



# Com explicar la mort a infants i a adolescents

5



Pedagogia: joves i infants

Capítol 05

1

## Síntesi del vídeo

En aquesta cinquena lliçó volem **comprendre el procés de tots els dols després d'una mort**. Quines són les fases que travessen els infants després de les pèrdues? Quin procés se sol travessar?

Abans de començar a explicar **les cinc fases fonamentals de la majoria dels dols**, hem d'aclarir dues coses: que aquestes fases **són indicatives i que no es travessen d'una manera lineal**. És a dir,

travessem la fase número u per entrar a la dos i ja no tornar mai més a la u, sinó que podem avançar i retrocedir un temps indefinit fins que podem deixar enrere, definitivament, una fase. I de quines fases estem parlant?

**Primera fase del dol: el shock emocional.** Davant la pèrdua, podem patir un shock, neguem la realitat: *"Això no pot estar passant"*. Aquesta negació és especialment rellevant a la infantesa, en què es barreja la visió màgica del món amb la incapacitat d'entendre el temps i, per tant, entendre que la mort és un fet definitiu. En aquest sentit, molts infants poden pensar coses com ara: *"ahir em van dir que el meu pare s'havia mort, però ara quan em llevi i vagi al menjador, hi serà"*, *"això va ser ahir, però avui serà diferent"*, *"si em porto bé, això canviarà, el meu pare tornarà a estar viu."* És a dir, en aquest estat de shock no puc situar la pèrdua. Aquesta és la fase número u.

**La fase número dos és plena d'impotència, de ràbia, de dolor.** Ens adonem que la pèrdua és real i irreversible, i apareix el dolor. En aquest punt és important oferir als infants una manera segura d'expressar aquesta ràbia, aquest dolor, per poder elaborar el dol.

Fa uns anys, quan treballava de professor, un dels nens de la meua classe es va morir. En aquest punt del procés, després d'haver superat la fase de negació i davant la impotència que vivíem, vam haver de fer un treball profund amb tots els nens i les nenes. Vam folrar una paret sencera amb paper d'embalar i hi anàvem penjant coses que ens recordaven el nostre company mort, coses que li volíem haver dit i no li vam dir, coses que hauríem fet diferents si haguéssim sabut que les coses anirien d'aquesta manera, el que apreciàvem d'ell, el que ens agradaria explicar-li... I procuràvem parlar per anar traient el que teníem dintre, el que ens feia mal, i també ens permetíem pegar puntades de peu a una pilota fingint que era la mort. Havien arribat a jugar amb sis pilotes alhora, perquè l'important era pegar-li amb ràbia i després, ja quan es calmaven, jugaven a futbol normal. **L'important d'aquesta fase és permetre's expressar la impotència i la ràbia que se sent dins en un entorn segur.**

Després d'aquesta segona fase, sol aparèixer **una tercera fase que és com una mena de fase de negociació:** *"què hauria passat si...?", "ell no s'hagués mort si jo m'hagués portat bé", "hauria anat diferent si jo..."*, i encara que res d'això sigui cert, ho sol semblar vist amb ulls d'infant, ja que ells viuen en un món de relacions màgiques, no en el món adult de la lògica. Es diuen a si mateixos coses de l'estil: *"si durant les vacances m'hagués portat més bé aquell dia que no em vaig voler menjar l'arròs, el pare no s'hauria mort"*, i aleshores es prometen: *"Ara em menjaré tots els arrossos i el pare ressuscitarà"* o *"Ara llençaré les meves joguines, si les llenço el pare tornarà"*, i estan pactant màgicament amb els àngels, amb la divinitat, amb les fades, amb els gnoms... Es tracta d'una cosa que, lògicament, no funciona. En aquesta fase els hem de **donar suport perquè vegin que ells no en tenen cap culpa**, que el que ha passat no té res a veure amb ells, ni en com es van portar.

Fins que, en un cert moment, es rendeixen i, en aquell moment, entren a **la quarta fase, en la fase de la tristor.** Es tracta "d'acceptar que estic trista perquè mai no tornaràs a estar al meu costat, que el que vaig viure ho tinc sempre amb mi, però no viuré coses noves amb tu, sí amb altres persones, però no amb tu", i aleshores s'ha de saber abraçar la tristor i situar-la allí. Cal treballar-la amb els infants perquè sàpiguen que aquesta tristor ens permet anar dins nostre per refer-nos, per buscar la força que ens faci sortir de nou cap enfora... però, de moment, la tristor és un camí cap endins.

I, finalment, arriba **la cinquena fase, la de l'acceptació.** En aquesta fase, s'accepta que aquesta persona ha mort i, tanmateix, aquest fet es viu amb pau.

1

Es pot mirar cap enrere i estem feliços del que hem viscut, integrem el que ens va ser donat i sabem que això ens enriqueix i ens dóna força per continuar vivint. **El que hem viscut ens ha aportat saviesa, força.** En aquest punt, el procés del dol ha finalitzat.

2

## Per verificar el contingut de la lliçó

Si fem memòria d'alguna dificultat o d'una pèrdua important que haguem tingut, descobrirem que no aconseguim acceptar la pèrdua d'una manera total a l'instant, sinó que hi ha hagut tot un procés, un camí que ens ha portat a l'acceptació travessant diverses fases. Podeu recordar moments de negació? I altres de ràbia i d'impotència? I altres de tristor?

Si recordem que **també nosaltres hem necessitat temps i espais per viure les nostres pèrdues**, entendrem fàcilment que també els infants els necessitaran quan visquin una cosa semblant. Aleshores, partint del nostre propi coneixement, els podrem acollir i acompanyar amb més saviesa.

3

### Per aprofundir...

Us convido a mirar-vos cap endins i veure com, amb els anys, anem acceptant més fàcilment les pèrdues. Quan acabem acceptant que **res no ens pertany**, sinó que només som administradors de la nostra vida (inclòs el nostre cos), resulta més senzill deixar anar allò que ja no podem retenir. I d'aquí rau la saviesa: **deixar de lluitar contra el que és real i, alhora, mantenir l'energia per gaudir d'allò que sí que tenim**. Quan alguna cosa se'n va, una altra realitat apareix. Saber apreciar això nou i deixar anar allò antic és un gran signe de saviesa.

Ens veiem a la propera lliçó!

*DII'*

*Daniel Gabarró*

**Campus**  
**danielgabarro.com**

Vídeo-Cursos  
**gratuïts OnLine**  
per a la transformació  
positiva de la vida  
de la gent

**Protegim el Planeta:**

No imprimeixis aquest  
document si pots evitar-ho.



**¡Comparteix!**

Aquest contingut és lliure.  
Comparteix si vols.



Aquest document PDF és de difusió lliure i gratuïta, està associat al vídeo-curs  
**COM EXPLICAR LA MORT A INFANTS I A ADOLESCENTS.**

Pots trobar-lo, a més d'altres vídeo-cursos a [www.campusdanielgabarro.com/cat](http://www.campusdanielgabarro.com/cat)