



Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant la pandèmia de covid-19

Edició:

Ajuntament de Barcelona

Redacció:

Taula de Salut Mental de l'Ajuntament de Barcelona
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC)

Guia elaborada amb la col·laboració de les coordinadores dels Grups de Treball d'Atenció Pal·liativa i Dol i Pèrdues de la Secció de Clínica, Salut i Psicoteràpia del COPC.

Desembre de 2020



Introducció

L'arribada de la covid-19 i les mesures de prevenció han canviat d'un dia per l'altre tots els nostres costums socials: aniversaris, casaments, Nadal, reunions en bars i restaurants... Però en una societat tan enfocada a la joventut i a la vida com la nostra, segurament el canvi més delicat i que menys sabem com afrontar és l'acomiadament d'una persona estimada que acaba de morir. Què es pot fer quan no és possible acomiadar-se personalment? Com es pot afrontar el dol sense haver pogut fer l'enterrament? Com cal explicar-ho a la família i en especial als més petits?

Els i les professionals de la psicologia de pal·liatiu i dol insisteixen en la importància de la dimensió emocional de l'ésser humà per al seu benestar. Ara més que mai, personalment o telemàticament, ens serà primordial atendre els gestos, les mirades i les paraules sinceres. Ser-hi, compartir. Escoltar i escoltar-nos. Fer servir el suport, l'acceptació, la calma i l'empatia. Ens enfrontem al repte de processar els dols que estem vivint de manera individual i en família, però també de manera col·lectiva, com a ciutadania, creant-hi xarxes de suport.

Pensant en tothom que ha de passar per moments difícils en què no pot estar ni on ni amb qui voldria, hem elaborat aquesta llista de recomanacions amb l'objectiu de reconfortar, oferir algunes alternatives i guiar en un terreny ja de per si poc transitat que ara se circumscriu, a més, a una situació del tot excepcional.

Amb aquestes recomanacions, ens agradaria fer-vos arribar una idea esperançadora: tot i haver perdut -temporalment- el nostre dret a desplaçar-nos i reunir-nos, mantenim intactes les nostres capacitats socials, emocionals i espirituals. Cuidem-les. Aprofitem-les. Sentim-les.

Recomanacions

1. Durant l'ingrés

- Malgrat no poder ser-hi personalment, sí que podem trucar per telèfon a la persona estimada, i també demanar a l'hospital si poden habilitar una tauleta o un altre dispositiu electrònic perquè puguem tenir contacte visual amb ella durant els darrers dies, i ens en puguem acomiadar de la manera més propera possible.
 - Tot i no ser-hi físicament present, intenta transmetre tot el que li volies fer arribar. Fes un esforç per actuar tal com ho faries en persona. Per exemple, és cert que no pots donar-li la mà, però si creus que això li agradaria, li pots dir que li agafaries molt fort mentre prens la mà de la persona que tens al costat.
 - Si la persona està en situació inequívocament terminal, demana-li com li agradaria passar els seus darrers moments tenint en compte la situació: a qui vol escoltar o veure? Com li agradaria que ens acomiadéssim?
 - No suposis, pregunta: “Com et trobes avui?”, “què et preocupa?”. És important no fer preguntes que dirigeixin la resposta desitjada, com ara “Et trobes bé, oi?”.
 - Evita donar consells, centra la comunicació en el que és possible fer ara (no en el que no es pot fer), augmenta les afirmacions positives i minimitza les negatives.
 - Respecta el seu silenci. Mostra respecte quan la persona malalta no vulgui parlar i disponibilitat quan desitgi fer-ho. El silenci compartit transmet respecte pel seu dolor, pel seu desig de romandre callada en aquest moment, i facilita que estigui tranquil·la i reposada.
 - Mantingues la calma davant la ira de la persona malalta. La ràbia és una emoció molt freqüent en aquests casos. Encara que en alguns moments aquesta irritació vagi dirigida cap al cuidador o cuidadora, aquestes reaccions solen ser descàrregues emocionals davant l'estrès al qual la persona es veu sotmesa pel procés de la malaltia.
 - Si la persona professa alguna religió, serà molt reconfortant per a ella poder sentir paraules d'un líder religiós. En general, tots els hospitals tenen accés a voluntaris enviats per la Direcció General d'Assumptes Religiosos. Demana si és possible que algun d'aquests voluntaris ofereixi una atenció telefònica o en línia. En qualsevol cas, sempre pots fer servir recursos com la guia [Atenció religiosa al final de la vida](#), un llibre gratuït en línia on trobaràs com afrontar el final de la vida des de qualsevol religió, oracions, poemes, etc., i llegir vosaltres mateixos/eixes aquestes paraules reconfortants.
 - Parla amb els professionals sanitaris del centre perquè t'expliquin quina serà la realitat pràctica a partir d'ara, què passarà amb el cos i per quant de temps, si es farà o no autòpsia, etc. Sense atabalar el personal sanitari, ja prou estressat, com més informació obtinguis, millor et podràs preparar.
-

2. Comunicar la mort

- Si ets de les persones més properes a la persona que acaba de morir, pots avisar a tothom per telèfon, escriure unes paraules -fins i tot acompanyades per una imatge com a recordatori-, i enviar-les per correu electrònic o xarxes socials, també perquè la notícia pugui arribar a persones del “segon anell” de contactes.
 - Convoca les persones que l’estimaven a una cerimònia que se celebrarà quan les circumstàncies ho permetin.
 - Si ets una persona més propera als seus amics o familiars i t’assabentes de la pèrdua, pots trucar a persones del seu nucli més proper per telèfon per donar el teu condol, oferir-te per parlar en els dies següents, i anar a una celebració quan es convoqui. També en la distància podem estar “ presents”, i els petits gestos poden ajudar molt.
-

3. El ritual de comiat

- Informa’t de què és possible fer al vostre tanatori i localitat, i decideix què preferiu fer i com, tenint en compte els riscos, el temps de què disposareu, que només podran assistir-hi les persones més properes, que s’hauran de mantenir les mesures de seguretat, etc.
 - Aquest no serà un enterrament tradicional a causa de les circumstàncies. Tot i la frustració que això et pugui fer sentir, hauràs de buscar-hi alternatives.
 - Si no és possible celebrar una cerimònia “normal”, sempre podràs celebrar una cerimònia a casa, tu sol/a o amb les persones que hi esteu. Establiu un dia i una hora per fer-la, i utilitzeu el que us calgui: fotos, espelmes, una petita lectura o poema...
 - Valora la possibilitat que altres persones que no puguin venir sí que puguin seguir la cerimònia en directe per telèfon o videoconferència.
 - Pensa que sempre tens el recurs del simbolisme. Si cal, fes alguna rèplica simbòlica del que a aquesta persona li hauria agradat com a comiat. Per exemple, si li agradaven les roses, pots posar-ne una de paper sobre la seva fotografia.
 - Recorda que, quan el confinament acabi, sempre tindreu l’opció de celebrar la cerimònia que la persona mereixia, encara que sigui amb uns mesos de retard.
-

4. El dol

- El fet de no haver pogut celebrar un funeral de manera tradicional pot dificultar l'inici i l'elaboració del dol, però és un procés inevitable i hauràs de trobar alternatives que et permetin elaborar-lo. Malgrat tot, dona't permís per sentir.
 - Si ho necessites, parla'n. Treu la pena. No t'ho quedis a dins. Sent-te lliure de parlar amb les persones que viuen amb tu o, si en aquests moments et resulta difícil fer-ho amb elles perquè també han viscut la pèrdua, sempre pots trucar a qui creguis que et pot ajudar.
 - Evita "animar" els altres amb frases que a) suggereixin no expressar sentiments com "No ploris" o "No t'enfadis"; b) demanin ser més fort del que la persona pot sostenir com "Ara has de ser fort" o "Tu ho pots superar"; c) intentin esmorteir el dolor amb substitucions com ara "Tens una família/feina/filla que omple de sentit la teva vida", o d) demanin resignació com "És el millor que li podia passar" o "És llei de vida".
 - Malgrat que el dol és un procés natural, valora [contactar amb professionals especialitzats/ades en dol](#) que et puguin ajudar telemàticament en aquest moment. Sobretot si experimentes: pensaments intrusius sobre la mort, sentiments de culpabilitat, sentiments de bloqueig o no sentir res, si passats uns mesos de la pèrdua no en pots parlar sense un aclapament de sentiments, o si la no superació de la pèrdua et provoca dificultats en la teva vida quotidiana.
-

5. La família i persones properes

5.1. Les que viuen a casa

- Accepta que segurament cada un/a de vosaltres viurà la pèrdua de manera diferent. Hi haurà persones que ploraran molt, d'altres que gens, d'altres que de seguida, d'altres que al cap d'unes hores o dies...
 - Intenteu parlar amb naturalitat del tema, permetent-vos expressar sentiments i emocions. En situacions com aquesta, ens pot passar que no vulguem mostrar als altres la nostra angoixa per no angoixar-los, i que els altres facin el mateix. Intenta no perdre les eines més valuoses que tenim per poder recuperar-nos: una bona comunicació, un espai i unes persones amb les quals podem plorar i parlar lliurement de la mort, el dolor, l'absència, l'angoixa, l'enyorança, etc.
 - No jutgis la manera de sentir i expressar dels altres, i assegura't que tothom sap que pot comptar amb tu quan ho necessiti, i viceversa.
 - Dona valor al fet d'estar junts/juntes, físicament o telemàticament, i poder donar-vos suport entre vosaltres, les persones que més estimeu i segurament més compartiu la pèrdua.
-

5.2. Nens, nenes i adolescents

Triar el moment adequat per comunicar una mort a un infant o adolescent és una de les decisions més complexes i que se solen postergar, però és important tenir present un seguit de recomanacions per ajudar els infants a recuperar-se de la pèrdua de l'ésser estimat:

- Són els pares o els familiars més propers i amb un vincle afectiu més fort els qui han de fer el pas i comunicar-ho tan aviat com sigui possible, en un lloc tranquil i privat, utilitzant un to de veu assossegat i estant atent a la necessitat de contacte físic.
 - Explica-li la veritat del que ha passat, emprant la paraula mort sense eufemismes. Si diem “S’ha mort” en comptes de “Se n’ha anat”, “Ens ha deixat”, etc., evitem donar peu a falses expectatives de retorn.
 - Utilitza un llenguatge senzill i apropiat a l’edat de l’infant, evitant explicacions complicades o que estimulin les seves fantasies i concepcions equivocades de la mort, facilitant en la mesura del possible la seva participació, sempre que aquest vulgui, en la pena familiar i en els ritus associats.
 - És essencial no mentir. Si no tens una resposta concreta, no tinguis por de reconèixer-ho. No parlis més enllà del nivell de comprensió de l’infant.
 - Fes que li quedi molt clar que no és culpa seva. Pot semblar obvi però per als menors no sempre ho és.
 - Dona l’oportunitat a l’infant de parlar de la persona morta, ajuda’l a posar-hi paraules per explicar les seves emocions i sentiments, i permeteu-vos plorar junts/juntes i per separat. No amagar el teu propi dolor li mostrarà que els altres també som vulnerables i que volem compartir la seva tristesa.
 - Si l’infant mostra molta preocupació perquè la causa de la mort hagi estat la covid-19, podem explicar-li que moltes altres persones amb la mateixa malaltia es curen, per evitar que pateixi de més si algun conegut o familiar vostre s’infecta.
 - Sobretot si és la primera vegada que experimenta la mort d’una persona coneguda, explica-li que, tot i que normalment se sol fer una cerimònia d’enterrament o comiat per a tothom, aquesta vegada potser no podrem anar a acomiadar la persona a causa de les mesures preventives. Però sí que podem fer un ritual a casa per dir-li tot el que li hauríem dit amb la persona de cos present, i fer-lo participar d’aquest ritual de comiat. Podem suggerir-li que prepari algun detall que expressi el seu amor per la persona morta (un dibuix, una carta, etc.) i preguntar-li què li agradaria fer amb la seva creació.
 - Si és possible, parla i busca el suport d’altres adults (altres familiars, professors, monitors...) que estiguin en contacte amb el nen o nena. Se sentirà més reconfortat/ada i comprès/esa, i rebrà més consells i afecte que l’ajudaran a seguir endavant.
 - Fes que recordi els bons moments que l’infant va viure amb aquesta persona i explica-li que els podrà mantenir per sempre. Pots proposar-li que faci un dibuix o escrigui un petit text o carta perquè pugui expressar i comunicar-vos el que sent.
 - Ves resolent els dubtes i les preocupacions a mesura que vagin sorgint, fent-li saber que estàs al seu costat i que tindràs cura d’ell/a.
-

5.3. Els altres familiars i amistats

Quin és el paper dels familiars i amics en un procés de dol? No hi ha fórmules per no equivocar-se, perquè es tracta d'un procés personal i social molt lligat al context cultural, però podem assenyalar alguns aspectes que cal tenir en compte a l'hora d'acompanyar en el dol:

- Cal escoltar més que no pas parlar. Hi ha molt poques persones que es prenguin el temps necessari per escoltar les preocupacions més profundes d'un altre individu. Sigues una d'elles.
 - Sigues present per compartir moments difícils o per distreure quan calgui.
 - Pren la iniciativa en les trucades i trobades (en aquests moments ajornant les de tipus presencial) i mantén-les al llarg dels mesos següents.
 - No diguis a l'altre què ha de fer. Confia en els seus recursos.
 - Evita obligar la persona a assumir un paper amb frases com "Ho estàs fent molt bé". Deixa que la persona pugui tenir sentiments pertorbadors sense tenir la sensació que ens està decebent. Obre portes a la comunicació i, si no saps què dir, pregunta "Com estàs avui?" o "He estat pensant en tu. Com t'està anant?".
 - Pregunta't (i pregunta-li!) què necessita l'altre, tenint en compte com és, no què necessaries tu en el seu cas.
 - Sigues pacient amb la història de la persona que ha sofert la pèrdua i permet-li compartir els seus records de l'ésser estimat. Així fomentaràs una continuïtat saludable en l'orientació de la persona a un futur que, de sobte, ha quedat transformat.
 - Ves amb compte amb frases estereotipades com ara "Sé com et sents", "Et passarà en un temps", "Aguanta el tipus", "Sigues valent/a", "El temps ho cura tot", etc., perquè no ajuden la persona afectada, i fins i tot poden ferir-la o desconcertar-la. Si realment no et veus capaç de dir res significatiu o oportú, el millor és el silenci o el contacte físic (quan es pugui oferir de manera segura).
 - Cultiva els records positius viscuts al costat de la persona desapareguda.
 - La responsabilitat no és només teva. Intenta mobilitzar recursos comunitaris, com ara una xarxa de veïns, amics o un equip assistencial que també puguin acompanyar la persona en dol, sense deixar d'estar atents a la possible necessitat d'ajut professional.
-

6. Els i les professionals de la salut

- Tot i que molts i moltes professionals de la salut estan acostumats/ades a presenciar la mort d'altres persones, la situació actual és tan excepcional també per a ells i elles que pot ser necessari que es donin un espai per pair determinades vivències. Si això passa davant els teus ulls, és molt probable que necessitis parar una estona de treballar. Permet-t'ho. Seu i relaxa't. No ets cap màquina.
 - En els moments més difícils, et pot ajudar compartir les teves idees, sensacions o sentiments amb els companys de feina, o trucar a una persona de confiança amb qui puguis parlar-ne. Si necessites compartir-ho, no t'ho quedis tot per a tu.
 - Les morts impacten més que les recuperacions, però tracta de recordar les dues xifres cada dia. Segur que les millores i recuperacions són molt nombroses. No perdís de vista el costat positiu de la teva feina, totes les coses bones que estàs aconseguint i que li donen sentit al teu esforç.
 - Si la situació et supera, recorda que pots trucar al 935 678 856 on trobaràs suport psicològic gratuït específic per a professionals de la salut, amb tota l'experiència i el suport de la [Fundació Galatea](#) i el [COPC](#).
-



Recomanacions per afrontar la mort
d'una persona estimada durant
la pandèmia de covid-19.

barcelona.cat/salut