

# full d'assessorament *de* l'escola de pares de la FaPaC

COORDINADOR DEL SERVEI: MARTÍ COSTA



## LA MORT, UN TEMA QUE SE'NS FA DIFÍCIL

Un dels grans tabús que encara pateix la nostra societat és, sens dubte i per sobre del sexe, la mort. Parlar de la mort, o fins i tot pensar en la mort, ens genera angoixa ja que és un fet del que no ens podem sostraure. Actualment, gràcies als avenços científics, coneixem i controlem moltes coses sobre les quals abans pensàvem que no teníem poder: decidir quan tenir un fill, curar malalties abans incurables, saber què li està passant a una persona que està a tres mil quilòmetres. També hem aconseguit viure cada cop més anys i reduir la mortalitat infantil. Escapar de la mort, però, continua estant fora del nostre control. Totes les cultures han especulat sobre què passa un cop deixem de viure però la ciència ens pot ajudar ben poc a treure'ns la por sobre aquest tema.

Vivim en una societat que valora molt la joventut, el benestar, la salut i les alegries, però que tendeix a amagar la tristesa, la malaltia i la mort, creant hospitals on morir i tanatoris on vetllar els morts.

On més present està la mort és en els mitjans de comunicació, però sempre com a tema de ficció o molt llunyà. Tot plegat fa que tinguem amb la mort una relació menys quotidiana que anys enrera, que tinguem menys rituals socials per afrontar-la, que l'allunyem de les nostres converses i, en definitiva, que no disposem de paraules per parlar-ne quan els nostres fills ens pregunten. No hem d'oblidar, però, que la mort aporta sentit a la vida: tenir un temps limitat ens impulsa a organitzar-lo, gaudir-lo i aprofitar més cada moment. Si no moríssim podríem caure en la deixadesa i l'avorriment no deixant pas al canvi que porten les noves idees.

Els pares eduquem als nostres fills fent-los participar de la nostra vida, dels nostres valors de la nostra forma de fer i donant respostes i explicacions a preguntes concretes o a fets de la vida quotidiana.

En definitiva, la mort forma part de la vida, i si volem educar als fills per la vida també els hem d'educar per la mort.

## EDUCAR PER LA MORT

A part de l'angoixa que ens produeix aquest tema, educar per la mort no és diferent que educar pel consum, l'autoestima, la salut o altres aspectes. En tots ells:

- Els interessos que tenen els infants, els dubtes i les capacitats de comprensió van canviant a mida que es van fent grans.
- Els fills aprenen del que veuen que fem, de les nostres actituds, del que diem i del que no diem en el transcurs de la vida quotidiana.
- Hi ha molts moments i situacions en que podem educar sobre el tema de forma indirecta. Per exemple: igual que saber esperar pot estar relacionat amb l'educació pel consum, saber acceptar que "no tot pot durar sempre" està relacionat amb l'educació per la mort.

Hem de tenir clar, però, que estar educats per la mort no ens soluciona el problema ni ens estalvia el dolor que una mort propera ens pot causar, això sí, ens pot ajudar molt a afrontar-la, pair-la i superar la situació que provoca.

## EVOLUCIÓ DEL CONCEPTE DE LA MORT

Fins l'edat de 4/5 anys els infants s'interessen i pregunten coses sobre la mort per "curiositat científica". A ells no els angoixa, voldrien rebre respostes objectives i senzilles. Sovint, els pares els responem amb dificultat, evitant-ho sempre que podem i amb una gran càrrega emocional. D'aquesta forma els infants van aprenent que aquest és un tema sobre el què més val no preguntar gaire.

Als més petits, fins als 3 o 4 anys, els és molt difícil d'entendre que la mort és irreversible. Si maten un mosquit i després en veuen un altre, pensen que és el mateix que ja ha tornat. De mica en mica, i amb la nostra ajuda, van comprenent que quan es mor és per sempre. Tot i així, poden pensar que viu en un altre lloc o d'una altra forma.

El dolor de la separació s'experimenta a totes les edats. Quan es mor una persona, o fins i tot un animal, al qual estimen, el troben a faltar molt. Poden pensar que els han abandonat voluntàriament i sentir ràbia cap al mort, o bé pensar que els han abandonat degut a alguna cosa que ells no ha fet bé i culpabilitzar-se. A vegades als adults ens sembla que és millor amagar la mort de les persones esti-

mades als infants per estalviar-los el dolor, però l'únic que els estalviem és la possibilitat de que l'expressin, així com la possibilitat de donar-los ajuda i companyia per a que ho superin. Quan l'infant veu el mort, quan sap on ha anat a parar el seu cos, pot expressar el seu dolor sense ressentiment, guardar-ne una imatge honesta, deixar d'esperar que torni, i començar, amb l'ajuda dels adults, a buscar altres formes d'omplir el buit que la seva absència ha deixat.

Entre els 5 i els 7 anys van entenent moltes més coses de la vida i de la mort. Ja no li diuen a la mare "quan jo sigui gran i tu siguis petita...". Comprenen que tots els éssers vius neixen, creixen i moren, i també que quan es mor és per sempre i s'acaben totes les funcions vitals. Es comencen a plantejar la possibilitat de la mort dels pares amb angoixa. Una por o una angoixa diferent de la nostra, perquè es concreta en coses properes i quotidianes: "qui em portaria a l'escola?" "no podríem anar junts al Tibidabo el diumenge".

Tot i saber que no és possible, a vegades ens pregunten amb un bri d'esperança "tu no et moriràs mai, oi?" o bé diuen "jo no vull que et moris mai". Si els diem que no morirem mai no els ajudem gaire a superar aquestes pors, perquè, en el fons ells saben que no és veritat. El que podem fer és, per una part, reconèixer les seves pors, mantenir-nos més a prop d'ells en els moments o dies que se'ls fa present aquesta angoixa, i per altra part, explicar que encara falta molt per que ens morim i que quan això passi ja no tindran ni les necessitats ni les pors que d'ara, o també que sempre tindran persones que se'ls estimaran i en tindran cura.

Entre els 8 i els 10 anys es plantegen la pròpia mort i accepten que han de morir un dia o altra. Si els donem comprensió i un marge de llibertat, ells mateixos són capaços d'anar familiaritzant-se amb aquest aspecte inevitable de la vida. Sovint ho faran a través de l'humor, de jocs i històries de por, de cançons macabres, o, fins i tot, de conductes que podríem considerar poc reverents amb els morts o els cementiris.

A la majoria d'adolescents els preocupa més la qualitat de la vida que la mort. Quan la vida perd sentit, o es torna massa dolorosa consideren que la mort pot ser un mal menor. Comprenen molt bé el sentit de l'eutanàsia. I quan tenen problemes grossos que no saben com solucionar poden pensar en l'alternativa del suïcidi. L'amor, el suport i la comprensió de la família en el seu camí cap a l'autonomia els ajuden a tenir un major sentiment de control sobre la seva vida, a estar segurs de les seves capacitats per superar els problemes i tenir bones expectatives per al futur. En aquestes condicions es fan més responsables de la seva salut i de mantenir i treballar per una vida amb qualitat.

## ELS NOSTRES FILLS/ES APRENEN DEL QUE FEM, DEL QUE ELS DIEM I DEL QUE NO ELS DIEM.

Educar en el si de la família gaire bé mai vol dir que els pares agafin un tema, es programin un moment adequat i l'expliquin tot d'un cop. No, els pares eduquem als nostres fills fent-los participar de la nostra vida, dels nostres valors i de la nostra forma de fer i donant respostes i explicacions a preguntes concretes o a fets de la vida quotidiana.

Per educar en qualsevol tema, els pares, no ens podem limitar a tenir informació i traspasar-la als fills, cal que reflexionem sobre quines experiències els estem possibilitant i quines actituds els estem mostrant:

- Estem receptius a les emocions i als temes que interessen als nostres fills?
- Sabem expressar-los les nostres emocions?
- Evitem tractar el tema de la mort?
- Els apartem de situacions relacionades amb la mort?
- Quin paper prenem en els actes socials relacionats amb la mort?
- Podem parlar de persones estimades que van morir fa temps?
- Tendim a solucionar-los tots els problemes en lloc d'ajudar-los a resoldre'ls?

La fortalesa de l'adult, que pot parlar amb tranquil·litat, donar consol i trobar punts positius, els ajuda a tranquil·litzar-se, a mirar els problemes amb més objectivitat i a buscar formes d'afrontar-los.

A alguns pares ens costa acceptar les emocions dels nostres fills, especialment les negatives: la por, la tristesa, la frustració, el ressentiment... Potser pensem que, si els fem cas, l'únic que farem és perllongar-les, o potser, tenim por que si els escoltem ens posem tant a la seva pell que no serem capaços d'afrontar aquests sentiments. D'aquesta forma els ensenyem que hi ha coses que no es poden compartir i les úniques estratègies que els hi donem per seguir endavant és oblidar o distreure's. Contràriament, els infants necessiten un adult capaç d'escoltar i comprendre sense desmuntar-se. La fortalesa de l'adult, que pot parlar amb tranquil·litat, donar consol i trobar punts positius, els ajuda a tranquil·litzar-se, a mirar els problemes amb més objectivitat i a buscar formes d'afrontar-los.

Amb les preguntes que ens fan passa més o menys el mateix, si no estem receptius o fugim del tema aprenem que d'allò més val no parlar-ne amb els pares. Els infants necessiten parlar per ordenar les seves idees, a vegades volen respostes, però molt sovint el que volen és un interlocutor que els preguntin i els ajudi a anar trobant les seves pròpies respostes.

Tots tenim alguna forma de seguir pensant en les persones que havíem conegut i que ja són mortes. Nosaltres també els podem comunicar les nostres creences i les nostres actituds envers la mort. Els infants, amb l'ajuda dels seus pares, també arribaran a comprendre que, encara que al morir s'acabin totes les funcions vitals, per als qui han estimat una persona, aquesta sempre segueix existint. No hauríem de deixar de parlar de les persones que han mort, als infants els ajuda a acceptar la mort poder-ne parlar.

## TREBALLEM LES ACTITUDS RELACIONADES AMB EL TEMA DE LA MORT

Hi ha actituds, formes de fer i habilitats que, si les treballem amb els fills, els ajudaran a afrontar les preocupacions per la mort, a pair el dolor que una mort propera suposa i a reconstruir la vida després d'una pèrdua. Algunes d'entre elles són:

Aprendre a acabar les coses, a gaudir de les coses bones (una estona de joc, les vacances...) tot i saber que tenen un final i saber acabar-les bé. Tenir consciència de que les coses tenen un inici i un final ens motiva a aprofitar plenament cada moment, a més, quan s'ha acabat podem recordar, podem explicar i compartir amb altres les nostres vivències. Als més petits, per tancar l'activitat de forma agradable, els podem ajudar fent rituals de acomiadament tant senzills com donar un petó, dir el que més els ha agradat, mostrar un resultat o un aprenentatge, endur-se alguna cosa de record. D'altra banda, després, podem transformar el que hem fet en una història compartida, per riure o per explicar als altres, que algunes vegades podrà prendre la forma d'un dibuix, d'un àlbum de fotos.

Ser positiu, saber agafar les coses bones de cada situació per tirar endavant, encara que també n'hi hagi de dolentes. Sovint les expectatives que teníem no es compleixen o ens surten entrebancs que dificulten els nostres plans. Podem desanimar-nos completament o, després d'expressar la pena o la frustració, començar a cercar les possibilitats que la situació ens ofereix.

Saber expressar les emocions, els dubtes i les inquietuds per mitjà del llenguatge. Per poder-ho fer, els infants, necessiten uns pares atents als senyals que manifesten. Igual que els ensenyem a prendre consciència de que estan passant fred quan comencen a tenir la pell de gallina o a tenir els llavis morats, també podem ensenyar-los a donar-se compte de quan comencen a estar inquietos, a sentir-se insegurs, a sentir ràbia o altres emocions. Prendre consciència els possibilita expressar, compartir, "domesticar" la emoció i, a vegades, buscar formes d'actuar sobre el fet que la genera.

Saber demanar ajuda. Encara que els pares estem atents a les necessitats dels nostres fills, no som ni clarividents ni mags. Pot passar que alguna cosa no la captem. Els hem de traspasar la responsabilitat de demanar ajuda, per a no donar-los ajudes que no necessiten, limitant la seva autonomia. Per aprendre a demanar ajuda necessiten haver tingut adults disposats a ajudar-los, que els creguin, que no els ridiculitzin quan manifesten els seus límits o les seves pors, i també adults que els estimulin a responsabilitzar-se. Com en tot, als inicis els hem de guiar més: potser farà falta que, davant d'un plor, d'un "no en sé" o "no puc", en lloc de resoldre'ls el problema, els animem a precisar quina és l'ajuda que necessiten. Per exemple: "va, vine explica-m'ho" o "t'ajudaré a buscar per on començar". També els podem preguntar: "on t'has encallat?" "què podria fer per ajudar-te?"

Gairebé tothom està disposat a donar ajudes concretes, i les persones que saben demanar-les les obtenen amb facilitat. També són més hàbils per declinar aquelles que no necessiten. Si es mor algú proper, a aquests nens, o persones, també els serà més fàcil buscar les ajudes que necessiten en cada moment, que poden ser des del con-

sol i la comprensió fins a la distracció o el suplir funcions concretes que feia l'altra.

Els infants necessiten parlar per ordenar les seves idees, a vegades volen respostes, però molt sovint el que volen és un interlocutor que els preguntin i els ajudi a anar trobant les seves pròpies respostes.

Tenir sentit de l'humor. Gràcies a l'humor som capaços de representar-nos les nostres dificultats com una cosa que podem compartir amb els altres generant alegria. Sense l'humor moltes de les dificultats, pèrdues o situacions doloroses serien viscudes com tragèdies. Els infants aprenen molt de pressa dels seus pares aquesta habilitat per treure'n un partit positiu de les petites desgràcies. Al nen que ha caigut la mare li cura els genolls tot dient "quina patacada nano!" i el nen, més tard, ensenya els genolls pelats als amics i representa amb gran comicitat i orgull com ha estat la seva caiguda.

#### LLIBRES PER A INFANTS I PARES

Hi ha força llibres per infants i joves que tracten el tema de la mort. La majoria estan en forma de conte. Creiem que aquests llibres per a nens i joves és útil perquè els llegixin els pares: ja que expliquen les situacions des del punt de vista dels infants i en un llenguatge adequat al seu nivell, ens poden ajudar a comprendre com viuen els infants la mort i també donar-nos recursos per contestar més adequadament les seves preguntes. Si tenim més

interès en el tema podem aprofundir i trobar noves idees en la literatura per adults. A continuació us oferim el comentari d'uns quants llibres:

M. CORTINA I A. PEGUERO (2001)

*On és el iaio?* Edicions Tàndem. València.

És un conte dirigit a infants de 4/7 anys. L'avi de la nena del conte ha "desaparegut" i ella busca l'explicació que la satisfaci més entre tot el que li diuen i el que ella pensa.

B. LABBÉ I M. PUECH (2001)

*La vida i la mort.* Col·lecció pensa-hi. Ed. Cruïlla. Barcelona.

És un llibre per pensar dirigit a infants de 8/12 anys. Explica de forma divertida i entenedora les relacions entre la vida i la mort i el valor tan d'una com de l'altra.

WILHELM, H (1989)

*Jo sempre t'estimaré.* Ed. Joventut. Barcelona

És un conte per infants de 6/9 anys que ens explica la història d'un nen i la seva gossa que es va fent vella fins que es mor.

POCH, C. (1996)

*De la vida i de la mort.* Reflexions i propostes per a educadors i pares. Ed. Claret. Barcelona.

Aquest llibre ens ofereix una visió general de com enfoquem la mort en la nostra societat i de com ho transmetem a les noves generacions.

LEE, C. (1995)

*La muerte y los seres queridos: cómo afrontarla y superarla.* Ed. Plaza i Janés. Barcelona.

En aquest llibre, a partir d'entrevistes a psicòlegs i a persones que han sofert alguna mort propera, es vol ajudar a comprendre al dolor que provoca la mort i donar eines per viure el dol de forma positiva.

#### AUTORES DEL TEXT:

Núria Ribera (Psicòloga)

Susana Fernández (Psicòloga)

#### DIBUIX:

Silvia Castelló

#### IMPRESSIÓ:

Servei d'Impressió  
i Coordinació S.L.

#### AMB EL SUPPORT DE:



Diputació  
de Barcelona  
Àrea d'Educació



### FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA

Cartagena 245, àtic  
Tel. 93 435 76 86\*  
Fax 93 433 03 61  
08025 Barcelona

C/. de la Rutlla 20-22  
Tel. 972 21 92 12  
Fax 972 22 25 60  
17002 Girona

Avda. Catalunya 24, 1er  
Tel. 973 28 18 29  
Fax 973 27 17 02  
25002 Lleida

Fortuny 23  
Tel. 977 23 45 49  
Fax 977 21 76 08  
43001 Tarragona