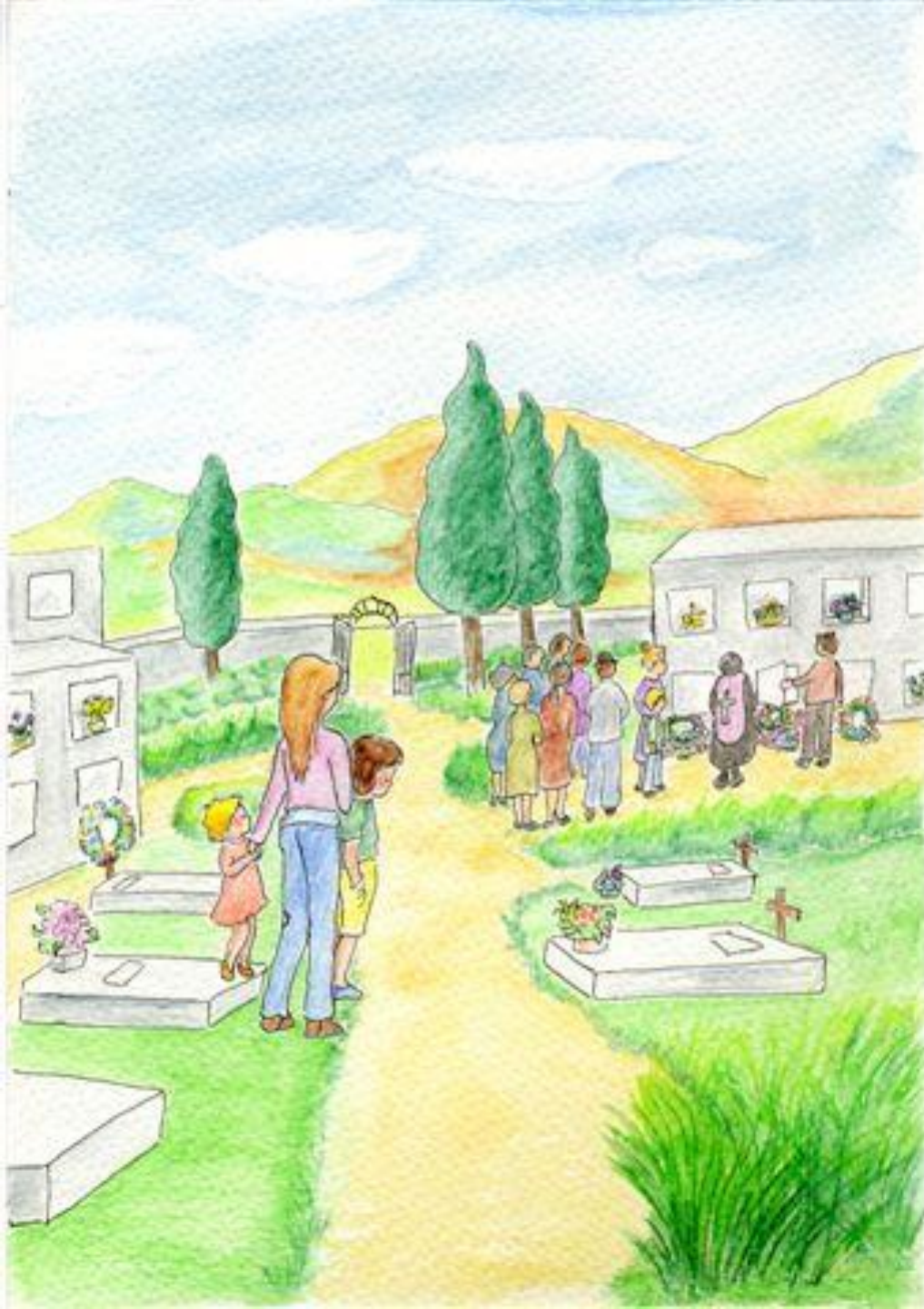


La seva olor...



Conxita Larrull

Il·lustracions : Paloma Marchesi



Aquests dies estan passant moltes coses. Ara som al cementiri. És un lloc estrany, no hi havia estat mai.

El papa no volia que vinguéssim, però la tata, que té setze anys, va dir que sí, que hi volia anar, que quan va morir la iaia no li van dir res de l'enterrament i encara li sembla que no se'n va acomiadar.

Si ella hi venia, nosaltres també. La peque, que només té tres anys, sempre vol fer el que jo faig.



Hem anat a una missa. Hi havia molta gent i nosaltres ens hem assegut a la primera fila.

No he entès gaire res del que deia aquell senyor. La tata plorava, i el papa, també. La peque s'ha quedat a fora amb la tieta i el meu cosí. Jo, després d'una estona, he preguntat si podia sortir i he anat a fora amb ells.

El papa està envoltat de gent que li diuen coses, l'abracen i li fan copets a l'esquena.

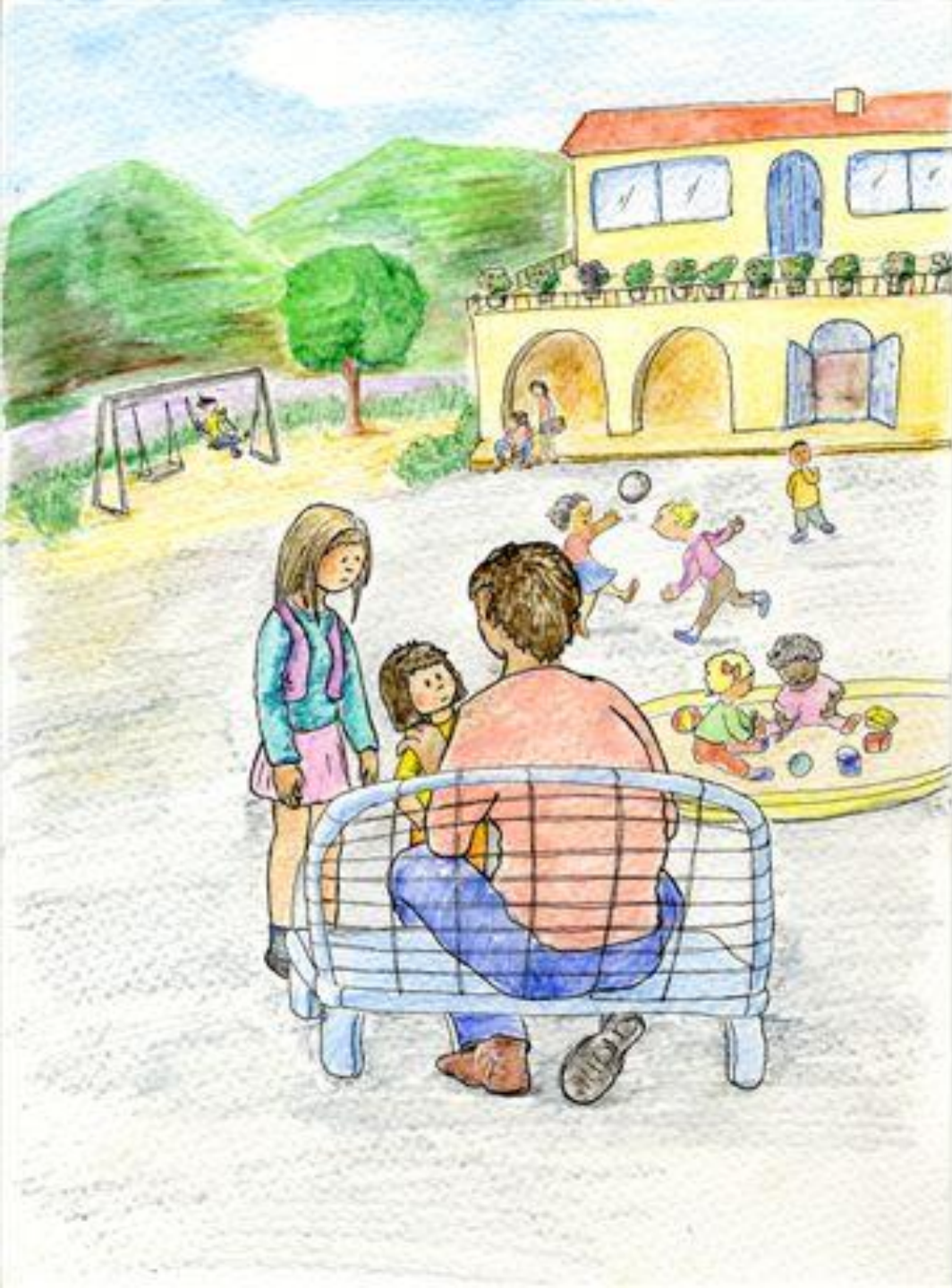


Tot va començar fa dos dies al vespre. Ja havíem sopat i la peque ja dormia. Mentre la tata i jo fèiem els deures el papa va dir: "Caram, si que triga avui la mare". Jo tenia ganes que arribés per explicar-li que al cole havíem parlat de les colònies i que calia preparar la motxilla per dilluns. Quan ens estàvem posant el pijama, van trucar per telèfon. El papa va dir que anéssim a dormir, que havia de sortir i que ja vindria amb la mare. Estava una mica atabalat i va marxar molt de pressa.



Cada matí la mama ens desperta, esmorzem totes juntes, li posem el menjar a en Linus, que no para de miolar, preparam les coses i ens acompanya al cole, però ahir no hi era. La tieta era a casa, que no hi és mai a aquelles hores, i va dir que la mama tenia molta feina i havia marxat més d'hora, que esmorzaríem tots junts i ens acompanyaria cap a l'escola.

La tata després d'esmorzar va anar a agafar l'autobús.



A la tarda ens va venir a buscar el papa. La tata també venia amb ell. Tots dos feien molt mala cara i ploraven. Van dir que ens havien de dir una cosa molt trista.

Vam anar a seure als bancs del costat del cole. Jo vaig preguntar què passava, i el papa va dir que ahir la mama, quan venia amb el cotxe cap a casa, va tenir un accident. Va xocar amb un altre cotxe i la van portar a l'hospital. Però no la van poder curar perquè es va fer molt mal, i, per això, s'ha mort.



No pot ser! Es deuen haver equivocat! Si s'ha mort, no la tornaré a veure mai més. No vull plorar, no vull que això sigui veritat. Sort que va venir la tieta amb el cosinet i vam anar a jugar.

El papa ens va abraçar molt fort i després va marxar; nosaltres ens vam quedar una estona més als gronxadors. Quan la tieta va dir que anàvem cap a casa li vaig dir que volia dormir a casa seva. Em feia por anar a casa i que la mama no hi fos.

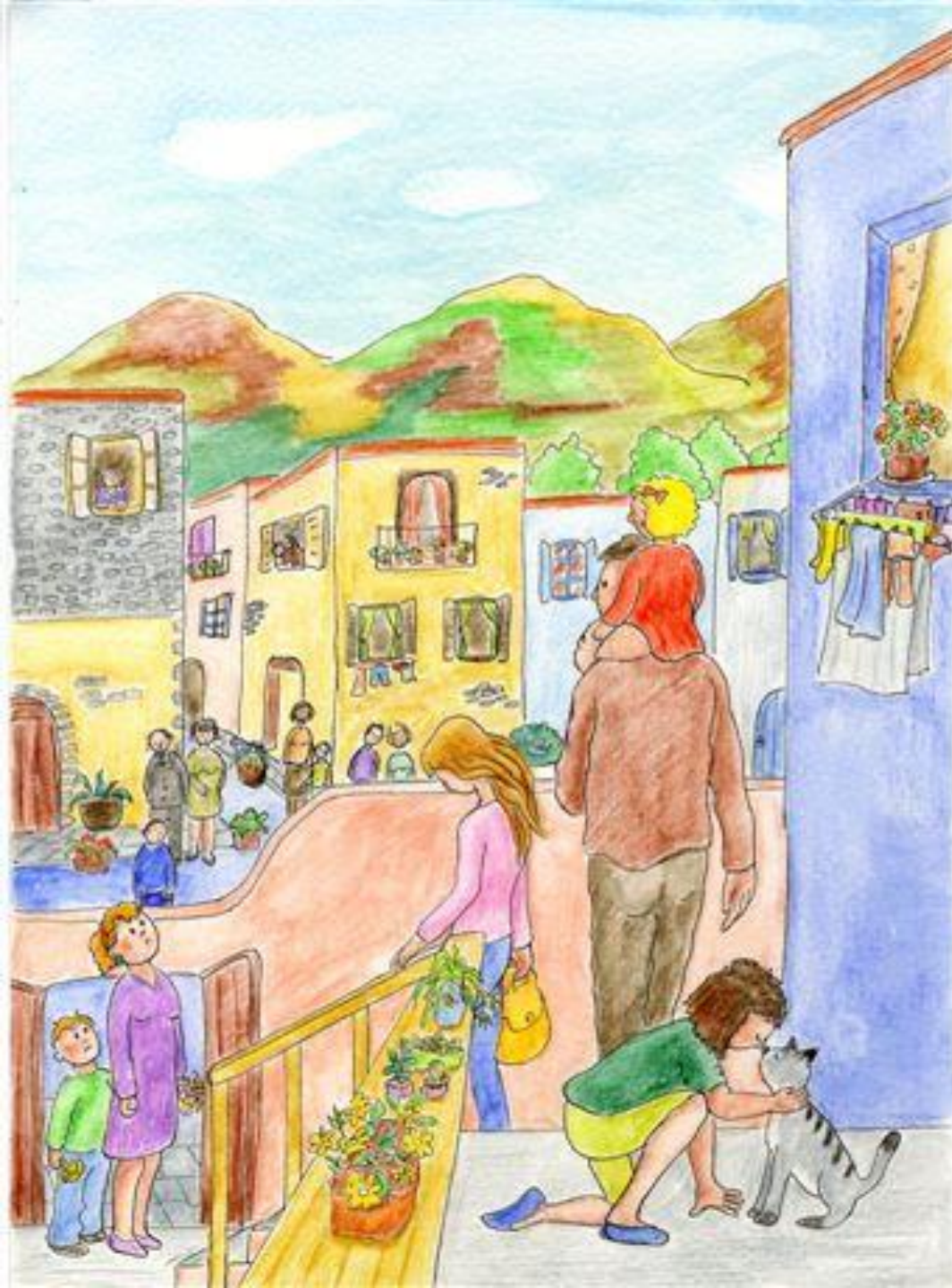
Al final vam dormir totes tres a casa de la tieta.



Ha estat aquest matí quan han parlat del cementiri i l'enterrament. La peque tota l'estona volia la mama i cada cop que venia algú, que ha vingut molta gent, preguntava: I la mama?.

El papa m'ha portat al sofà i m'ha explicat que el cementiri és el lloc on porten la gent que s'ha mort, i que és on va tothom per acomiadar-se, perquè quan algú es mor no el tornes a veure, que fa molta pena i que fa plorar.

Volia que em pensés si hi volia anar. És clar que sí!



No sabíem si portar la peque al cole, però com que tota l'estona volia anar a coll i estava una mica ploranera, hem decidit que vindria amb nosaltres.

I aquí estem tots junts. Han portat una caixa i la tata m'ha dit que la mama és dintre. A terra hi ha moltes flors. El senyor de la missa (em sembla que es diu "el mossèn") ha parlat de la mama i molta gent ens ha vingut a fer petons i abraçades, i a dir-nos coses mentre ploraven. Després han anat marxant tots.



Ara ja som a casa. El papa s'ha quedat adormit al llit de la peque, que, com que no volia sopar, ha fet una rebequeria i després no hi havia manera que s'adormís. Demanava la mama.

Jo tenia ganes de parlar amb la tata. Estic una mica enfadada amb la mama perquè s'ha mort. Qui m'ajudarà a fer la motxilla per anar a les colònies?

De tota manera ja no sé si tinc ganes d'anar-hi, ni de veure les amigues del cole, ni que em preguntin coses de la mama. Ho he explicat a la tata i m'ha dit que demà ella i el papa m'ajudaran a fer la motxilla. M'ha abraçat molt fort i ha plorat.



Aquest cap de setmana ens vam quedar a casa. La peque es va fer pipí al llit i vam haver de canviar els llençols i treure el matalàs al sol.

La tieta i el cosinet ens van venir a buscar per anar a fer un passeig i com que la tata estava escoltant música i escrivint a la seva llibreta i el papa buscant papers, hi vam anar la peque i jo, i vam dinar amb ells.

Després, a casa, vam fer la motxilla, en Linus no parava de jugar amb el sac i les cordes. Ja és segur que demà me'n vaig de colònies, però no sé si en tinc gaires ganes.



Ja fa uns dies que he tornat de colònies. M'ho vaig passar molt bé. Era una casa molt gran, amb animals. Quan érem al llit i tots els nens s'anaven adormint em vaig posar a plorar. Va venir la senyo, em va posar la jaqueta i vam anar a la sala de jocs. No hi havia ningú. Allà jo no podia parar de plorar.

Em feia molta ràbia que això m'hagués passat a mi. Tenia por d'haver fet alguna cosa malament i que hagués passat per culpa meva.

La senyo em va dir que tots ens morim i que d'això no en té ningú la culpa, i que plorés tot el que volgués, que anava bé.



A colònies, la senyo sempre ens explica un conte abans de dormir. Aquella nit ens va explicar una història del que passa quan la gent es mor. Va parlar dels cucs de seda que teníem l'any passat a classe i ens va recordar que quan es mor l'eruga neix una papallona. Que tots formem part de l'univers i també ens podem convertir en una estrella. Que quan algú que estimem mor, sempre el portem a dins nostre, sempre ens acompanya encara que no el veiem. I que podem tancar els ulls i sentir com ens abraça i ens diu coses boniques.



Tenia ganes d'arribar de colònies, i veure tota la família. M'estaven esperant. Ens vam abraçar, estàvem molt contents d'estar junts.

Ja a casa els vaig explicar el conte i les coses que m'havia dit la senyo. Sé que la mama és amb nosaltres d'una altre manera diferent, però hi és.

Després de sopar, vam posar els retoladors i els colors, els de la mama també, a sobre de la taula i totes tres amb el papa ens vam posar a pintar papallones, estrelles, fades, angelets...



Han quedat uns dibuixos molt bonics i els hem enganxat amb xinxetes al suro de la cuina i a la nevera amb els imants. Era com si la mama també fos amb nosaltres; segur que li agradaria el que hem fet. També hem buscat fotos on surt ella i les hem penjat al suro. Jo n'he posat a la meva tauleta de nit una en que està molt guapa, amb el marc que he fet a les colònies. La tieta ve cada matí amb el cosinet a ajudar-nos a vestir i a fer l'esmorzar, i ens porta al cole a tots. He posat un gerro amb floretes al costat de la foto de la mama i cada matí li faig un petó abans de sortir de casa.



Sé que res tornarà a ser igual si no hi és la mama. I sé que mai més no la tornaré a veure. Això em fa estar trista i plorar moltes vegades. Al papa i a la tata també els passa.

La peque se segueix fent pipí al llit, però ens han explicat que això és normal, que ja li passarà. I la tata es queda a l'habitació a escoltar música més vegades que quan hi era la mama. Em sembla que no vol que la veiem plorar i prefereix estar sola.

L'altre dia em va explicar que moltes vegades sent que la mama és amb ella, acompanyant-la, unes passes al darrere, que sent la seva olor...

Si a tu també se t'ha mort algú a qui estimes molt ja saps de que parlo. A mi hi ha coses que m'han ajudat. Et faré una llista per si et poden anar bé:

Fer dibuixos o pintar mandales amb colors, aquarel·les, retoladors... amb el que vulguis i penjar-los.

Posar les seves fotos per la casa: en els suros, a les portes, i fer marcs perquè quedin més boniques.

Anar a passeig a buscar floretes o pedretes per posar al costat de les fotos i parlar-li de les nostres coses o dir-li que l'estimem.

Fer un llibre d'estones divertides que hem passat junts i volem que no s'oblidin. Pot ser amb escrits i dibuixos. El podem fer entre tota la família.

També podem fer un llibre amb les receptes de menjar que li sortien més bones o que ens agradaven més.

El dissabte o diumenge podem encendre unes espelmes al costat de la seva foto i agafar-nos de les mans fent un cercle i estar uns moments en silenci.

Li podem escriure missatges i després cremar-los perquè el fum pugi les paraules cap al cel.

Sabem que és normal tenir ganes de plorar, però també cal estar amb els amics i jugar i riure. Segur que si podem tornar a somriure i estar contents, tot marxarà millor.

Estic segura que tu també trobaràs alguna manera de sentir a prop a qui estimes i no pots tenir al teu costat. I recorda que ningú es mor del tot mentre estigui viu a dins teu.

Orientacions per als pares, mares i educadors

Si teniu a prop un infant que estigui vivint un procés de dol, el podreu ajudar si teniu en compte que durant aquest període es viuen un seguit d'emocions, sensacions físiques i conductes que depenen de l'edat i el desenvolupament del nen o de la nena.

En qualsevol cas, si l'animem a formular preguntes, demanarà només la informació que pugui entendre. La nostra resposta ha de ser directa, amb paraules entenedores i deixant un interrogant obert, sense ansietat, davant del que es desconeix. En parlar d'aquest tema serà bo que adoptem la màxima proximitat física i emocional possible.

El dol en els infants és un procés intermitent. Com que no poden suportar un dolor intens durant gaire temps, poden passar de sobte del plor a jugar i riure. Aquest és un comportament d'autoprotecció.

Convé:

- Deixar que participi en els actes que desitgi, explicar-li abans en què consistiran. Li hem de fer saber que tant si fa una cosa com una altra el seguirem estimant, estarà ben fet.
- Fer-li saber que és molt possible que ens vegi plorant, ja que nosaltres també patim i estem tristos.
- Ajudar-lo a entendre que no ha estat culpa seva.
- Parlar de les persones que han mort. El fet de poder-ne parlar el pot ajudar a acceptar la mort i a percebre que una persona no mor quan mor el cos, que tots som energia i que aquesta només es transforma.
- Ajudar a convertir el "per què?" en "què farà a partir d'ara?", i introduir canvis agradables en la seva vida.
- Afavorir l'expressió de les emocions mitjançant el joc, el dibuix...

Breu bibliografia per a nens i nenes:

- Brami, E. y Schamp, T. *Como todo lo que nace*
- Capdevila, R. *L'enterrament*
- De Paola, *L'avia de dalt i l'avia de baix*
- De Saint Mars, D., *S'ha mort l'avi*
- Kübler Ross, E., *Recuerda el secreto*
- Labbé, B., *La vida i la mort*
- Ramón, E. y Osuna, R., *No és fàcil, petit esquirol*
- Rugg, S., *Los recuerdos viven eternamente*
- Somers, P., *El nen dels estels*
- Wilhelm, H., *Jo sempre t'estimaré*

Breu bibliografia per a educadors:

- De la Herrán, A. y otros, *¿Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en Educación Infantil/ La muerte y su didáctica*
- Furth, Gregg M., *El secreto mundo de los dibujos*
- Kübler-Ross, E., *Los niños y la muerte*
- Poch, C. y Herrero, O., *La muerte y el duelo en el contexto educativo*

Breu bibliografia per a joves i adults:

- Carmelo, A., *Déjame llorar*
- Dalai Lama, *A propòsit de la mort*
- Huisman-Perrin, E., *La mort explicada a la meva filla*
- James, Russell, Landon, *Cuando los niños sufren*
- Kroen, W., *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*
- Kübler Ross, E., *La muerte, un amanecer*
- Lukas, E., *En la tristeza pervive el amor*
- Mèlich, J. C., *Filosofia de la finitud*
- Neimeyer, R. A., *Aprender de la pérdida*
- Pangrazzi, A., *La pérdida de un ser querido*
- Parareda, A., *Aprender a morir, aprender a viure*
- Poch, C., *De la vida i de la mort*
- William Worden, J., *El tratamiento del duelo*