tu també et moriràs?”

Necessiten entendre què canvia en el seu món en aquell moment. I aquí els adults tenim un repte enorme, perquè el nostre instint és protegir-los i evitar-los qualsevol patiment, i amb tota la nostra bona intenció volem treure’ls d’allà distraient-los, fent-los fer mil activitats o comprant-los coses. Però així no els estem ajudant, ni els ajudem quan ens pregunten i canviem de conversa, ni quan amaguem el nostre propi dolor perquè no ens vegin patir.

Però no sempre es necessita que ens apartem del dolor, sinó que pot caldre que ens quedem una miqueta amb ell. I quan un infant perd algú que estima, la seva tristesa és seva i li pertany. Recordo una nena de 6 anys que havia perdut el seu germanet d’1 any, i feia un any que gairebé no somreia. Els primers dies del casal d’estiu recordo fer de tot perquè estigués feliç i contenta, volia distreure-la i que no patís ni un segon, ni amb els companys ni amb el menjar ni amb res, volia protegir-la fins a l’infinit perquè considerava que ja havia patit prou. Fins que em vaig adonar que no tenia dret a fer-ho, el seu dolor era seu, i la primera a acceptar-ho havia de ser jo, i que només així podria acompanyar-la, sostenir-la i ajudar-la a transitar-hi amb honestedat. Un cop vaig canviar la meva mirada, ella va començar a atrevir-se a fer aquelles preguntes que amagava dins seu. Els somriures van arribar dues setmanes després.

Com a adults potser ens hauríem de preguntar: podem veure el dolor dels nostres petits sense fer-lo desaparèixer?

Com a adults, potser ens hauríem de preguntar: podem fer-ho? Podem veure el dolor dels nostres petits sense fer-lo desaparèixer?

Acompanyar el dol significa parlar de la mort amb naturalitat, utilitzant paraules que puguin entendre. Significa respondre a les seves preguntes, també quan no tenim totes les respostes, i permetre que expressin el que senten a la seva manera, perquè moltes vegades poden plorar i cinc minuts després posar-se a jugar, preguntar per la persona que ha mort i al moment següent demanar el berenar, o semblar tristos avui i demà no. El seu dol no ha d’assemblar-se necessàriament al nostre.

I potser aquesta època de l’any és una bona oportunitat per pensar-hi i recordar junts qui ja no hi és, sense haver de tapar-ho, i sabent que hi ha emocions que no hem de solucionar, només aprendre a travessar.