

Emergència sanitària

LA VISIÓ DE LA PSICÒLOGA

**Ingeborg Porcar**

I equip UTCCB/UAB – Centre expert IMA – Consorci Sanitari de Barcelona

Avui tractarem com els podem ajudar en el comiat del difunt, de manera que ells i nosaltres mateixos puguem ajudar a començar un dol saludable.

Totes les cultures mantenen rituals per gestionar el final de la vida. Alguns tenen un component religiós, d'altres un sentit més social i comunitari. Ara bé, tots són imprescindibles psicològicament per a l'afrontament i l'inici del dol. Permeten constatar la realitat del que ha passat: sovint el dolor de la pèrdua ens genera una certa sensació d'irrealitat que es va esvaint quan vetllem el nostre familiar. Després ens faciliten el comiat amb els gestos, les lectures i els detalls que ens dicta la nostra tristesa: una cançó, una flor, una oració. I, finalment, els funerals ens permeten sentir l'empatia i l'afecte dels nostres.

Com podem parlar de la mort amb els nens (2)

Amb tot, la Covid-19 ha imposat condicions molt dures als comiats. Per als adults, que no poden acompanyar els seus éssers estimats en la seva última hora ni després. Dures perquè en vetlles, si n'hi ha, i als enterraments hi ha una limitació d'assistents, hi ha mascaretes i guants, imatges que generen por i neguit. I dures per als nens, perquè necessàriament quedaran apartats del comiat per la seva pròpia seguretat.

Gairebé tot el que fariem en un altre moment ara està prohibit. Estem confinats. Però això no vol dir que hàgim de continuar com si no hagués passat res. Quan arribi la notícia cal parar les activitats que s'estiguin fent i prendre un temps per dibuixar, per parlar, potser per mirar alguna foto de la persona que acaba de morir i rescatar records d'activitats compartides. Encara que potser sorprendri, recordar de manera acti-

va permet canalitzar la tristesa. Després permetrem als nens desconnectar una estona, jugant o mirant una pel·lícula. En el transcurs de les 24 hores següents, però, cal mirar d'organitzar un petit acte en record de la persona que ha mort, al qual es connectin virtualment el màxim nombre possible de familiars. Serà un acte curt, de no més de 15 minuts, que ens permeti aconseguir els mateixos objectius que descrivíem abans per al funeral habitual: constatar la realitat de la pèrdua, dir adeu i sentir l'acompanyament de la comunitat. Òbviament, després del confinament podrem repetir un funeral en condicions. Ara bé, crec que seria un error que les famílies se saltin aquest pas durant aquestes setmanes difícils. Recordeu: els funerals faciliten l'afrontament.

@UTCCB

La difícil relació entre el confinament i el dret dels menors a l'esbarjo exterior

Nens entre quatre parets

ANTONI LÓPEZ TOVAR
Barcelona

N'hi ha que se'n surten prou bé. D'altres se senten com si fossin tigres engabiats. Tots s'estimarien més ser al parc, relacionar-se, impregnar-se dels estímuls externs, cremar l'energia que abunda en l'edat infantil. Però la seva infantesa ha quedat interrompuda pel confinament. El decret d'estat d'alarma és molt explícit respecte al dret a l'esbarjo de les mascotes però invisibilitza, en aquest sentit, els més de 7 milions de nens que suporten la clausura a Espanya. Mentrestant, països com França regulen "sortides indispensables

sanitària és delicada. Al capdavant, diu un metge, les mascotes no són transmissores, a diferència dels nens, i la prioritat consisteix a tallar la cadena de transmissió.

Una campanya a la plataforma Change.org havia recopilat fins ahir més de 21.000 firmes a favor d'integrar els nens a la normativa relativa a la crisi: "Que s'estudiïn les possibilitats d'oferir-los a totes i tots, independentment de la procedència social i el lloc de residència, la possibilitat de ser a l'aire lliure, rebre la llum del sol, bellugar-se i jugar, de manera ordenada i sense posar en perill la salut pública". La promotora, la pedagoga Heike Freire, precisa que la proposta no és una crida a no fer cas del confinament, sinó "a la reflexió per gestionar aquesta crisi amb una mirada empàtica i respectuosa cap a la infantesa". Afirmar que hi ha maneres segures que els nens puguin sortir a l'exterior.

"Evidentment, que els toqui el sol o passejar a l'aire lliure és millor que no pas estar confinats, sobretot per als més petits", indica la psicòloga infantil Blanca Batllori, que, tot i això, no augura problemes en l'evolució dels menors, si bé recorda que la casuística pot ser tan variada com el nombre de llars implicades. Apunta, com a alternativa al carrer, la possibilitat de regular l'ús dels espais comunitaris dels edificis, amb normes i horaris que redueixin tant com es pugui la possibilitat de contactes amb altres menors i entre adults. Perquè els nens necessiten algun acompanyant. En tot cas, la situació és la que és, i el confinament pot ser una oportunitat per reforçar els lligams familiars. "Estan sorgint moments per jugar junts, fer manualitats, introduir els nens en receptes de menjar fàcils... Coses que no podíem fer normalment".

"Avui toca escola?", pregunta



MANÉ ESPINOSA

Els nens confinats no poden accedir als carrers, que només poden veure des de dins de casa



MANÉ ESPINOSA

Diverses persones passegen gossos a Sant Cugat del Vallès

per a l'equilibri de la infantesa en espais oberts pròxims al domicili, mantenint la distància i evitant qualsevol trobada".

"Aparentment ho porta bé", explica la mare d'en Lucas, de 4 anys. "La veritat és que només s'asseu per menjar; tot el dia balla per casa", continua. S'estimaria més poder sortir amb el nen al carrer? "Penso que a hores d'ara els que estem sans ens hem de protegir i aguantar una mica més. Nosaltres vam intentar pujar al terrat de l'edifici (som pocs veïns i no hi puja ningú), però el president de l'escala ens va increpar".

L'equilibri entre la preservació dels drets i les necessitats de la infantesa i la situació d'emergència

gairebé cada matí en Roc, que s'acosta als 3 anys. "Té ganes de sortir, i quan baixem les escombraries o anem a comprar diu que ell també ve amb la bici", explica el seu pare. Una modificació del decret, practicada el 17 de març, per-

met als menors acompanyar un progenitor a la botiga per evitar que es quedin sols a casa.

El pare d'en Roc, i d'altres de la seva guarderia, voldrien una mica de llibertat: "Em penso que, si poguéssim, sí que sortiríem. Amb la

bici, per exemple; no toca res perquè si deixa anar el manillar cau". "A casa cada deu minuts vol canviar d'activitat. Pintar, jugar a cotxes, amb dos dracs que té, mirar els dibuixos, pujar a la bici... i xutem a la cuina per no trencar res".