

ORIENTACIONS EN CAS DE PÈRDUA D'UN FAMILIAR PEL COVID-19

Des dels equips psicopedagògics de Vedruna Catalunya us adrecem aquest petit escrit que hem pensat que us pot ser d'utilitat per poder acompanyar a familiars o als nostres alumnes que han patit la mort d'una persona estimada en aquests moments.

Si en situacions normals, la pèrdua d'una persona estimada s'esdevé difícil de gestionar, en aquests moments, fruit de les mesures preventives per evitar el contagi, aquesta situació es pot convertir en extremadament traumàtica.

Les persones que no poden permetre's fer un dol normal fan un dol patològic, és a dir, no poden transitar adequadament per totes les etapes o bé perquè el neguen, o bé perquè no poden iniciar-lo. D'altres s'encallen i es cronifiquen en alguna etapa sense poder-la superar. Hem de ser conscient que en un procés de dol cal tenir present 5 fases que hem de conèixer:

1. **Shock i negació**

Aquesta fase comporta incredulitat, paràlisi, confusió i al mateix temps plor explosiu i desesperació. S'inicia pocs moments després de la pèrdua i es perllonga durant un temps. dies.

2. **Ràbia i culpa**

La segona etapa comporta ràbia i culpa. La persona sent ràbia amb el causant de la pèrdua, amb la mateixa persona perduda per abandó, culpa per no haver-la pogut retenir o salvar. Fins i tot culpa per tot el que no es va veure, fer o dir.

3. **Negociació**

Es comença a contactar amb la realitat de la pèrdua al mateix temps que es comencen a explorar quines coses cal fer per revertir la situació. És important tenir present que hi ha infants i adolescents que es "blinden", "com si res no hagués passat" per dificultats d'expressar els sentiments. És fàcil quedar-se ancorat al passat intentant negociar una sortida pel nostre dolor. Aquesta etapa ens dona temps per passar d'una fase a una altre i adaptar-nos.

4. **Desolació i tristesa**

Les dues primeres etapes comporten molt dolor, però també serveixen com a preàmbul per endarrerir, o fins i tot evitar, les següents etapes. En aquesta fase se sent desolació i tristesa, i comporta dolor, pena immensa, impotència, desassossec i idees de ruïna en què s'accepta que la persona estimada no tornarà.

5. **Acceptació i adaptació**

La darrera etapa permet tornar a gaudir de la vida perquè s'aconsegueix acceptar i adaptar-se a la nova realitat.

Davant la situació d'excepcionalitat que estem vivint i amb la impossibilitat de realitzar actes funeraris podem recomanar iniciar algun tipus de "ritual simbòlic" com iniciar un àlbum de fotografies, escriure una carta d'acomiadament que demanarem als serveis funeraris que posin juntament amb el difunt, encendre espelmes, dipositar en una capsa aquells records més significatius del familiar que no volem que desaparegui....

Altres recomanacions que podeu facilitar són:

- Compartiu aquests moments amb altres persones properes al difunt sense oblidar-se dels nens/es, per recordar, vetllar i reviure tot allò que ens ha deixat. Explicar als nens (sempre al nivell que ells puguin entendre) el fet de la mort. Per a ells hi ha una persona que ha desaparegut de cop i volta i també necessiten explicacions. A partir dels 3-4 anys poden preguntar per la mort i més en aquests moments.
- Recordeu els moments alegres i positius viscuts. Totes les persones deixen petjades i en aquests moments tan difícils, aquestes petjades ens poden reconfortar.
- Procureu no minimitzar els fets. Si no sabeu què dir o fer, penseu que la vostra presència física, el gest, la proximitat, el contacte visual... reconforten i també ajuden. Escoltar i respectar els seus sentiments així com les seves reaccions ajuden a fer l'acompanyament en aquests moments de dificultat.
- La possibilitat d'estar de dol i alhora donar-se permís per viure, fins i tot gaudir de la vida.

Tots aquests consells són possibles perquè la mort s'emporta la vida, però no la relació. La relació de presència amb l'estimat canvia, esdevé relació d'absència, però no necessàriament d'oblit.

Tot seguit us compartim tres enllaços per si us poden ser d'ajuda:

- En el primer trobareu un video que ha fet la professora de Medicina de la UIC i infermera de l'HUGC, Xusa Serra, on es parla d'aquest tema i us pot ser de gran ajuda. Només cal clicar el següent enllaç https://youtu.be/eOzTrDFUE_U
- En el segon trobareu recursos i eines per afrontar aquest tema amb amb els infants i adolescents.
<http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar-creixer-en-familia/com-ajudar-fill/el-dol/recursos/>
- En el tercer enllaç trobareu la guia que ha elaborat el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya <http://ves.cat/esKa>

Finalment us facilitem el telèfon del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya (COPC) ja que ofereixen assessorament psicològic a aquelles persones que ho desitgin: 649.756.713 de 9:00h a 20:00h (de dilluns a diumenge)

“Mentre el meu cor segueixi guardant el teu record, no moriràs mai.” -Edithsme-

Una abraçada

Març 2020