

# Acompanyant el dol en la infància i l'adolescència

El dol és el procés emocional en què intentem elaborar una pèrdua significativa en la nostra vida. És el camí que fem des de l'impacte de la pèrdua fins a un estat mental, emocional i social en què som capaços d'integrar aquesta pèrdua i les emocions associades a ella, reubicant els nostres afectes, les nostres il·lusions i projectes en un món en què ja no hi és present de forma tangible el que és perdut. La pèrdua forma part inherent de la vida, quelcom a què ens haurem d'enfrontar en diferents ocasions al llarg de la nostra existència.

## Etales del dol

Entenem el dol com un procés dinàmic i dúctil, que no segueix un únic patró universal, sinó que dependrà de la persona afectada, de l'entorn que acompanya, la situació social, etc.

Es descriuen unes fases fonamentals, que no necessàriament s'han de donar en la mateixa seqüència, intensitat o durada. Definim aquestes etapes en funció de l'emoció predominant:

- Negació.
- Confusió.
- Ira i enuig.
- Dolor i culpa.

## Com acompanyem al procés de dol?

- Afavorint l'expressió del malestar i el compartir les emocions viscudes arran la pèrdua.
- Habilitant espais de conversa distesos.
- Facilitant el record, la menció a l'ésser estimat perdut, normalitzar la seva absència i el sentiment que suscita.
- Validant el dolor de cadascú, entenent la particularitat i el que és intransferible del procés de cadascú.
- Adoptant una actitud respectuosa, present i disponible, però oferint espai.
- Facilitant la recuperació dels hàbits i rutines pròpies de la quotidianitat de la persona.
- Contribuint a la descàrrega de possible sentiments de culpabilització (allò que no hem dit, allò que no vam fer o que vam fer malament)
- Validant la necessitat de tornar a riure, allunyar-se temporalment del dolor, distreure's, etc.

# L'acompanyament en el comiat

- Facilitar que l'infant i/ adolescent es pugui acomiadar de la persona estimada.
- No pressionar a fer quelcom que no se senten preparats. Facilitar que el nen/ a o adolescent participi en la mesura que s'hi senti còmoda.
- Cal comunicar la pèrdua en un entorn i un moment el més segur i confortable pels nois i noies, preferiblement ha de ser una persona clarament referenciada per ells qui traslladi la mala notícia.
- S'ha de poder explicar al nivell que la persona pot entendre i assumir. No hem de crear històries que afavoreixin la confusió.
- Ajudarà compartir la creació d'un ritual significatiu per acomiadar la persona perduda

## Dol Patològic

Considerem que un procés de dol esdevé patològic quan:

- S'evidencia l'encallament en una de les fases o etapes descrites.
- Les manifestacions pròpies del procés de dol s'estenen en el temps més enllà del que considerariem natural.
- La intensitat del malestar supera l'indar que interfereixen de forma clara i perllongada en les rutines, ocupacions, relacions, en la vida quotidiana.

## Consulta al professional

Quan s'escau una consulta professional?

- Les manifestacions pròpies del dol persisteixen en el temps més enllà del que considerariem adaptatiu.
- Si observem interferències importants i persistents en el rendiment acadèmic, les relacions amb l'entorn immediat, hàbits...
- Quan detectem conductes de risc per la integritat de l'infant, adolescent o jove afectat per una pèrdua.

## On consultar?

- Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) de la Xarxa de Salut Pública.
- [Konsulta'm](#) (dispositius sectoritzats a territori)