

deixa que t'ajudi

Com ajudar a un adolescent a superar una pèrdua

El tabú de la mort



Per a en Bernat, per ensenyar-me tant.

tu
m'allunyes de mi
i sóc més tu
vine
rapta'm
atrapa'm
seré teva
fins llavors
pren distàncies
però a petites dosis
vine
encisa'm
i desapareix
efímera com jo
quan sóc tu
fins llavors
sóc crua

ÍNDIX

1.	Introducció.....	8
2.	El tabú de la mort.....	10
2.1.	Origen i història al Món occidental.....	11
2.2.	La mort en l'actualitat.....	30
2.3.	Reflexions personals.....	34
3.	L'adolescència.....	38
3.1.	Recurs educatiu CRP Baix Empordà. L'adolescència.....	39
3.2.	José Antonio Marina. El talent dels adolescents.....	43
3.3.	Mort i dol en adolescents.....	59
3.4.	Resultats enquesta.....	63
3.5.	Experiència personal	71
4.	El dol.....	74
4.1.	Factors que influeixen en el dol.....	76
4.2.	Fases del dol.....	78
4.3.	La mort en un centre educatiu.....	89
5.	Entrevistes.....	92
5.1.	Relats d'adolescents que han patit pèrdues.....	92
5.2.	Dra. Núria Masnou.....	102
5.3.	Sra. Elisenda Bisbe.....	111
5.4.	Dra. Anji Carmelo.....	118
5.5.	Sr. Francesc Nadal.....	125
5.6.	Sra. Imma Llobet	128
5.7.	Mn. Pere Torres.....	130

6.	Part pràctica.....	134
6.1.	Curt-metratge: Deixa que t'ajudi.....	134
6.2.	Blog: Deixa que t'ajudi.....	135
6.3.	Test de situació en el dol.....	135
6.4.	Bibliografia específica.....	135
7.	Eines.....	142
7.1.	Els meus consells.....	147
8.	Conclusions.....	150
9.	Bibliografia i Webgrafia.....	156
10.	Agraïments.....	160
11.	Annexos	

1. INTRODUCCIÓ

"I és que quan ens morim, no tornem a existir mai més, mai més"

Des de que tinc consciència que penso això, i m'entra una sensació estranya al pit, com un buit, suposo que és angoixa. Potser és l'únic pensament dolent que tinc cap a la mort, la meva crua i estimada mort.

Fa tres anys, vaig fer la meva primera dissecció de cor, a l'Institut. Durant aquella època vaig començar a veure una sèrie de cirurgia i drama, va ser allà quan vaig saber que voldria ser metge.

Des d'aleshores tot el que feia i era ho relacionava amb la medicina, me n'adonava que molts dels meus gustos giraven al voltant d'això, i posar-me la meta de voler entrar a aquesta carrera, m'ha fet treure el millor de mi.

Dit això, el meu treball de recerca havia d'anar-hi relacionat, ho tenia claríssim. Vaig estar molt temps pensant en temes quirúrgics, fins que uns professors ens van ensenyar un programa de beques de la UAB (Universitat Autònoma de Barcelona), que oferien un seguit d'ajudes per part d'uns professors especialitzats en temes ja escollits, evidentment, tots els temes de medicina més interessants ja s'havien extingit les places, vaig estar mirant pel sector de filosofia i psicologia, i vaig veure: El tabú de la mort. Em vaig il·luminar, la mort és un tema que sempre m'ha interessat, des de ben petita feia preguntes a la meva mare sobre què passava quan moríem, sense haver patit cap pèrdua, per tant em vaig apuntar i em van escollir.

A partir d'aquí només era triar un enfoc que s'adaptés als meus gustos, i va ser molt difícil, buscava diferents punts de vista i en tots pensava que no seria capaç d'estar hores i hores escrivint i llegint sobre ell, fins que parlant amb gent vaig trobar-ne un que m'interessava molt, relacionat amb la mort i adaptat al meu voltant, era perfecte.

El dia 28 de juny de 2016, però, em van trucar dient que s'havia mort el pare del Bernat, una persona molt propera i important per mi. En el primer que vaig pensar va ser en ell, en com li canviaria tot, i uns dies després ell es va oferir a ajudar-me en tot el que fes falta.

El que vull realment, és poder ajudar a molts adolescents, buscant els millors consells per poder alleujar una mica als que han patit la pèrdua, però no és fàcil, ja que està tot inventat. No m'agraden les coses fàcils, per tant, mirant d'on ve el tabú de la nostra societat, el que diferencia l'adolescència de les altres etapes de la vida i entendre el dol a la perfecció, n'extrauré consells i amb aquests faré un curt-metratge per arribar a les ments dels adolescents, ja que la seva vida és més a dins que a fora de les pantalles.

Al final del vídeo, he decidit que hi posaré un enllaç a un blog on hi hagin recursos com una bibliografia adaptada per les majors possibles situacions i un test per situar-se en quin moment del dol estan; hi posaré també el meu correu per si necessitessin algun consell.

A part d'això, demanaré a joves que hagin patit pèrdues en l'adolescència que em contestin un relat, de manera que també sigui un exercici per ells. He decidit posar-los noms ficticis (qualsevol semblança amb la realitat no és intencionada) per evitar problemes de privadesa.

On vull anar a parar amb tot això és a ajudar tant com pugui als qui han perdut algú i als qui l'envoltin.

Potser la part més interessant del treball, i la més important, a part del curt, seran les conclusions que extregui jo, per demostrar que sense estudis de psicologia puc ajudar o alleujar en moments de màxima tristesa desitjant que funcionin o com a mínim li serveixin a un adolescent.

2. EL TABÚ DE LA MORT

“Demasiada vida para echarla a suertes con la muerte” Nach

La paraula “tabú” ve de la llengua polinèsia “*tapú*” i significa tot allò que està prohibit fer o dir ja sigui per convencions psicològiques o socials. És una conducta que no s’accepta moralment i s’etiqueta d’antinatural per una societat, un grup de persones o una religió. És la prohibició d’alguna cosa estranya basada en prejudicis transmesos per aquesta convenció, que moltes vegades es castiga excloent a la persona que l’ha trencat o per mitjà de la llei.

La paraula “mort” ve del llatí “*mortem*” i significa cessació de la vida.

2.1. ORIGEN I HISTÒRIA AL MÓN OCCIDENTAL

Em baso només en la cultura occidental, perquè encara que hi hagués tribus o societats amb rituals funeraris importants (egipcis, xinesos, mexicans, etc.) no han influït gairebé en la història del tabú en la societat occidental. He estat llegint en diferents pàgines i algun llibre, i realment la seva cultura als morts és molt diferent de la d'occident, per això només em baso en aquesta última.

2.1.1. Prehistòria:

“La muerte es una vieja historia y, sin embargo, siempre resulta nueva para alguien” I. Turguénev

Fa uns 30.000 anys, als voltants d'Europa i al nord d'Àfrica les persones que vivien en aquesta època, no entenien la ideologia de la mort, però si entenien el tracte als cadàvers, pensaven que després de morir hi havia alguna cosa, una vida millor, i això ho demostra el fet de que guarnissin als morts (dents d'animals, petxines, banyes de cérvol, joies fetes per ells, etc.) i els enterressin amb totes les seves millors pertinences. Els enterraven en un forat i allà sobre hi posaven un megàlit, una pedra de dimensions considerables, transportada per ells mateixos. S'anomenen monuments funeraris perquè a vegades no sols era un megàlit sinó que eren conjunts de megàlits com cromlecs, dólmens, menhirs, túmuls, etc.

Durant el mesolític (35.000 aC- 8000 aC) la majoria dels cadàvers eren enterrats amb posició estesa, és a dir, estirats. En aquell període tenien un culte a la fecunditat que manifestaven tallant figuretes d'una dona que ells anomenaven Deessa Mare.

Durant el neolític (8000 aC- 5000 aC) els cadàvers s'enterraven en posició fetal amb els béns personals de cadascun. Conservaven els cranis adornats també perquè creien que l'ànima del difunt residia en el crani. En aquella època van aparèixer els primers

cementiris, eren sepultures conjuntes allunyades del poblat. Els rituals de caça del moment cada vegada eren més importants per la creença de que un home i un animal podien tenir el mateix destí, i que l'animal al ser caçat oferia la seva vida al caçador, es veu també en les figuretes que tenien d'animals, tallades per ells mateixos enterrades amb els morts.

Durant l'edat de ferro (5.000 aC- 3.000 aC) els cadàvers eren enterrats de les dues maneres anteriors depenent de la seva cultura del moment, però sempre amb els seus béns més preuats. En la cultura occidental, es veu que cada vegada hi havia més enterraments comuns, donant a entendre que tenien un culte als avantpassats i alguns tenien sentiments d'estima cap als difunts. En canvi, més cap a l'orient, s'han trobat cadàvers amb figures de la Deessa Mare que podria representar el culte a la fecunditat.

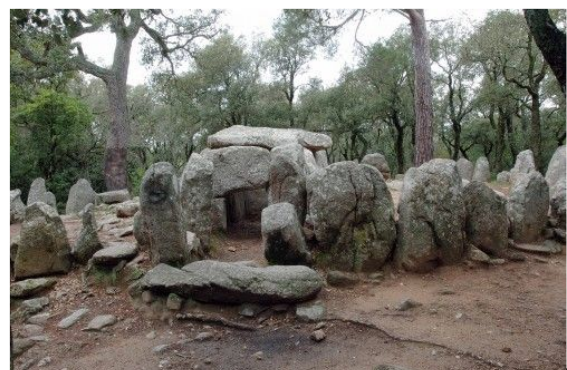
És a dir, que al creure en el més enllà, com es pot veure en les tombes amb ofrenes i béns, la creença en una altra vida després de morir, fa que la mort no sigui un problema, sinó un pas a la felicitat o a tornar a néixer en algun lloc. Però com que només es pot



interpretar a base de com i amb què estaven enterrats, no es pot afirmar que no hi havia un tabú.

En la fotografia es pot observar perfectament un cadàver del neolític (per la posició fetal) i la creença del més enllà.

Aquí a prop de Sant Feliu de Guíxols, a Romanyà de la Selva, hi ha un dolmen, envoltat per un cromlec, anomenat La Cova d'en Daina, construït entre el 2700 aC i 2200 aC, on aquí encara hi havia la cultura prehistòrica, que és de dimensions considerables (11 metres de diàmetre), i trobo que és molt interessant que n'hi hagi un tan a prop. S'hi



van trobar ossos, dents, set puntes de fletxa en sílex, ceràmica i peces de collars a manta.

2.1.2. Edat Antiga

En el transcurs d'aquesta època (3.500 aC - 476 dC) que comença amb la invenció de l'escriptura, un pas molt important que ajuda a entendre millor les cultures d'aquell moment.

1. Romans:

"La suerte está echada." Julio César

El culte als morts dels romans era molt especial, ja que tenien unes creences bastant estrictes com per exemple: cada romà tenia el deure d'enterrar els morts (excepte als lladres, els qui s'havien suïcidat i als delinqüents) ja que, segons ells, les ànimes que no s'enterraven estaven condemnades a vagar eternament, sense descans. Retien culte també als Déus, perquè creien que eren ells qui custodiaven als esperits dels seus avantpassats.

Alguns dels seus rituals alhora d'enterrar als difunts eren:

Just abans de que el malalt es morís, la família l'estirava a terra i un d'ells li feia un petó emportant-se el seu últim alè i tancant-li els ulls, aleshores tots els familiars cridaven el nom del difunt a l'uníson (*conclamatio*), seguidament, les dones de la casa el rentaven i el vestien amb les millors robes. Després l'estiraven al llit mortuori adornant-lo amb flors, tancant les llums i encenent canelobres en senyal de dol i les dones cantaven al seu voltant colpejant-se el pit i el cap, i el deixaven allà un temps (depenent de la classe social, però com a molt una setmana), fins que l'embalsamaven i el sepultaven.

Hi havien enterraments de tot tipus, els dels pobres que es feien a la nit i discrets, els dels nens també, sense cerimònies, en canvi els de classe social alta es celebraven durant el dia, una comitiva precedia al cadàver pels carrers cantant les cançons fúnebres acompanyat de gent que anava disfressada amb màscares i representant coses que

havia fet el mort en vida, i darrere d'ell anaven els familiars i amics que alguns d'ells el lloaven en un poema.

Els enterraments podien ser de diferents maneres:

Normalment al cementiri els incineraven o enterraven, als primers segles els cementiris estaven situats a les afores del poble, però al s.V ja els construïen al costat de les basíliques, dins de la ciutat. Als pobres els inhumaven (enterrar sota terra amb ritus de l'època), ja que era més fàcil i barat, però als de classe benestant els incineraven (en un altar o al peu de tomba), fins que la influència del cristianisme va ajudar que inhumessin a tothom. En el procés d'incineració, es llançava roba i objectes preuats del mort fins que el cremaven a ell i quan ja era cendres s'apagaven les flames amb vi (que significava vida i joventut), deixant les restes en una urna funerària.

S'han de recordar també les lluites de gladiadors, guerrers i animals, públiques, lluites que gairebé sempre acabaven amb a mort d'algú, espectacles on la gent reia, cridava i gaudia amb la mort, la neutralitzaven i la veien com una cosa normal i poc significativa, com si fos de mentida, cal destacar que els nens també ho veien i ningú els ho prohibia, potser era una bona manera d'eliminar el tabú.

A Nîmes, una ciutat francesa, relativament a prop de casa nostra, hi ha unes arenes, en les que fa milers d'anys hi havien lluitat no només gladiadors sinó tot tipus de cavallers, amb batalles fins i tot navals. Vaig poder fer alguna fotografia quan hi vaig anar i vaig estar molta estona gaudint-les com si fos una noia romana, en aquella època, corrent per les escales imaginant.

Es pot veure clarament que quasi no tenien tabú, amb tantes cerimònies que feien, no podem saber si en parlaven gaire, però no tenien problemes alhora de la mort, i d'afrontar-la, donant el millor al difunt. Podria anar lligat amb la creença que tenien amb els Déus, i que aquests serien qui cuidarien dels morts.

2. Grecs:

“Només sé que no sé res” Sòcrates

En la cultura grega, la mort jugava un paper molt important, ja que creien que si no s'enterrava un cadàver podria ser un perill perquè quedaria vagant en el món dels vius. Les dones eren qui netejaven, vestien amb roba blanca i embalsamaven al mort, deixant-li la cara destapada, perquè els que el visitaven poguessin acomiadar-se d'ell. Les dones cantaven cants fúnebres al seu voltant i es tiraven cendres per sobre, vestides de negre. A la porta de la casa deixaven un got d'aigua d'un lloc que no fos de la pròpia casa i una branca de xiprer per avisar que hi havia un cadàver allà.

Un gest que els simbolitza molt, és el fet de posar una moneda sota la llengua del mort, per tal de poder pagar a Caront, el barquer que els portava fins a Hades (Déu de l'Infern). Després de tres dies de vetlla, es feia una processó abans que sortís el sol, si els incineraven, les cendres tornaven a casa dins d'una gerra, en canvi si els sepultaven, marcaven la tomba amb objectes preuats, i als més rics a vegades se'ls hi construïa un temple.

La tragèdia grega, és un clar exemple de com tractaven la mort en aquell moment, perquè es podria interpretar de dues maneres: la primera seria que expressa la visió del món tràgic dirigida al fet radical que és la mort, mostrant com és realment i captant el concepte, la segona, per tant, seria la part artística que s'enfronta a aquesta visió, fent inconscientment una teràpia al públic transfigurant la imatge de la mort, com si fos una salvació. Algun exemple de tragèdia pot ser *Antígona* de Sófocles, en la que parla de la voluntat dels homes contra els desigs dels déus i del mal.

Els sacrificis també eren una part important del seu culte, mataven molts tipus d'animals per fer ofrenes als Déus, i els precedia un sacerdot.

En aquella època van començar a sorgir els primers metges, que podien curar ossos trencats i alguns constipats amb plantes medicinals, però també hi havia moltes malalties que no podien curar, sobretot als nens, i creien que eren càstigs dels Déus, però tot i així, hi havia molts grecs que arribaven als 80 anys i portaven una vida sana.

En el cas dels suïcidis, hi havia els qui consideraven un acte de valentia, front a algunes adversitats de la vida, però els qui consideraven que era de covards, els menyspreaven, i mai s'enterraven.

Al igual que els romans, el tabú era quasi inexistent, es pot veure en els seus rituals, però també es perquè creien en els Déus de l'Olimp, i en que tot el que passava era causat per ells, per tant havien de mantenir-los contents i assegurar-se que cuidarien bé dels seus, ara, difunts familiars o amics.



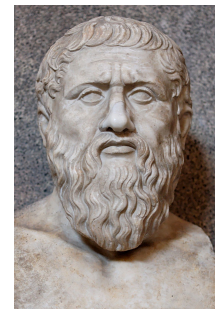
Quadre de Rafael Sanzio, "L'escola d'Atenes"

3. Filòsofs transgressors de l'època

➤ Plató

“Sólo te ama aquel que ama tu alma.” Platón

Va néixer a Atenes, l'any 426 aC, deixeble de Sòcrates. Va fundar l'*Acadèmia* d'Atenes on ensenyava als joves tota la seva filosofia. Algunes de les seves teories van ser molt rellevants, i va obrir el pensament a molta gent. La més important per aquest tema és el dualisme cos-ànima en el que explica que l'ànima està empresonada dins del cos, ja que aquesta és intel·ligible i només cau al cos, per poder arribar al món de les idees (món extern al que coneixem on hi ha les idees perfectes) mitjançant la raó. Va ser el primer en parlar de la reencarnació en el món occidental i amb una justificació tan sòlida, és com dir que la mort només afecta al cos, en canvi, l'ànima sempre roman, és eterna. Morir no és un final, sinó un canvi, una ascensió de l'ànima, un alliberament, per això estima la vida i pensar en la mort la fa més meravellosa, perquè entén que és única. És un concepte xocant per la època en la que apareix, potser feia menys por la mort perquè era menys desconeguda.



➤ Escola hel·lenística dels epicuris

“Nada es la muerte para nosotros, puesto que cuando nosotros estamos la muerte no está, y cuando llega no estamos ya nosotros”. Epicur

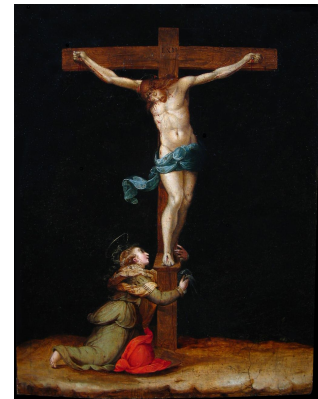
L'epicureisme era un moviment filosòfic en el que els qui el seguien, anomenats epicuris, buscaven la felicitat mitjançant els plaers, l'*ataraxia* i les amistats entre ells. El seu principal impulsor va ser Epicur de Samos, que va fundar "El Jardí", una escola on la gent podia conversar, descansar i gaudir de la vida buscant la felicitat. Una de les seves teories era la del *Tetrapharmakón*, que consistia en curar el patiment humà. Un d'aquests patiments era la mort, i el seu remei era aquest lema: "No cal témer la mort perquè la mort

és privació de sensació i, per tant, no comporta cap dolor. Quan nosaltres hi som, la mort no hi és. Quan la mort hi serà, nosaltres no hi serem.” La mort, en aquest cas la pròpia, els feia por, però l'afrontaven repetint-se aquestes paraules, podria considerar-se que en aquell moment era un tabú bastant important.

4. Inicis del Cristianisme:

“Si afirmamos que Dios es desconocido, no somos ya cristianos.” G. Hegel

El cristianisme va començar amb Jesús de Natzaret. Ell, venia a comunicar el missatge d'un únic Déu al qual anomenava Pare, va dedicar els seus 33 anys de vida a expandir les ideologies d'aquesta nova religió. Tota la seva vida està explicada en el Nou Testament de la Bíblia a través dels quatre evangelis.



En el cas de la mort, el cristianisme diu que, després d'aquesta, hi ha una altra vida, el Cel o l'Infern. Depenent dels teus pecats o les teves accions pots anar a un dels dos llocs, l'esperança de

tot cristià és poder accedir al cel després de la seva mort, per tant fan el possible per arribar-hi, confessant-se, redimint-se i resant Déu.

He trobat un fragment d'un article de l'Opusdei que descriu el que significa la mort per un cristià, donant resposta a la pregunta de si hi ha tabú de la mort en aquesta religió:

“Enmig del dilema de la mort i de la immortalitat, el cristià té la certesa que Déu li ha donat la vida creant-lo a imatge i semblança seva (Cfr. Gn 1, 27); sap que quan experimenta l'angoixa de la mort que s'acosta, Crist actua en ell, convertint les seves penes i la seva mort en força coredeptora. I està segur que el mateix Jesús, a qui ha servit, imitat i estimat, el rebrà al Cel, omplint-lo de glòria després de la seva mort. La veritat gran i joiosa de la fe cristiana és que, per la fe en Crist, l'home pot superar amb escreix a l'últim enemic (1 Cor 15, 26), la mort, obrint-se a la visió perpètua de Déu i a la resurrecció del cos al final dels temps, quan totes les coses s'hagin complert en Crist.”

Els sants i els màrtirs, s'enterraven en els cementiris suburbans i les tombes de seguida van prendre un aire de culte, visitades pels fidels i van començar a celebrar allà les misses. Més endavant van construir esglésies i capelles per acollir als pelegrins i per organitzar el culte als sants, i a la vegada es van convertir en esglésies funeràries on els

fidels volien ser enterrats al costat dels sants. Les ciutats van anar creixent gràcies a aquest nou tipus de visitants, i els cementiris, que s'havien anat construint al voltant de les esglésies i als camps propers, van quedar dins de les ciutats; a partir d'aquell moment es va associar el cementiri amb l'església.

2.1.3. Edat Medieval

“Aprieta, caballero, la lanza, y quítame la vida, pues me has quitado la honra” Miguel de Cervantes

Aquesta era comença amb la caiguda de l'Imperi Romà, l'any 476 d.C i acaba amb el descobriment d'Amèrica, l'any 1492. Es divideix en l'alta i la baixa edat mitjana.

Intentar explicar el tema de la mort al llarg de la història, des de pràctiques mortuòries fins a textos i arts plàstiques que han intentat parlar d'ella i comprendre-la, s'ha vist que és inesgotable, pels seus punts de vista i per les seves interaccions amb l'home al llarg de la vida. Per això, també a les cultures medievals, coexisteixen, diferents postures d'experimentar la mort.

Una d'elles la trobaríem en els relats artúrics (que tenen un origen pagà, en els que s'ensenyava al guerrer a conviure amb la mort) on reflexionen d'una manera simbòlica, sobre la idea de la mort juntament amb un ensenyament de com superar la por cap a ella. Aquests relats, en certa manera, al marcar tendència i expandir-se per Europa, van introduir la mort a diferents cultures d'una manera laica, sense cap religió ni creença.

Els cavallers, en aquell moment, es valoraven i s'admiraven molt, però el que la gent no sabia, és que cada vegada que anaven a lluitar, o tant sols, anant pel bosc, tenien el risc de morir, i els relats artúrics, els iniciaven a la vida i la mort, i els feia forts, això era el que els distingia. A través d'una història que explica que un cavaller va trobar unes donzelles plorant la seva pròpia mort, i per no haver d'explicar que encara era viu, va decidir acceptar-ho i seguir en el món dels vius, anant també a la seva pròpia tomba i aixecar la làpida que simbolitza que ja ha travessat la mort; ensenyant als cavallers a mirar a la mort als ulls i a no témer-la. Aquest gènere literari ensenyava “l'art del bon morir” i si es complia, deien que proporcionava poder gaudir de la glòria celestial.

Aquests relats artúrics, tenen un gran valor modèlic i exemplar d'una autèntica ètica de comportament i codis d'honor i d'amor, sens dubte carregats de simbolisme per parlar de la vida i de la mort.

Citant a Victoria Ciriot *"Lancelot alcanza ese reino de los muertos, se debe a que ya ha dejado atrás la muerte, o dicho de otro modo, la muerte está detrás, no delante. Esta reconciliación temporal de la muerte, como un acontecimiento sucedido y no por suceder, constituye la gran victoria en la vida y de la vida"*.

Les dones tenien un paper molt important, eren elles qui preparaven el cadàver amb teles que segurament havien teixit elles, i eren també les que més ploraven. Hi havien les anomenades beguines que anaven a missa, seguien tots els funerals i a vegades eren elles qui preparaven al cadàver, a canvi de passar menys temps al purgatori (lloc on les ànimes no condemnades a les penes eternes han de netejar els seus pecats).

La pesta negra també va ser un punt clau de l'Edat Mitjana, on va morir quasi un terç de població d'Europa, les epidèmies en aquell moment eren corrents, i aquest tipus de mort era un dels centres de les seves preocupacions.

Els cementiris medievals no s'assemblen gens al que avui entenem per aquest, era un lloc públic, una plaça, on la gent es trobava al sortir de missa, on la gent es socialitzava: un espai comú sense fronteres entre els morts i els vius.

La mort era tan habitual en aquesta època, que ja la tenien normalitzada, morien molts nens, molta gent jove, i milers de soldats en batalles. Havien d'enfrontar-se cada dia amb la mort, per tant, encara que els fes por, no tenien tabú, molt possiblement parlaven amb normalitat d'ella. La única por que tenien, era el moment de morir, que ho passessin malament. Els jocs cavallerescos, associats a la idea de la supervivència o la immortalitat, donaven la possibilitat oberta de posar la vida en perill amb la mort, i no negar-la com fem ara.



Dansa de la mort, de Guyot Marchant

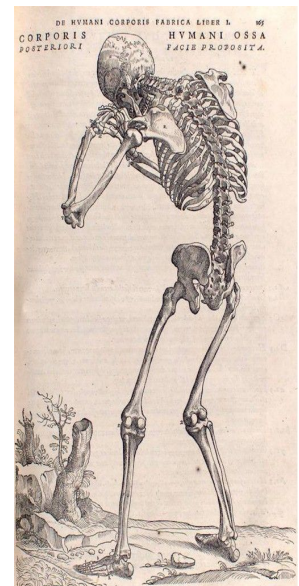
2.1.4 Edat moderna

1. Renaixement:

“Si es posible, se debe hacer reír hasta a los muertos” Leonardo Da Vinci

Després de la decadència de l'edat mitjana, van sorgir noves ideologies que situaven l'home en el centre de tot. Va ser un moviment cultural impulsat des de finals del s.XIV a Itàlia i després a arreu d'Europa, per la recuperació de les idees i l'art antic grecoromà fins al s.XVI.

En el tema de la mort, van començar a sorgir ideologies macabres que no representaven un temor a la mort, sinó un símbol d'amor per la vida i de la consciència de la seva dolorosa fragilitat. Potser temien a la vida perquè pensaven que en algun moment havien fracassat, i no podien morir així, identificava la seva impotència amb la seva mort. L'època generalitza un sentiment de melancolia cap a la mort, l'home se sent malmès i incomplet, la mort no els feia por, estava molt normalitzada, els era molt familiar. La primera manifestació simbòlica de la mort, va ser la balança, com si fos el judici final on la vida és pesada i avaluada, van deixar de veure-la com una cosa macabra i de putrefacció, sinó com només la mort física, deixant de ser una cosa breu i començant a estimar apassionadament a les coses i els éssers (*Carpe diem*).



Un dels temes de la literatura renaixentista era la mort, en la qual es reflectien tots aquests ideals d'estimar la vida perquè és massa curta. La mort no és el tema central, apareix com una antítesis de la vida, ja que la consideren com un obstacle de l'amor, per

això veuen la mort negativament quan mor l'ésser estimat, però aleshores es converteix en una visió positiva, perquè aquesta significarà el retrobament dels amants.

Cal recalcar també les morts violentes que estaven bastant presents en aquella època, als pobles o ciutats de la vora de mar, patien dia a dia la qüestió de la pirateria, arribaven vaixells de pirates que atracaven els habitants i violaven a les dones, incendiant i matant. Justament en el cas de Catalunya, fou al Maresme on hi van haver les més desastroses morts per pirateria (*“setze galeoltes de moros desembarcaren al cap de Besós (...) y corregeren fins a Sant Adrià y algunes cases de Badalona y cremaren part de terra de mossen Setantí (...) i unes garberes de forment y sen aportaren 355 moltons (...) i no cativaren sino una dona y dos minyons (i la gent de la terra) mataren alguns moros y apres se partiren del cap de Besós y passaren al cap de Llobregat”* (Manual de Novells Ardits, a SALES 1989).

El bandolerisme també era freqüent, sobretot pels camins de boscos i muntanyes, en els que els bandolers atracaven a les carrosses, o viatgers que passaven per allà, i si es resistien els mataven; la perillositat d'aquest succés es va estendre per tot Europa, alertant a aquells qui passaven sovint per aquest tipus de camins.

La delinqüència i els crims comuns també sorgien a les ciutats, en forma d'assassinats sobtats, robatoris i atemptats contra la propietat. Aquestes morts posseïen una certa tendència a la lluita social i a vegades política. En canvi als lladres se'ls atribuïa el crim vulgar.

Les armes de foc també van influir en la mort, perquè ara era molt més fàcil matar a algú, van haver de deixar d'esforçar-se en trobar el punt just d'una espasa o un punyal, o les pròpies mans, per passar a prémer el gatell d'una arma, i així de fàcil, el trauma psicològic que podia suposar era menor i la facilitat major, així que era senzill que augmentessin les morts. Els cementiris ja no estaven al centre de la ciutat, es van desplaçar a les afores.

Es nota que no tenien tabú, perquè no la veien com una cosa dolenta, els suposava un repte, per poder gaudir bé de la vida, i així ajudar a normalitzar-la quan els ocorria a ells, trobo interessant aquesta visió que tenien i que fos en aquella època de renaixement ho fa encara més, després de venir de l'Edat Mitjana es nota que socialment van avançar.

Deixo aquí un filòsof d'aquesta època el qual em va sobtar molt la seva opinió:

Michelle de Montaigne

“Quan els homes aprenguin a morir, aprendran a viure.” Michel de Montaigne

Bordeus, 1533-1592. Escriptor i assagista francès, fill de comerciants, que va estudiar llatí i grec a la Universitat de Tolosa.

Va trigar més de deu anys per publicar el primer llibre d'Assaigs, perquè havia de fer-se càrrec de qüestions socials i polítiques.

Aquest llibre el converteix en un autor amb un escepticisme moderat, revelant-se a si mateix i a la seva curiositat per quasi tots els aspectes de la humanitat.

Sent així un autor molt transgressor a la seva època.



Assaigs. Llibre primer.

Capítol XIX: No hem de jutjar la felicitat sinó després de la mort

Ningú no pot ser feliç abans de la mort. Fins el moment de la nostra pròpia mort no ens n'adonem de la realitat i és quan ja no podem fingir més, és a dir, fins que no veiem o acceptem què significa morir, no entenem què és la vida i deixem de fer veure que sabem el que és de veritat. Montaigne quan jutja a una vida mira com ha viscut la mort aquella persona (ha de passar bé aquest extrem).

Si ell vol jutjar a una persona que en el moment de morir ha estat digna i se l'ha vist tranquil·la, despreocupada, aleshores ell admira al difunt i respecta immensament la seva vida, encara que no hagi sigut una bona persona. En canvi, si aquesta persona, per molt

bona i feliç que hagi sigut, si en el moment de morir no ha parat d'empenedir-se ni d'angoixar-se, aleshores la menysprea.

Capítol XX: Filosofar és aprendre a morir

Filosofar només és preparar-se per la mort, al igual que la saviesa i la capacitat de raonament, que ens ensenyen a no témer-la.

Si el plaer és l'objectiu, evitant el patiment i la pena, estem evitant la mort per trobar la felicitat? És a dir, perseguir al plaer és plaent? La mort és inevitable, és la única resposta de la qual podem estar totalment segurs. El remei "de la por a la mort" de la gent vulgar, és no pensar-hi, potser així pensen que poden ser més feliços sense haver de viure aturmentats per la idea de morir. Mira més els fets i l'experiència que els límits que t'has posat o les avaluacions dels metges perquè així veuràs la teva vida des del punt de perspectiva que tu vulguis, no només l'empíric, allunyaràs les teves frustracions i seràs lliure de contemplar la teva vida assumint a la mort.

Montaigne explica també que la naturalesa ja ens ajuda, amb l'edat és com si fos un pendent dolç, a poc a poc, la natura ens porta fins a un estat tan miserable que ens hi acostuma i ens sembla que la mort és insignificant.

L'obra constant de la vida és construir la mort, és a dir, la vida forma part de la mort i el temps no és important, la vida és igual llarga que curta en el moment de morir.

"Si fos un enemic que es pogués evitar, jo aconsellaria emprar les armes de la covardia, però com que no podem evitar-la (...) anem a suportar els seus embats a peu ferm i a combatre-la".

"Traquem-li la raresa, freqüentem-la, acostumem-nos-hi, no tinguem tan sovint al cap res com la mort".

"No sabem on ens espera la mort, esperem-la arreu".

“No hi ha res de mal en la vida per qui ha comprès bé que no és un mal la privació de la vida”.

2. Barroc:

“Viure és anar morint cada dia”

És un moviment cultural i ideològic que va sorgir a mitjan del s.XVI estenent-se per Europa fins a principis del s.XVIII, és al s. XVII quan té la seva màxima esplendor; el barroc és un període de crisi, decadència, de profunda desconfiança en la naturalesa humana, veuen el món d'una manera molt negativa, com si fos caos, desordre i confusió. La mort és molt important, ja que creuen que la vida és només un breu trànsit des de que naixem fins que morim, estan també obsessionats amb el pas del temps perquè es senten enganyats amb el món, en tenen una visió pessimista i una obsessió amb la mort.

Cap a la segona meitat del s.XVII els homes començaven a percebre sorolls estranys a les esglésies, sota les lloses i a sentir olors estranyes; els metges a relacionaven els relats dels enterradors amb les olors, els cementiris, les esglésies amb sorolls, pudor, epidèmies, bruixes i la Pesta. Aleshores van veure la necessitat de fer un pla de reforma, però no estaven gaire segurs dels fenòmens que provocava tot això, i van pensar amb l'acció del diable.

La ciència mèdica va dedicar l'atenció a la mort física, al misteri del cos privat de vida i el procés de descomposició, que és analitzat en la dissecció post-mortem. Va tornar a sorgir la vena macabra i triomfant que revela un sentiment del res molt allunyat de la dolorosa nostàlgia d'una vida molt estimada. Les imatges de la mort es representen de manera eròtica, que significa que l'home i la mort deixen d'estar units, i ja no pot mirar-la de cara. Shakesperare, inspira molt, amb la seva obra de *“Hamlet”* el fet de representar la mort amb un crani, i a partir d'aquí, es comencen a pintar bodegons anomenats *“vanitas”*

combinant un element anecdòtic (la natura morta) i un element simbòlic (el pas del temps i la mort), “*la natura morta proclama la mort de la natura*”.

Comença a integrar-se altre cop a l'església, que controla i organitza totes les cerimònies, i es representa de manera macabra, es veu un Crist, nu, mort i d'aparença colpidora.

En la literatura “el sofriment de l'amat” s'accentua, encara que s'alleuja una mica, quan l'estimada mor però el pensament perdura; l'amor es converteix en la raó de l'existència i, per tant, és la causa de totes les alegries i de tots els dolors que aquesta comporta, és molt dolorós el desamor, però encara és molt més dolorós que manqui aquest sentiment.

En resum, tenien un tabú però no del tot, ja que encara que els fes por la mort, en parlaven molt sovint d'ella, i la representaven a tot arreu, era un símbol molt important en aquella època, fos bo o dolent.



Vanita

2.1.5 Edat Contemporània

1. Romanticisme:

“Tú, que sufres porque amas, ama más aún. Morir de amor es vivir de amor.” Victor Hugo

Va ser un moviment cultural originat a Alemanya durant el s.XVIII fins a primeres meitats del s.XIX, que havia començat essent un moviment literari però que de seguida es va estendre a totes les arts.

De caràcter revolucionari donant-li molta importància al sentiment, trenca amb l'ordre, la tradició i la jerarquia dels valors culturals i socials. On van decidir allunyar els cementiris de les ciutats, no només per temes sanitaris sinó per instaurar una clara separació entre els vius i els morts.

Per els romàntics, la vida és un mal, tenen una ànima, trista i turmentada que busca un ideal d'un somni que mai podrà realitzar, tot és pessimisme; per tant, la mort és gran amiga seva, la que porta pau a aquesta ànima, el suïcidi es converteix en un desig de molts romàntics encara que no es dugi a terme.

La mort és el camí per arribar a l'aspiració de l'infinit. No és aliena a la religió sense cap dubte, però la fascinació mòrbida de la mort expressa, sota una aparença religiosa, la sublimació de les fantasies erotico-macabres del període anterior.

Tenen una obsessió amb els cadàvers, que són un objecte de manipulacions estranyes com dissecar, momificar i conservar-los.



Una noia dels *La Ferronays* escrivia pensaments com aquest: *“Morir es una recompensa, puesto que es el cielo... La idea favorita de toda mi vida de niña es la muerte que me hizo siempre sonreír... Nada ha podido jamás hacer lúgubre a mis ojos la palabra muerte.”*

Aquest estiu he estat a Sicília, de viatge, i vaig anar a les “Catacumbes dels Caputxins” de Palerm, on hi ha unes 8.000 mòmies exposades tal i com es veu en la fotografia anterior. L’ambient que es respira és especialment fred, feia bastant impressió, ja que les tens a un pam de la cara, i penses que són persones reals, que porten 200 anys mortes. Algunes encara tenen pell i unes quantes conserven l’expressió de la cara, realment pot semblar molt macabre, però en aquell moment era normal. No és que tingui una fascinació pels morts, però em va agradar molt, i estar tan a prop de la mort no va ser incòmode, és més, vam estar fent broma encara que no sigui gaire ètic. Ho recomano moltíssim, perquè és una experiència única i molt estranya.

El dol té un significat, vol dir que als que queden vius els costa més que en altres temps a acceptar la mort de l’altre, aleshores la mort que fa por no és la d’un mateix, sinó la dels altres.

2. Guerres mundials:

“Mañana muchos maldecirán mi nombre.” Adolf Hitler

Penso que les Guerres mundials són un gran exemple de la mort contemporània i havia d’esmentar-les.

La Primera Guerra Mundial va ser un conflicte originat per la política exterior d’Àustria, Hongria, Rússia i Alemanya que va tenir lloc a Orient pròxim, i a Europa de l’any 1914 al 1918, en la qual van morir unes 8 milions de persones; es considera mundial perquè van participar-hi països de tot el món. La conseqüència psicològica de les morts és difícil de trobar o explicar perquè quasi tots eren soldats, i les famílies eren anònimes, però va ser el primer genocidi a nivell mundial, per tant, el tabú que podria implicar és nul en el moment de la guerra, però en acabar-la se’n parla com una cosa col·lectiva i tràgica.

La Segona Guerra Mundial va implicar una gran quantitat de països, en la qual es dividia entre *Aliats* i *les Potències de l'eix* entre els anys 1939 - 1945.

La diferència és que aquesta va implicar dues bombes atòmiques (250.000 morts) i l'Holocaust (genocidi a 5.000.000 de jueus). Aquesta segona part, té un rerefons psicològic, sobretot del causant principal, Adolf Hitler, un home que va sorgir de Viena, i va aprofitar la seva astúcia i la seva bona parla, per sortir votat per democràcia a Alemanya, i crear una dictadura recollida en el seu llibre "Mein Kampf", combinant elements autobiogràfics amb una exposició de la ideologia política del nazisme i que per moments recorda o sembla estar inspirat en "*La república*" de Plató, intentant aconseguir el seguiment de la raça ària, i fent executar a milions de jueus, perquè sí; tenia problemes mentals, i ha sigut el genocidi més impactant que ha viscut la humanitat.

El tabú aquí està representat per tantes morts com en la Primera Guerra, però la diferència és que aquest el va decidir causar una sola persona. Quan va acabar el s.XX, va haver un cert sentiment d'alleujament per deixar endarrere el segle més sagnant del nostre passat, ja que en la dècada del 1940, van morir més persones per mort violenta que en tota la història.

2.2 LA MORT EN L'ACTUALITAT

“No li donem el valor suficient a la vida perquè hem comprat la mort” Marc Vidal

Avui dia, la societat occidental està plena de tabús i molts estan desapareixent, però vivim com si la mort no existís, esquivant-la cada vegada que la veiem passar, fins que ens la trobem de cara, però no és culpa de l'individu, sinó de la societat, que juntament amb la ciència, fan el possible per lluitar contra ella fent que sigui una cosa improbable, perquè no volen veure la realitat. Molts de nosaltres afirmem que no ens afecta, que no ens preocupa, però som els primers que a l'hora de pensar-hi preferim que sigui ràpida que lenta i haver d'acceptar què significa realment.

En canvi, el tabú de la mort, ha anat desapareixent i tornant a aparèixer al llarg dels segles, amb la urbanització de les famílies que vivien aïllats en cases rurals, on convivien varies generacions el tabú era quasi nul, perquè vivien ja ambientats pel ritual de morir-se, i era molt normal pels més petits, en canvi ara amb la medicalització i la fredor dels funerals, sembla que sigui tot de mentida, s'ha deshumanitzat tant que sembla il·legal.

En la nostra societat de benestar i felicitat, no hi ha lloc pel patiment, és una aberració parlar obertament de la mort, i no hauria de ser així, no hauríem d'amagar el nostre dolor només perquè tot ha de ser felicitat, no està bé.

La mort és un fet inexperimentable en el sentit de que quan s'experimenta, ja no se'n pot parlar; com diu la Victoria Circlot (catedràtica barcelonina en filologia romànica), o els epicuris. Tota vida, veritablement viscuda conté la mort en cada racó i en cada moment.

“Está ahí, acechante, a cada paso, en cada renuncia, en cada pérdida, en cada abandono, aunque al pasar por ella en la línea de la vida, se atisbe un nuevo comienzo. Vida, muerte, renacimiento, tejen la trama vital, biográfica, de todo individuo”.

La consciència d'aquesta “trama vital”, està dins del cervell, i ens prepara per la mort com un fet definitiu. És pràcticament impossible arribar a l'origen de la mort en la cultura occidental, ja que és un fet tan essencial i bàsic que entra dins de l'origen de l'home, està massa interioritzat en l'individu, com per poder trobar un origen posterior a l'home.

2.2.1 Cementiris

“¡Es tan triste la vida en el cementerio! ¡Rana, empieza tu cantar!” García Lorca

A finals del s.XIX, es desmenteix la teoria de que els antics cementiris no eren insolubles, és a dir, que no traspassaven malalties, sinó que era una mala interpretació d'una falta de coneixement científic.

Aquesta nova visió dels cementiris, ajuda a projectar-los fora de la ciutat i diferents. El primer objectiu és representar una reducció simbòlica de la societat, es reproduïx com a la ciutat dels vius: la família reial, els eclesiàstics, les categories segons la riquesa i les categories segons el nivell social. Tots els llocs estan en venda, i finalment els pobres enterrats al terra; es converteix en un museu de les belles arts on es mostren diferents estils escultòrics i arquitectònics, convertint-se així, en un jardí on també hi hauran arbres. També es practicarà el nou art de la elegia, amb una nova sensibilitat cap als morts i al lloc on reposen, dedicant-los poemes en el seu honor ja siguin de naturalesa, d'elements de la vida o religiosos. Els monuments funeraris tenen dos objectius: ensenyar a morir al moralista i invitar a la gent a que plori als morts.

Els cementiris es converteixen en espais sagrats on es fa possible el pas de la terra al cel, a través de símbols com: la creu de fusta, obeliscs, piràmides, arbres, columnes, etc.

La cultura dels morts es podria definir dient que els homes són els únics éssers vius que enterren els seus difunts i construeixen cementiris, per tenir-los en un mateix lloc, tot i que pot ser que no siguin els únics que tenen consciència que han de morir.

Degut a la por a la mort i als morts, les làpides es posaven sobre la terra per impedir que els morts tornessin a la llum.

2.2.2 Visita al cementiri de Sant Feliu de Guíxols i Girona

El passat 6 de desembre de 2016, vaig anar al cementiri de Sant Feliu de Guíxols. Vaig recórrer totes les parets del cementiri, buscant frases dedicades a les persones mortes, i en la majoria només hi havia flors, o les típiques fotografies en les que apareix el difunt, com de carnet. Epitafis n'hi havien uns quants, i pocs eren dedicatòries, els altres eren souvenirs i missatges típics i comuns en alguns altres. Realment, vaig trobar només dues dedicatòries escrites a mà i una era un dibuix, i un gerro amb una frase. També, en la tomba d'una escriptora hi havia el seu llibre. En l'hora i mitja que vaig estar allà potser vaig contar unes 10 persones, i la majoria anava a reposar les flors.

Pensava que hi hauria coses molt més personals, però ara, cada vegada hi ha menys cultura d'anar al cementiri, no sé si per por a la mort, per respecte, o per descuit, però em va sorprendre, i no sé si per bé o per malament. De totes maneres vaig estar a gust i vaig fer unes quantes fotografies.

El passat 9 de desembre de 2016, sortint d'una entrevista a Girona, vaig aprofitar i vaig fer un tomb pel cementiri de Girona, era molt més gran i més ben cuidat (es notava també en les flors). La proporció va ser semblant a la del meu poble, però en aquest hi havia més epitafis dedicats als difunts. La sensació va ser bastant igual que la vegada anterior, tot i que em vaig sentir més sola, suposo perquè era molt més gran i la gent es creuava menys. Però el que sí que em va sobtar va ser una família de gitanos bastant nombrosa, al voltant d'una tomba rient i parlant, potser la seva cultura és molt més important que la nostra i això em va sorprendre per això he buscat informació sobre això i he vist que tenen un munt de rituals que la majoria compleix.

Dit això, he decidit fer un annex, on hi ha unes quantes fotografies de les que vaig fer, i frases dels epitafis que més em van agradar. **ANNEX I**

2.2.3 Parlar de la mort als nens? Concepció Poch

1. És essencial no mentir, si no sabem què contestar no ens ha de fer por reconèixer-ho.
2. No els expliquem mai coses que ells no puguin entendre.
3. Seria millor parlar de la mort abans de que el nen/a s'hi trobi de cara.
4. Hi ha molts moments per fer-ho: després de veure una pel·lícula (que tracti el tema), anar a l'església, anar al cementiri, un animal que es mor, o una flor que no es podreix, preguntes que faci el propi infant...
5. No hem de posar excuses alhora d'explicar què és la mort, millor no barrejar-hi conceptes com una malaltia lleu o de pas.
6. Eliminem els eufemismes com "se n'ha anat de viatge" o "està dormint" perquè els nens estan confosos i això els fa entendre-ho menys, potser esperen que es desperti.
7. Hem de deixar parlar al nen sobre els seus sentiments, que s'expressi i respectar el seu dolor emocional.
8. S'ha de fer entendre bé la irreversibilitat de la mort.
9. Hem d'avisar a la tutora si el nen o adolescent és a l'escola en el cas que li haguéssim de comunicar la mort d'un familiar o amic. Així els seus companys li podran donar el cònsol enlloc de distreure'l.
10. Mai hem d'amagar el dolor ni tancar-nos a plorar, és bo per ells veure que nosaltres també estem tristos i som vulnerables.
11. Considerar la capacitat de crear grups de suport, ells també necessiten suport.

2.3 REFLEXIONS PRÒPIES RESPECTE A FRASES INTERESSANTS:

Cito R. Argullol i D. Hallado

¿Algún modo de devolver a la muerte el espacio natural que le correspondería?

El espacio ocupado por la muerte está cubierto actualmente por toda la avalancha icónica, desde la publicidad y la propaganda básicamente.

Cada vegada obviem més la mort, i es pot veure al dia a dia, perquè com diu molt bé, l'espai que ocupava, ja està col·lapsat per la publicitat, ja que ha evolucionat d'una manera exponencial, la vida està plena de propaganda, vagis on vagis,estic segura de que hi haurà un tipus o un altre d'aquesta publicitat, i possiblement no hagi substituït només a la mort, però ocupa una part tan gran de les nostres vides que no tenim temps de pensar en coses que abans ens era ben fàcil. Potser la millor solució seria fer publicitat de la mort, així li donaríem més importància i en seríem més conscients, però, seria ètic? Des de quan ens hem de plantejar que parlar de la mort pública i obertament ha de ser ètic? Tenim un tabú tan instaurat que en el moment en el que algú ho fa, ja girem la cara i canviem de tema. Doncs jo no estic gens d'acord, S'HA DE PARLAR DE LA MORT. Sinó perdrem l'essència de la única cosa que tenim assegurada a la nostra vida.

Cito Concepció Poch

La mort només es posa al centre de les nostres vides quan es tracta d'una mort íntima, quan ens afecta en una esfera totalment personal. Hem reduït al màxim l'economia de la mort.

És a dir, veiem la mort com una cosa externa, com si no ens pogués afectar, i ara cada vegada els nens que juguen aquests jocs de guerra que veuen la mort com una cosa de mentida, perquè tornen a viure, al igual que els dibuixos animats, que quan als personatges els passen coses que els podrien causar la mort, es tornen com de plastilina o fan coses sobrenaturals i tornen a viure, mai moren de veritat, i això podria repercutir a la seva manera de veure la mort, vull dir que ho normalitzen, la veuen com quelcom irreal, que no pot passar, per això els nens els costa molt veure la mort, acceptar-la; recordo que el meu germà va preguntar per quan vindria a dinar a casa el meu tiet que havia mort feia una setmana, no havia entès que quan una persona mor, no torna, aleshores la meva mare li ho va explicar, i va plorar tot el que no havia plorat quan vam anar a l'enterrament. Sense ficar-nos en el tema de la influència de la mort falsa en els nens, la societat, amb el que lluita la medicina contra ella, la veu com una cosa molt llunyana, si no ens toca aprop no solem parlar-ne, per això quan ve no tenim les eines suficients per afrontar-la.

Cito M. Puyané

Parlar de la mort ens fa conscients de la nostra existència i del nostre final.

Fins i tot, tenint la certesa que morirem , no ho tenim integrat en la consciència ni a la nostra pròpia vida.

Estic completament d'acord amb aquesta cita, he sentit moltes vegades dir "a mi no em fa por la mort" però, realment se'n donen compte del que diuen? Saben que quan algú es mor, no torna mai més, o com a mínim en aquella vida? Saben que quan marxin, deixaran un buit molt gran a les persones que els estimen? Estan segurs que no se n'adonaran de res? Jo no ho crec, és més, crec que no saben res, que està molt bé això de fer-se el valent, però no veuen que de vida només n'hi ha una? Que aquesta frase no és només un tòpic?

Per això, és essencial parlar-ne, fer-nos conscients ja des de petits, i veure que no és una cosa dolenta, sinó natural, que si l'acceptem viurem diferent, sent conscients de tots els

nostres actes i gaudint-los un per un, així, quan arribi el nostre moment, no ens preocuparà res.

Cito R. Argullol i D. Hallado

El buen morir, eutanàsia i el buen vivir.

Aquest “buen morir” es refereix als cavallers de l'edat medieval, entrenats només per conservar l'honor tan si guanyaven, perdien o morien. Entrenats per passar de llarg de la mort, per tenir-la darrere, no davant, per lluitar pel seu poble ignorant les conseqüències. Si t'ho pares a pensar, és molt semblant al que fan els jihadistes, sacrifiquen la seva vida per l'honor de la seva religió, per estar més a prop del seu Déu, ells no ho veuen com una cosa tan dolenta, ells estan traient-se la vida per la seva fe. És una comparació molt particular però té relació, moren i maten per les seves creences, siguin les que siguin, i es podria veure la part positiva, el valor i la inexistència del tabú, però val la pena que mori tanta gent, només per la creença d'algú? A l'edat mitjana, els cavallers només estaven entrenats per això, per morir honradament, ja que hi havia moltes guerres i al tenir aquesta “professió” era la única opció. Però ara, en un món tan avançat com el que estem vivint, és admirable que algú sigui capaç de deixar la mort enrere, però alhora és impactant que algú cregui que matant a moltes persones i sacrificant-se, faci un favor al seu Déu. Un Déu que incita a l'homicidi i al suïcidi no pot ser un Déu.

Cito Jordi Gol Gurina

“(…) El siguiente paso que os invito a dar es, si podéis, el de relativizar también la misma muerte (…)”

He extret la cita d'un llibre en el que ell apareix i tot i que al llarg d'aquest, explicava moltes coses que ja he dit, m'ha semblat interessant aquesta frase. Primer de tot, què vol dir relativitzar la mort? Vol dir treure-li importància desdir-se'n una mica. És just fer això? És just treure-li importància a la única cosa que tenim segura a la nostra vida? És el que fa molt agent en la nostra societat actual i jo no entenc perquè, no entenc quina necessitat tenen d'obviar-la. Personalment no crec que sigui una cosa dolenta, sinó una cosa

natural, un altre tram de la vida, en el que cadascú s'hi enfronta com vol, però s'hi enfronta, no s'ha de relativitzar, no estic d'acord.

Cito Capítol 1 de la 2a Temporada de la sèrie “Black mirror”

Aquest capítol presenta la mort d'un noi, i com reacciona la seva parella, representa que viu en un futur, perquè hi ha la possibilitat de poder enviar-se correus amb “la persona que ha mort” gràcies a tots els seus missatges de les xarxes socials i les seves reaccions a Internet. Al principi ella li costa molt obrir el missatge, però quan ho fa, s'enganxa, el troba tan a faltar que deixa enrere els prejudicis i no pensa en cap ètica.

Durant el capítol, va evolucionant la manera de parlar amb ell fins que compra una mena de robot/persona sintètica, una rèplica del difunt.

La qüestió és, és ètic? És bo per la persona? No sabria contestar aquestes preguntes, llevat que hagués fet una carrera i n màster en aquest tema, el que si que penso és que es molt estrany i no sé si és bo per una persona que ha de superar un buit, intentar omplir-lo amb una mena de robot, no és sa.

El matí amb Raimon Panikkar

Antoni Bassas va anar a entrevistar cada dues setmanes a Raimon Panikkar, filòsof i teòleg, professor a varies universitats, que ha creat una fundació a Tavertet, destaca per la seva introducció de la religió índia a la cultura occidental. En aquest llibre hi ha un capítol en el que parlen de la mort, i ho trobo molt interessant, tot el que diu, m'he quedat parada amb tot el que expressa i les seves opinions, per això deixo al **ANNEX II** la conversa escanejada del llibre.

Però m'agradaria explicar exactament perquè ho trobo tan fascinant. Al ser de la cultura índia, té la part espiritual molt desenvolupada, per tant té una visió de la vida i la mort molt diferent a al nostra. Té els arguments per criticar-la essent certs, demana estimar la vida natural i profunda, deixar d'hospitalitzar-la, demana viure en pau traient el millor profit de les coses que vénen, saber que tenim el destí a les nostres mans, etc...

I els consells que donava alhora d'acompanyar un dol estaven molt ben triats i eren clars, com acompanyar a la persona fent-li alguna abraçada en comptes de donar tants consells, compartint el dolor en el punt just. Fer-se amos del nostre propi destí.

Recomano totalment aquesta lectura, perquè et dóna un punt de vista molt contundent i diferent, de la vida i de la mort.

3. L'ADOLESCÈNCIA

“La manera més segura de corrompre un adolescent és incitar-lo a valorar més els que pensen com ell que els que pensen de manera diferent.” Friedrich Nietzsche

Buscant la definició de diccionari, he trobat la de la enciclopèdia de El país i diu això:

adolescencia f. Época de la vida que marca la transición entre la infancia y el estado adulto.

Fisiol. y Psicol. En el aspecto físico, la adolescencia abarca tres fases sucesivas: 1) la *prepubertad*, caracterizada por un crecimiento rápido y por la aparición de los caracteres sexuales secundarios; 2) la *pubertad*, momento de la aparición de las primeras menstruaciones en la adolescente y de las primeras eyaculaciones en el adolescente; 3) la *pospubertad*, fase de final impreciso, marcada por una detención progresiva del crecimiento y la continuación de la maduración morfológica y fisiológica de los diversos órganos. En el plano mental, el rasgo principal de la adolescencia es la puesta en marcha del razonamiento experimental: el adolescente formula hipótesis a partir de sus observaciones, y para verificar aquéllas recurre a la experimentación sistemática; el pensamiento adolescente es un pensamiento combinatorio. “Comparado con el niño- escribió J. Piaget-, el adolescente es un individuo que construye sistemas y teorías.” En el plano afectivo, la adolescencia se caracteriza por una profunda crisis que hace

emerger el sujeto individualizado del mundo protegido de la infancia. El adolescente empieza a descubrir su propio yo, necesita afirmarse en contra de sus padres y de toda su infancia para encontrarse a sí mismo. Los conflictos en que todo ello se proyecta hacen del adolescente un personaje aparentemente contradictorio, impulsivo e hipersensible. Finalmente, en lo social, el adolescente debe atravesar un complejo proceso antes de lograr una plena inserción en lo social, tras su rechazo instintivo de las normas y valores sociales establecidos por los adultos y su adscripción a tipos de comportamiento social independientes (indumentaria, peinado, diversiones, etc.).

3.1 RECURS EDUCATIU CRP BAIX EMPORDÀ. L'ADOLESCÈNCIA

L'adolescència és una etapa de la vida en la que es desenvolupen molt més les relacions socials, l'amor i les amistats, adquirint així una gran importància per qui la viu, i en la que es defineix un mateix buscant diferents maneres de ser, de vestir, diferents gustos... Tot això es defineix en el dubte de la pròpia identitat i la seva recerca, que significa que el jove sàpiga qui és, què és el que pensa, i què vol fer amb la seva vida. Solen sorgir problemes com la confusió sexual, la complexitat dels papers en a societat o la recerca d'un compromís ideològic als quals haurà d'enfrontar-se per romandre en aquesta busca de la seva identitat sempre precària, mai definitiva.

Els adolescents necessiten superar diferents reptes com:

- Desenvolupar les capacitats cognitives i emocionals, adquireixen el pensament abstracte (l'adolescent tendeix a sobrevalorar les idees com a agent de canvi social, creu que el món s'ha d'adaptar a les seves idees i no les seves idees a la realitat) i són capaços de raonar i pensar de diferents maneres.
- Construir la pròpia identitat acceptant els canvis físics de la pubertat, tenint expectatives i projectes de futur, redefinir les relacions familiars, la identitat sexual o la independència emocional.
- Adquirir noves capacitats socials, moral autònoma (comprendre els valors de la societat), noves relacions interpersonals (una possible relació de parella) i fer el rol d'estudiant.

L'adolescència és una fase de la **reafirmació del jo** on s'adquireix més control emocional, és a dir, tots els canvis que ha patit en la pubertat, s'ha d'aprendre a estimar-los i a no acomplexar-se, lluitant per estimar la seva imatge corporal.

Als pares els costa comprendre que el seu fill ha crescut i necessita descobrir noves maneres de ser; l'adolescent no té una actitud de fugir, sinó de buscar, no vol marxar de casa, sinó viure-hi d'una altra manera, busca la seva **autonomia**, llibertat i noves experiències. Aquesta situació provoca en ell un comportament crític i susceptible, fent així que centri la seva atenció només en ell mateix i el seu pensament, és per això que diuen "¡els adolescents només es miren el melic, no veuen el que els hi passa, estan al seu món!", però és un procés necessari pel que ha de passar per tal de consolidar la seva personalitat i uns valors d'acord amb ella.

Reconeix la maduresa del seu pensament, la seva intel·ligència i la seva capacitat de prendre decisions essent responsable dels seus actes.

La joventut com a grup social, és relativament nou, perquè abans la transmissió de l'aprenentatge no requeria una separació d'edats.

Els trets que caracteritzen aquesta mena de societat, encara que siguin individus completament diferents són:

- 1. Noves maneres de comunicació:** Internet i tot el que comporta (xarxes socials, missatgeria instantània, correu electrònic, aplicacions, etc.) han canviat completament les relacions socials.
- 2. Individualització:** A diferència de la cultura tradicional, en la nostra, els joves s'han allunyat dels hàbits i ara són ells qui, a través d'un procés d'experimentació decideixen què volen fer amb la seva vida. Encara que per alguns això no se sap si és bo o dolent, ja que n'hi ha que tenen poca capacitat de determinació.
- 3. Valorar el cos:** Es veu en la dedicació de molts adolescents nois que necessiten fer molt esport per tenir el cos que busquen, i paral·lelament les noies busquen una silueta que veuen en revistes, i a vegades la impossibilitat d'arribar a ser tan primes provoca malalties greus com bulímia, anorèxia, etc (encara que no és la única causa).
- 4. Culte de la imatge:** Amb les difusions que es fan dels estils de vida de molts joves o fins i tot d'*influencers* (joves que fan de publicitat per marques a través de les

xarxes socials, ja que són molt més propers a la societat i és molt més factible) és fàcil emmirallar-se en elles i condicionen la visió d'ells mateixos i els projectes de vida que tenen.

5. **Sensibilització lúdica:** El sentiment domina sobre la paraula, de les cançons tenen més significat per ells que les paraules (són antiquades i històriques), són narcisistes i hedonistes.
6. **Consumisme:** Es manifesta perquè es joves busquen plaers immediats, tenen set de diversió, sobretot en les societats occidentals, on el consumisme és crucial.
7. **Evasió:** Necessiten evadir-se perquè s'avorreixen davant d'allò uniforme, i instituit, necessiten ser nòmades.

Cada persona elabora una teoria per descriure la seva realitat, per situar-se en el seu món, les creences d'aquest, donen estabilitat però a vegades fallen ja que el nostre món està en constant canvi, per això el més fàcil és recolzar-se en les creences dogmàtiques. Les creences són il·lusions útils que ens permeten gestionar les nostres experiències, tot i així és clau que en l'adolescència puguin obrir el seu pensament i racionalitzar-lo, encara que suposi un equilibri inestable, que sembla dèbil, però és una fortalesa realment. El que pot passar és que les creences ens triïn a nosaltres per la nostra incapacitat de pensar, aleshores no sabrem com ens influeixen i això podria causar una certa irracionalitat en els nostres actes, aquesta podria influir en el nostre comportament ja que poden produir emocions negatives, exagerar les conseqüències negatives d'un fet o reflectir obligacions no realistes sobre un mateix.

Les relacions interpersonals

El psicòleg Howard Gardner explica en el seu llibre *Intel·ligències múltiples* que la intel·ligència interpersonal és la capacitat de comprendre els nostres sentiments i emocions i com influeixen en la nostra conducta. Les habilitats de la intel·ligència són l'empatia (entendre les emocions dels altres i saber escoltar) i saber portar les relacions interpersonals (fer amistats, afrontar els conflictes i compartir valors).

Tenir relacions creatives amb altres persones requereix comprendre els conceptes de desig (és la necessitat biològica de resoldre una tensió i no té destí), atracció (que s'alimenta del desig) i enamorament.

L'**atracció interpersonal** és el judici que fa una persona d'una altra depenent de les actituds, els extrems de la valoració són l'amor i l'odi tot i que hi ha altres variables com:

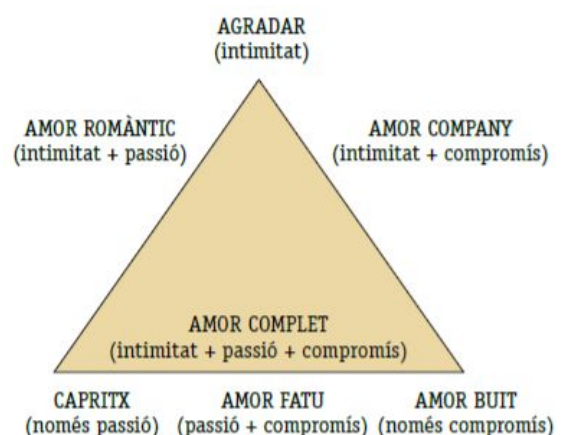
- Proximitat: com més veiem a algú més ens atrau positivament, ja que el comencem a considerar com a familiar, perquè vivim experiències comunes, tot i que si la nostra atracció és negativa es pot incrementar de cara a l'odi.
- Aparència física: és important en les primeres vegades que veiem a algú i quan el contacte és superficial, potser és per el plaer estètic de contemplar a algú guapo o per donar més bona imatge social.
- Semblança: augmenta quan algú és molt més semblant interpersonalment, perquè provoca una pujada d'autoestima saber que algú valora les mateixes coses que tu, tot i que la semblança té els seus límits.
- Reciprocitat: l'atracció depèn molt de si és recíproca, si ho és, l'atracció augmenta molt, sigui positiva o negativament.

L'amor

És l'emoció humana més intensa que ha captivat a les persones, les quals n'han parlat des de converses fins a pel·lícules.

L'amor és una emoció, i l'enamorament és un sentiment, no es pot confondre, ja que l'enamorament no pot durar per sempre, i és molt intens, suposa el desig i l'atracció.

Robert Sternberg, psicòleg americà, va classificar l'amor en diferents tipus basats en els components: **intimitat** (sentiment de proximitat, implica compartir experiències, donar suport emocional i reconèixer el valor de l'altra persona en la nostra vida), **passió** (força de l'atracció física i emocional, és inestable i genera una visió més optimista del món) i **compromís**



(esforçar-se per cuidar l'amor, implica la decisió d'estimar a l'altre).

Quadre representatiu de *L'experiència de l'amor*

3.2 JOSÉ ANTONIO MARINA. EL TALENT DELS ADOLESCENTS

He estat buscant en diferents pàgines web i els típics i tòpics llibres d'aquesta etapa tan comparada, però hi ha un escriptor i filòsof, **José Antonio Marina**, que ha escrit un llibre que s'adequa molt més al meu pensament, una manera molt més positiva i constructiva de veure l'adolescència, barrejat amb l'autonomia del jove, de la motivació dels projectes o del funcionament del cervell d'un adolescent i coses com aquestes m'han fet apropar-m'hi. També he triat aquest llibre perquè no està dirigit només als educadors i pares, sinó que encoratja als adolescents a construir-se millor, per això hi ha parts que estan en tercera persona i parts que estan en primera que són les que trobo més personals i aplicades a mi. Dóna moltes eines que em poden servir pel meu projecte i estic encantada d'haver-lo triat.

El talent dels adolescents

“Pensar millor és organitzar la informació que tenim; afegint idees, sons, imatges. Lligar-les amb lògica, poesia i descripcions. Argumentar-la amb la raó, la diversió, la creació, la seducció...I amb convenciment. També hi podem afegir; oportunitat, eficiència, fertilitat, qualitat...” Antonio Marina

L'adolescència té mala premsa, són molts els llibres apocalíptics del tipus: “¡Socorro! ¡Tengo un hijo adolescente!”, “Mi adolescente me vuelve loco”, “Adolescentes que nos

dan miedo”, “Manual para padres desesperados”... Tots porten com a subtítols: riscos, problemes i trastorns.

En una enquesta espanyola sobre l'opinió que tenen els pares i mares, educadors i persones grans relacionaven l'adolescència amb la confusió, nocturnitat, mala relació amb els familiars, drogodependència, conductes antisocials... ¡Quina reputació! ¡Quin desastre!, però en la última enquesta de joventut realitzada per la INJUVE, diu que els joves entre 19 i 25 anys són majoritàriament feliços i satisfets amb les seves vides. Els estudis es fan gairebé sempre sobre els adolescents problemàtics o malalts, però ningú s'estudia als que són feliços.

La creença de la fragilitat de l'adolescent ha portat als pares, amb les seves pors a un “ADOLESCENT REI”, que gaudeix de la permissivitat educativa dels pares.

S'ha pogut comprovar que amb el pas del temps, els joves cada vegada passen menys temps amb els seus pares o amb adults, i actualment la tecnologia hi juga un paper molt important, quan als anys 50 tenien temps de compaginar la seva vida social amb algun tipus de feina i estar amb els adults.

Hem d'estudiar l'adolescència com una etapa decisiva, creadora i poderosa, hem de canviar la idea que en tenim, l'hem de veure com una etapa en la que s'obren moltíssimes possibilitats d'aprenentatge, enriquir-se adquirint noves forces, de suplementar carències i de fer projectes.

El món és una barreja de realitat i possibilitat, per això nosaltres som: el que som i el que podem ser.

Els adolescents es dirigeixen a un món ple d'oportunitats, rigorós i extrem, per això necessita una personalitat forta i creadora, capaç de resistir les passions de l'entorn, adaptar-se a ell i també resoldre els problemes que planteja. Estar preparats per a un món canviant.

Algunes idees de Robert Epstein sobre l'adolescència són:

- L'adolescència és una anomalia històrica.
- Infantilitzem als nostres joves innecessària i excessivament.
- La majoria dels adolescents són capaços de funcionar com adults en diversos aspectes.
- Aquesta infantilització té series conseqüències per la nostra societat.

Els adults moltes vegades infravaloren als adolescents, estan carregats de prejudicis, no els donen l'oportunitat de demostrar el que són capaços de fer, han insistit tant en les prohibicions que els adolescents gasten molta energia en saltar-se-les. Els joves són capaços de pensar molt bé, d'estimar, de suportar l'esforç, d'assumir responsabilitats, ser creatius; buscar el seu talent personal, això no vol dir que siguin superdotats, o que tinguin altes capacitats, perquè pot ser que les tinguin i no les desenvolupin.

L'adolescència és una època molt canviant en la que s'assumeixen responsabilitats progressivament i on hi ha una gran varietat d'influències, el més important és adquirir un talent per l'autonomia. Els adolescents han de passar de la disciplina a l'**autodisciplina**, prendre les seves pròpies decisions.

Alguns consells als pares, segons Epstein són:

- Dóna-li ales, al teu fill, recorda que és únic, competent, que és una feina en progrés, evita etiquetar-lo.
- No l'infantilitzis.
- Augmenta el contacte del teu fill amb adults responsables.
- Ajuda'l a assumir responsabilitats reals.
- Escolta'l i dóna-li suport.
- Coneix les competències del teu fill i també les pròpies.
- Repta la seva intel·ligència.
- Ajuda als seus sentiments d'amor i respecta'ls.
- Fomenta les seves fortalezes innates.
- Fomenta la seva creativitat.
- Posa'l a treballar.
- Aplica la saviesa bíblica: els joves eren jutjats per les seves accions, no per la seva edat.
- Canvia el sistema.
- Qüestiona les seves pròpies creences sobre l'adolescència.

Segons Harvard, els cinc conceptes bàsics per una bona educació dels adolescents:

1. Amor i connexió: necessiten que els seus pares desenvolupin i mantinguin una relació que els ofereixi suport acceptació mentre van madurant.

2. Controlar i observar: necessiten que els pares estiguin atents a les seves activitats, d'una manera decreixent, així i que cada vegada la supervisió sigui menys directa, hi hagi una major comunicació i observació i feina en conjunt amb altres adults.
3. Guiar i limitar: necessiten que els pares els posin uns límits progressius i clars, mantenint les regles sense deixar d'estimular la maduresa i la capacitat.
4. Donar exemple i consultar: necessiten que els seus pares els subministrin informació permanent i els donin suport en les seves decisions ensenyant-los el diàleg continu amb exemples.
5. Proveir i advocar: necessiten que els pares els aportin una qualitat de vida adequada, amb un ambient familiar que et recolzi i un conjunt d'adults que es preocupi per ells.

Tradicionalment s'ha considerat l'adolescència com una imprecisa època de transició, pel que convenia córrer per arribar a l'edat adulta com si es tractés d'un camp de mines; en canvi, l'adolescència és un període d'entitat pròpia, és un període crític.

Desitjos i decisions

Tota la natura està preparada i projectada en el futur, però ella no ho sap; la gallina pon ous per una pulsó no per coneixement, els gossos donen voltes sobre si mateixos per establir el terreny i mouen les potes del darrere per defecar, encara que estiguin en un pis, comportaments dissenyats per viure a la natura.

El recent nascut també funciona per un "programa instal·lat" al sistema nerviós, es mou per pulsions i desitjos, quan té ganes de plorar plora,... Però a l'adolescència apareixen noves necessitats, desitjos sexuals, d'independència, cercar una nova identitat, socialitzar-se, etc. Té més capacitat d'aprendre i de pensar que el nen, i a més ho fa diferent perquè sap autogestionar la seva intel·ligència i per això pot prendre **millors decisions**, algunes d'aquestes no les prenen de manera conscient, però tot i així, un cop presa han de passar a l'acció. Moltes vegades no prenem decisions perquè sabem que s'han de realitzar, tenim pors, mandra... Per això és tan fàcil aconsellar als altres perquè la decisió que prenguin tu no l'hauràs de fer.

Una bona educació consisteix en ajudar a un adolescent que aprengui a prendre bones decisions que aniran creant la seva personalitat, que és la seva gran obra. Una persona teòricament intel·ligent que no pren bones decisions, no ho és, encara que un test ho digui.

Motivació i talent

“El éxito tiene una simple fórmula: da lo mejor de ti y puede que a la gente le guste.” Sam Ewing.

Les persones no només s'interessen pels canvis que l'envolten, sinó que volem produir-los. Una de les grans propietats de la intel·ligència humana és inventar o descobrir possibilitats, la vida adulta és l'edat de la realització, mentre que l'adolescència és l'edat de l'adquisició de possibilitats.

Possibilitat i poder tenen la mateixa arrel, l'adolescència és l'etapa on s'adquireix la capacitat de fer **real el possible**.

Prendre una decisió intel·ligent implica primer haver inventat les possibilitats, és a dir, construir un món de possibilitats exigeix tres coses:

- Imaginar les possibilitats
- Triar-ne una
- Estar disposat a adquirir les competències per fer-ho

Estaria resumit en somniar alguna cosa, fer-ne el projecte i realitzar-lo: d'això se'n diu buscar el **talent**.

Un adolescent té ja un caràcter gestant en la infància, el que sap, uns esquemes emocionals, unes habilitats, que li permet tenir unes habilitats i altres no, però no té un destí. Hi ha elements que no es poden canviar, com l'orientació sexual. Però si d'altres com: la por, l'agressivitat, la timidesa, les dificultats d'aprenentatge...

L'adolescència és el moment d'autocrear-se, de construir-se, de prendre autonomia.

El gran motor de l'adolescent és la passió, paraules amb connotacions romàntiques, amor, gelosia, angoixes, obsessió. Però el que defineix la passió és la seva capacitat mobilitzadora cap a un objectiu.

Una de les grans preocupacions dels pares, mares i educadors, és la motivació dels adolescents, sovint acusats d'aquesta manca. El cert és que fora d'alguns adolescents amb problemes, estan molt motivats, el problema és que no ho estem pel que els pares voldrien. El més important és saber quines són les seves aficions i les seves fortaleses ("Teoria de les intel·ligències múltiples" de Howard Gardner), s'han de fomentar i aconseguir motivar-los per altres coses.

La responsabilitat

"La aceptación de la responsabilidad no es la aceptación de una carga sino la multiplicación de la oportunidad." Sri Chinmoy

L'adolescent en aquesta construcció de sí mateix, comença a utilitzar, la **llibertat**.

"Soy libre si puedo decidir a qué hora volver a casa, o lo que voy a hacer mañana, o lo que voy a hacer con mi vida". De totes maneres, això ha de ser responsablement.

Els models antics de motivació com els premis i els càstigs han quedat apartats per altres tipus de motivació com el de demostrar la seva autonomia, o demostrar el seu domini, desafiar-se o fins i tot el d'arribar a una meta que ens hem proposat, o sentir-se creatiu, col·laborar en el progrés, ajudar per un futur o el desig de controlar la seva pròpia vida.

És important que els adolescents tinguin una visió global, han de saber perquè fan les coses.

El cervell adolescent

"La adolescencia... Qué yoyó más agotador." Anna Gavalda

S'ha considerat durant molt temps que les possibilitats de la intel·ligència adolescent estaven ja preestablertes per l'educació infantil, amb la creença que als 3 anys ja estava

tot fet i que el que faltava era cuidar el desenvolupament i intentar que l'adolescent no es fiqués en problemes.

També s'ha atribuït a les hormones sexuals de la pubertat, tota la resta de problemes com l'impulsivitat, les alteracions d'humor, les conductes de risc, la busca de la pròpia identitat, i potser si que són responsables d'alguns problemes, però hi ha altres hormones com la dopamina que busca la recompensa i la oxitocina que fomenta la sociabilitat.

Fins fa molt poc, no es coneixien gaires coses del desenvolupament del cervell de l'adolescent, per això la idea de que el cervell continua desenvolupant-se després de la infància és molt nova.

El desenvolupament de cervell és un procés que dura tota la vida, aleshores l'adolescència és una gran oportunitat per construir un cervell millor. Ja que degut a l'augment de mielina, durant l'adolescència el cervell té molta més efectivitat.

El talent de l'adolescent comença quan el nen és capaç de reflexionar sobre la seva infància i decideix fer-se càrrec de la seva vida, de prendre del control. La qualitat de l'autoconsciència que diferencia als humans dels altres éssers vius, es comença a implantar en la infància i es completa i consolida durant l'adolescència, per això és tan important treballar-la. El talent d'un adolescent és el bon us de la intel·ligència, **prendre bones decisions**. Moltes vegades associem el talent amb la creativitat, i sí que estan relacionats, però en realitat volem parlar del talent general de la vida.

Les capacitats de l'adolescent van creixent amb l'exercici adequat, buscant objectius i eines per executar-los, és a dir, les funcions executives:

- ❖ Tenir capacitat d'anàlisi.
- ❖ Ser capaços d'executar sense motivació acudint a la raó i al deure.
- ❖ Ser capaços de convertir l'obediència externa (pares) en obediència interna, passar de la disciplina a l'autodisciplina.
- ❖ Inventar noves fites, fer plans.
- ❖ Decidir la intensitat de les funcions executives.
- ❖ Saber mantenir una cosa iniciada, arribar a una meta amb esforç.
- ❖ Ser flexibles i capaços d'adaptar-nos.
- ❖ Poder decidir què aprendre i guardar en la memòria i com treballar-la.
- ❖ La intel·ligència emocional, gestionar les emocions.
- ❖ Capacitat de reflexió.

El cervell es construeix amb racionalitat i irracionalitat, amb l'experiència i els errors, solucionant conflictes, creant capes, perquè no el podem desconnectar, per tant anem afegint coneixements sobre els que ja tenim, i queda una barreja d'aquests dividida en estrats.

Després d'una llarga evolució, la intel·ligència humana, funciona a dos nivells: el conscient i el no-conscient. La consciència ha trigat molt a aparèixer en l'evolució de l'home. El nostre cervell funciona constantment, quan intentem deixar el nostre cervell en blanc, al cap d'uns segons, ens apareixen imatges, pensaments, sentiments...

Tot això surt de la **intel·ligència generadora**: de la que surten les emocions, els desitjos, les motivacions, el temperament, els hàbits adquirits, les experiències biogràfiques, les creences... Aquesta intel·ligència és la que busca les coses en la memòria, la que interpreta allò que llegim, i ho fa d'una manera inconscient i automàtica.

La **intel·ligència executiva** arriba a la seva maduresa en l'adolescència, a mida que el cervell aprèn, també canvia físicament. La capacitat d'autogestionar el nostre comportament, ens allibera de la maldat del nostre estímul immediat, com els animals.

La separació de les dues intel·ligències, generadora i executiva no és tan rígida com sembla, amb entrenament es pot aconseguir una unió.

Trets i necessitats alhora de començar a desenvolupar un talent:

- Estructura de tensió: sense concentració no hi ha talent possible.
- Els hàbits treballats acaben formant un tret en la personalitat.
- La motivació: interès per aprendre, l'avorriment i l'ansietat interfereixen en aquesta.
- Inspiració: "teoria del *flow*", una activitat que produeix una satisfacció íntima fins perdre la noció del temps.

Una actitud cínica davant dels valors, de les fites morals, és una actitud derrotista de la vida, una falta d'esperança, una desconfiança cap a ells mateixos, falta de compromís, de propòsit, de dedicació; en definitiva, un fracàs d'esperit.

L'atenció que s'ha posat en els nens, ha permès detectar molts problemes i abusos, però no justifica tot el que els adolescents i els nens fan. Han d'adquirir les habilitats i valors d'ajudar i respectar als altres, de construir en allò positiu. Recuperar el sentit de comunitat, de poble, de barri... Els joves necessiten entorns adequats on mostrar la seva

energia, el seu talent. Quan més altes siguin les expectatives que dipositem en els joves, millor serà la resposta, tenen fortalesa, saben superar les dificultats, són curiosos i saben superar els canvis. És bo fer projectes amb ells.

Decidir pensar millor

“Penso, aleshores existeixo”. Descartes

Què podem decidir sobre nosaltres mateixos? Podem decidir sobre la nostra personalitat, la nostra intel·ligència, els sentiments, els nostres projectes vitals... Ara, cal saber el que podem canviar i el que no, per no perdre'ns en projectes impossibles o massa poca cosa. Necessitem el bucle prodigiós: **el que fem, ens fa.**

El cervell de l'adolescent està programat, però per això hem de posar programes bons, que ens portin a una actitud de pensament.

Els projectes

Ens sedueixen a nosaltres mateixos, però potser en aquell moment no estem preparats per realitzar-los. Però si el projecte és verdader i no un somni lleuger es dispara un mecanisme d'aprenentatge que posa en marxa un pla d'entrenament: això és la gran exclusivitat humana.

L'adolescent en aquest estat es sent millor, més poderós i més alegre. Hem d'activar el nostre cervell voluntàriament, eliminar els obstacles com la mala nutrició o dormir poc, conèixer els nostres ritmes i el moment de més efectivitat, fer esport, fomentar els hàbits per aprofitar millor l'energia, treballar en col·laboracions i una eina reveladora i fonamental per a un adolescent és la parla interior, amb això podem animar-nos o desanimar-nos. Encara que també hi ha persones a les que els costarà molt més arribar a complir els projectes, per problemes d'atenció, concentració i baixa efectivitat.

Els humans podem decidir on posem l'atenció, és fantàstic. Al contrari del que passa amb l'atenció automàtica, la voluntària exigeix un esforç i costa mantenir-la durant molt temps. Però la intel·ligència ha descobert que alguna cosa que fem amb atenció i com un hàbit, l'acabem automatitzant, i deixem de consumir energia, podent així realitzar-lo amb facilitat, com per exemple aprendre a llegir. L'educació per projectes, facilita el manteniment de l'atenció, les metes donen sentit a l'alumne.

La gestió i construcció de la memòria és la que ens permet pensar, comprendre i inventar. Sense comprensió no hi ha aprenentatge. Quan algú no aconsegueix comprendre alguna cosa, cal recórrer a la memòria i fer marxa enrere per buscar diferents estratègies per veure on és el buit i solucionar el problema. La memòria ens permet comprendre, però s'ha de construir, ens permet organitzar els continguts que emmagatzemem, però no és només un magatzem sinó un actiu repertori d'habilitats, procediments i capacitat per mantenir i elaborar la informació.

La memòria: no és allò que es guarda i es repeteix, sinó allò que fa totes les nostres operacions mentals com combinar, comparar, traslladar, augmentar, disminuir, etc. Totes aquestes operacions són les màquines de la creativitat que estan guardades a la memòria, és a dir, a la intel·ligència generadora que s'ha creat amb els hàbits, rutines i esforç.

Saber reflexionar, conèixer els punts dèbils, saber triar les fites, dosificar la dificultat, entendre la nostra manera de fer les coses, on ens hem equivocat, planificar-nos, demanar ajuda, avaluar els resultats... Per això és molt important un comportament crític, lluny del fanatisme, la credibilitat, la dependència, dels prejudicis, conèixer les conseqüències, les responsabilitats.

Eines per els adults a donar sentit crític als joves:

1. Animar-los a donar raons: Què et fa pensar que...? Per què ho dius això?
2. Animar-los a avaluar si la raó que els han donat és bona.
3. Animar-los a definir bé les coses: Quan utilitzes aquesta paraula què vol dir?
4. Animar-los a treure conseqüències del que han dit: Si fas això què creus que passarà?
5. Animar-los a tenir diferents punts de vista.
6. Animar-los a buscar solucions.

7. Animar-los a buscar exemples que confirmin o desmenteixin el que diuen.

Sentir millor

“Educar emocionalment implica tant determinar què ha d’emocionar-nos, com la mesura en que hem d’emocionar-nos.” Victoria Camps

Intel·ligència emocional:

- Comprendre els nostres sentiments: moltes vegades no sabem que sentim i ens deixem portar per la confusió.
- Com regular-los: deixar sempre que els sentiments ens portin pot fer-nos molt infeliços. Des de petits hem d’aprendre a **regular les nostres emocions**, ja que és **indispensable per ser lliures**.
- Comprendre els sentiments dels altres: **empatia**, ja que és **indispensable per conviure**.
- Saber mantenir bones relacions amb els altres: **habilitats socials**, ja que són **indispensables per comunicar-se**. Els problemes de timidesa i pors ens porten a la soledat.
- Saber animar-se i motivar-se ell mateix, no podem dependre sempre dels altres.

Quan naixem pràcticament no sabem res del món al qual hem arribat, però tenim un mecanisme de selecció que ens fa desitjar coses i rebutjar-ne d’altres. Les emocions ens ajuden a organitzar les nostres prioritats, també ens provoquen uns sentiments comuns en tots els humans: la por, la ira, l’alegria, l’enveja, la tristesa, el fàstic,...

Fins aquí les emocions són útils per prendre bones decisions, però poden desajustar-se i convertir-se en obsessions i patologies. És aquí on intervé la intel·ligència emocional, on no només controlem i coneixem les nostres emocions, sinó on aprenem a sentir bé.

Els adolescents pateixen grans canvis emocionals, que no controlen ni comprenen. La timidesa, l'agressivitat, la depressió, l'ansietat, i que no voldrien tenir.

Les teràpies sempre han servit per corregir, però també podem utilitzar-ho per fomentar bons hàbits efectius, no només en la infància sinó també en l'adolescència.

Hi ha gent que té capacitats increïbles, com "un sisè sentit", "un ull clínic", la capacitat de percebre el més enllà... Tot això està en la intel·ligència generadora, els sentiments busquen en la nostra memòria, informació capaç de reconèixer patrons amagats, si aquesta informació és correcta, el sentiment serà correcte.

Això vol dir que el "sisè sentit" es pot educar, com en el coneixement, és adquirir hàbits que primer fèiem conscientment en el camp de les emocions, fins fer-ho automàticament.

Podem reprogramar-nos.

Hi ha hormones que causen directament sentiments, com: l'oxcitocina (sociabilitat i tendresa), la vasopresina (fomenta la fidelitat sexual). Però també les experiències de la vida, els models que hem viscut, les creences que tenim, determinen els nostres sentiments. Una de les més fàcils de canviar és el que pensem de nosaltres mateixos, la capacitat que tenim d'enfrontar-nos als problemes, el futur o de com interpretem la realitat. Això sí que influeix en els nostres sentiments.

Evidentment hi ha factors genètics: la sociabilitat, la timidesa, l'emotivitat, l'adaptabilitat, la impulsivitat, l'equilibri entre la negativitat i la positivitat... Però un tret genètic s'expressarà o no segons l'entorn o l'experiència.

És fantàstic, això vol dir que amb entrenament podem desenvolupar trets que teníem adormits.

Diferències de l'adolescència masculina i femenina

Les capacitats cognitives dels homes i les dones són les mateixes, encara que l'estructura emocional no.

La majoria de les noies s'interessa per tot, però passada la preadolescència, perden el nord. A la secundària baixa la seva autoestima, tot i que tenen millors notes, els passa alguna cosa i no saben com conduir-la.

A l'adolescència és on experimenten una major pressió social; les desorienta i deprimeix. Els canvis corporals, aquesta pressió esmentada i el canvi de relació amb els pares les fa vulnerables. Les noies lluiten amb missatges contradictoris: sigues guapa, però la bellesa és superficial; sigues sexy, però no et passis; sigues independent, però no una marginada; sigues intel·ligent, però no tan com per que els nois es sentin amenaçats; així deixem de ser per semblar. En definitiva, sigues tu, autèntica, però segueix les normes de la societat adolescent.

Perden la seva identitat en una cultura misògina, encara que en els països subdesenvolupats reben ajudes o cobren un sou, reinverteixen el 90% en la família quan els nois només ho fan un 35% (això s'anomena "*efecto niña*").

Els pares i els educadors han de parlar de tot amb els adolescents, sense tabú (drogues, alcohol, sexe,...) amb sentit de l'humor, sense escandalitzar-se, ja que això ho empitjora.

Un adolescent és capaç d'acceptar la imatge que els altres li han imposat sobre ell mateix, per això s'ha de vigilar molt.

Què necessita un adolescent?

- Necessitat de confiança.
- Necessitat de diàleg.
- Necessitat d'autonomia.
- Necessitat de responsabilitats.
- Necessitat de seguretat.
- Necessitat d'afecte.
- Necessitat d'esperança.
- Necessitat de presència adulta.
- Necessitat del sentiment de pertinença i de reconeixements.
- Necessitat d'intimitat.

També necessiten **límits**. S'ha estès la idea de "prohibit prohibir", però educar és limitar i respectar.

Educar no és reprimir ni culpabilitzar, és fer el nen més fort, i per fer-ho, a vegades cal forçar-lo, mostrar-li la realitat. Una educació protectora fa als nens vulnerables, o nens tirans, que a l'edat adulta seguiran les mateixes estratègies. Educar amb perseverància.

Coses a tenir en compte durant la comunicació amb els adolescents:

- Diferents maneres de comunicar-se.

- Una conversació no és ni un debat ni un interrogatori, és una manera amable d'intercanviar idees.
- Vigilar amb les males interpretacions.
- Expressar els sentiments, i demostrar que es comprenen.
- Parlar sobre el que els interessa.
- Estar atent quan parlen sense canviar de tema.
- Tenir curiositat, interessar-se.
- Expressar afecte, aprovació i empatia.
- Mostrar admiració.
- Estimular el diàleg amb frases o preguntes obertes.

Decidir ser lliure

“Aspiras a las libres alturas; tu alma anhela alcanzar el mundo de las estrellas. Más también tus malos instintos ansían la libertad.” Friedrich Nietzsche

L'home no neix lliure, tots naixem dependents i limitats, els adolescents volen més llibertat i als adults els preocupa que volen fer amb aquesta, per això els lliguen a la responsabilitat, i per això entenen la capacitat de preveure i assumir les conseqüències dels nostres actes.

Han d'alliberar-se d'una equivocació que els impedeix educar bé, han alliberat als adolescents de les “responsabilitats laborals”, perquè així es puguin formar més gent, però al final els han alliberat de totes les responsabilitats. Fins i tot el respecte cap a si mateixos i cap als altres.

L'autonomia i la llibertat no consisteixen en no tenir lleis, sinó en ésser un mateix el seu propi legislador. No hem de parlar de llibertat, sinó d'**alliberació**.

Construir, mantenir la seva **autonomia personal**, és una noció clara i poderosa.

Quan exerceixen la llibertat, en el fons, estan reduint les altres responsabilitats, és a dir, quan decideixes ser metge, t'allunyes de ser filòleg.

S'ha d'educar per l'autonomia, que és la intel·ligència executiva, és la que dirà a que s'ha de vincular cadascú i de que s'ha d'alliberar. L'autonomia ha de dirigir cap a fites llunyanes, la falta de projectes ens porta a la depressió.

Com adquirir la perseverança i la força

Recórrer a la força de voluntat per aconseguir-ne més, és una solució fraudulenta. D'on surt aquesta força? Fa falta molta força, per adquirir força de voluntat.

Per això, si vull prendre decisions importants i autònomes, he de preparar la meua intel·ligència generadora, he d'acostumar-la, sintonitzar-la i preparar-la per negociar. Si he educat la meua intel·ligència generadora, prendre decisions no serà tan difícil, serà més automàtic.

Per sortir d'una addició he de passar un procés d'incubació, i canviar a poc a poc, els esquemes, per al final intentar-ho.

El mateix passa amb els esquemes emocionals, intentar introduir esquemes que ho canviïn: mentalitat de creixement i fora pors. Si vull ser autònoma, he de construir la meua pròpia autonomia.

La capacitat de controlar el nostre impuls, reforçar els nostres sistemes d'autocontrol, també són una funció executiva. Quan el nen aprèn a obeir el NO de la seva mare, per exemple, passa d'una obediència a una interna amb autodisciplina, donant ordres a si mateix i obeint-les. Això s'aconsegueix amb la **parla interior**.

El llenguatge serveix per comunicar-nos amb els altres, però no hem d'oblidar que també serveix per comunicar-nos amb nosaltres mateixos: "¿Cómo voy a saber lo que pienso si todavía no me he oído decirlo"- E. M. Forster.

Doncs la parla interior serveix per donar-nos ordres, és un ensinistrament, reduir l'impuls és un hàbit, per tant es pot aprendre.

Per controlar la impulsivitat, també és important aplaçar la recompensa. Si saps esperar a menjar el pastís per rebre un tros més gran dóna més força i més intel·ligència executiva. La relació amb el temps, és una e les feines més grosses de l'adolescent, en els primers anys de l'adolescència, es confonen els somnis amb els projectes, i el que volen és córrer cap al futur; necessiten definir un escenari al qual poder arribar i això necessita molta concentració i estratègia per concretar planó.

Per això tenir objectius és molt important:

- Centrar l'atenció.
- Ajudar a mobilitzar l'esforç.
- Ajudar a mantenir-ho.
- Facilitar l'aprenentatge.

Un gran exemple per assolir objectius, és el dels entrenadors esportius:

- Proposar fites d'execució, no de competició.
- Establir fites positives.
- Distingir fites de llarg termini amb les curt termini.
- Saber si s'han assolit.

És a dir, ser entrenadors de si mateixos.

Elaborar projectes és fàcil, iniciar-los també, el més difícil és mantenir-los. En la constància, influeixen diferents aspectes:

- Context social (hi ha entorns molt complicats).
- L'ensenyament mitjançant projectes.
- Capacitat d'aprendre i control de l'esforç.

En un estudi de les personalitats eminents, van concloure que les habilitats no asseguraven cap èxit si no anaven acompanyades d'un gran esforç. Per exemple: Darwin deia que no podia estar molta estona concentrat, per això s'havia d'esforçar més; Einstein afirmava que no era més intel·ligent que els altres, però si que hi dedicava més temps a resoldre els problemes. Les grans obres no apareixen de cop ni del no res, sinó que són el resultat d'acurats i petits progressos i temptejos.

Per què l'adolescent ha d'interessar-se en l'esforç?

- Per l'interès en un objectiu.
- Per l'afany d'ésser apreciats.
- Per la recerca de premis.
- Per adquirir l'autonomia que l'autodisciplina li dona.

A vegades, si les coses no van bé, trencar amb una situació destructiva, necessita una gran energia i un gran valor que no es té. Fugir no ajuda, tan sols aplaça el problema. Intentar canviar les coses, a vegades és impossible.

Per això, el que si es pot intentar canviar, és l'**esquema emocional**, demanant ajuda (professionals, amics, pares,...), lluitar contra les pors infantils i les pors adolescents. El silenci i l'aïllament és el millor amic de la por.

3.3 MORT I DOL EN ADOLESCENTS

“la lluvia que careá sobre este cuerpo y mojará, la flor que crece en mí, y volverá a reír, y cada día un instante volverá a pensar en ti” Bebe

L'adolescència és una etapa marcada pels canvis (físics i psíquics) i per la recerca d'un mateix, i tot això representa una gran inestabilitat. Deixen de ser nens per trobar els seus nous gustos i definir-se com a persona. Els seus pensaments passen a ser més abstractes com les emocions, els sentiments, els desitjos, per poder controlar-los, aquest procés s'anomena *intel·lectualització*.

Necessiten sentir-se independents i autònoms tant a nivell intel·lectual com emocional, dels pares també i això a vegades porta a l'oposició. Hi ha una maduració cognitiva en àrees com la lògica, les matemàtiques, el raonament moral, el pensament abstracte, les qüestions sociopolítiques, la comprensió interpersonal i el coneixement personal. Ara ja són capaços d'entendre els conceptes de irreversibilitat, universalitat i la permanència de la mort, entenent també les repercussions que pot tenir aquesta, tot i que no significa que estigui preparats per acceptar-la. L'egocentrisme de l'adolescent el pot portar en ocasions a pensar que no li passarà a ell, encara que també en sigui conscient i l'angoixi, això porta a vegades a certes conductes de risc de les que no en són del tot conscients.

Tenen els sentiments a flor de pell, tot el que és bo és extremadament fantàstic, i contràriament, tot el dolent és terriblement horrorós. També desenvolupen la capacitat de raonar i fer discursos filosòfics, que moltes vegades poden ser sobre la mort, quan fan això se'ls ha d'escoltar amb molta atenció i no tallar-los, intentar entendre el que volen dir ja que posaran moltes contradiccions que ens poden fer ballar el cap.

Per parlar-ne es pot aprofitar una pel·lícula, un llibre o una cançó que parli de la mort i buscar-ne el significat.

Si l'adolescent ha patit una pèrdua, s'han de contestar totes les seves preguntes amb sinceritat i franquesa, necessita saber que pot confiar en algú, s'ha de buscar altres persones que en parlin si ell no en parla amb ningú i es tanca, així podrà dipositar la seva confiança en algú i ho podrà treure tot. És important que participi en tots els ritus funeraris que ell desitgi, que se senti dins de la família i inclòs.

Com veuen la mort i el dol els nens

“Cuando anuncian por el altavoz que se ha perdido un niño, siempre pienso que ese niño soy yo.” Frases de Ramón Gómez De La Serna

És fins als 3-5 anys que no entenen conceptes, només són capaços d'entendre emocions, sentiments i paraules, quan arriben a aquesta edat són capaços de comprendre coses, però no frases fetes, ironies, etc. per això cal anar en compte al parlar-los de la mort, s'ha de fer de manera clara, sense conceptes que no puguin entendre, i fer-los saber que la persona que ha mort, no tornarà com als dibuixos que veuen, i que no pateix tampoc, i que la mort és eterna. Quan arriben als 6-9 anys tenen ja una capacitat de comprendre, diferenciar valors morals i conceptes més complexes, és per això que fan moltes preguntes, a vegades difícils de contestar, i algunes d'aquestes són sobre la mort, és molt important contestar-les, perquè és també en aquesta època quan comprenen la mort pròpia i poden tenir por, i s'ha de comprovar que el nen ha entès l'explicació perquè es quedi més tranquil. En la etapa de la preadolescència, 10-12 anys, són capaços de comprendre perfectament la mort d'un ésser estimat, però se'ls ha de donar espai i temps perquè es vulguin obrir a parlar-ne amb algú, i quan això passi, s'hauria de contestar amb respostes clares i tranquil·litzadores, de manera que el nen accepti la seva nova vida, moltes vegades els surt la vena rebel i s'enfaden amb el món, però és molt normal. Encara que es digui que els nens no pateixen en el dol perquè no l'entenen, que són menys conscients de la mort d'una persona estimada i que se'ls ha de protegir del dolor i el patiment, és mentida, els nens han de comprendre la pèrdua al igual que els adults i se'ls ha d'ajudar a entendre-ho, sense excloure-los.

Moltes vegades, com que no tenen el vocabulari gaire desenvolupat els costa molt expressar-se, i sovint, el seu malestar psíquic es transforma en físic, o en baixar el rendiment escolar, males conductes, etc.

També el seu procés de dol depèn de factors com: l'edat, l'elaboració del concepte de mort, la seva relació amb el difunt, el tipus de mort, l'experiència en pèrdues anteriors, el seu temperament...

El dol en els adolescents

“Me moriré de ganas de decirte, que te voy a echar de menos” Zahara

Viuen en una època de canvis, i la pèrdua suposa una barreja de sentiments interns que faran que portin el dol de manera més interior, sobretot els nois, que la majoria es fan els forts i es guarden els sentiments, mentre que la majoria de les noies ho comparteix amb les amigues, però això no sempre, no es sol compartir el dol amb el seu entorn.

Els adolescents tendeixen a voler independitzar-se de la família i això pot fer créixer la seva autonomia ràpidament, “maduren de cop” que es diu. Aquest procés pot portar a que s’impliquin molt més a la família o se n’allunyin, es refugien en les seves aficions (jocs, llibres, televisió, xarxes socials, etc.) i prefereixen estar amb els amics abans que amb la família.

Sovint els costa gestionar les seves emocions i a vegades reprimeixen el plor, els nois més que les noies, que aquestes ho fan en companyia de les amigues, tots tenen una mena de por d’esclatar a plorar en els moments més inesperats, això no hauria de ser així, haurien de poder plorar quan i com ho necessitessin.

Algunes vegades, la pèrdua d’un ésser estimat els pot portar al pessimisme, a males conductes, a baixar el nivell escolar, a desafiar als qui resten i a vegades a consumir alcohol i drogues, amb la finalitat d’evadir-se i eliminar la ràbia que tenen a dins contra tot i tothom.

La culpabilitat és també un punt clau en el seu dol, recorden les possibles discussions que havien tingut, la relació que hi tenien i es capfiquen amb un sentiment de culpa que la majoria de vegades és imaginari.

Sensació d’ofec palpitations, dificultat per dormir... angoixa.

El que poden fer els adults és deixar que vagi amb el seu grup d’iguals perquè poc a poc vagin confessant i compartint els seus sentiments amb ells. Han de deixar-los fer també, però sense deixar-los mai, recordant que si necessiten alguna cosa poden comptar amb ells i explicant-los els seus sentiments perquè sàpiguen que no estan sols en això tampoc. Però mai deixar de limitar-los i posar normes, perquè és així com es va rebel·lant i disconformant, evadint-se de tot en males conductes, ajudant així a propocionar-li una major estabilitat i seguretat. La música és un bon refugi, ja sigui a l’hora d’escoltar les lletres i identificar-se en elles o en desconectar de tot.

Als adolescents els agrada tractar el tema de la mort escrivint, o escoltant cançons perquè la veuen com una cosa molt llunyana, una idea molt abstracta, però amb el pas dels anys es va dotant de significat i consistència. Per això és bo estar familiaritzat amb la idea de la mort per no obsessionar-se amb la idea de la mort.

A la part pràctica, hi ha un llistat de llibres, pel·lícules i cançons que poden ajudar en moments de dol i són principalment centrades en l'adolescència.

3.4 RESULTATS ENQUESTA

“Simplement estar al costat. Deixar que sigui jo qui demani.” Anònim de l'enquesta

Vaig decidir fer una enquesta al meu entorn per saber que n'opinava la gent de la mort, el tipus de mort que hi ha en l'actualitat i com viu la gent el dol.

Les preguntes vaig decidir que no fossin complicades, perquè sabia que sinó a la gent li faria mandra contestar, per tant les vaig escriure clares i concises.

En realitat, l'enquesta està oberta a tots els públics, però aquí no he presentat les edats de majors de 19 anys, he decidit mostrar només l'interval de 10 a 18 anys, perquè crec que és el període que millor representa la preadolescència i l'adolescència d'acord així amb la etapa de la que he estat parlant.

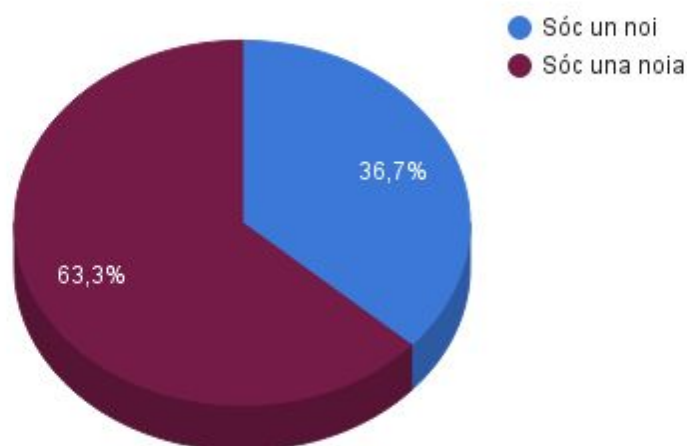
Em van contestar l'enquesta, més de 400 persones, però amb la reducció d'edat són uns 200 que apareixen als gràfics.

Deixo aquí l'enllaç per què es pugui veure la seva estructura:

<https://goo.gl/forms/2dqhqchbmq2wXbhB2>

Els primers són els generals, en els que contestava tothom:

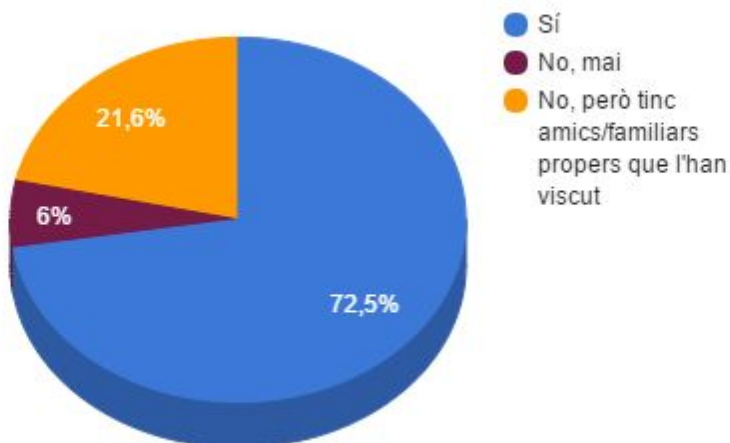
Ets noi o noia?



T'incomoda parlar de la mort?

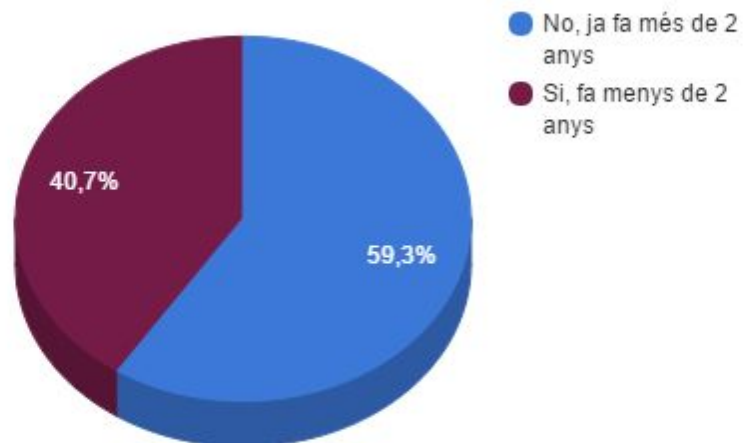


Has patit una pèrdua?

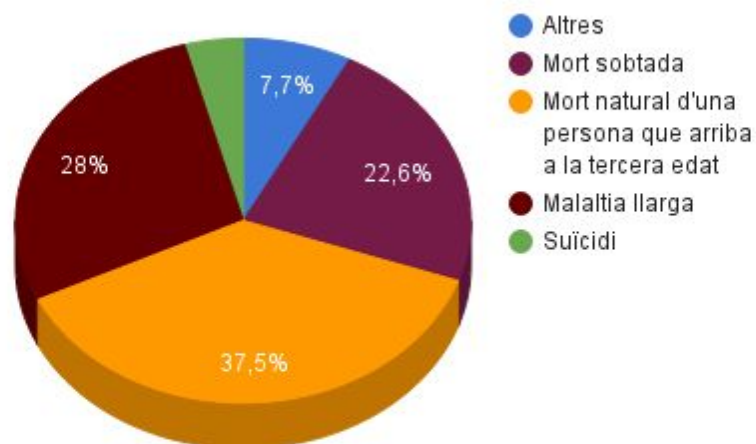


A partir d'aquí, són les persones que van triar la opció de Sí, els que havien patit una pèrdua en primera persona.

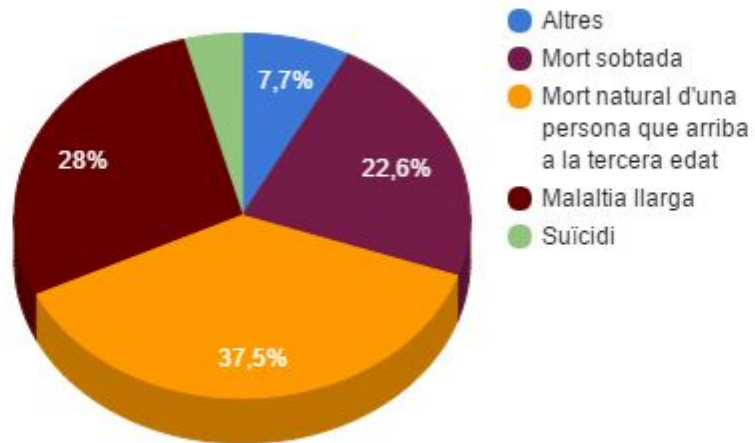
Ha sigut recent la pèrdua?



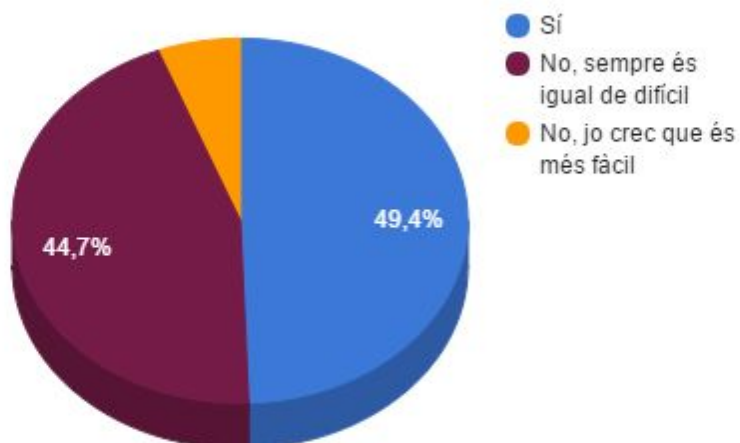
Com va ser aquesta pèrdua?



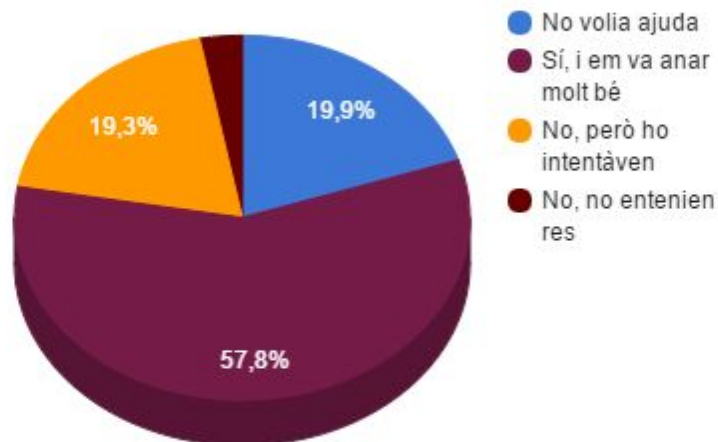
Com va ser aquesta pèrdua?



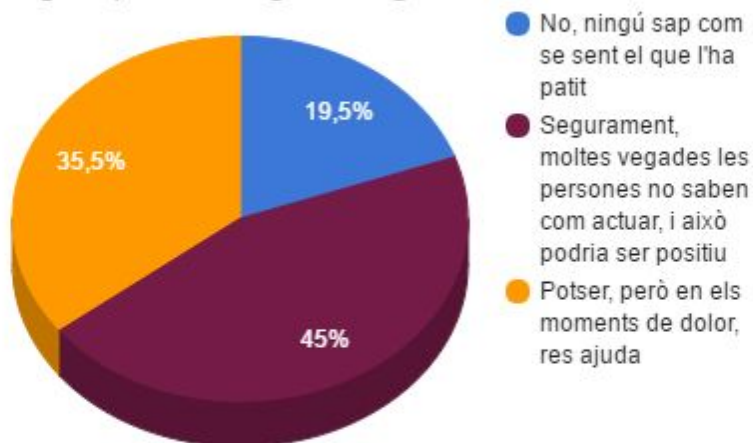
Creus que pot ser més difícil superar una pèrdua en l'adolescència?



En el seu moment, les persones més properes sabien com ajudar-te?



Creus que si hi haguessin unes pautes per intentar ajudar a les persones que n'han patit alguna, s'aconseguiria alguna cosa?

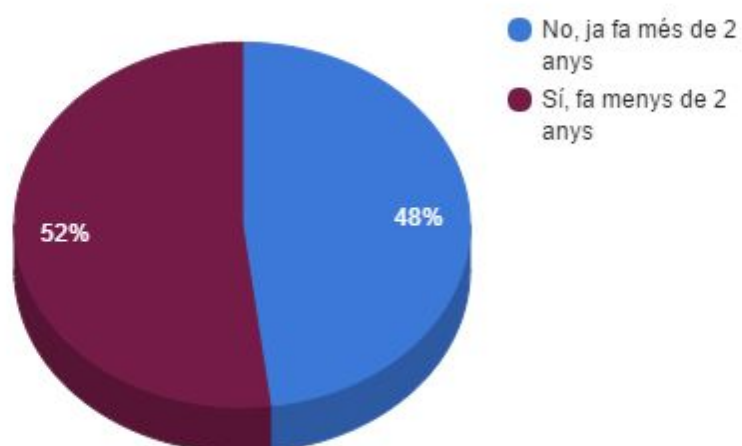


Com creus que se't pot ajudar en el moment del dol?



A partir d'aquí, són les persones que en la pregunta de si havien patit una pèrdua, van escollir la opció de No, però tinc amics/familiars que l'han patit.

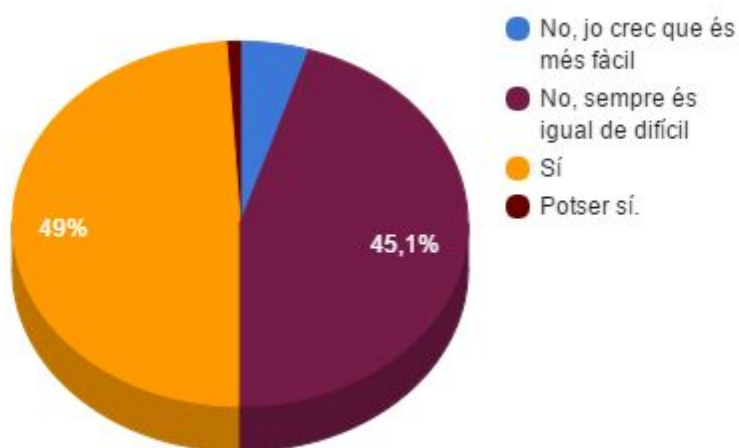
Ha sigut recent la pèrdua?



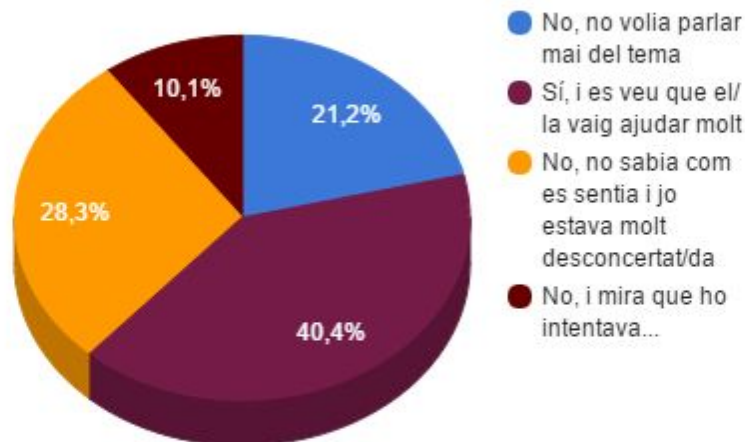
Com creus que se't pot ajudar en el moment del dol?



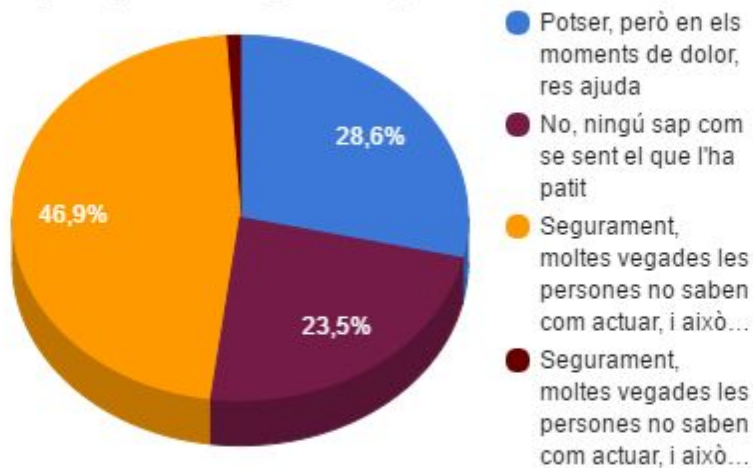
Creus que pot ser més difícil superar una pèrdua en l'adolescència?



En el moment de pèrdua del teu amic/familiar, vas saber com actuar o ajudar?



Creus que si hi haguessin unes pautes per intentar ajudar a les persones que n'han patit alguna, s'aconseguiria alguna cosa?



3.5 EXPERIÈNCIA PERSONAL

“És increïble com pot canviar una persona en dues setmanes”

No estic gens segura de quan vaig començar l'adolescència, però recordo que al principi vaig començar a entrar en un món molt llunyà del real, el meu món. Hi passava hores i hores, començava l'Institut i em sentia una nena en una nova societat, en la que tothom és més dur, més cruel, no és tot tan bonic; per això m'aïllava i anava on jo desitjava només pensant.

Recordo, a segon d'ESO, que em vaig “enamorar”, era un noi de fora, i ho vaig passar molt malament, estava amb els sentiments a flor de pell i em va afectar molt que em rebutgés encara que ho va fer bé. Mai he tingut problemes d'autoestima física, perquè sempre he tingut un encant especial, i potser això va ser el que em va fer no arribar a ser la típica “empollona” de la classe. Tenia algunes amigues que m'estimaven tal i com era però hi ha adolescents cruels, i no totes eren així, es reien de mi o m'insultaven a l'esquena, i em va costar portar-ho bé, perquè vaig passar a ser més introvertida del que era.

Encara que sempre he anat a “la meva bola” vaig deixar de ser poc agraciada i a ser una de les més guapes de la classe, tot i que seguia traient bones notes, al obrir-me a noves xarxes socials la gent no solia insultar-me enmarcant-me d'empollona, però el que si que van començar a fer era deixar-me comentaris en anònim a l'*Ask.fm*, una xarxa social en la que cadascú té un perfil i se li poden fer preguntes en anònim o públicament, que si són contestades queden visibles a tothom.

En aquella època jo començava a descobrir què era parlar amb nois pel *whatsapp* ja que cara a cara em moria de vergonya, i com que no quedava mai amb ells pel tema del permís dels pares i la quantitat d'extraescolars que feia van començar a dir-me, en anònim, insults com: “guarra”, “puta”, “calientapollas” o “monja”. Quan encara no havia fet ni el meu primer petó. Em va afectar molt, el fet de ser adolescent feia que em preocupés per coses com aquesta, em feia molt mal cada vegada que algú m'ho deia fos anònim o no.

Al grup excursionista on anava, on tenia alguns dels meus millors amics, havien fet un grup molt tancat i quan hi anava jo em deixaven de banda. Ho passava molt malament, només estava a gust amb les meves amigues i la família, encara que cada vegada

preferia més estar sola i que els meus pares em deixessin en pau. El meu món eren els elogis que em feien a les xarxes socials i jo mateixa, no em preocupava gaire cosa més. Ara ho penso i ho trobo molt trist, però en aquell moment era crucial per mi agradar als altres.

Em vaig enamorar d'un noi cinc anys més gran que jo i vaig ser corresposta, encara que el veia un cop al mes em feia molt i molt feliç i em feia madurar ensenyant-me coses com que no m'havia de preocupar pel que em diguessin, estimar la música antiga i a valorar els regals no-materials, entre altres. Tot això sense que els meus pares sabessin res, no era capaç ni de transmetre-los la meva màxima felicitat.

Després de deixar-ho amb aquest noi, no vaig estar gaire malament però encara que seguia sent bastant superficial però acceptant les meves rareses i a 4t d'ESO una de les meves millors amigues, va deixar de ser-ho i a la classe feia comentaris negatius cap a mi, i es burlava de com anava vestida. Intentava que no m'afectés, però era molt difícil, i va ser pitjor quan, al Nadal d'aquell any, em va venir a regalar al pati uns caramels amb forma de penis.

Fa pocs mesos em vaig adonar que vaig patir bullying, encara que fos més lleu, ho era, i les meves amigues estaven molt distanciades i no em cuidaven gaire. No estava completament sola però no era fàcil.

Vaig ensortir-me'n i a l'estiu següent, al anar a un camp de treball em va canviar la vida, vaig aprendre a estimar la natura com mai ho havia fet, vaig deixar-me de tonteries, em vaig tonificar (físicament), vaig conèixer persones extraordinàries i em vaig enamorar. D'aquí ve la frase del meu títol, vaig sortir d'allà essent una persona nova, i no se si els ho podré agrair mai.

Durant tot el primer de batxillerat, la meva vida era completament diferent; estudiava el que m'agradava, deixaven d'importar-me les xarxes socials, vaig descobrir la filosofia, vaig conèixer persones noves amb les que compartia l'amor per la ciència, la meva parella i els amics de camps no em deixaven de fer madurar en tots els sentits, començava a estar més comunicativa i em vaig posar la meta d'entrar a medicina. Des d'aleshores no he deixat de madurar, he vist, gràcies a textos, horòscops, experiències, professors i exàmens, qui vull ser i on vull arribar.

L'adolescència és el moment decisiu per canviar, per eliminar tot allò que et molesta de la teva antiga vida i per millorar els teus aspectes més bons, per equivocar-te les vegades que faci falta, sense perdre mai el fil. També és molt important la educació dels pares, i he

tingut sort de que la meva fos bona, perquè encara que te n'aïllis, quan comencis a tornar a la realitat ells seguiran allà.

Potser no he tingut la millor adolescència, però cap ho és, i ara ja sóc feliç. Podria semblar que hagués sigut molt traumàtica, jo vivia al meu món i no era infeliç.

Amb aquest relat tant sincer només vull expressar que cada adolescència és diferent i es viu en un món al que poca gent pot arribar.

Estic molt orgullosa de qui sóc i d'on estic, això és el més important.

4. EL DOL

“El dol és bo i necessari”

La paraula *dol*, del llatí *dolus* (dolor), significa la resposta emotiva davant la pèrdua d'algú o quelcom, i el terme s'utilitza per anomenar un ventall força extens de processos psicològics que es posen en marxa a causa de la pèrdua d'un ésser o cosa estimada, qualsevol que sigui el resultat, és la immersió en el dolor de la nostra solitud.

El dol és el procés d'adaptació emocional que viuen les persones que han perdut un ésser estimat, és un procés normal, un temps on la persona assimila la pèrdua i aprèn a viure sense la persona que ha marxat.

Cadascú ha de fer el seu dol a la seva manera, amb el seu temps, sigui el que sigui i sobretot no compartir-lo perquè per alguna cosa és seu. Durant el dol, el principal focus és un dolor molt profund, intens i únic. Les persones que estan al voltant del que ha patit la pèrdua, no tenen dret a dir-los que saben exactament com s'estan sentint, perquè encara que ells també n'hagin patit, no poden saber com està passant el dol, i no li interessa saber que tu també arrossegues el patiment. Un bon procés d'*elaboració del dol* ens ofereix la possibilitat d'esdevenir més responsables, més tendres, més afectuosos.

És un període en el que ens trobem aïllats del nostre món immediat per tancar les nostres ferides. Es viu en el passat, perquè el present està col·lapsat per un cúmul d'emocions i sentiments que ens aïllen de l'entorn i dels nostres éssers estimats; és enfrontar-se a una nova realitat “en blanc” on no hi ha la persona. És un temps per acomiadar-nos bé del difunt. És dur patir la no-dependència, la pèrdua crea petits canvis en la vida diària. No és una malaltia, i l'únic que podria resultar perillós de cara a la salut psicològica i emocional seria no elaborar-lo.

Poder afrontar el dolor en els moments d'intensitat a través del plor, expressions d'angoixa enlloc de reprimir-lo i buscar un descans, plorar eliminarà energies que porten a l'estrès.

És molt important sentir-se comprès, ajudat i escoltat. Durant el dol, el dolor és el centre de tot, no deixa veure res bé ni tirar endavant; hi ha persones que queden inactives, tot i que sempre és temporal. Per altra banda hi ha persones que al estar inactius els provoca més dolor i no paren de fer coses (no significa que no pensin en la persona que ha marxat), no s'han de fer comparacions, cadascú ha de fer el que li demana el cos.

Per passar el dol d'una manera positiva seria tenir paciència amb nosaltres mateixos, saber que hem de plorar tot el que calgui, tenir llibertat per expressar tots els sentiments i pensaments en un ambient de suport sense cap judici, inhibir-nos de les distraccions que ens aporten del dol i saber que la manera de viure el dol és natural i diferent per cadascú. No hem de pensar que plorar ens podria portar a una depressió, sinó que l'expressió dels sentiments és necessària per processar-lo millor. Podem pensar que és una bogeria real, però hem de tenir clar que és normal, només és perquè hem d'expressar el dolor.

4.1 FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL DOL

“El duelo es el precio que pagamos por el amor.” E.A. Bucchianeri.

- L'entorn: és la expressió de la persona que ha patit la pèrdua, pot ser molt diferent, i les persones del voltant l'han d'acceptar de manera que es senti còmode i acompanyat, sense atabalar. Cada demostració és diferent i no és correcta ni incorrecta, s'ha de deixar passar. “La comunicació del sofriment és un element clau de cara a superar-lo (...)
- Les creences: depèn de les creences que tinguem que veiem la mort d'una manera o una altra (influeixen per igual a la vida quotidiana que en una pèrdua). Creure en la vida després de la mort no omplirà el buit, però sí que ajudarà. Triem el camí més esperançador, el més bonic, perquè necessitem aquesta inspiració: *“Podem escollir o crear el nostre propi desenllaç, ningú no ens el pot rebatre”*.
- Les circumstàncies: És molt important com mor l'ésser estimat, perquè ajuda o dificulta el dol.
 - Sobtades: són més difícils perquè no hi ha preparació i queden moltes coses pendents. Si no estàvem presents en el moment de la mort hi ha un debat en voler o no saber què va passar i podria portar-nos a una culpabilitat immediata i fja fer-nos preguntes com: I si..?
 - Violentes: sensació de vulnerabilitat, por, ira o indignació. Si és un accident podria portar també a un trauma o a una culpabilitat angoixant.
 - Pacífiques: és un passatge més fàcil però que causa dubte i preocupació, i segueixen havent-hi moltes preguntes.
 - Suïcidi: sorprenent, tràgic i molt sofriment, potser senten vergonya i culpabilitat. És una experiència esquinçadora que fereix greument a la autoestima.
 - Malaltia prolongada: veure a l'ésser estimat sofrir provoca angoixa i debilita a qui ho està vivint. Quan és una cura continuada la mort podria ser un alleujament però que a la vegada et fa sentir culpable. Potser a vegades pot ser més fàcil de superar perquè es va acceptant abans de que mori la persona, tractar assumptes pendents i complir últims desitjos per intensificar l'amor.

- L'edat: com més jove és la persona, més dolor causa, la mort d'un pare de 30-50 anys pot desmuntar una vida igual que si se't mor un fill quan tens aquesta edat. Per les persones que es queden, quan tenen la mateixa edat que el difunt, pensen i reflexionen molt sobre la seva vida, i podria ser que canviessin la seva manera de viure. En el cas dels nens, no és sa apartar-los de tot, o mentir-los, perquè el dia que descobreixin la veritat ho passaran pitjor, els infants són capaços de participar en un dol, aprenent així també a superar pèrdues pròximes. S'ha de contestar a les preguntes de manera que ho puguin entendre i quan ho demanen, no evitar-les, perquè així anirà madurant la idea de mort al igual que les altres.
- La proximitat i el temps: com més convivim amb la persona, més difícil és. El buit d'una persona amb la que vius o veus cada dia, no és el mateix que un familiar que fa molt que no veus (per exemple).
- Conèixer els detalls: com menys sapiguem del moment de la mort, o de veure el cos pot influir molt en el dol, encara que sigui dolorós, si no ho sabem sempre tindrem el dubte.

Elisabeth Kübler-Ross divideix l'ésser humà en quatre quadrants:

1. *Quadrant físic*: el nostre cos, és a dir, sents esgotament total, tensió, insomni, pèrdua de gana, etc. El Síndrome de l'Abstinència és quan la falta d'una persona et porta a l'angoixa física, com si fos una droga, qualsevol silueta o forma recorda a l'ésser estimat, perquè els ulls troben a faltar veure la persona i això podria provocar un petit alleujament, encara que després el dolor sigui més gran; igual que els altres sentits, es pot repetir l'experiència per diferents vies sensibles.
2. *Quadrant mental*: és la mescla de pensaments, abstraccions i comprensió, es donen voltes a les coses i provoca una incapacitat de pensar o no voler fer-ho.
3. *Quadrant emocional*: és una barreja de sentiments i emocions com l'amor o la tristesa, la ira, les pors i les culpes, tota la gamma de sentiments.
4. *Quadrant espiritual*: és la part inspirada més la inspiradora que permet accedir a l'amor i la saviesa, és un accés majoritàriament inconscient. És una font inesgotable d'energia que uneix a tota la existència i a vegades el dolor no ens permetrà accedir-hi.

4.2 FASES DEL DOL

“Vive esta etapa de duelo como puedes vivirla tú, con la misma idea de la muerte como algo definitivo, como algo que no tiene retorno.” Carmen Amoraga

Segons **Phil Campbell** (tipus de persones en el dol):

- *L'heroi*: És aquell que apareix superior al dolor i nega la seva humanitat. És el rostre sense expressió d'emocions, imperturbable.
- *El màrtir*: És aquell que se sent víctima del seu sentiment de culpa; es culpabilitza de la mort de l'ésser estimat i d'haver-lo sobreviscut.
- *El boig*: És aquell que sent hostilitat i agressivitat contra les persones que per a ell són responsables de la mort del seu ésser estimat (metges, familiars, etc)
- *El pallaso*: El seu estat d'ànim predominant és la tristesa, amagada sota l'embolcall d'un pallaso.

Segons **Anji Carmelo**:

1. Estat de shock: impossibilitat de parlar o expressar-se (pot durar dies, hores, setmanes, etc.) en un estat de negació. No podem ni pensar, ni sentir, ni reaccionar, pensem que no és real i tot és més suportable, però és temporal. És una manera de preparar-nos per entendre el significat de la pèrdua.
2. Alleujament: hi ha la necessitat d'expressar-se però sense poder escoltar, el patiment deixa de ser angoixosament insuportable.
3. Acceptació: és capaç d'escoltar i es poden compartir experiències per adonar-nos que no estem sols, si a casa ja s'ha recuperat la vida normal i tu encara tens por de assumir-ho és important parlar-ho.
4. Ompliment: s'omple el buit de la vida i comencem a deixar de patir per iniciar la recuperació.

Després del shock... apareix el dolor, és el moment de sofriment més gran, algunes de les característiques més rellevants son les següents:

- Plor: és normal, bo i purificador, es pot interpretar com a sofriment quan en realitat és una neteja de dolor. No està bé dir “no ploris” perquè és reprimir a la persona que ho necessita molt, i podria influir en un futur no treure totes les llàgrimes.
- Insomni: potencia el dolor perquè nega el descans recuperador de dormir, costa dormir per els pensaments obsessius fins que arriba la son pel cansament físic, a vegades es dorm sense descansar.
- Pèrdua d'apetit: el menjar dóna energia, per tant, com menys es menja, més augmenta la debilitat física i emocional, així no tens suficients forces per pensar-hi i alleuja una mica.
- Esgotament: ni menjar ni dormir provoca un esgotament constant que alleuja.
- Falta de concentració: s'escolta sense sentir, es mira sense veure, hi ha una dispersió total, ja que la concentració està molt lluny de la realitat. El dolor aclapara tota la emoció i l'atenció.
- Emotivitat desbordada: es barregen molts sentiments amb molta intensitat, molta autocompassió perquè som una suma de desesper i de desequilibri.
- Negació: reacció més generalitzada, no volem enfrontar-nos a la solitud ni a la realitat, neguem que aquella persona ha mort.
- Records: es descontrolen a la nostra ment i reforcen el dolor, fent que torni la persona de manera desordenada i inconscient.
- Desamparança i solitud: la mort d'un ésser estimat ens deixa sols i necessitem que ens donin suport, s'agraeix la companyia encara que sigui inconscientment, és un empobriment emocional.
- Depressió: tant emocional com física significa la falta de força per fer un esforç físic o mental. La depressió emocional porta a l'apatia i a l'aïllament, la falta de confiança ens torna introvertits i ens tanquem en nosaltres mateixos.
- Suïcidi: podem voler reunir-nos amb la persona que ha marxat, és normal, però quasi sempre és passatger. Voler fer-ho pot significar un alt grau de culpabilitat, és bo reconèixer-ho. “Recuerdo la conversación que tuvimos aquella tarde y me lo juraste, por favor no hagas ninguna tontería. Joder, deja esa cuchilla me dijiste que no lo harías! Hay lluvia en el arcén y el tiempo se ha parado. No veo mi reflejo pero si imágenes que han pasado. Y las veo junto a ti, que estás a mi lado ahora con ganas de volver porque nuestras familias lloran.”
Porta- Palabras mudas.

- Culpa: la principal pregunta que es fa és “perquè ell i no jo?”, és un sentit de culpa que no es pot evitar, és igual que no sigui possible canviar-ho; després es reviuran molts moments que es podrien haver viscut “millor”. En el cas que realment haguéssim pogut evitar-ho, la culpa és encara més gran. Fins al cap d’un temps no es pot entendre que és impossible prevenir aquestes coses, no som capaços de canviar el destí. Un altre tipus de culpabilitat és quan pensem que no haver estat amb la persona en el moment de la mort és un gran error, els nens poden tenir aquesta sensació perquè podrien pensar que una mala acció la podria haver causat, i això s’ha de treballar.
- Somnis: són un reflex del que estem vivint, poden ser somnis angoixants o molt tranquils, hi ha gent que fins i tot no somnien res, de totes maneres, és millor no comparar-los.
- Abandonament: és molt normal sentir-se abandonat, és el sentiment que ve d’una falta d’allò tan estimat, moltes vegades els nens acostumen a sentir-se així, l’autoestima els baixa.
- Por: s’augmenten davant del dol, a la solitud, a patir més pèrdues, a la incapacitat de tirar endavant, però van desapareixent cada vegada que s’accepta més la pèrdua.
- Ira: És normal buscar culpables, ira contra tothom no ens hem de sentir més culpables pel fet d’estar enfadats. No s’ha de reprimir perquè podria ser pitjor en un futur, podria influir i tot en no poder acabar bé el dol; enfadar-se amb la persona que ha mort és normal i s’ha de treballar la ira oralment.
- Alts i baixos: poden sorgir pensaments contradictoris perquè estem lluitant entre voler seguir endavant o no perdre el contacte amb la persona, pot semblar que al voler avançar, deixes d’estimar al mort perquè ja no pateixes per ell, però no ha de ser així, perquè és un pas a la nostra recuperació i a marxar del dolor, no estem abandonant a ningú, només al patiment.
- Convivència anul·lada: hi ha un buit insuportable en la vida diària perquè en el cas de que féssim moltes coses amb aquella persona significarà que costarà molt més ja que cada vegada que fem alguna cosa relacionada serà dur haver de fer-la sense ella. També les dates senyalades hauran de ser superades amb molta voluntat i amor envers a nosaltres mateixos, res de fugir-ne.

Segons Elisabeth Kübler-Ross:

Aquesta reconeguda psiquiatra va ser qui va distribuir el dol en cinc etapes, que ara coneix la majoria de la gent; ho va fer amb un estudi de 200 pacients que tenien una malaltia mortal, acompanyant-los des del moment en que ho sabien fins al moment de la seva mort, per això és possible aplicar-ho a les persones que han patit una pèrdua, l'única diferència és que uns han d'acceptar la seva pròpia mort i els altres la d'algú molt proper. Però s'ha de recalcar que totes les etapes no tenen perquè ser marcades així ni amb aquest ordre, però és la manera més general d'organitzar-les, de manera que es puguin aplicar a la majoria de gent.

També es poden aplicar a una ruptura o la pèrdua d'alguna cosa molt estimada, en resum, una pèrdua.

1. Negació:

“Como en nuestro inconsciente somos todos inmortales, para nosotros es casi inconcebible reconocer que tenemos que afrontar la muerte” E. Kübler-Ross

És la primera etapa, és la manera d'esmoreïr una notícia inesperada, la primera reacció, negar-se, no creure que és real, és una manera sana d'enfocar una situació incòmoda i dolorosa. No és només en el cas de l'anunciament d'una mort, també provoca aquesta reacció el fet de comunicar a un pacient que té una malaltia terminal o mortal. Generalment és una defensa provisional que acabarà sent substituïda per una acceptació parcial; una estat de commoció temporal del que es recupera gradualment.

Depèn molt de la manera en que s'anuncia, del temps que tingui per acceptar-ho gradualment, de com s'hagi preparat al llarg de la seva vida per afrontar situacions de tensió, que abandoni poc a poc la seva negació i faci servir mecanismes de defensa menys radicals. Hi ha persones que els costa molt acceptar la mort, i donen molts pretextos per evitar la realitat, sembla difícil i cansat parlar amb ells, però si el suport és constant, acabaran confiant en la persona i quan estiguin disposats a parlar, s'obriran i compartiran la seva soledat, potser per aquest tipus de persones el millor és estar al seu costat, recolzar-les i sobretot que no es sentin jutjades, perquè els farà retrocedir.

“Això no em pot estar passant a mi, és un malson del qual em despertaré aviat”- el rebuig d'una realitat percebuda com a dura i cruel.

2. Ira:

“La ira es una locura de corta duración” Horaci

Després de negar la realitat, ve la fase de la ira, ira contra el món, contra qui sigui en qualsevol moment.

És una fase difícil pels familiars perquè els atacs d'ira són inconstants i arbitraris, i la pregunta que més es fa és “*Perquè a mi?*” i encara que sigui dur, seria millor parar a pensar un moment i preguntar-se “*Perquè no a mi?*”, un cop hàgim entès això, tot serà una mica més fàcil. I no per això, s'ha de deixar-lo de banda, ell/a ha de veure que se'l va a veure i se l'estima per gust, no per compromís, encara que ens tanqui la porta davant els morros, no ens hem de rendir ni oblidar-se'n, sinó estar igual que sempre, però que noti que estem amb ell/a, la clau és la tolerància.

No ens hem de prendre aquesta ira com a una cosa personal, perquè no és així, no sabem d'on ve, i no per això l'hem de jutjar, està enfadat amb el món, i ningú en sol tenir la culpa.

“Per què m'està passant això a mi, de qui és la culpa?”- còlera i agressivitat respecte a les persones que l'envolten i a qui retreu la seva impotència.

3. Negociació:

“Es difícil negociar cuando las partes desconfían” Samuel Johnson

La tercera fase, el pacte o negociació, és potser la menys coneguda, però no per això és menys important. Es presenta en breus períodes de temps, després d'haver passat per les dues primeres, en el que la persona deixa d'exigir per demanar si us plau, i ens preguntem el *per què*, capficant-nos amb preguntes que més tard ens semblaran estúpides. En realitat és un intent de posposar els fets: inclou un premi “per bona conducta” i un “termini de venciment” que ens imposem nosaltres mateixos.

Les persones que són creients, negocien amb Déu: “Si Déu ha decidit que aquesta persona ha de morir, i no fa cas de les meves queixes, potser li hauré de demanar amablement”

És el pas en el que comencem a decidir com volem seguir el nostre dol, i estem deixant marxar a la ira i la culpabilitat, encara que psicològicament, el desig de fer promeses podria implicar una certa culpabilitat interna, que va augmentant a mida que anem arribant a aquest anomenat "termini de venciment".

"Faré un canvi en la meua vida, si això significa que deixaré d'estar així"-la consegüent aparició de desigs i sobretot de promeses.

4. Depressió:

"No os espante el dolor; o tindrà fin o acabarà con vosotros." Séneca

És una fase en la que ens sumim en una tristesa considerable, ens anem enfrontant a la realitat, aquella que és plena de dolor i sentim una greu pèrdua.

Tenim por del que ens pot passar, aixecar-nos cada dia és tot un repte, i hem de saber que no estem patint una malaltia mental, i que és una part del dol que hem de passar per poder seguir endavant, comprenent el que ens passa.

Les persones que estan al voltant de qui ha perdut a algú, tendim a alegrar-la, animar-la, però sobretot per nosaltres, no podem tolerar la càrrega que significa una persona depressiva, quan és una depressió poc profunda pot ser eficaç, però quan és més profunda no serveix, fins i tot pot afectar-la perquè seria negar la mort del seu ésser; en canvi, si se li permet expressar el dolor, li serà més fàcil acceptar-ho i agrairà a qui sigui amb ell i no li faci negar el dolor.

És una fase de silenci, de demostrar l'amor amb petits gestos, perquè les paraules queden buides, i potser no ajuden tant com una abraçada plena de sentiment.

Com he dit abans, hi ha una depressió més superficial en la que la persona pateix per pèrdues menys greus, com la pèrdua de la feina, de no estar tant com voldríem amb els fills, de luxes, etc. Però és més fàcil de solucionar, es qüestió de donar-li suport persona i ocupar-se de coses que en aquell moment no és capaç de portar.

"Ja no m'importa res"- Aquí és on es perd tota confiança en l'eficàcia personal i en la dels altres.

5. Acceptació:

“No perdiste a nadie, el que murió, simplemente se nos adelantó, porque para allá vamos todos. Además lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón.” Facundo Cabral

No és una fase feliç, és buida de sentiments, és com si el dolor hagués marxat, la lluita hagués acabat i arribés el moment de descansar, és a dir, fem les paus amb la pèrdua, donant-nos una oportunitat de viure amb l'absència de l'ésser estimat.

No és que estiguem d'acord amb el que ha passat, sinó que la fem nostra, i tenim ganes de seguir endavant sense oblidar, comprendre que en aquesta nova realitat, ell/a no hi serà, establint-hi un altre tipus de relació i reforçant les amistats que queden aquí i les persones que ens envolten.

Ja no relacionem els seus records amb un sentiment de culpa, i veiem que el que ens ha passat no és un càstig sinó una part de la nostra vida, en la que mirem cap al nostre interior i veiem tot el que hem viscut i com ho hem fet.

“Estic en pau amb el que m'ha passat”- En aquest moment que tothom pren distància en relació al món i a ell mateix, és l'hora del despreniment i la reconciliació amb a veritat.

Segons Arnaldo Pangrazzi

Doctor en Teologia i sacerdot.

1. Prendre consciència de què ha passat i reconèixer les pròpies emocions.
2. Comprendre per què es tenen determinats sentiments, ser tolerants amb un mateix i poder-los manifestar.
3. Acceptar el que ha passat, d'una forma real.
4. Expressar la pena, el dolor, la ràbia, la culpa...
5. Integrar la nova realitat a la vida, fent un itinerari personal de recerca.

Segons **J. William Worden**

Professor i psicòleg de la Harvard Medical School, va associar a les fases la idea que les persones en dol havien de dur a terme unes tasques per tal 'elaborar el seu dol i adaptar-se a la pèrdua.

1. Acceptar a realitat de la pèrdua.
2. Experimentar el dolor del dol.
3. Adaptar-se a un ambient on la persona morta no hi és.
4. Recol·locar la persona morta emocionalment i seguir amb la vida.

Segons **Alba Payàs**

Psicoterapeuta i experta en el tractament del dol i el trauma, descriu les següents fases en el llibre *"El mensaje de las lágrimas"*.

1. Trauma-Xoc.
2. Protecció-Negació.
3. Integració-Connexió.
4. Creixement-Transformació.

Mort pròpia lligada a la de l'altra persona

"Morimos tantas veces como perdemos a uno de los nuestros." Siro

Els humans ens inspirem constantment amb les persones que tenim al voltant, som diferents depenent amb qui estiguem.

Quan algú mor, s'emporta la teva inspiració cap a ell és desconcertant, no podem actuar com ho fèiem amb aquella persona, és un assaltament a nosaltres mateixos, a la nostra autoestima.

És normal, és com si ens quedéssim sense motor ni combustible, les necessitats que ens movien es converteixen només en voler que la persona torni; el futur s'ha apagat al desaparèixer ella.

“jo ploro aquelles parts meves que ja no hi seran”

“no podré fer coses primordials, perquè la persona que els hi donava vida ja no hi és”

Quedes incomplet, la capacitat de gaudir queda anul·lada, per tant superar el dol també vol dir recuperar les parts nostres que van morir amb aquella persona.

Hi ha una solitud irreal, és a dir, el buit que ha deixat està abans de la vida real, no es compara amb res i el dolor s'ha d'expressar en aquest buit.

El dolor ajuda a conservar els nostres sentiments reals i vitals, quan aconseguim alleujar-lo, veurem que el que havia mort de nosaltres segueix allà i d'alguna manera podem ser els mateixos que abans, però sense la persona, havent passat sempre pel dolor.

Tipus de dolor

“Recuérdalo, el dolor es momentáneo. Es tu enemigo y tu aliado.” Albert Espinosa

- Neix al cos mental quan ens adonem que aquella persona ja no ocuparà un lloc en les nostres vides, és un dolor **profund**, total. És el que es va desplegant i ens va deixant veure la realitat, perquè puguem començar a sobreviure i cada vegada que s'implica més, ens desmuntem totalment.
- Neix al cos físic, sembla una bufetada causada per un objecte molt seu que ens causa molt dolor, no volem deixar anar els records, preferim sofrir a apartar aquelles que podrien alleujar-nos si ens desféssim d'elles. És com si fos l'únic vincle, per això hem de saber que apartar no significa superar.

Recuperar-se

“Si no tuviésemos invierno, la primavera no sería tan agradable.” Anònim

És molt lenta, es va presentant en forma de petits alleujaments en el dolor total, a vegades no volem recuperar-nos, sembla que no estiguem preparats. Hem de permetre'ns la recuperació que requereix una gran dosi de valentia, per poder arribar a veure amor i no dolor. Al final, al renéixer, tindrem el que ens unia amb la persona molt més reforçat encara que sembli mentida.

Sabrem que una persona ha realitzat el dol, quan parli de la persona que ha mort sense trencar-se de dolor, quan deixa anar el passat i la persona estimada i diposita les energies vitals en el present i en les persones que queden amb nosaltres.

És necessari que per recuperar-se, la persona realitzi aquestes tasques:

- Reconèixer la pèrdua des de la raó i sobretot des de l'emoció.
- Expressar el dolor amb qui el compregui, escrivint, pintant plorant, fent esport, etc; serà necessari per drenar el dolor i el patiment.
- Aprendre a viure sense la persona que ha marxat.
- Crear un nou vincle amb la persona que ja no hi és i reintroduir-se a la vida.

No hi ha separació

Ens adonem que els vincles amb aquella persona no són físics, sinó reals i vitals (ningú ens traurà el que creiem que havíem perdut). Poc a poc veurem que és un regal per sempre, anirem integrant els nostres processos vitals i veurem aquelles coses que ens unien podent així anant-les deixant sense sentir tan dolor.

L'únic que necessitarem és saber que portem la persona morta al cor.

ELS FUNERALS

Las lágrimas no son para las personas que hemos perdido. Son para nosotros. Para que podamos recordar, celebrar, extrañarlas y sentirnos humanos.-C.J. Redwine.

Són una ocasió única i perfecta per expressar els sentiments en públic i donar suport als familiars, saber que no estem sols en el dolor i la pèrdua és crucial per sentir-nos recolzats. Totes les paraules i actes que es dediquen al difunt són passats per a la recuperació dels més propers. Ara, a part dels enterraments també hi ha la visita al tanatori o a la casa, que és molt més aviat que el funeral, més recent a la pèrdua i sol haver-hi el cos en una sala. És el moment idoni per donar el suport personal a qui es queda, ja que al funeral hi ha molta més gent, menys temps i més discursos, cançons, fotografies i poemes dels familiars i amics. La part més personal d'un funeral és quan sols la família i amics íntims van al cementiri o a repartir les cendres amb unes paraules.

4.3 LA MORT EN UN CENTRE EDUCATIU

El dolor compartido es dolor disminuido.-Rabbi Grollman.

És important parlar de la mort tant en l'escola com a l'institut, ja que sovint als alumnes, aquest tema els genera por i desconcert i perquè moltes vegades, alguns d'aquests alumnes estan patint un dol.

A nivell emocional és molt enriquidor, per parlar-ne a l'aula i normalitzar-ho, resoldre dubtes, qüestions que fan, ja que majoritàriament a casa seva no se'n parla.

Hi ha més morts de les que imaginem als centres escolars, però passa, i quan és així, baixa molt la moral d'aquest i no és fàcil de portar.

Però, i si el dol col·lectiu tingués beneficis que no té l'individual i ajuda a superar aquesta pèrdua a nivell escolar?

Els té, i alguns d'aquests són:

- Durant el dol col·lectiu no és necessari explicar què ens passa, això suposa un alleujament perquè quan algú pateix una pèrdua, les persones del seu entorn els costa comprendre'l, en canvi en aquest tipus de dol tothom experimenta unes sensacions molt semblants i no hem d'estar constantment explicant perquè estem així.
- El fet de veure les reaccions dels companys, mestres, familiars... els fa conèixer millor. Es nota sobretot en l'expressió pública dels sentiments i les manifestacions de dolor.
- El dolor compartit enforteix els vincles i crea lligams emocionals íntims afavorint una millor recuperació.
- Augmenta el creixement personal per les emocions que es comparteixen i el nivell de consciència també creix, compartint també dubtes vitals.
- Posa a prova la nostra empatia perquè també es treballa la relació amb els altres. S'aprèn a relacionar-se en un procés de dol i a gestionar les pròpies emocions.

També es reparteix moltes mostres d'afecte físic que ajuden molt a alleujar l'ansietat o la por.

- Pot ajudar molt als nens a sentir-se integrats, ja que si no passa, potser ni en senten a parlar, i en aquesta situació tothom està per igual.
- La participació en els actes de comiat ajuda molt a expulsar part del dolor perquè la part de nosaltres que ha mort també necessita ser plorada, i un acte d'aquest tipus ajuda a treure els dos tipus de llàgrimes.
- Després del treball d'un dol col·lectiu s'aprèn ,a poc a poc, a viure en pau, serenitat i acceptació.

5. ENTREVISTES

5.1 RELATS D'ADOLESCENTS QUE HAN PATIT PÈRDUES

En comptes de fer entrevistes cara a cara, vaig decidir fer una plantilla de relat, perquè així ells poguessin escriure-ho tranquil·lament com i quan ells preferissin. Hi ha tot tipus de respostes i de casos, però m'ha semblat molt interessant. He decidit presentar al principi la plantilla, i després un per un els relats sense les preguntes.

PLANTILLA

A hores d'ara ja t'hauré explicat de què va tot, però si no ho has entès, no tinguis cap problema en preguntar-me. I moltes gràcies, de veritat.

- **Per situar-nos, explica'm la relació que tenies amb aquella persona, les circumstàncies de la seva mort i el temps que fa.**
- **Com et vas reaccionar quan t'ho van dir? Qui ho va fer? I com?**
- **Creus que has passat totes les etapes del dol? (si no saps quines són te les explico per sobre i m'aportes el que puguis...)**

1-Negació: no ets capaç de comprendre el que t'està passant i no et creus que sigui veritat.

2-Ira: estàs enfadat/da amb el món i no entens perquè t'ha passat a tu.

3-Negociació: comences a entendre-ho tot i decideixes com seguiràs el dol.

4-Depressió: no tens ganes de res, és difícil aixecar-te cada dia i sents un gran buit.

5-Aceptació: és el moment el en que decideixes seguir endavant i sense oblidar-lo/la intentes refer la teva vida.

- **Explica què és el que més et va ajudar a superar-ho i si el fet de ser adolescent en el moment de la pèrdua creus que ha sigut un punt negatiu. (Si et vas sentir sol, si et va costar acceptar la realitat, si creus que vas estar en shock, si vas estar lluny de la realitat, mirant fotos, guardant alguna cosa seva, si els amics estaven per tu, si vas sentir un buit molt gran, si vas tenir una mena de depressió, si en algun moment et vas sentir culpable...)**
- **Què vas trobar a faltar que t'hagués pogut anar bé?(recolzament, pel·lícules, cançons, amor..)**
- **I si et ve de gust, escriu algunes paraules que t'agradaria dir-li.**

Relat de Bernat Corominas

D'ell m'agradaria fer-hi una breu introducció perquè és una persona molt propera a mi, i des del minut zero va decidir ajudar-me amb el que fes falta, i deixar-se aclaparar amb preguntes meves i proves de les eines que jo creia que podrien funcionar. Ell diu que l'he ajudat, però de totes maneres el seu dol ha sigut ràpid, i l'ha passat a la seva manera, sense demanar gaire ajuda. Però m'ha servit per veure que no tots els dols són iguals ni com esperava que fossin.

Relat:

Bé, més o menys ja ho saps. La nostra relació era molt estreta, m'apretava molt amb els estudis i amb el que ell considerava important però sempre estàvem de bon humor i fèiem el burro. Amb qualsevol problema que tingués en ell tenia un puntal un recolzar-me. Precisament quan es va morir passava una època en la que ha estat més orgullós de mi ja que tots els seus esforços en educar-me començaven a donar fruit com són els premis del treball de recerca i notes selectivitat (que no va arribar a saber). A més, des que no era director que tenia molt més temps per estar per a mi. Va passar a finals del juny passat.

La veritat es que no recordo massa com vaig reaccionar, eren moments tan confusos que em costa de recordar-los. Sé que en aquell moment no vaig plorar (suposo que pel shock) i vaig posar-me en el paper d'adult que havia d'assumir en aquell mateix moment ja que la meva mare no estava com per fer res i s'havien de fer mil tràmits i gestions amb la policia (avisar al metge de capçalera, confirmar que era ell per mitjà d'una foto, em sembla que també donar permís per aixecar el cos, etc.)

La mort ens la va comunicar un mosso d'esquadra que va venir a trucar a casa, va pujar (ja m'esperava el pitjor) i ens va fer seure al menjador. Allà va dir-nos-ho, no recordo exactament amb quines paraules.

Més o menys ja ho saps, n'hem parlat varies vegades. Crec que vaig passar les 4 primeres etapes molt per sobre, especialment la ira i la depressió que no recordo experimentar-les pràcticament.

També t'ho vaig dir més o menys el que més em va ajudar. El recolzament d'amics i família principalment. A part d'això, la incomplexitat del meu caràcter crec que ha estat determinant a l'hora d'acceptar la realitat i de tirar endavant.

I pel que fa a al fet de ser un adolescent, la veritat és que no sé si ha influït o no, hauria de veure com reaccionaria en altres etapes de la vida. Tot i que jo crec que si hagués passat dos o tres anys abans hauria estat molt pitjor ja que em quedava molt per aprendre d'ell i no tenia la suficient maduresa.

Vaig trobar a faltar el seu propi recolzament, ja sé que és contradictori però en altres problemes ell era el meva millor ajuda. També crec que m'hauria ajudat tenir parella en aquell moment per tal de tenir algú que em donés amor.

Ja ho vaig fer amb allò que em vas dir però prefereixo quedar-m'ho per a mi.

Relat de Júlia Navarro

La meva àvia Ramona va morir quan jo tenia 14 anys, ella vivia a Llagostera i vivia sola però tenia una noia que la cuidava de nit i una noia que la cuidava de dia. Ella estava bé del cap, tot i que de tant en tant el perdia. Tenia *Alzheimer* i *Parkinson*.

Era un dia sortint de l'institut a les 14:30 i el meu pare em va venir a buscar. Aquell dia justament tu també estaves al cotxe, quan hi vam pujar el meu pare va rebre una trucada i ja vaig notar que alguna cosa no anava bé. Quan ja vam arribar a casa ja em va dir que l'havien trobat morta al llit. El meu pare va anar a Llagostera tan bon punt em va deixar a casa, sense dinar.

Estic a l'acceptació, ja fa temps que va morir, així que ja ho he superat. Al principi em va costar força ja que era una persona molt important per mi i me l'estimava molt.

Em va ajudar molt a superar-ho la meva família i amics. Sincerament, no m'enrecordo gaire de què em va ajudar.

El fet de ser adolescent crec que no va afectar al meu cas perquè ja sabíem que la meva àvia no duraria gaire més temps perquè estava força malament.

Relat de Alba Pérez

El meu cas és una mica especial, doncs es tracta d'un cavall. El Bailongu havia estat el nostre cavall (de la família) des de que jo tinc memòria. Els últims anys no el vaig muntar gaire, però a partir del desembre passat vaig recuperar el tracte amb ell. Sé que és

diferent que una persona, doncs no et parla ni t'abraça, però si em seguia, em llepava si li donava pomes, i s'escapava quan veia les rendes per anar a fer exercici (era molt gandul, s'ha de dir tot). Em va sorprendre molt quan la meva mare em va dir que la veterinària de la hípica l'havia trucat dient que tenia un còlic. Vam passar la tarda amb ell, intentant fer-lo caminar. Jo no em creia que li anés a passar res, i li treia importància a la situació. A la nit, quan no millorava, van trucar a un especialista en cavalls que ens va dir que tenia una hèrnia provocada per la castració que li van fer abans que l'adoptéssim. La única solució era portar-lo a Barcelona, o bé sacrificar-lo.

Ens van avisar que al no ser un cavall jove (tindria uns 60 anys en comparació a una persona) podia ser que la operació és complicada, a part del cost elevadíssim que aquesta suposava.

Eren les deu de la nit quan la meva mare (oficial propietària i la persona que més relació i afecte li tenia) va decidir sacrificar-lo. Va ser ràpid, una injecció que el va deixar estirat a terra fins que passats cinc minuts ja no hi era. Jo vaig ser allà, al seu costat, acariciant-li aquell morro marcat pels maltractaments del seu passat. Ell es va anar apagant, fins que els seus ulls ja no brillaven com ho feien abans.

No sé quan temps em vaig passar plorant, la veritat recordo aquells dies molt foscos. Sí que vaig trobar a faltar una mica de recolzament, acabava de marxar de Lleida i no comptava amb cap amic/a pròxim amb qui parlar. La única amb qui ho compartia era la meva mare, que encara estava pitjor que jo. Van passar els dies i les setmanes, jo duia una foto seva a la meva carpeta del institut que em feia allunyar-me de la realitat. Recordo haver sortit d'alguna classe perquè la vista se'm posava borrosa de les llàgrimes. Vaig deixar de muntar, i la veritat encara no hi he tornat. Tot i que vaig acceptar que el Bailongu ja no tornaria, muntar un altre cavall se'm feia i encara se'm fa dur. Em va ajudar bastant el fet que em pogués acomiadar d'ell, doncs tot i que la notícia ens va venir bruscament, almenys vaig poder acariciar-lo sabent que seria la última vegada que el sentiria a prop meu.

No crec que pel fet de ser adolescent fos un punt negatiu. És veritat que la meva mare ho va afrontar amb més maduresa, i que va ser una de les meves primeres pèrdues (per sort no se m'ha mort mai ningú proper), però tenint-la a ella al costat vaig veure que tot i que ho gestionàvem diferent, ens afectava de la mateixa manera.

Considero que si vaig passar les etapes, doncs des de que m'ho van dir fins que el vaig veure tancar els ulls, vaig sentir una barreja impressionant d'emocions que em van deixar destrossada, i com sempre, la música va formar part clau del meu dol.

Relat de Sílvia Brunet

La mare d'en Joan i la meva mare són com germanes, i ell i jo també. Quan érem petits anàvem a tot arreu junts. De més grans ja no ens veiem tant, però quan ens retrobàvem era com si només haguéssim passat unes horetes separats.

Va morir l'últim diumenge de setembre de fa quatre anys fent corrent la Ruta de l'Aigua. No se sap de què va morir, una mort sobtada.

Quan m'ho van dir em vaig haver de mossegar el llavi per no riure perquè veia com els meus pares i la meva germana ploraven, però a mi em van venir ganes de riure.

M'ho van dir els meus pares. Ens van asseure al sofà a la meva germana i a mi, ens van donar un got d'aigua i ens ho van dir.

Sí que he passat totes les fases, tot i que a vegades em continua semblant una cosa molt surrealista o m'enfado amb el món en general i em venen ganes de trencar coses i després, de plorar.

El que més m'ha ajudat a "superar-ho" (més que a superar-ho a acceptar-ho) ha sigut el temps.

El fet de ser adolescent quan va passar no et sabia dir si ha sigut un punt negatiu o no. Jo diria que va fer que en aquell moment no m'afectés tant i que m'afectés més tard, com si hagués atraçat les conseqüències.

En el moment en què vaig ser conscient que era veritat, que s'havia mort, vaig entrar en shock i va ser com si caigués dins d'un pou. Va ser quan vaig pujar l'endemà al matí a l'Institut i vaig veure a tothom plorant i que em venien a dir coses i a abraçar-me. Em vaig quedar plantada allà, dreta, sense saber qui m'estava abraçant, ni qui em parlava ni on era quasi. No sé ni com vaig arribar a la classe. D'aquell matí no recordo quasi res.

Durant tota aquella setmana volia passar totes les hores possibles fora de casa. Mai m'ha agradat veure a altre gent plorar ni que m'hi vegin a mi perquè em fa sentir impotent. Aquells dies a casa era com si a cada segon algú s'hagués de posar a plorar i estigués tothom pendent de mi a veure quan ploraria. Per tant, com més lluny i més hores fora de casa millor.

Sí que hi ha moments en què em sento culpable, que penso que podria haver impedit que fes l'excursió corrent.

Vaig trobar a faltar estar sola. La casa em queia a sobre i tothom estava massa pendent de mi (família, amics, professors,...). Tenia la sensació que la gent del meu voltant em mirava amb pena. “Joan, per mi ets el meu germà (de tot menys de sang). Quan estic trista perquè et trobo a faltar, m'agrada imaginar que tonem a ser petits i que som al parc de les Eres jugant amb el fang. Tu sempre eres el primer a embrutir-se (i també el que al final hi quedava més, tot s'ha de dir) però això no ens havia importat mai, com més brut quedaves, més bé t'ho passaves.

No sé què passa quan una persona es mor, però espero que siguis a un lloc on hi hagi mar i on puguis pilotar un vaixell (segurament no es “piloti” un vaixell, però eres tu el que hi entenia d'aquest tema, no jo). Siguis on siguis, somriu i sigues feliç. T'estimo molt i si algun dia t'oblido, no serà per voluntat pròpia.”

Relat de Albert Mayola

Estava a la classe, i em van dir que tenia que marxar. Em varen venir a buscar uns veïns amics, juntament amb la meva germana pel fet de que la notícia s'estava escampant per les xarxes socials. Ens varen portar a casa nostra, on allí ens esperava el meu pare i germà gran. I va ser el nostre pare, que per voluntat de la mare ens va explicar la mala notícia en persona.

Sí, la negació la recordo que la vaig passar i sentir. Però només ho vaig experimentar en els primers moments i alguns dies més endavant de que m'ho expliquessin, degut a que es el període en que el fet (que mai m'havia ocorregut) em toques de tant aprop i em vaig quedar bastant xocant.

Jo crec que tant si és una mort esperada com sobtada, es pensa 100% que no t'estigui ocurrent això a tu, pel fet de tenir una gran relació amb la persona amb concret, En el cas contrari, no sabia que comentar.

Recordo de que quan em va passar, no em vaig sentir enfadat, sinó que em vaig sentir com la persona més desafortunada del món. Quan ocorren aquestes coses, el més normal és estar enfadat amb qualsevol persona o cosa, inconscientment, sense saber si et volen ajudar o donar suport. I això crec que es degut a que no volen acceptar la realitat

que han patit i volen desfogar-se'n. Però no serveix de res ja que enfadant-te, la realitat seguirà sent la mateixa la mateixa.

En el meu cas, la negociació va ser la que vaig estar més temps pensat, i seguint els consells que anteriorment ens donaven a la família. Vaig escriure un text de com em sentia (redactat al meu Facebook) i ho vaig seguir fent externament de xarxes socials, amb papers. Ja que d'aquesta manera, creia que podria sobreposar-me a la situació, vaig agafar totes les fotografies i recordant el període en que ens trobàvem en el moment donat de les imatges.

Crec que aquesta és la etapa més important i que s'ha d'actuar com millor creguis, ja que a partir d'aquest punt, crearàs com la base (per exemple: Pensar abans de fer les coses, si aquestes tindran conseqüències i si val la pena fer-les) del comportament i la manera de ser, pensant durant el llarg de la vida. Jo abans era una persona que quasi sempre havia de demanar ajuda i feia les coses sense pensar gaire, i ara, ja em valc per mi mateix i penso dues vegades abans de fer qualsevol cosa, sempre recordant amb aquestes "bases".

Per a mi, la depressió no l'he passat, ni jo, ni la meva germana, ni el meu germà, ni el meu pare. Ja que sabíem que no podíem deixar de fer el que estàvem fent fins ara - tot i que ens va tocar en mig del curs -. Si no fèiem les coses com les havíem fet, estaríem donant passos enrere i fer això amb una situació difícil, et porta amb una situació encara més difícil i dolenta.

Totes les morts són difícils i dures, això no ho nego ni jo, ni ningú, perquè és així. I per això, crec que si una persona no te ganes de fer res, ja sigui: No voler anar a l'institut; No cuidant-se; No dutxant-se, significa que no ha superat la mort, i el que es pitjor: No ho vol fer.

La acceptació és la etapa que estic jo i tota la meva família I ESTAREM SEMPRES MÉS. Ja que intentem seguir fent les coses que fèiem exceptuant el detall de que ara som un menys. Quan anem de vacances ja no son cinc bitllets o quan es prepara la taula s'han de posar quatre plats. I es on, tenint en compte la pèrdua, has de seguir amb la vida recordant els moments que es varen passar junts en el passat i disfrutar-los en el present. La meva mare va morir quan jo tenia sols 16 anys, i per aquest motiu ha estat un punt negatiu el fet de ser un adolescent, ja que durant la meva vida, no vaig tenir cap altre pèrdua a la família, i no sabia ben bé com afrontar-ho, mai m'havia passat, mai vaig haver d'estar en un tanatori. Aquesta pèrdua tan pròxima va ser la primera i se'm va fer molt

difícil. Però de mica en mica anava passant el temps, em vaig sentir molt recolzat per tots els amics i familiars pròxims, amb els quals vaig poder parlar i conversar amb ells, escoltant pròpies experiències, i prenent atenció als consells que em donaven.

Òbviament ens va costar acceptar la realitat, com a tota pèrdua de qualsevol persona. Però la família ja sabia que ella tenia un càncer, i per tant, no va ser una mort sobtada, dins el que cap.

No, en estat de shock no. Potser si que hi vaig estar-hi, però al principi, en el moment en que m'ho van dir i aquest és el moment en que més et toca i et xoca més.

Quan ens va deixar, va passar un temps. Vaig agafar una capsa i la vaig omplir d'escrits sobre ella, fotografies que tenia amb ella i de tota la família junta. I sempre que tinc un mal dia, les miro.

Els meus amics, com que al igual que a mi, mai (no tots) als hi havia passat aquesta situació, tampoc van saber ben bé com actuar, però no puc dir que no ho fessin, ja que tots em varen fer sentir recolzat, alegre i ajudat en tot moment.

Sí, el buit l'he tingut, el tinc i el tindrè, ja que es pot superar la pèrdua d'una persona i sobreposar-nos a aquesta, però en el meu cas MAI es podrà arribar a omplir aquest lloc tan especial que era per a mi i per la família. No li podré explicar tot el que em passi, mai més. I es per això que vaig adonar-me de que havia d'estar ajudant a la meva germana, degut a que és la més petita (13) i és amb la que estic més temps i oferint una espatlla a la que es pugui recolzar. També, de que quan va morir no havíem de d'oblidar-la sinó que s'ha de recordar amb les experiències, les fotografies o les cançons a aquesta persona. "No muere quien se va, se muere quien se olvida" aquesta frase és la que diu un dels meus músics preferits i és el que es resumeix la superació d'una pèrdua.

No, no vaig tenir cap depressió. Ni jo ni ningú de la meva família ni familiars i amics propers, per sort.

No, no vaig estar lluny de la realitat, ja que quan ho vaig saber, vaig tenir molt present que per moltes lamentacions que tingues no canviaria res, la realitat era la que era i no la podia modificar, senzillament, només podia superar aquesta realitat i també ajudar a tot el que pugues a la família i el pare.

En cap moment em vaig sentir culpable, ja que sabíem el que passava i enteníem la realitat, per tant, la família va actuar conscientment amb aquesta realitat. Tota la família la anava a visitar-la constantment, conscients de que estava malalta. Jo concretament, conjunt amb la meva germana, anàvem cada tarda, durant un mes, visitant-la i parlant

amb ella sobre totes les coses que ens passaven, i després ella ens explicava les coses que li havien succeït durant el llarg del dia, i així, durant totes les tardes. I aquestes últimes visites que li fèiem cadascun -tot i que els caps de setmana anàvem tots junts- és el motiu de que no senti cap lamentacions d'haver dit o fer una última cosa.

La veritat es que es molt dur passar per aquestes situacions, això ho sap tothom. I es per aquest motiu que les persones, saben el difícil que és i conscients a aquesta situació d'una altre persona coneguda, l'intentaran ajudar. En el cas de la nostra pèrdua, ens vam sentir molt recolzats i recordo que el meu pare ens va dir a mi i els meus germans que la gent ens intentava ajudar, per molt petita que sigués aquesta ajuda i quan veig això em sento com si estigués a la vora d'un escenari d'esquenes el públic i em deixo caure, sé que m'estic caient, però sé que estic sent ajudat i no em faré mal.

Just el contrari. En el meu cas concret, hi han dues cançons que tenia amb relació a ella, perquè me les cantava quan jo era petit, i ara quan les escolto, les gaudeixo com ho feia abans. De la mateixa manera, que també puc mirar una pel·lícula que els dos ens agradés molt o que tractés del tema, i gaudint de la mateixa manera que ho pugues fer estant al seu costat per veure-la.

Relat de Marie Herbet

La relació amb la persona que va morir el dia 5 de setembre del 2016 era la meva àvia materna, amb la qual no ens veiem durant tot un any fins a les festes de Nadal, però tot i així teníem una relació molt llunyana però molt propera.

La seva situació era molt crítica, no sabien que tenia, però ella es sentia molt malament i cada cop s'aprimava més. Un dels motius era perquè no menjava gaire. Li costava molt respirar, tenia anèmia i no s'aguantava dreta. Van dubtar per si tenia càncer, però no s'ha pogut saber.

El dia que va morir, jo estava treballant, era la meva última setmana abans de començar el segon de batxillerat, me'n recordo molt bé del moment. Aquell matí la meva mare estava molt rara sentia que alguna cosa estava passant. Estava al despatx quan la meva mare va marxar cap a la casa on treballa, i just de camí va trucar a la meva família.

Van trucar al magatzem, el telèfon el va agafar un company meu de feina i quan me'l va passar dient que era la meva mare qui trucava, vaig sentir que estava plorant. No em va

donar cap explicació, només em va dir que li busques un viatge d'anada cap al país on vivia aquell dia mateix. No entenia res, vaig suposar que la meva àvia estava en situació crítica com altres cops però de la greu notícia em vaig assabentar per mòbil a les 12 del mig dia. En aquell moment no sabia que fer, semblava que no reaccionava.

Quan la meva àvia va morir, vaig tornar a recordar que li tenia por a la mort, i al marxar la meva mare i estar aquí sola una setmana ho vaig passar molt malament, necessitava algú al meu costat, m'entretenia fent korfbal, però quan arribava a casa no hi podia parar de pensar-hi.

Crec que estic a la negociació. És molt difícil l'acceptació, perquè a casa meva cada dia surten records o alguna cosa relacionada amb la meva àvia, sobretot la meva tia que està en depressió i cada dia plora.

La millor manera per superar-ho és fent coses que t'entretenguin i no et facin pensar.

El fet de ser adolescent és un punt molt fort, costa molt de superar, en alguns pocs casos és al revés. El primer dia no podia estar a casa, necessitava fer alguna cosa, no podia deixar de pensar i la suma de la por a la mort i la mort de la meva àvia era molt pesant pel meu cap, em costava molt dormir. Vaig avisar a les meves amigues, em van oferir ajuda però preferia no parlar del tema.

Vaig demanar a la meva mare que em portes alguna peça de roba seva, per tenir-ho com a record i ara mateix no noto cap buit però si estigués a casa seva com faig cada nadal no hi podria estar, perquè em faltaria ella.

Vaig trobar a faltar molt de recolzament familiar i simplement no recordar-ho, ho hagués anat acceptant, sinó hi hagués masses fotos d'ella i que la meva mare i la meva tia, estiguessin parlant tota l'estona de temes relacionats amb la meva àvia.

"Se que llegeixes els meus pensaments, però tot hi així et dic el que et deia sempre: t'estimo i et trobo molt a faltar. No ho sap ningú, però crec que aquest any no viatjo per por. Sense tu, moltes coses han canviat i has deixat un buit molt gran dins de la família. Espero que no hagi patit."

Relat de Raül Masella

La relació amb el meu pare era molt bona, discutíem de tant en tant, cosa normal, però me l'estimava com ningú. Va morir de càncer de fetge i aquest 31 de desembre farà 4 anys.

Vaig reaccionar malament, lo típic, perquè al meu parer hi ha d'haver una solució, però res. Em va venir molt de cop. Però com a mínim vaig poder tenir una bona conversa amb ell, cosa que em va calmar bastant, però el dolor i ràbia que tenia dins meu no me la treia ningú.

M'ho va dir la meva germana, va venir a l'institut a buscar-me.

Sí, trobo que he passat totes les etapes, però el gran buit que tens dins no te l'omplirà mai ningú ni res.

Els amics, les festes, la marihuana, feien que deixés de pensar en els meus problemes encara que fos per poc temps. I la família no volia que m'ajudéssin, al contrari, els havia d'ajudar jo, com li hagués agradat al meu pare i per el respecte que li tinc. El més difícil és el dia a dia, veure a la meva mare plorar quasi cada dia, adonar-te de veritat que no veuràs més a aquella persona,... Però sigui com sigui, s'ha de tirar endavant.

Si no vaig tenir gaire recolzament va ser perquè jo vaig voler passar tot el dolor sol, però un recolzament amorós no hagués estat malament.

Trobo que no li he de dir res, ell ja ho sap tot.

5.2 ENTREVISTA A DRA. NÚRIA MASNOU

Em podries fer una introducció del què fas tu exactament?

Jo sóc coordinadora de transplantaments. Treballo amb gent que s'ha mort. I amb les seves famílies. Tothom entén la mort com un final. Nosaltres ho veiem com un punt i seguit. Depèn de com et moris, hi ha dues maneres de ser donant: d'òrgans o de teixits. Hi ha dues maneres de morir-se, des del punt de vista mèdic. Quan es para el cor i deixem de respirar i la mort encefàlica. En aquest cas el cervell deixa de funcionar (l'escorça, el que et fa persona i el tronc les funcions vitals) per una lesió. Es fan una sèrie de proves i es determina que aquella persona està en mort encefàlica. El cor segueix bategant i els òrgans segueixen perfosos. En aquest moment nosaltres tenim un temps per saber si aquella persona és donant o no. Aquesta és la meva feina de forma resumida.

Com vius tu la mort?

La visc cada dia. Les meves filles diuen que sóc una descreguda. Jo sóc metge intensivista, amb màquines de suport vital i respiradors, sempre estem al límit de la vida i la mort. M'hi he format durant 15 anys...i ara fa quinze anys que estic a la coordinació. Ho visc cada dia. Cada dia parlo amb una família que ha perdut algú.

Qui comunica la pèrdua als familiars?

Depèn de l'evolució de la malaltia. Els malalts oncològics tenen una trajectòria i suport psicològic. S'ha pogut preparar. Però no tothom ho viu igual. En general ens morim molt malament. El que m'expliquen les famílies, és que han patit molt. És el que et diuen sempre. Per això quan ens diuen que no a la donació, no és perquè sigui males persones o egoistes, sinó perquè no poden més. Volen començar un altre moment de la seva vida. De la capacitat que ells tinguin de gestionar això en aquells moments, en dependrà la donació. Ells et diuen que l'agonia s'ha fet molt llarga. Els malalts se seden segons les seves necessitats i perquè estiguin còmodes. La gent veu molt malament el patiment. No sabem el què pateix l'altre. Sempre hi un ball d'emocions molt difícil.

I si no és oncològic, com ho dieu?

Depèn...si és una malaltia que ja preveies, deixes anar un globus-sonda. Jo faig cursos de com comunicar les notícies, una altra cosa és l'entrevista mèdica. Qualsevol malaltia crònica és una mala notícia. Tota la vida serà un malalt i et modificarà la vida. Però una mala notícia és també un càncer. Depèn de quan aguda sigui la malaltia i del temps que es tingui per preparar en les diferents entrevistes. Deixes anar diferents globus-sonda perquè el malalt ho vagi captant. Quan és molt agut, a vegades no hi ha temps de preparar ningú. Per exemple, quan arriba un accidentat i veus que no se'n sortirà. El que acostumem a fer, en politraumes, és que baixem un equip. Un d'aquests és el líder i que va parlant amb la família i els avisa que les coses no van bé. Altres vegades la família no ha arribat i no els pogut preparar. Quan és una malaltia aguda, ningú ho espera. Quan és una avi, internament, ja saps que un dia o altre faltirà. Però no en gosem parlar, és la conspiració del silenci. És un error. Hi ha afers pendents que no s'han treballat. Ara ens hi trobem menys...però abans en malalties oncològiques o degeneratives la família no ho volia comunicar al malalt. No es podia parlar. Ara ja sí. L'altre dia una companya em comentava el cas d'una pacient que es pensava que tenia una llaga a l'estómac, però de fet no tenia estómac, la família no li volia dir. La Llei diu que el propietari de la informació és la persona malalta. És la que decideix a qui vol que informem de la resta de la família. Però tenim una societat molt llatina, en la que la família encara és molt important. Però sí, hi hagut un canvi. Ni el metge té sempre la raó i el pacient té moltes coses a dir. No som com els nòrdics... els nòrdics, però, estan molt sols. Nosaltres no estem mai tan sols. Quan algú està sol, encara et fa més pena. No hi ha ningú que et pugui acompanyar. Al moment de morir sí que estàs sol...però sembla que si hi ha algú...potser és cultural...algú l'estimava. Encara ens trobem, poca gent, que el malalt sàpiga. Tota la tendència és el malalt participi de les seves decisions de final de vida.

Jo crec que hauria de ser així..

A vegades no tenim marge de maniobra. Tots firmaríem morir d'un infart i quedar-nos fregits a casa mirant la tele...seria fantàstic...anar a dormir i no aixecar-se...però ara amb tants tractaments la gent gran allarga moltíssim. AL segle passat, amb 40 anys ja eres vell i et mores. Ara amb 80 estan bé...no tant com quan en tenien 40. El mateix xassís no està bé...però amb un parell de pastilletes ja estàs bé. Però tampoc decideixen quan se'n van...ho decideix la seva naturalesa, les seves malalties....tots tenen moltes cosetes, però cap que sigui mortal. Antigament hi havia el senyalicidi, jo penso que a vegades potser

seria una opció...jo penso que la mort digna és el colofó final a una vida digna...estem en un terreny rrelliscós, no tenim regulació de final de vida i crec que no n'hem de tenir, perquè en el moment que hi poses la Llei, tot s'espatlla. Hauríem de regular l'eutanàsia...però mentre tinguem governs de dretes, això no avançarà. I això et permetria encabir el suïcidi assistit, l'eutanàsia, el senyalicidi...tot això articulat. Els països que tenen regulació, són pocs, Holanda i Suïssa...hi havia la por que tinguessin moltes demandes, però les demandes són estables. Al final, nosaltres volem preservar la vida, cal estar molt desesperat per voler-te morir...però si et voles estalviar la part final d'una malaltia, jo ho entenc. Però mentre tinguem governs de dretes, en que la vida és sagrada a qualsevol preu. En l'última reforma de la Llei s'ha fet molt poc o s'ha tirat endarrere. Hem de fer entendre que la gent no és eterna, la vida eterna no existeix. La gent gran es cansa de viure. El cas d'una tieta que ja vol marxar però no té res, cap malaltia. Si ho has de viure com un calvari, els últims anys, no se si seria lícit...No hi ha cap solució

Creus que hi ha un tabú de la mort a la nostra societat

Sí, hi és. A quants enterrament has anat tu?

A tres o quatre, pocs. Els meus pares no ens han amagat d'anar als enterraments.

La mort molesta. La primera cosa que molesta és el moribund. Les mares eren les que cuidaven el malalt i el moribund. Les famílies ja no estan organitzades com ho estaven abans. Avis, pares i nets vivien a la mateixa casa. Ara cadascú viu a casa seva i som monoparentals. L'estructura de família com a cuidador ja no hi és. Puntualment encara hi ha alguna família tradicional, d'estructura...a pagès encara veus avis, mares i fills. I aquests avis es moren a casa. Ara la gent es mor a l'hospital (un 70% aprox). I també ho entens, hi ha serveis d'assistència domiciliària...però un moribund, és complicat per a tu, emocionalment, perquè se n'està anant...i també hi ha una part física desagradable...la gent gran fa una olor diferents de la dels nens petits...s'embruten, tenen ranera...tot i que tenen suport familiar, tenen el que s'anomena claudicació, ja no poden més, i els porten a l'hospital...es parla amb ells per si es posa un tractament terminal. L'estructura familiar actual, no dona gaire espai a que puguis tenir algú a casa, morint-se. O és immediat o és una agonia. Nosaltres vàrem tenir el sogre a casa els últims 8 anys...però ningú té tot el temps per dedicar-li...no el pots deixar sol...i posar algú que el cuidi es pot emportar el sou que tens...les famílies tampoc disposen de tants recursos...és una cosa que hem tret la

mort de casa i ja no l'expliquem als nens. Normalment no es diu el pare "s'ha mort", es diu el pare "se n'ha anat"...llavors pensen "m'ha deixat sol"...explicar la mort és difícil. Moltes vegades et diuen "Porto els nens o no?", jo crec que si tenen una determinada edat han de venir a dir adéu, perquè si no sempre quedarà que el pare "m'ha deixat". Ja se que les UCIS no són agradables, però ells entenen més del que ens pensem. Han de ser conscients que la mort, d'aquell moment endavant, canvia les coses...han d'entendre que s'ha mort, que no ho ha pogut triar, però costa. Altres vegades quan es mor la parella, jove, pensen si porten o no porten els nens. Parles amb el psicòleg, i ho valores. Entre tots ho trampegem.

I aquest tabú, es veu en els pacients a l'hora de donar els òrgans?

Hi ha una frase màgica a les famílies que vol dir que han entès la donació...el "I ara què?" és el punt d'inflexió, que ha entès que això és el final i que ara han de planificar el futur...hi ha decisions a prendre i ocupacions. Ells no volen estar amb la pèrdua en aquell moment. Si els dones feina (funerària), es poden escapar una mica d'aquesta situació. Si no hi ha el "I ara què?", llavors t'has d'esperar...ells no "l'han matat, encara". Si parlen en passat, ja ho han acceptat, ho han interioritzat. En aquell moment han acceptat que allò és la mort. Aquí ja pots començar a treballar. La donació té una cosa bona. És que en l'absurd de la mort, ells hi troben un sentit, la continuïtat. Els podrà ajudar a començar el procés de dol. La mort no haurà estat completament absurda.

Creu que és més difícil superar una pèrdua en l'adolescència?

Per a nosaltres sou el grup més difícil. Juntament amb les dones de 60 anys. Tu t'enfades més que un adult. És el que marca com aniran les coses. Si no es pot desencallar de la negació i de la ira, seguiràs enfadat. La família et voldrà protegir, perquè ets el més fràgil. No és la veritat, però així és l'estructura. La mare és més protectora. Per això on tenim més problemes és amb les dones de 60 anys. Estan molt enfadades. Sobretot si es mor la parella, estan al començament d'una nova etapa de la vida, amb menys obligacions, i amb una expectativa de canvi molt important. Tu li trenques el futur. Es queden a la ira. A vegades fan dols patològics...sempre ho paguem els metges, no culpen la malaltia...els metges gairebé sempre posem pegats...no curem. El malalt es recupera amb un tractament si té capacitat de recuperar-se, fins que un dia no hi som a temps. Però a l'adolescent no li han explicat de petit que la gent mor. Llevat d'excepcions, la mort no

existeix. I això que la veus cada dia a les notícies. I ens ho mirem com si no passés res. La mort hi és cada dia.

La veus quan els nens juguen als videojocs...

Jo vaig veure un adolescent que amb un diana, el mòbil, anava matant gent. Era un joc de rol. En les pel·lícules d'indis i vaquers, la vida no valia res. Jo crec que no haguem d'estar pendents sempre de que ens morirem, però sí que li hem de donar el paper que li toca. A les notícies, apart de la crisi, la resta són necrològiques. Ens ho mirem de lluny. Sí que sabem que hi ha mort, però és una mort que no ens afecta... No te'n vagis mai de casa enfadat, mai saps si hi tornaràs, per si passa, almenys que els que es queden, es quedin tranquils. És un exercici que val la pena fer...la vida és curta...val la pena passar-la menys que més enfadat. Tot i la meva feina, la mort tant no em fa, però com és tan habitual penso que pot tocar a qualsevol.

Els adolescents ens mirem molt el melic...no pensem que ens pugui passar això...

Tu et penses que ets immortal, que ets molt poderós. Quan faig xerrades al Instituts, els demano a quina edat es poden donar òrgans...em diuen que de 18 a 60...jo els dic que de 0 a 80..hi ha nens malalts que els necessiten... per a nosaltres és molt dur quan tenim un donant infantil, però sabem que hi ha nens que necessiten aquest òrgan, si no es moriran...ells es pensen que cal ser major d'edat per ser donat, però és la família la que decideix si vol ajudar...

Com li pots explicar tot això a un adolescent?

Jo penso que s'hauria de treballar en tots els aspectes. Potser a l'ètica seria parlar de la mort, o, millor de la consciència de vida. Hauríem de repetir més sovint que la mort és una cosa inevitable...però tu ets responsable de la teva vida i de la teva salut...per exemple cada any per Fires venen aquí 10-15 intoxicats per alcohol...tu no ets ningú per maltractar-te d'aquesta manera. Tu ets responsable de cuidar la teva vida, d'aquest gran regal. Pots veure amb moderació...si t'intoxiques vol dir que no tens control sobre la teva vida, i a sobre no saps quins són els límits de les coses. Un coma etílic no és una tonteria. Enlloc d'estar content, hauries d'estar avergonyit. Ser nen, ara, és una patologia. Ara als CAPs hi ha el programa "el nen sa"...els nens només han d'anar al metge quan estan malalts. Les mares ja tenen prou criteri per determinar que un nen està malalt. No cal que sistemàticament hagin de venir a fitxar. Estem traient responsabilitats dels pares i les

estem passant als pediatres. Als adolescents us passa igual...tots sou TDA o dislèxics, no!, són culs inquietos, són contestataris, són protestons...cal entendre que un adolescent no es farà gran fins que no mati (figuradament) el seu progenitor.

Fins que això no passi, no estan malalts, no cal donar-los pastilles. És una etapa molt difícil, deixeu de ser nens, d'estar en una bombolla, passeu a ser adults. El que passa és que això s'allarga fins els 25, no s'acaba mai...perquè no us deixem...sempre hi ha algú que et treu les castanyes del foc. Fer-se gran és tot, i entre aquest tot, hi ha la mort. Cal tenir aquesta construcció feta. Cal començar de petits, quan es mor el peix. Cal explicar-ho.

Per això, en el dol potser els costa molt més

Nosaltres fem un exercici, en la comunicació de notícies, que és pensar en una pèrdua que s'hagi tingut, doncs en el curs de postgrau d'infermeria (29 anys), gairebé no hi hagut pèrdues humanes...algú ha perdut un avi...amb cuidador...la resta han estat pèrdues materials (cotxe, examen)...s'ha treballat poc el sentiment. Poca gent ha viscut una pèrdua, no se si perquè no l'ha tinguda, o perquè li hagin fet una barrera. No ho han viscut com a propi.

La mort, t'afecta a nivell personal o familiar?

La mort dels malalts, a vegades sí. Els nens, sempre. A vegades depèn molt del vincle que tu estableixes amb la família. Hi ha famílies que se't pengen i et xuclen tot. A vegades, quan s'ha acabat tot, arribes a casa i comences a plorar i plorar. I llavors hi ha aquella gent que dius que són ells, però podia haver estat jo. El cas d'un home amb dues filles com les meves, i jo parlava amb la seva dona. Em podia haver passat a mi. I allà t'enganxes molt, emocionalment. Costa molt. Fins i tot se't fa difícil, a quiròfan, quan fas l'extracció. Altres vegades, no, et sents molt útil. El que m'agrada d'aquesta feina, tot i que treballem amb moments molt difícils emocionalment per a les famílies, és que els ajudem d'alguna manera, encara que ens diguin que no.

Jo no m'he trobat mai una família que no m'hagi donat les gràcies, m'hagi fet una abraçada, un petó. La donació és una cosa més...si hi és bé i si no, també. A l'hospital, quan hi ha una pèrdua, et ve el metge, t'ho comunica i marxa. Els coordinadors, després, ens quedem amb ells. Els escoltem...sense escoltar-los jo no puc construir una segona part. La gent és escueta, està incòmoda de parlar d'això, a més creu que els metges

haguessin pogut fer més. No és una feina que agradi massa. Nosaltres no podem “fonendo”, anem a treballar emocions. Ens asseiem amb la família, buscant la distància òptima. Acaben tenint la sensació que hi ha anat algú i els ha escoltat. I, encara que diguin que no, d'alguna manera els ajuda.

La meva àvia quan va al metge i li explica tot bé o li agafa la mà...diu “ quin metge més bo”

Cures més amb la paraula que amb les medicines...i això una perdem una mica. S'havia dit tradicionalment que la millor eina d'un metge era una cadira...ara és la tecnologia...arriba el malalt i ja tens totes les proves aquí. Però primer cal preguntar-li perquè ve. Hi ha una altra màxima en medicina que diu “Qui no sap el que busca, no entén el que troba”...primer cal preguntar, després fer una exploració correcta i després les proves complementàries i veiem com encaixa tot

Vas fer un Màster de la Mort?

Vaig fer un Postgrau de la Mort, un curs d'Ètica. Jo quan era intensivista, tenia molts dubtes. Tècnicament podia fer moltes coses, però no sabia quin era el límit del que podia fer. Em generava conflictes. Pensava que no tenia sentit el que fèiem i els resultats que teníem. En aquella època hi havia molts accidents de moto, l'epidèmia de SIDA. Teníem molts malalts joves en coma. No sabia si ho estava fent bé. Vaig fer un primers curs d'Ètica a la meua Societat Científica. Però allò, enlloc de resoldre'm dubtes me'n va obrir més. I llavors vaig fer el Màster de Postgrau de la Mort, a la Universitat de Girona. Una de les professores havia iniciat un grup de dol per a mares d'adolescents. Vaig anar fent coses de treball de dol per a mi mateixa. Fa poc en vaig fer una altre. De tant en tant, necessites que t'ajudin a rentar la roba. Els Coordinadors no tenim psicòlegs ni ajuda personal...és una cosa que et vas fent tu...quasi tot el que faig està relacionat amb el final de vida. És una part de la Medicina a la que li donem poca importància. A mi m'agradaria, que quan jo sigui gran, el metges que em tractin, tinguin seny. Per això treballem molt aquesta part. Tenim un grup aquí, el de final de vida, que vam fer entrevistes a gent que se li havia mort un pacient a l'Hospital, a Oncologia, a Urgències i de Intensius, per veure com ho havien viscut ells. En vàrem fer un llibre que ara el publicaran. Tenim un altre grup, d'adequació del tractament, perquè el metge sàpiga on ha d'arribar en els nivells de tractament d'un pacient...potser hi ha intervencions que no toquen...aquesta persona en

concret, no aquesta patologia, necessita que li fem més coses? O li ha arribat el final? Als metges no els hi agrada que els diguis el que han de fer, els hi agraden els protocols, perquè les decisions ja estan preses. Segueixes la guia clínica i has de pensar poc. En el moment que li dius que individualitzis en cada pacient, vol dir que s'hi ha d'implicar, emocionalment, i això és un canvi que costarà molt. Venim d'una medicina paternalista, en el que el metge està per sobre del pacient, i que et diu el que has de fer. Això ha anat canviant, i estem anant cap a una autonomia (no cap a la dels anglesos on el pacient té tota la llibertat de decidir el què vol), amb decisions compartides. El metge pot proposar diferents camins, el pacient els tria. Segurament cada pacient serà diferent. Un et dirà vull morir tranquil·lament o un altre et dirà vull viure a qualsevol preu. El tractament ha d'estar individualitzat a les persones. Això vol temps, els metges no tenen temps de parlar amb els pacients. Es també un temps per al pacient per a que pugui planificar el seu final. Hi ha mallats que diuen, "vostè és el metge, faci!", però cal informar de qualsevol canvi en la línia de tractament, encara que no vulgui participar en la decisió...o al revés, quan arriba un pacient, amb un manual tret d'Internet i diu "m'ha de fer això!"...Internet fa molt de mal...no hi ha filtres...la gent busca cures miraculoses en articles...et demanem coses que ni tenim...parlar, parlar, parlar, això és l'important!

5.3 ENTREVISTA A SRA. ELISENDA BISBE

Ella és llicenciada en Psicologia, actualment treballa a de Sant Feliu de Guíxols i ha participat en quantitat de projectes al llarg de la seva vida professional i s'ha ofert amablement a contestar-me aquesta entrevista.

Al llarg de la teva experiència com a psicòloga, has hagut de treballar amb adolescents que hagin patit alguna pèrdua?

Si, he tingut pacients que han perdut a un dels seus progenitors, un germà, avis o un bon amic.

Has tingut un o més casos? He tingut diversos casos. Hi ha grans diferències? Si, les diferències radiquen en l'edat del pacient, la seva personalitat, el vincle amb el difunt, el tipus de mort, si és per accident, per malaltia, l'edat del difunt, en com es viu la mort a nivell familiar o en el seu entorn pròxim

Creus que els adolescents parlen de la mort? Si és que no, creus que ho haurien de fer?

Els nens s'interessen per la mort des de molt petits, doncs fan preguntes i volen saber què passa. Treuen informació del llenguatge no verbal i de les converses dels adults, així com del medi social on viu. Però quan el nen arriba a la seva adolescència primerenca (dels 12 als 14 anys), tot i que intel·lectualment pot tenir una bona comprensió de què és la mort (inevitable, irreversible, universal, atzarosa), emocionalment se senten insegurs i vulnerables, per això, eviten el tema, l'obliden, deixen de parlar-ne i de preguntar, fins i tot neguen que els pares o ells mateixos puguin morir en qualsevol moment amb una actitud omnipotent. Saben que moriran, però estan convençuts de que falta molt de temps, tal és la negació, que trobem alguns d'ells fent conductes de risc, en moto, en jocs arriscats, etc. Crec que és important ajudar a l'adolescent a parlar del tema de la mort, però no com una lliçó de classe o un discurs, sinó des del diàleg, establint una conversa en la que cadascú aporti opinions, dubtes i sentiments. Li va bé donar-li una guia que l'ajudi en les seves reflexions, de manera que es pugui plantejar molts aspectes de la mort i de la vida, així també és important l'acompanyament de l'adult per tal de que els seus pensaments no el portin cap a l'angoixa o la confusió.

Penses que el fet de ser adolescent dificulta el procés de dol?

Certament patir la pèrdua d'un ésser estimat en l'adolescència es fa difícil doncs és una etapa de crisi i de revolució interna. Per una banda xoca amb el seu mecanisme de defensa omnipotent (la negació de la pròpia mort), d'altre banda l'adolescent està elaborant altres pèrdues com fer front a la desaparició de la infància, la seguretat, la relació de dependència amb els pares, el canvi del seu cos deixant de ser un cos de nen, etc. La mort d' algú proper és un dolor que s'afegeix a tot aquest procés d'adaptació als grans canvis d'aquest moment de la seva vida.

Trobes que és un dels temes més complicats en la teva professió?

No, tot i que és un tema trist i dolorós, la mort no deixa de ser inherent a la vida. El dol, si no es converteix en un dol patològic, s'acaba superant. Hi ha malalties mentals que broten de cop i són per tota la vida afectant a tots els seus àmbits (salut, social, laboral), donant lloc a una discapacitat psíquica permanent.

Els adolescents viuen corrent riscos, hi hauria alguna manera de prevenir-los o de conscienciar-los que els podria portar a la mort?

La negació de l'adolescent de la pròpia mort és un mecanisme de defensa típic d'aquesta etapa, però és una defensa feble. Ells pensen que la mort els pot passar als altres però no a ells. Els costa tolerar la idea de la mort i la col·loquen en un futur llunyà. En aquesta etapa és molt important el grup d'iguals, per això crec que la millor prevenció és crear grups de diàleg entre iguals per pensar, conversar i compartir emocions, opinions.

És bo abocar-se a una afició per no pensar en la pèrdua?

Se li poden proposar activitats per descarregar tensions, però no es bo refugiar-se en les aficions per no pensar en la pèrdua. Per tota persona que ha perdut a un ésser estimat, és important experimentar tot el que la pèrdua comporta per tal de poder-ho pair. Cal ensenyar a l'adolescent a entendre el procés del dol i que les emocions s'elaboren parlant-ne, plorant quan ho desitgi o també expressar-les per diverses vies creatives: escrivint, dibuixant, a través de la música o del ball, etc.

Amb qui creus que podria confiar més un adolescent per parlar del que li està passant? Ser noi o noia implica alguna diferència alhora de parlar-ne?

Crec que en primer lloc són els pares o familiars més pròxims els que han d'intentar oferir una comunicació oberta i pròxima. Tant el noi com la noia poden rebutjar aquest suport o donar a entendre que no necessiten a ningú, però és segur que encara necessiten l'ajut, la seguretat i l'afecte de la família. També se li ha de permetre parlar amb els amics, doncs l'adolescent, de la mateixa manera en un noi com en una noia, el grup d'iguals és molt important i pot trobar bona part del suport que necessita.

És bo que comparteixi els seus records amb persones que coneixien al difunt, doncs tota pèrdua comporta dolor i aquest es cura si es reconeix i es comparteix.

He vist que el dol comporta culpabilitat, encara que cada tipus de mort té la seva, quins recursos podrien ser útils per alliberar-se'n?

En algunes persones apareixen sentiments de culpa o autoretrets al revisar la seva vida i la seva relació amb el difunt. És fàcil trobar temes pendents, o coses que creu que no ha fet adequadament o que es podien haver fet d'altre manera. També la culpa es pot presentar per haver fet o no haver fet alguna cosa per evitar la mort de la persona estimada. Cal que l'adolescent pugui parlar de tot això que l'amoïna i l'angoixa, fer-li entendre que forma part dels sentiments i emocions pròpies del procés del dol. Se li ha d'ajudar a que es doni permís per sentir aquesta i d'altres emocions que apareixeran de forma barrejada i que aniran canviant en els diferents moments. No s'ha d'autojutjar, ni de censurar, doncs es faria mal a si mateix. El sentiment de culpa desapareixerà amb el raonament. L'adolescent acabarà adonant-se de que es tracta d'un sentiment no racional.

I la culpabilitat de l'alleujament de la mort d'una persona amb una malaltia llarga com en la pel·lícula "Un monstruo viene a verme", la solució que li proposen és que ho verbalitzi, n'hi hauria prou?

Tant la culpabilitat com el sentiment d'alleujament o d'alliberació son emocions freqüents, però sovint fa que el noi o noia se sentin molt malament al sentir això dins seu. És important que ho verbalitzi per poder-li explicar que és un dels sentiments que apareix habitualment a l'inici de la pèrdua, però que mica en mica va desapareixent donant pas a altres sentiments a mesura que avança el procés de dol, com són l'ansietat, la soledat, la tristesa,...

Estàs d'acord en parlar del dol i la mort als nens?

Si, és important no fugir d'aquest tema, se'ls ha de parlar de forma clara i senzilla, adaptant-se a la seva edat. Tard o d'hora s'haurà d'enfrontar a alguna mort propera i cal que entengui el que està passant, així com entendre perquè se sent trist o enrabiat. Els nens des de petits senten curiositat per la mort i cal des de bon principi respondre les seves preguntes. Parlar els ajuda a entendre, aprendre i a créixer.

Com alleujar el síndrome d'abstinència en el dol (imaginar que el veus, el sents, a la persona)?

Cal desangoixar a la persona de que no és un fet estrany, i que no tenen cap problema mental. Tot al contrari, són reaccions freqüents ens els primers dies després de la pèrdua, i es produeix per l'anhel intens de retrobar la persona perduda. El cervell reacciona d'aquesta manera, però a mesura que passen les setmanes, aquesta il·lusió sensorial, s'anirà diluint i l'adolescent anirà enfrontant la realitat.

Dels 4 quadrants de Kübler-Ross, quina solució aportaries al dolor mental (incapacitat de pensar, esgotament)?

El dolor mental o emocional, produït per una profunda tristor per la pèrdua dona lloc a episodis depressius que cediran amb el temps. És important deixar fluir les sensacions de dolor i tristor, no reprimir el plor, ni negar la tristor. L'estat depressiu comporta un desànim, esgotament, falta de motivació, incapacitat per pensar, raonar,... per tant no cal pressionar, s'ha d'acompanyar el dolor doncs és una de les fases finals del dol que portarà a l'acceptació de la pèrdua.

Phil Campbell parla de diferents tipus de persones en el moment d'afrontar al dol, jo tinc aquests (), què m'afegiries, de tipus de persones, solucions, ajudes o comportaments?

Heroi: quan la persona controla o nega els sentiments. Diu que ell està bé.

Màrtir: la persona se sent culpable per la mort de l'ésser estimat i té un comportament de víctima respecte als demés. Busca ser consolat.

Boig: persona explosiva, que reacciona amb molta ràbia i agressivitat.

Pallasso: per fora es mostra content, però està tapant la seva tristor.

En tots ells treballaria des de una teràpia cognitiva, enfrontant la pèrdua, comprendre i deixar sortir el patiment, així com l'expressió dels sentiments i pensaments tristos. Són elements necessaris per l'elaboració i acceptació cognitiva i emotiva del dol. Finalment el pacient podrà reintegrar el seu passat, valorar el present i fer front al futur.

Quan els sentiments són tan contradictoris, i hi ha una barreja tan gran, què és el millor que es pot fer?

Acceptar que el dol és un procés, que no és cap malaltia, que hi ha una varietat d'estats d'ànim i un dolor necessari i útil per a la seva elaboració. Que al final d'aquest procés no hi ha l'oblit, sinó que la persona podrà parlar de la pèrdua sense que les emocions la sobrepassin, sense sentir-se desbordada.

Com treballaries, en la fase de la ira, la culpabilitat que es dona als altres encara que sigui normal alleujar-te?

La ràbia i enuig és un sentiment molt freqüent i molt important. Cal que l'adolescent expressi aquesta ira, encara que sigui culpabilitzant a metges, cuidadors, persones que estaven amb el difunt, etc. És una fase necessària per arribar a l'acceptació de que totes les persones, en un moment o altre, hem de morir, però que aquests sentiments apareixen perquè, en el moment de la pèrdua de l'ésser estimat, l'adolescent no hi estava preparat (al igual que altres familiars i amics). En l'adolescència les reaccions solen ser més explosives. Com se senten malament amb aquesta situació, solen ser molt crítics i fan judicis més rígids. Cal ajudar-los a entendre que és normal sentir tot això en un dol, més encara quan aquest es presenta en una etapa de la vida prou difícil, en que tot és confús i se senten insegurs i vulnerables. Alhora però, cal mantenir els criteris d'educació i comportament anteriors al dol i les normes que ha de complir en la família, escola i entorn social. El fet de trobar límits farà sentir a l'adolescent que està protegit i guiat. És important treballar amb la família i educadors de no ser massa rígids o exigents, però que també cal que donin directrius i contenció al noi en aquesta etapa.

Com gestionar els sentiments contradictoris de voler avançar en el dol, però sentir que estàs traïnt al difunt?

És necessari parlar-hi i transmetre-li la idea de que cadascú viu el dol a la seva manera i que no ha de tenir pressa en superar –ho. Cada persona és única i realitza el seu propi procés. S'ha d'ajudar a l'adolescent, a comprendre que arribar a l'acceptació no vol dir oblidar al difunt, per això en aquests moments és bo parlar de records, mirar fotos i vídeos en els que apareixen junts, deixar que tornin a sortir sentiments de tristor, plorar si això el conforta, fer-se les preguntes i plantejaments que calgui. També els pot ajudar a sentir-se millor escriure les seves reflexions i els seus records, o si ho prefereixen dedicar-li un dibuix o compondre una cançó o peça musical, etc. No hi ha receptes, cadascú ha de trobar allò que li fa sentir millor. Cal animar-lo a continuar fent la seva vida i retrobar interès per altres coses. Pot dedicar un temps per recordar i plànyer-se, i un temps per a si mateix, per viure i continuar la seva evolució. Fer coses noves no significa traïr o oblidar el mort, sinó que, al contrari, suposa continuar essent aquella persona que aquell coneixia, i que segur que aquell voldria que continués creixent i gaudint de les coses que li agrada fer. No es tracta d'oblidar al difunt, sinó de trobar els millors moments per recordar-lo.

Com ajudes a un adolescent o estimar-se a ell mateix després d'un buit tan gran?

L'autoestima és el convenciment de que un és digne de ser estimat. Al perdre una de les persones que sap que l'estimaven, l'adolescent es pot sentir sol i tenir por de que altres persones que l'estimen també poden morir, i sent que llavors ningú l'estimarà, ni tan sols ell mateix. Per altre banda s'enfada i té ràbia perquè tot ha canviat, tristor perquè no troba sentit a res, o se sent culpable per els pensaments agressius què té cap als demés i cap al mort que l'ha abandonat. L'adolescent se sent vulnerable emocionalment parlant, i és molt fàcil que es senti ferit, incomprès i abandonat. Cal llavors ajudar-lo a retrobar el seu nou rol dins la família i donar-li afecte, suport i seguretat. La família ha de mantenir-se oberta a escoltar-lo i oferir-li ajut quan l'adolescent prengui la iniciativa i decideixi demanar-lo. Ha de poder parlar de les seves experiències i creences amb confiança i sense sentir-se jutjat, ni qüestionat. És molt important que senti que se'l valora i no se'l tracta com a un nen petit. Cal que es torni a sentir digne de ser estimat.

En la comunicació de la pèrdua hi ha una manera més fàcil de dir-ho?

El millor és dir la veritat perquè pugui entendre tot el que està passant en la família o en el entorn d'amics. La veritat l'ajuda a fer el dol. Cal explicar el que ha passat amb paraules clares i senzilles, i que ell, igual que tota la família, necessitarà un temps per fer-se a la idea i reaccionar. És important escoltar l'adolescent i observar-lo. Cal facilitar-li que pugui expressar els seus sentiments, doncs parlar l'ajudarà a sentir-se una mica millor. És important informar a l'adolescent de la mort, i del que vindrà després: continuar parlant de la mort i del dolor que sent, seguir el seu procés i ajudar-lo si ho necessita. Per aconseguir una bona comunicació amb ell, cal triar el millor moment, no fer una conversa massa llarga; serà més efectiu crear un diàleg clar i breu i estar disponible per recollir els seus dubtes i preocupacions. És molt important donar-li algun control, que pugui participar en decisions com algun aspecte de l'enterrament, triï amb qui vol parlar i en quin moment, etc. Dialogar amb ell a partir de les seves preguntes sempre que ho demani respectant la seva intimitat.

Quan mor algú proper, sents que també ha mort una part de tu, com gestionar-ho?

Quan una persona molt important per nosaltres mor, moltes coses ens canvien en la nostra vida, d'aquí el sentiment de que amb ella mor part de nosaltres. Canvien les rutines, els sentiments, el futur que havíem imaginat. Es perd part de la nostra història. Ens sentim confosos i necessitem temps per reorganitzar el nostre món, les nostres creences i pensaments. Busquem tornar a sentir seguretat i protecció. Per gestionar aquest sentiment, primer de tot hem de ser conscients de que iniciem un procés de dol, i que aquest no té perquè ser traumàtic, sinó que el podem viure com una experiència que ens faci créixer. Durant el dolor anirem desenvolupant recursos i estratègies que ens ajudarà a enfrontar el patiment. Sempre hem de procurar no reprimir sentiments i emocions, cal donar-nos temps per arribar a l'acceptació de la pèrdua. Acabarem adaptant-nos a un nou ambient en el que falta aquell ésser estimat i hauréem d'aprendre a viure la seva absència, prendre noves decisions i viure noves situacions. Per tant hem d'integrar el passat, valorar el present i tornar a formular el futur.

5.4 ENTREVISTA A DRA. ANJI CARMELO

Ella és Doctora en Metafísica, ha escrit molts llibres de suport al dol gràcies a la seva experiència, i va tenir l'amabilitat de rebre'm encantada.

¿Crees que la muerte es algo malo?

Para nada. Yo le doy un sentido mucho más amplio: La muerte de un ser querido, forma parte de algo muy grande que es un elemento importantísimo en la vida...si lo viejo no muere, si nuestras células viejas no mueren, la jóvenes no viven. La Naturaleza, las estaciones, todo es vida, todo es muerte, para que pueda volver a renacer vida. Sin muerte no hay renacimiento. Si lo aplicamos a nuestra vida, no podemos desaparecer, siempre queda la esencia

Nuestra esencia, según muchas creencias, va a tener una evolución u otra. Creo que morimos para ir a más.

¿Cómo definirías el tabú de la muerte en nuestra sociedad?

Hay mucho miedo, porque se trata de la pérdida de un ser querido...ya sabemos el tema de duelo, como llenar, es importante el físico, somos seres físicos...Nuestra muerte, si no estamos preparados, sino tenemos unas creencias buenas, amplias y positivas, puede ser lo peor que nos puede pasar...el ser humano sabe que no es solo esto, sabe que es algo muy vital. Muy primordial para el Universo. Y no puede aceptar el hecho que de pronto desaparezca...si no creemos en nada más, la muerte significa que ya está, que vas a desaparecer, que vas a ser nada

Pero no es un tema recurrente en la sociedad, no estamos preparados para aceptar esto. Ahora más que nada. A la fuerza. La muerte ha empezado a invadir nuestra cotidianidad, y además de una forma muy tremenda, muy violenta. Entonces ya estamos encarándolo...pero tienes razón hay un tabú. Se menciona poco, se intenta esconder, tapar...

¿Crees que unos de los causantes de este tabú puede ser la Medicina que está avanzando tanto para luchar contra la muerte? ¿Qué quiere alargar la vida?

No, yo creo que quiere mejorarla. La Medicina está para mejorar nuestra estancia aquí, para hacerla más llevable. Y todos los grandes descubrimientos han sido para ayudarnos

a superar nuestras enfermedades, roturas, fealdades...para ser cada vez mejores, de una forma física...y a prevenir la muerte cada vez más.

Estuve hablando con la coordinadora de trasplantes de Girona, y me dijo es como si estuviéramos luchando contra la selección natural. La hemos roto y la dominado nosotros

Para mí el destino, lo que llamamos la voluntad de Dios, tiene en cuenta las voluntades de los hombres..." A Dios rogando y con el mazo dando"...Tu puedes pedir, pero tú tienes que hacer de tu parte. La vida no está en manos de Dios, está en nuestras manos. Forma parte de este poder que estamos reconquistando para ser cada vez más, para poder hacer cada vez mejor. Y esto significa triunfar sobre las enfermedades, si no quieres llamarlo muerte. Si tú triunfas sobre una enfermedad estás alargando la vida. En este sentido estás triunfando sobre la muerte.

¿Crees que si se hablara más de ella, estaríamos más preparados para superar un duelo?

La forma más eficaz y directa de superar un duelo es, primero, tus creencias, porque si crees que no hay nada más, esto es tremendo. El tabú social nace de no hablar de la muerte, de no tratarlo con normalidad. Un gran parte de las muertes conscientes suelen ser violentas o anormales. Esto da a la muerte, un arquetipo tremendo y horroroso. Esto tendrá una influencia en la muerte de nuestros seres queridos, si no estamos trabajados. Si estamos trabajados, viviremos nuestras muertes personales y públicas, de otra manera...sacando negatividad y hierro del hecho.

Sobre las fases de tu libro "Déjame llorar", ¿En qué te basaste?

Fue mi primer libro. Realmente lo saqué de mi propia experiencia. Y de mis creencias. Son 7. Para mí es el 7 muy importante. Está muy relacionado con nuestros centros energéticos o chacras. Son niveles de consciencia. Cada chakra conforma o influye en un área de nuestra vida. El primero es muy terrenal...

Shock, todo es inaceptable, y no tienes ninguna herramienta, para poder con eso. Entrás en shock para darte tiempo. Estamos constantemente evolucionando, perfeccionando, para vivir mejor. Mientras, llegará una respuesta que te podrá servir. Cuando sales del shock, con una herramienta, empiezas a darte cuenta de lo que esta muerte significa para

ti. Si nosotros contábamos con esta persona para ser quienes éramos, entonces me pierdo a mí. Si yo soy yo, queriendo a esa persona, como una parte mía, por lo menos eso, ya no existe. Yo puedo hacer el duelo, pero no desde una incapacidad e ineptitud para con la vida, sino desde mis fuerzas. El caso de una mujer que durante la semana no veía a su marido porque trabajaba en Madrid. Cuando él se murió, ella no estaba en duelo, no le echaba de menos, porque su vida estaba hecha sin la necesidad de su marido. Al ir a Barcelona, donde compartían las actividades, se le echaba la casa encima. La tercera fase, pena y dolor aceptados. La aceptación nace del reconocimiento de todas las cualidades que empiezan a nacer para que tú puedas con eso. Al principio no querrás, pero ahí están.

La cuarta fase se origina cuando, empezamos a transformar la pérdida, el vacío comienza a llenarse, con nuestra vida y empezamos no a dejar de sufrir, sino a disfrutar una vez más. Lo que pasa es que nunca se sabe el tiempo. Una persona lo puede hacer en un año. Normalmente la sociedad, da un año. Es suficiente porque tú vas a poder vivir todas las fechas importantes de un año sin esa persona, por primera vez. No significa que la segunda vez la eches de menos tan fuerte como la primera. Pero para estar muy bien y sentir una ligereza, puede pasar más tiempo. En mi caso, después de siete años, es la primera Navidad que siento que ha cambiado. No me estado arrastrando, pero ahora siento por primera vez esta ligereza.

¿Es más fácil superar un duelo en la adolescencia?

Depende del duelo. Si es un padre o una madre con el que contabas mucho emocionalmente con esta persona, o físicamente (dinero) y su muerte significa que vas a estar inestable con tus necesidades físicas, esto también te va a trastocar. No forma parte de un duelo, pero hace el duelo más difícil, porque tu situación se ha dificultado. Siempre está lo físico, luego lo emocional, y en esto hay menos dolor en un adolescente, por qué estáis abriéndoos a una serie de emociones que van a completaros como seres humanos. Lo espiritual, se vive desde otro punto, siempre va a ayudar. Pero un adolescente lo espiritual no lo tiene lo suficientemente desarrollado, como para ser una herramienta importante. Los jóvenes tenéis una fuerza, no miráis atrás. Miráis hacia delante, el presente. Tenéis muchas cosa que os están nutriendo, y que os están haciendo más

personas. El duelo se vive con la necesidad de honrar este hecho, pero estáis enfocados a la vida. Todos tendríamos que estarlo...pero la gente mayor...

Yo, lo que quiero hacer, estoy preparando un cortometraje en el que explico más o menos las fases del duelo, y quiero dar como herramientas para que los adolescentes tengan algo para basarse si les pasa algo, si tienen una pérdida. He encontrado herramientas, como escribir una carta, hacer un álbum de fotos, ir al cementerio... ¿Tienes alguna herramienta que sea básica?

La herramienta básica por excelencia es poder hablarlo. Si tienes a alguien, perfecto, alguien con el que confías. Y si no tienes eso, están los grupos de duelo. Éstos van muy bien. Estás con otra gente que ha pasado por algo, no igual que tú, pero similar, y puedes ir comprendiendo lo que te pasa y expresar tus emociones, encuentras similitudes con los demás. Piensas, no soy el único. Un adolescente puede estar en un grupo un mes y ya está, o dos o tres.

Estoy haciendo un test, con opciones, para saber se encuentren en qué fase están...porque les da pereza ir al grupo, al psicólogo...para que tengan herramientas, por qué somos de emociones pasionales y no queremos ir...que tengan herramientas en casa y para ellos...no sé si hacer preguntas concretas, cómo ¿Estás enfadado? O más generales

Tú, acribíllales a preguntas, general, personal, lo que sea. Cuantas más preguntas, mejor...tendrá un mejor perfil de cómo un adolescente vive un duelo

¿Qué le dirías a un adolescente que ha sufrido una pérdida?

Yo escucharía. Y según lo que me diga, a medida que le voy sintiendo, le diría lo que está necesitando escuchar. Llevo mucho tiempo...la pregunta ¿Qué estás necesitando? ¿Cuáles son tus fuerzas que te van ayudar? ¿Ha habido alguna diferencia entre ahora y hace un mes, o desde el primer día? Y a base de esto, que se vaya dando cuenta, que hay una evolución, que lo que está pasando y cómo está reaccionando es lo que toca...iría por allí.

Cuando le pasó esto a mi amigo, yo estaba leyendo mucho, y como vivimos lejos, le escribí una carta. Fuimos el primer día, eso sí, todos los amigos. Pero no sabía cómo hacerlo porque él tampoco pedía ayuda. Después estuve hablando con él, una hora y media, y nos abrazamos. Y supongo que lo que ayuda es esto. Nos hemos vuelto a ver, nos escribimos cartas...ahora estudia en Barcelona y ha cambiado totalmente de vida...y un poco ha abandonado la vivencia que tenía antes, como las costumbres que tenía con su padre...tengo miedo que un día le salga todo, y empiece a llorar o se derrumbe

Si tú puedes hacerle comprender que tú no estás sólo para animarlo o pasarlo bien con él, y necesita desmontarse, cuente contigo. Siempre es más ligero cuando hay otra persona. Cuando tú estás pasándolo mal no piensas en llamar a nadie...a veces las personas que tienes al lado se escaquean...es difícil acompañar...hay que estar, esto es lo que más ayuda.

Hice una encuesta, agente de mi alrededor, preguntando muchas cosas del duelo...una de ellas era “¿Creéis que es más difícil en la adolescencia llevar un duelo? Y me dijeron que sí. Me sorprendió que pensasen esto. Puede que en el primer momento, te lo tomes muy a pecho, porque las emociones son más fuertes. El adolescente lo vive muy a flor de piel, o muy demasiado adentro. Son extremos. Posiblemente de esto depende la dificultad. Tenéis muchos recursos y pocos recuerdos, para salir adelante

En el libro explicas que hay una culpabilidad, te sientes muy culpable en casi todas las fases. ¿Cómo se podría solucionar esto?

Esto es algo con lo que tienes que vivir. La única forma es vivir a tu ser querido siempre de una forma impecable. Siempre habrá arrepentimientos que llevarán a culpabilidades. Todo depende de la persona. Hay algunas que creen que son el centro del Universo.

¿Cómo estamos seguros que alguien ha terminado el proceso del duelo?

La propia persona normalmente no lo sabe...pero si en la mayoría del tiempo vuelve a ser una persona eficaz, y el dolor no le impide esta eficacia para vivir su vida...cuando el hecho de la pérdida ya no coge una parte importante de tu vida diaria, ya está!. Habrá

momentos en los que sea más fácil olvidar la pérdida...y en otros me derrumbo. Si estos sitios o momentos te siguen proporcionando dolor, aún no está el duelo acabado.

Hay gente que cuando tiene una pérdida, se vuelca en algo. ¿Es bueno?

Es un mecanismo de defensa

Yo me quedaría en casa, todo el día, pensando...

Cada uno somos distintos...estos mecanismos crean distancia y tiempo entre tú y el hecho.

Pero llegará un día que deberá dejar de hacer eso.

Cada uno tenemos nuestros recursos y si la actividad es una de las formas, pero si es una persona de actividad nunca sabes si ya está bien. El saber si un duelo ya se ha acabado es altamente personal. Desde fuera se ve diferente.

¿Crees que sería bueno educar en el duelo y la muerte a los niños y adolescentes en la escuela, para eliminar el tabú?

No tienen la capacidad de pérdida ni de drama no de dolor que tenemos nosotros. Un niño al que se le rompa el mejor juguete, llorará y luego se le olvidará. Y lo mismo pasa con una persona que quiere. Lo malo con los niños es que les forzamos a vivir el duelo a través nuestro...este es el gran error...piensas que son ellos los que los pasan mal...pero quizás con sus amigos ya se lo está pasando pipa. Esto es fatal para nuestro ego...piensas... ¿Que falta hago yo para este niño?, pues ninguna. Los niños son en esto muy fáciles. No es muy popular esta idea...hay gente que saca un beneficio económico de ayudar a niños.

Pero hay gente que le esconde al niño qué significa morir y yo creo que no está nada bien esto

Esto es porque ellos mismos no pueden con el hecho. En este caso mejor que no le digan nada, para evitar transmitir su dolor y su drama. Quizás sea mejor “se ha ido de viaje...”, no por el hecho de la muerte sino por cómo se los están diciendo. Si lo puedes decir bien, ¡genial!

Creo que mientras que no le digan que puede volver y es temporal...

Hay formas...los niños lo aceptan enseguida...para ello, si tú lo vives natural, no pasa nada...si tú estás llorando, ellos estarán tristes, su referente es la persona mayor más cercana que tienen, lo cogen como modelo...y quien dice muerte, dice muchas cosas, como perder el trabajo

¿En qué te has formado para saber tantas cosas?

Yo hice Bellas Artes, en Estados Unidos. Luego pensé que no valía...mi padre sí que era un gran pintor, también mis hermanas...Entonces empecé a entrar en este mundo, mental, a través de lecturas, de autores de pensamiento metafísico. Entonces hice el Doctorado en Metafísica. Si yo quería enseñar, tenía que tener una base seria. Fundamos una asociación AVES (Voluntarios para Enfermos Sanables), no es de duelo. Entonces cogimos el grupo de duelo, en el Hospital del Mar...y ya me metí directamente de cabeza...dimos conferencias en Valencia, dónde nos pedían un libro sobre duelo. "Déjame llorar" está basado en estas conferencias. Y luego vinieron los otros libros...el último "El buen duelo: Amor y resiliencia" es el más completo, lo inicié después de la muerte de mi pareja. También me interesa la numerología, como a mi pareja

¿Te llama mucha gente?

No, pero no me importaría. Una vez voy a AVES...ellos escogen el tema. Estoy abierta a quien lo necesite.

¿Crees en el destino?

Totalmente...vamos escogiendo las cosas importantes que no tienen que pasar.

5.5 ENTREVISTA A SR. FRANCESC NADAL

Ell és el cap de protocol del Tanatori de Girona, el vaig entrevistar perquè en aquest tanatori tenen una empresa, anomenada Mémora que té unes característiques que la diferencien de les altres funeràries, com un contacte amb un grup de dol especialitzat, la possibilitat de tenir una ajuda psicològica a l'enterrament, la possibilitat de preparar i pagar el teu propi funeral abans de morir... És per això que em vaig interessar en ells i em va rebre en Francesc Nadal, que va mostrar-me també les instal·lacions després de l'entrevista.

He pensat, que fer fer aquesta entrevista més lleugera, ja que era molt informativa, posar-hi només les frases més adients al tema que tracto.

“Nosaltres oferim a les famílies una assistència per a superar el dol, a través d'una sèrie de professionals externs, amb una atenció molt personalitzada”

“També disposem d'un servei telefònic per oferir consol i ajut de manera més ràpida”

“El propi funeral, les vetlles també són una manera de superar el dol. Les cerimònies es fan pel difunt però també per la família”

“El funeral és el tret de sortida del que serà el dol per a la família. Els dos dies de vetlla, l'atenció dels familiars i amics ja formen part del que serà el dol per a ells”

“Nosaltres oferim una assistència professional. Posem en contacte”

“Un cop al mes, truquem a les famílies que han tingut un difunt el mes anterior, i el convidem a un funeral conjunt, amb música. De record. Per ajudar-los. Omplim la sala de cerimònies. És una cerimònia conjunta, però detallem els noms i encenem espelmes per a cada difunt. És un pas més en el dol. Al cap d'un mes la gent està ja més serena. Hi ha gent que ja en té prou, que no ho necessita. Hi ha altra gent que ve cada mes”

“La vetlla està culturalment molt acceptada. El funeral civil està més dirigit a la família (ajudar als que es queden) mentre que el religiós està adreçat al difunt (avisar a dalt i obrir les portes del cel)”

“El tabú és cultural...aquí es manté...l'única cosa segura (la mort), l'obviem. Quan arriba, i com que no n'hem parlat, no n'estem preparats. El tabú influeix en el dol...com que no ho tenim assumit, ho portem malament, tot és molt més complicat”

“Les generacions més antigues, almenys tenen un dia l'any per als difunts...les més joves ni això”

“Les famílies ens venen a parlar dels seus problemes. Hi ha dols malaltissos que no acaben...per acabar el dol cal haver seguit totes les passes”

“Una de les preguntes que surt és si la mainada i el jovent han de participar en el dol i el funeral...nosaltres aconsellem que sí. Per poder gestionar el dol cal haver-ho assumit tot...quan més ràpid s'entengui que aquesta persona ja no tornarà, més ràpid podrà passar el dol”

“Intentem “protegir” els nostres fills perquè com que no n'hem parlat mai, és una sotragada. Els volem apartar del dolor...és un error. S'ha d'explicar i entendre. S'han d'implicar”

“Els adolescents no venen mai sols...les decisions del funeral les prenen els familiars adults”

“Tampoc som experts en la gestió del dol. Nosaltres som especialistes en el funeral. Nosaltres proporcionem el contacte amb els professionals, però no em fem un seguiment...no sabem qui ho segueix”

“A partir de l'endemà del funeral hi ha grups i associacions...Nosaltres som experts en la primera etapa...per exemple en la manera d'anar a buscar al difunt al domicili, com el tractem i el vestim, és molt important per a la família...un funeral ben gestionat ajuda molt en el dol. La nostra feina és per a les famílies...tot i que hi ha situacions molt complicades”

“Un cop acaba l'enterrament a nosaltres ja se'ns escapa”

“Per a un familiar preparar i decidir sobre un funeral del difunt és un trèngol, una càrrega...no s'ho esperava...per això nosaltres oferim la possibilitat de que es pugui preparar en vida i alliberar-ne a la família, i perquè es faci a la seva manera. Si està organitzat només ens han d'indicar on és el difunt...Això ho fa gent que té el cap molt clar,

no cal que estigui a punt de morir-se, també els allibera de la càrrega econòmica, que per a molts encara ho empitjora tot”

“La nostra empresa gestiona, uns 3.500 difunts l’any. A Girona n’hi ha uns 5.000 a l’any. Això és un 0,7% de la població. La major part és evidentment gent gran. Dues causes principals: mort natural o traumàtica (accidents, assassinats, suïcidis)...Per Nadal i Primavera hi ha més suïcidis...Dels suïcidis no se’n fa difusió mediàtica per evitar que altre gent ho pugui imitar (mimetisme)...Accidents de trànsit, són pocs, només 30, però tenen molta difusió”

“Estem acostumats a veure de tot...no ens fa mal res...però quan porten una criatura, ens afecta a tots...és molt complicat de gestionar per la família”

5.6 ENTREVISTA A SRA. IMMA LLOBET

Ella és infermera de la UCI-Coronàries de l'Hospital Vall-Hebron. És la meva tieta i he aprofitat que treballa d'això per fer-li una petita entrevista, ella em va contestar encantada.

En què consisteix realment la teva feina?

Consisteix en donar cura a tots els pacients en tots els aspectes, en el psicològic, físic, familiar i tot el suport que es pugui donar.

Quina relació tens amb els malalts?

A vegades tinc una relació molt bona, molt empàtica i molt professional també.

Quin va ser el primer pacient que se't va morir i quina sensació vas tenir?

No recordo exactament quin malalt se'm va morir, però em va afectar moltíssim i em va saber molt greu, vaig arribar a casa plorant. I ara encara passa, segons quin, si t'impliques emocionalment.

Quina fracció de persones moren i viuen cada dia a la teva feina?

La meva feina és molt crítica i moren bastants malalts, estan molt greus, i alguns es salven, però d'altres es moren, no sabria dir-te la fracció, però més o menys un cada setmana.

Qui sol comunicar la mort als familiars? Alguna vegada has hagut de fer-ho?

Normalment els metges comuniquen la mort als familiars i sinó ho fem nosaltres també i hem de donar el pesam i acompanyar en el procés del dol.

Penses que seria bo que existís la figura d'un professional amb psicologia als hospitals per comunicar les pèrdues?

Jo crec que seria molt important que hi hagués més psicòlegs per el personal professional de la salut als hospitals, aniria molt bé, però concretament amb això, doncs una mica de pantes ja seria bo perquè es moren molts pacients i no donarien l'abast.

T'has arribat a acostumar a la mort?

No, no t'acostumes mai a la mort però si que penses que perquè segons com es quedin els malalts de fotuts més val que es morin, i si són grans, més. No ho sé depèn de la qualitat de vida a vegades penses que és millor que els malats es morin perquè per ells la vida que els hi quedaria seria molt trista.

Ha canviat la teva visió de la mort des que vas començar a treballar fins ara?

No perquè vegis una mort ho vegis tot més fàcil, si que és veritat que la vida la veus d'una altra manera, això si.

Què li diries a un adolescent per ajudar-lo a superar una pèrdua?

Jo penso que li diria a una persona jove que la mort forma part de la vida i que a vegades si ets gran, i et toca morir, doncs quina sort no? Perquè moltes vegades es mor la gent abans i això si que és un procés molt més dolorós. Doncs res, que acompanyar als familiars, i a la gent que l'envolta i que l'han envoltat, i ja està, pensar en les coses bones d'aquesta persona i recordar-la tant temps com puguis.

En la meva recerca he vist que el moment de comunicar la mort és clau per la superació d'aquesta, com ho feu?

Doncs jo penso que això depèn molt de si la mort és d'una persona jove per tant seria una mort sobtada és molt traumàtic i comunicar ho potser és important però és més important el seguiment del dol. En canvi si és una malaltia que és el que jo em trobo si és més important per la delicadesa i la empatia que pots posar al missatge i ajuda a acceptar la situació.

Us ho repartiu d'alguna manera?

No no ens repartim això, el responsable del malalt és qui ho comunica, forma part de la feina Clara encara que sigui dolorós.

5.7 ENTREVISTA A MN. PERE TORRES

Ell és el Mossèn de la Parròquia de Vilartagues de Sant Feliu de Guíxols.

Vaig trobar necessari donar-li una visió espiritual al tema que tracto, i li vaig demanar dues coses molt específiques que em va contestar de manera comprensiva i concisa.

El tema de la resurrecció és un punt clau en la superació del dol, quin punt de vista me'n pot donar?

"No tot és agradable en la vida, però val la pena viure-la".

"Val la pena viure-la"? No haurem estat massa optimistes? Per què no hem parlat de la mort? Hi ha persones que diuen: "Tot el que es pugui escriure de bell i de bonic; tots els magnífics i generosos projectes que es puguin tenir per a la vida, tot acaba amb la mort. La mort té l'última paraula. I amb la mort tot es perd, tot es torna absurd. Aquesta és la realitat simple, dura i freda; ens agradi o no". "Amb la mort tot es perd". Ha de ser realment així?

La mort no és un fet aïllat, independent de la vida, igual per a tothom. La mort és un moment de la vida. Segons sigui la vida, serà la mort. Depèn de nosaltres mateixos que la mort sigui perdre-ho tot o donar-ho tot. Totes les Grans Cultures de la humanitat han conegut aquest vincle profund entre la vida i la mort, i l'han expressat de diferents formes. Dins la nostra Cultura Occidental solem parlar de resurrecció.

Què es vol dir amb aquesta paraula? No és possible explicar-ho amb un llenguatge directe i exacte. La resurrecció es troba a un nivell més profund que allò que el llenguatge pot expressar. No és un FET que es pugui mostrar ni una IDEA que es pugui demostrar. És una EXPERIÈNCIA, íntima, profunda i subjectiva. Només podem parlar-ne amb llenguatge simbòlic, a partir de l'experiència personal.

"Experiència personal"? Segurament pensaràs que això és impossible. Com podem fer l'experiència d'una situació de després de la mort!?

Segurament aquesta és la gran equivocació d'algunes persones: imaginem la resurrecció com una cosa de després de la mort.

Com la mort no es pot separar de la vida, tampoc la resurrecció no és dóna al marge de la vida. Evidentment el terme a on porta el camí depèn del camí que s'hagi escollit. La resurrecció no comença després de la mort. Comencem a ressuscitar quan fem de la nostra vida una vida-resposta i anem descobrint que les "coses" són també paraules. En aquest cas "morir" és fer plena i definitiva la nostra decisió de ser resposta. Cada un de

nosaltres som com un petit rierol de vida connectat al gran riu de la VIDA que neix de la Font de la Bondat de Déu. Cap de nosaltres no ha decidit començar a viure. La vida l'hem rebuda i continuem rebent-la com un do, i la fem nostra donant-la com un do. "Qui busca retenir la seva vida, la perd; qui la dóna, la troba", ens diu l'Evangeli.

Cap ciència no pot demostrar ni cap filosofia pot argumentar que les coses siguin així. Tampoc no poden demostrar que no ho siguin. Només tenim el testimoni dels qui ho han experimentat i, potser, la nostra pròpia experiència.

Què hi ha després de la mort?

Aquesta pregunta no té resposta perquè està mal feta. És com preguntar què hi ha després del camí. Depèn del camí que hagi triat. La pregunta és: "Quin camí escullo?" I aquí no cal buscar la resposta, sinó decidir-la.

Què sols dir a les misses de difunts com a mostra de condol, espiritualment?

Aquí et deixo alguns fragments d'homilies de difunts:

L'Evangeli busca de fer-nos entendre que la vida humana es viu en dues etapes successives i molt diferents. Primer vivim amb un cos. La nostra vida és una vida cent per cent corporal. En aquesta 1^a etapa, el cos és la gran eina de la vida: d'ell ens venen totes les nostres capacitats, i també totes les nostres limitacions. En el cos experimentem la força, però també la feblesa. Això ens porta a ajudar-nos els uns als altres, i tots ens adonem que ningú, absolutament ningú, no pot viure prescindint dels altres. Gràcies al cos experimentem contínuament que no vivim sinó que convivim. I aquí és on apareix la gran novetat de l'Evangeli: ens diu que hi ha una 2^a etapa de la nostra vida que arriba quan hem après a conviure compartint les nostres vides. Aquesta 2^a etapa ja no està centrada en un cos per a cadascú, sinó que és viscuda com una única vida de comunió compartida per tots. És com quan diferents colors que trobem separats, s'ajunten i es coordinen per formar una única, gran i magnífica obra d'art.

=====

Però la setmana santa no acaba mai el divendres, amb la mort de Jesús, sinó que sempre ens porta fins al diumenge de Pasqua.

Pasqua significa pas. Quin pas?

A la lectura que hem fet Jesús mateix ho explica amb un exemple tret de la vida de cada dia: si el gra de blat que cau a terra no mor, s'asseca i queda tot sol. Però si mort, germina per a una vida nova.

Jesús, en la plenitud de l'edat, va donar la seva vida. I la vida donada no és mai una vida perduda.

De vegades imaginem malament això de la resurrecció: la imaginem com si hagués de ser un pas enrere; tornar a la vida que havíem tingut abans.

No. La resurrecció és un pas endavant: passar de la vida tinguda a la vida donada.

La vida donada, precisament perquè és compartida, no desapareix sinó que creix contínuament.

Les nostres vides tenen forma de xarxa. No som illes. Tots hem rebut la pròpia vida de altres vides; i continuem rebent-la així. I més vivim com més la rebem i més la donem.

=====

Hem llegit al llibre de la saviesa: la vida dels justos està a les mans de Déu.

Certament sembla difícil parlar de Déu quan veiem que hi ha persones ben pròximes a nosaltres que fan servir el nom de Déu per matar, destruir o odiar. Decepciona profundament veure fins a quin punt pot arribar l'encegament humà.

I no obstant, en certs moments de la vida, veiem que ens falten paraules adequades per expressar els nostres sentiments més profunds. És aleshores que recorrem al llenguatge religiós, i estem més preparats per entendre el seu simbolisme. Perquè el llenguatge religiós s'ha anat formant precisament a partir de les experiències humanes més vives i inexplicables.

Hem llegit: la vida dels homes està a les mans de Déu. Què vol dir, això?

Sentim les mans com la part més activa del nostre cos. Som creatius sobretot a través de les mans.

Quan la Bíblia ens diu que la vida dels homes està a les mans de Déu, vol dir-nos que som obra seva. Cert: Deu no treballa com treballen les nostres mans. És una manera de parlar; però vol indicar-nos que no som fruit de la pura casualitat, sinó que, amb el conjunt de la l'Univers, som fruit d'un projecte d'amor.

La Bíblia anomena "justos" a aquells que es confien a les mans de Déu. I ens mostra l'exemple del mateix Jesús. A la Creu, les seves últimes paraules són: Pare, a les vostres mans confio la meva vida.

6. PART PRÀCTICA

Normalment, les parts pràctiques no solen ser tan extenses ni tan complertes, però la meva funció és ajudar a la gent que hagi patit pèrdues, sobretot a adolescents.

I m'agradaria moltíssim que la meva feina tingués bons resultats, i potser tirar endavant amb ella després de la entrega del treball.

6.1 CURT-METRATGE: DEIXA QUE T'AJUDI

La idea va sorgir del conte: “*El pato y la muerte*”. Em va fascinar la idea de parlar de la mort i el dol tan fàcilment i com que ho volia fer pels adolescents vaig adaptar-me al seu terreny que són les xarxes socials i les pantalles.

Dur-lo a terme ja no va ser tan fàcil, ja que jo mai n'havia gravat cap ni dirigit. Vaig decidir començar fent la primera part en forma de *storyboard* (esbós del que ha de sortir a cada escena), i he pensat que estaria bé que el poguéssiu veure, per tant està a l' **ANNEX III**.

Les complicacions de qualitat que vaig tenir amb la càmera em van estar a punt de fer desistir, i editar amb programes que no coneixia no va ser fàcil, però trobo que me n'he ensortit bastant bé. Tot s'ha de dir que l'he gravat sense gastar ni un euro (només gasolina) i que n'estic molt i molt orgullosa.

El meu propòsit és que pugui ajudar a tothom qui estigui o hagi passat un dol.

Deixo aquí l'enllaç al YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=MU7kC6Krihk> o sinó també s'hi pot buscar :”Deixa que t'ajudi” i és el primer resultat.

6.2 BLOG: DEIXA QUE T'AJUDI

Realment aquest blog va ser decisió d'última hora, i era per posar-hi totes les eines i consells de manera online pel qual es pugui accedir també a través del curt.

En un principi només hi haurà el test i la bibliografia específica explicada a continuació, però tinc el projecte d'anar ampliant-lo. Cal destacar que està enfocat principalment als adolescents, ja que per altres tipus d'ajuda al dol n'hi ha uns quants.

El blog és més un projecte que la part pràctica, per això està "en construcció". De totes maneres, m'agradaria moltíssim que pogués ajudar a algú.

L'enllaç és: <https://deixaquetajudi.wordpress.com/>

6.3 TEST DE SITUACIÓ EN EL DOL

Aquest test està enfocat a les persones que estan confoses o no estan segures de la seva situació en el dol, és molt orientatiu perquè només hi ha dotze preguntes i les respostes són bastant subjectives, però l'única intenció és situar més o menys donant un petit consell en la resposta. És una eina que, com ja he dit, és orientativa ja que d'eines mai en sobren, i sobretot orientades als adolescents.

Enllaç del test: <http://www.playbuzz.com/clarad22/en-quina-fase-del-dol-est-s>

6.4 BIBLIOGRAFIA ORIENTATIVA

Aquesta eina ja és una mica més complexa, perquè ha requerit més temps i és molt més completa. A part de la bibliografia que hi ha al final del treball, he fet un recull de pel·lícules, música i llibres i els he classificat segons el tipus de mort, perquè el que busqui pugui trobar més concretament el que busca i no sentir-se tan perdut. També ho posaré al blog, i m'agradaria anar afegint cada vegada més referents i bibliografia.

Volia fer un apartat de poesies, que també estarà al blog, però el trobo més prescindible i estan totes a l'**ANNEX IV**.

MORT DE LA PARELLA

Pel·lícules:

- Señales
- Ghost
- El mejor
- Los amantes del círculo polar ártico
- Me before you
- Philadelphia
- Up
- Tres colores: Azul
- Con amor, Liza
- Nuevamente amor, un amor inesperado
- Gladiator
- Bajo la arena
- El hada ignorante
- Gènova

Música

- Palabras mudas - Porta
- My immortal - Evanescence
- Siempre me quedará - Bebe
- Te quiero - Stromae
- Puede ser- Dani Martín y Amaia Montero
- Cant de l'enyor - Lluís Llach
- Eras tú - Merche
- Llevo tu voz - La Sonrisa de Julia
- El cielo estaba dorado - Antonio Orozco
- Mont Maleït - Entregirats
- Gracias a la vida - Violeta Parra
- No hi ha demà - Obrint pas

Llibres

- Górriz, J. *Adéu, Cecília.*

MORT D'UN/A FILL/A

Pel·lícules

- La decisión de Anne
- No se aceptan devoluciones
- El mejor
- Belleza oculta
- La habitación del hijo
- Tomates verdes fritos
- Tres colores: Azul
- Los secretos del corazón
- Una vida por delante
- En América
- El turista accidental
- Secretos ocultos
- On a clear day

Música

- Historia de un sueño - La oreja de Van Gogh
- En qué estrella estará - Nena Daconte
- Tears in heaven - Eric Clapton
- Viniste sin llorar- Nacho Cano

Llibres:

- Carbonell, R.M. *Algún día, Irina.*
- Vergés de Echenique, P. *Berta. Reúne fuerzas para afrontar el cáncer.*

MORT D'UN/A GERMÀ/NA

Pel·lícules

- La decisión de Anne
- Sin reservas
- El mejor
- Hermano oso
- La habitación del hijo

Música

- Mi lamento - El canto del loco

Llibres

- Lowry, L. *Un estiu per morir*.

MORT DEL PARE O MARE

Pel·lícules

- Padres e hijas (Pares)
- En algún lugar de la memoria (Pares)
- La habitación de Marvin (Pare)
- Después de la boda (Pare)
- El rei lleó (Pare)
- Un monstruo viene a verme (Mare)
- Bambi (Mare)
- Gènova (Mare)
- Buscando a Greta (Mare)
- Sin reservas (Mare)
- Quédate conmigo (Mare)
- Mama (Mare)
- Mi vida como un perro (Mare)
- Ponette (Mare)
- Mi vida sin mi (Mare)

Llibres

- Delibes, M. *La sombra del ciprés es alargada*. (Pares)

MORT DE L'AVI/A

Pel·lícules

- Tres días con la familia

Llibres

- Bunnag T. i Jaume E. *El arco iris de la abuela*

MORT D'UN AMIC/GA

Pel·lícules

- Herois
- Sin miedo a la vida
- Monster's ball
- Mi chica
- El club de los poetas muertos

Música

- L'últim tirabol - Brams

SUÏCIDI

Pel·lícules

- Wilbur se quiere suicidar
- Verbo
- El sabor de las cerezas

MORT PRÒPIA

Pel·lícules

- La escafandra y la mariposa (Tetraplègia)
- Mar adentro (Tetraplègia)
- Philadelphia
- Million dollar baby
- The lovely bones
- Planta Cuarta
- Mi vida sin mi

Música

- Palabras mudas - Porta
- Hope there's someone - Anthony and the Coopers
- Caic - Gerard Quintana
- Si la muerte pisa mi huerto - Joan Manuel Serrat

Llibres

- Erlbruch, W. *El pato y la muerte*.

MORT EN GENERAL

Pel·lícules

- Sèrie Dos metros bajo tierra
- La memòria de los muertos
- Los otros
- morir (o no)
- El séptimo sello
- Antonia
- Belleza oculta
- Para siempre
- 12 hombres sin piedad
- Vivir
- Conoces a Joe Black?
- C'est la vie

Música

- Verbo - Nach
- Por respirar - Manolo Garcia
- Solo le pido a dios - Mercedes Sosa

Llibres

- Gil i Ribas, J. *Cartes a Laura. Quan la mort toca de prop.*
- Olivia, P. *Els àngels no saben vetllar els morts.*
- Vassart, M. *Llibre de la vida, llibre de l'altra vida.*
- Díaz Teba, I. *I ara, on és? Com ajudar els nens i els adolescents a entendre la mort.*
- Kübler-Ross, E. *Los niños y la muerte.* (Pels nens)
- Kübler -Ross, E. *La muerte: un amanecer.*
- Pàmies, T. *Conviure amb la mort.*
- Poch, C. *De la vida i de la mort. Recursos per la família i l'escola.*
- Brenifier, Ó. *El sentit de la vida.* (Pels nens)
- Gorey, E. *Los pequeños macabros.*

DOL EN GENERAL**Llibres**

- Buckay, J. *El camino de las lágrimas.*
- Carmelo, A. *Déjame llorar.*
- Carmelo, A. *Camino de héroes: duelo y esperanza.*
- Carmelo, A. *Estás en mi corazón.*
- Gea, A. *Acompañant en la pèrdua.*
- Ibarrola, B. *Cuentos para el adiós.* (Pels nens)
- Kübler-Ross, E. *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido.*
- Neimeyer, R. *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo.*
- Payás, A. *El mensaje de las lágrimas.*

7. EINES

Recomanacions per acompanyar l'infant i l'adolescent segons el llibre: "En la vida i la mort"- Puyané, M. i Sabanés, A.

Aquestes eines no són per eliminar el dolor ni simplificar el dol, sinó perquè ja que als nens i als adolescents els costa expressar-se, són eines que faciliten les vies d'expressió. El més recomanable és que es triïn les tasques més adequades per la persona o les que més li vinguin de gust o més preparats estiguin, no s'han de fer totes si no es vol, són flexibles perquè s'adaptin fàcilment al nen.

- **Carta de comiat:** Escriu una carta de comiat, sol o acompanyat, però que siguis tu qui decideix què hi ha. Escriu-hi tot allò que t'ha faltat dir-li, el que penses, si el trobes a faltar, etc. com si estiguessis parlant amb ell/a, treu-ho tot, és igual quant ocupi, l'important és que no et descuidis res; fes-la amb tot el temps del món, i un cop acabada fes-ne el que vulguis: llegeix-la per tu o en veu alta, davant de qui sigui, dóna-li a algú, crema-la, tira-la al mar dins d'una ampolla, porta-la al cementiri, guarda-la, emmarcar-la, etc. Són els petits rituals que ajuden una mica a deixar marxar a la persona i a avançar.
- **Un poema:** Hi ha persones a qui els és més fàcil escriure un poema per canalitzar d'una manera diferent els sentiments, potser més profunda i personal, amb el seu llenguatge, i fer-ne el mateix que amb la carta.
- **L'art:** És una via d'expressió dels sentiments que tothom sap, i sobretot per als més petits els pot ser més útil, dibuixar, pintar fer escultures amb les mans, amb un llapis, amb un pinzell, amb plastilina, amb el que sigui; si representen cementiris, taüts o morts no us espanteu, és completament normal, estan traient pensaments i sensacions que tenen dins.
- **La caixa dels records:** Es diu que conservar totes les coses del difunt és dolent si es guarden durant molt temps, però no té perquè ser així, es poden anar eliminant les coses que ja no els donem significat, i la caixa dels records consisteix en això,

en conservar coses que tenen un significat especial i escollir una capsa, decorar-la, pintar-la, i posar-hi a dins totes aquestes coses. Aquesta caixa acompanyarà a l'infant i a l'adolescent en el procés de dol, de manera positiva.

- **Un àlbum de fotografies:** Buscar fotografies que ens portin bons records amb la persona que ha marxat, i parlar i explicar els sentiments que aboca cadascuna, encara que al principi sigui dur i provoqui moltes llàgrimes, al final serà tot felicitat i nostàlgia.
- **Un diari:** Aquest és més dedicat als preadolescents i als adolescents, que tenen més facilitat per escriure. Al ser privat tenen més llibertat per plasmar-hi tot el que pensen o senten sense censura, no és important la presentació o la lletra, l'important és desfogar-se, i sentir-se una mica millor cada dia. Al principi serà dur, però acabarà convertint-se en un hàbit guaridor.
- **Llegir contes:** Aquest si que va més dedicat als infants, ja que hi ha bastants contes que parlen de la mort i el dol, però el més important és llegir-los amb ells i observar les seves reaccions, i si en acabar-lo segueixen tenint dubtes intentar contestar-los de manera tranquil·la.
- **El cinema:** Hi ha moltes pel·lícules en les que apareix una mort, però no totes tracten el tema. També hi ha les que en parlen i plantegen el tema des de diferents punts de vista i són aquestes les que s'han de veure en companyia dels nens i adolescents per quan acabi estar oberts a les preguntes o les converses que vulguin tenir. A vegades hi ha una catarsis entre el qui ha patit la pèrdua i algun personatge de la pel·lícula, és interessant i pot ajudar molt.
- **La música:** És un bon refugi pels preadolescents i els adolescents, ja que pot moure sentiments sense que se n'adonin, identificar-se amb les lletres, ajudar a entendre coses, però sobretot evadir-se. És potser el mitjà més fàcil i saludable (sense contar l'esport) de marxar de la realitat, o buscar respostes que només les cançons els poden donar.

- **La commemoració:** En les dates més senyalades com l'aniversari del difunt o de la seva mort és quan tenim les emocions més a flor de pell i el que podem fer per alleujar-ho és preparar commemoracions com: anar al cementiri, encendre una espelma, mirar fotografies seves, anar al seu lloc preferit, tirar un globus al cel, preparar una trobada familiar, plantar un arbre, i moltes coses més que us podeu inventar o buscar.
- **“L'emocionòmetre”:** És una mena d'experiment sobretot per als més menuts que consisteix en preparar caretes en les que el nen, segons com es senti pugui dibuixar estats d'ànims amb aquestes caretes, així l'adult podrà comprendre com es sent el seu fill i interactuar d'una manera o d'una altra.

Indicacions aportades per Pangrazzi per a l'acompanyant

- *Familiaritzar-se amb el procés de dol:* la superació de la pena va lligada a la disponibilitat d'apropar-nos al dolor i familiaritzar-nos amb el procés de dol.
- *Evitar les frases fetes:* els tòpics no ajuden, més aviat poden ferir o desconcertar.
- *Deixar desfogar-se:* l'amic és aquell que sap escoltar, que s'ofereix al que està patint, el que comprèn amb la seva càlida i amorosa companyia.
- *Valorar la presència:* presència fins i tot en el silenci; aquella que transmet apropament fins i tot quan manquen les paraules.
- *Mantenir els contactes:* la solidaritat no s'esgota el dia de l'enterrament per després desaparèixer. És posteriorment quan el buit es fa més punyent i es necessita més que mai recolzament i proximitat.

- *Cultivar els records:* aquests permeten aconseguir força i consol, connectant-nos amb l'ésser estimat perdut, donant significat a la relació que vam tenir amb ell.
- *Estimular a escollir:* ajudar a les persones que estan fent el dol a fer opcions constructives, a exercir la seva llibertat. Tota elecció és un progrés que permet créixer tot acceptant el dolor.
- *Respectar la diversitat de reaccions:* el dol és una experiència universal, però és viscuda de manera extremadament personal. Cadascú ha de trobar la seva via d'expressió i el propi ritme.
- *Ser símbols d'esperança:* l'esperança és, potser, la paraula més important del vocabulari en el que està immers el dolor. Són símbols d'esperança les persones que estan de dol oferint-los un estímul per mirar cap endavant.
- *Mobilitzar els recursos comunitaris:* la responsabilitat d'acompanyar als qui estan de dol no ha de recaure només en els familiars o amics, sinó que ha d'implicar tota la comunitat, des dels veïns més propers fins als voluntaris.

Indicacions Àngels Miret- El dol col·lectiu

Activitats col·lectives

- Després de la notícia fer una activitat relaxant o d'alliberament emocional com pintar una mandala o anar a la natura per evocar la persona morta.
- Escoltar música que recordi a la persona o fer un homenatge, com un minut de silenci o tirar globus al cel.
- Posar nom a les emocions, dibuixar-les, dir-les en veu alta...
- Preparar un lloc del centre on poder posar-hi records de la persona o un llibre.

Activitats individuals

- També recomana escriure sobre els sentiments propis o fer una carta al difunt.
- Dibuixar o pintar expressant sentiments o records.
- També recomana fer una capsa amb records com petits objectes, fotografies, dibuixos, figuretes, notes..

Activitats preventives

- Als nens més petits els pot anar bé usar les titelles o ninots per expressar sentiments.
- Totes les cançons, lectures, poemes, o pel·lícules que tractin el tema de la mort, parar un moment per parlar-ne i comentar-ho.

7.1 ELS MEUS CONSELLS

Els següents consells els he elaborat jo a partir de tot el que he llegit, totes les persones amb les que he parlat, i part d'experiència pròpia. Per això vull deixar clar que encara que els redacti jo, he agafat idees de molts llocs, de la meva recerca.

A l'adolescent que ha patit la pèrdua:

- *Vés amb els teus amics.* Els adolescents se senten molt més còmodes amb persones que estan passant la mateixa etapa, encara que potser no comprendran com et sents, t'ajudaran, t'escoltaran, et cuidaran i et faran deixar de pensar-hi de tant en tant.
- *No et tanquis.* Explica com et sents, sigui a un amic, al teu pare, la teva mare, el teu germà/ana, al teu professor, a la teva parella o a un conegut adult. Algú qui sigui capaç d'escoltar-te, perquè si no ho fas explotaràs un dia i serà molt pitjor.
- *Si no et ve de gust parlar, pots escriure.* No té perquè tenir sentit el que escrius ni que ningú ho llegeixi, fes-ho per treure les deixalles que no marxen del teu cos.
- *No ets gens fràgil, ets capaç de tot.* On has sentit que pots rendir-te, que no ets suficientment fort? Treu-t'ho del cap, perquè no pots fer-ho, però pots tirar endavant, recuperar-te.
- *Posa't metes.* Encara que siguin petites, és una manera d'avançar i sentir-te orgullós/a de tu mateix/a. Fes-ho per tu.
- *Intenta comprendre els teus sentiments.* I regula'ls, no et deixis emportar per la confusió, compren-los de la millor manera que sàpigues, et farà avançar.
- *Plora i enfada't.* És molt important que no et reprimeixis, pot comportar seqüeles, així que si tens ganes de plorar fes-ho i si són de cridar, fes-ho també.
- *Sigues sincer.* La gent que tens al voltant agrairà que els hi diguis el que pensis, així els serà més fàcil ajudar-te.
- *Crea un nou vincle amb la persona que ha mort.* Que no hi sigui no vol dir que l'hagis d'oblidar.
- *Construeix-te.* Si alguna cosa bona té l'adolescència és que estem en canvi constant, i crear nous hàbits no és gaire difícil, sols requereixen constància que tu pots adquirir. No és fàcil però es pot fer, sinó no t'ho diria.
- *Viu.* Perquè hauràs pogut comprovar que la mort no està tan lluny, gaudeix de tot el que t'està passant, és molt bonic, no t'ho perdís.

- *Coneix.* No esperis que tot et vingui gratuïtament, aprèn, perquè et faràs més fort, tindràs més eines i seràs capaç del que et proposis.
- *Busca't.* I troba't, perquè d'això tracta l'adolescència, de decidir i buscar qui vols ser, perquè el dia que et trobis et sentiràs realitzat i molt feliç.
- *Reneix.* Aprofita el que t'està passant per eliminar de tu tot el que no t'agrada i buscar el que sí, torna a néixer, sigues una altra persona, surt del pou amb la millor versió de tu.
- *No et perdís.* Sobretot no desisteixis, perquè no en sortiràs mai, quedarà el teu cos, dirigit pel no res i la teva ànima vagant en un món ple de dolor.
- *Estima't.* Estima't molt, perquè vals la pena, totes les vides valen la pena, seria massa trist malgastarla, i et serà més fàcil seguir endavant si comences estimant-te.

Als adolescents que acompanyen a l'adolescent que ha patit la pèrdua:

- *Ofereix-te a escoltar.* Encara que et diguin que no necessiten res, han de tenir molt present que quan ho necessitin estaràs allà. I si t'ho demanen, sigues capaç de fer-ho de manera que no se sentin rebutjats o que ho fas per compromís, i si et demanen consell dóna'l, encara que a ells potser no els servirà els agradarà saber que hi ha algú que es preocupa per ells.
- *No t'estressis.* Potser no entendràs res del què li està passant, però no et preocupis, tu estigues allà.
- *Abraça'l molt fort.* Molt sovint, una abraçada sincera és el millor que els pots donar, no et tallis, t'ho agrairan.
- *Demostra-li que no marxaràs.* Pensa que acaben de sentir-se abandonats, es senten sols, i no els agradaria que els seus amics fessin el mateix. En comptes d'enviar un whatsapp dient "aquí pel que necessitis", pregunta-li un cop cada setmana cada dues com està, sense aclaparar però. I si hi tens més confiança pots proposar-li alguna activitat que sàpigues que li agrada, o enviar-li una carta fent-li veure que ets allà.
- *Anima'l.* Fes-lo riure, però sense forçar-ho, no t'ho dirà però t'ho agrairà, si veu que no vas amb la intenció de que deixi de plorar, sinó perquè sí.

- *Deixa que plori i s'enfadi.* No t'ho prenguis com una cosa personal. Ell no està bé, i necessita treure-ho tot, no li marquis mai quan ha de plorar i quan ha de deixar de fer-ho, que sigui ell qui decideixi.
- *Comparteix el seu dolor.* Però sense enfonsar-te tu, plora amb ell si ho necessites, i si veus que ell no diu res, desfoga't tu també, entendrà que potser no és l'únic que pateix.
- *No el jutgis.* Encara que tu també ho hagis passat no hi ha dos dols iguals, i respecta tot el que diu o fa, i si no t'ha passat, no tens cap dret a jutjar com es sent o el que fa, sempre que no vagi més enllà del respecte que soleu tenir.

Als pares de l'adolescent que ha patit la pèrdua

- *No l'infantilitzis.* Els adolescents són molt més forts del que us penseu, i protegir-los moltíssim no servirà de res, només perquè es rebotin i no s'enfadin.
- *Deixa que participi (si vol) a l'enterrament i a les cerimònies.* Se sentirà integrat i en confiança amb la família.
- *Si no vol parlar amb vosaltres, demaneu a un adult amb el que hi tingui confiança que h faci.* Moltes vegades els pares són els enemics i parlar amb ells és l'últim que volen, però que parli amb algú, que no es tanqui.
- *No deixis de posar-li límits i normes.* Podria arribar a no fer més cas i derivar a problemes de drogodependència.
- *Feu-li saber que esteu allà per quan ho necessiti.* Ha de saber que té el suport de la família si algun dia els amics fallen.
- *Tingueu paciència.* Pot ser que tregui la ira en qualsevol moment o que es posi a plorar, respecteu-li i no li reprimiu, no és personal, està molt malament.
- *Mireu alguna pel·lícula que tracti el tema i parleu-ne.* Potser dirà coses que us serviran per entendre com se sent, i li anirà bé saber que pot parlar amb adults.
- *Deixeu que vagi amb els seus amics.* En aquesta etapa, els amics són molt importants i potser amb ell pot recuperar-se una mica més que estant tancat a casa.
- *No l'atabaleu.* Ell necessita el seu espai, i sovint vosaltres no en formeu part. Feu-li saber que sou allà sense que se senti aclaparat.
- *Sobretot moltes forces.* Tractar un fill adolescent no és fàcil i menys si està patint un dol, així que molta força, molta paciència i molt amor.

8.CONCLUSIONS

Quin tipus de conclusions he elaborat?

Un conjunt de tot el que hi ha fins aquí, una barreja de teoria objectiva i subjectiva, el tipus de conclusions que m'agradaria trobar a mi al final d'una recerca com aquesta.

Com ajudar a un adolescent a superar una pèrdua?

Abans d'arribar al moment de la pèrdua es poden fer moltes coses de les que no som conscients. En la societat occidental on vivim la mort és una cosa molt poc generalitzada com has pogut llegir anteriorment. I si féssim l'exercici de disminuir aquest tabú? Ara pensaràs, com es fa això? Té una resposta ben senzilla, freqüentar-la.

Si no segueixes llegint no entendràs què et vull dir per tant ara t'ho explico millor: Costa gaire després de veure una pel·lícula que tracti el tema, parlar-ne? És difícil recordar o estudiar filòsofs que en parlin? Tanta por fa parlar d'ella als nens? Tan complicat és treure el tema un dia en un debat de classe, de manera que puguem sentir les opinions dels nostres companys? És possible deixar la mort enrere com feien els cavallers o gladiadors abans d'entrar al camp de batalla?

La resposta és que sí, és difícil, però per què no ho intentem? En quin moment vam decidir que podria perjudicar-nos, sols parlar d'aquest tema?

No t'has parat a pensar que el dia que entenguis que la mort està per fer-nos estimar la vida, per valorar-la, aprendràs a gaudir de tot el que t'està passant?

Sembla gratificant oi? Doncs aquí es on vull arribar jo, a estimar la vida, només pel simple fet de comprendre la mort i veure diferents punts de vista d'aquesta última, que encara que no ho sembli, no és tan dolenta.

Crec amb fermesa que si al moment de patir una pèrdua, estiguéssim molt més familiaritzats amb la mort o n'haguéssim parlat sovint, no seria tan greu. I això podria ser també a través de l'espiritualitat, en la que s'entén la vida per igual que la mort.

Si que seria un trastorn greu, però l'entendríem, comprendríem que forma part de la vida, la vida natural, no l'artificial en la que vivim, que ens toca a tots un dia o un altre, i que no per això hem de caure en una depressió. Ens suavitzaria el dol.

I tal com dic això, no parlo només de converses entre adults, sinó entre adolescents o nens. Els adolescents que pateixen una pèrdua per primera vegada en aquesta etapa, si mai se'ls ha parlat explícitament del significat de la mort, tenen un dol molt més confús o

un dol mal fet. És a dir, l'adolescència, el moment en el que el cervell comença a tenir un pensament abstracte, el moment en el que decidim què volem fer amb nosaltres mateixos, si en el moment de construir-nos no tenim el concepte de la mort comprès, ens ve a sobre un tema del qual en som totalment novells i és massa informació que no podem classificar ni recordar, per això pot ésser molt més difícil passar aquest possible dol en aquesta etapa.

Després de tot això suposo que hauràs entès que vol dir freqüentar-la i perquè ho considero tan important, si no és així prova de tornar a llegir-ho. Si m'has entès, segueix endavant, que encara queda un bon tros.

A la introducció em vaig plantejar el dubte de què era el que diferenciava l'adolescència de les altres etapes, així que t'ho explico per sobre ja que suposo que hauràs llegit tot l'apartat que li correspon. He pensat que també puc explicar els avantatges i desavantatges que suposa a l'hora de passar el dol estar en aquesta etapa.

Generalment l'adolescència es planteja com una etapa molt dolenta i difícil de controlar, una etapa on les persones es rebel·len i treuen el pitjor d'elles mateixes, doncs no, jo sóc aquí per desmentir-ho per mil·lèsima vegada.

És una etapa de transició, on passem d'estar meravellats pel món i sense entendre les coses dolentes o abstractes que passen en aquest per convertir-nos en adults, que pensem massa en aquestes coses dolentes i abstractes. Per tant som uns nens massa intel·ligents i uns adults massa immadurs.

Però com t'he dit abans no tot és dolent, el nostre cervell s'està desenvolupant d'una manera exponencial, som esponges, absorbim coneixement per tot arreu on passem, no he dit que aquest coneixement sigui bo, però és aprenentatge, i d'això mai en sobra.

Tenim un anhel de llibertat, d'autonomia, d'ego que implica no voler estar tant amb els pares i no dependre d'ells, el centre de tot està en l'àmbit social, amics i xarxes socials, la impressió física i la influència de la societat.

Potser si que al tenir les emocions i sentiments a flor de pell som més dramatisistes, i això pot fer pensar que patir un pèrdua és molt més greu en l'adolescència, però no és així. En aquesta etapa ens estem reconstruint, alimentant de coneixement, tenim moltes ganes de viure (normalment), estem en constant canvi, i això, mentalment pot ajudar moltíssim alhora de superar un dol, ja que encara no coneixem la vertadera vida de la qual es queixen alguns adults. Busquem els plaers immediats i no ens preocupen les

conseqüències, per això tenim aquesta conducta de risc i no ens preocupa morir perquè veiem molt lluny la mort. Per això, quan ens ve a sobre ens agafa de sorpresa i no ens podem creure que ens estigui passant a nosaltres que som els reis del món. Aleshores els pares ens infantilitzen i ens allunyen de tot, pensant que som petits i no som capaços de concebre aquesta nova realitat, i és un error, perquè en som com completament capaços, el que passa que al no voler incloure'ns ens estan allunyant de ser qui podem arribar a ser gracies a la maduració que una mort comporta, i quedem estancats.

La capacitat de prendre decisions es desenvolupa en l'adolescència, i no és fàcil perquè no només implica prendre-les sinó realitzar-les, i sense la constància ni l'esforç és molt difícil fer-ho. En un principi és important que els pares o professors aconsellin als joves a triar la decisió correcta, o la que més els convingui, sense fer-ho ells, de manera que en un futur siguin capaços de fer-ho per ells mateixos. Això pot ésser un avantatge per la fase de negociació perquè és on es prenen les decisions de com tirar endavant amb el dol, i de decidir què implicarà la seva vida quan superi el dol, per tant, si ho fan de manera correcta i ho duen a terme, serà un gran pas com a persones i en el seu procés.

Un punt clau de l'adolescència és la capacitat de canviar parts del caràcter i de conèixer les pròpies fortaleses. Ens estem redefinint i eliminant el que no volem, descobrint el que tenim i el que volem tenir, però el millor és que podem canviar-ho, i això no és gens fàcil de fer en l'edat adulta ni en la infància. Per tant és un altre avantatge a l'hora de passar el dol, tenim la capacitat de canviar el que no ens agrada i sortir-ne com si fóssim una persona nova, des del dolor fins a l'amor a un mateix, encara que sigui difícil en aquell moment.

Els hàbits són molt importants, el nostre cervell està en constant funcionament, i és difícil cenyir-se a tenir-los, però si n'aconseguint un, ja haurem avançat molt. I ara diràs, com aconseguixes un hàbit en l'adolescència? Doncs comprenent una situació, buscant-hi la millor solució i guardar-la en la memòria, així quan la tornem a fer, recordarem com ho havíem solucionat i ho repetirem, i així les vegades que calgui. Pot presentar avantatges, sobretot a la depressió, anar posant-nos metes, petites i anar repetint-les millorant cada dia més i més, fins que aconseguim ensortir-nos.

Quasi tot el que t'he explicat fins ara són avantatges, però també hi ha la part negativa que és la que es reflexa en alguns relats o entrevistes. Aquella en la que tot és molt més difícil i dolorós, tot i que jo sóc molt optimista en aquest tema, no tot són flors i violes en un dol adolescent, per tant també els he de nombrar.

Hi ha molts adolescents, que per culpa de la societat perden molta autoestima, estar a l'altura del gust de tothom no és gens fàcil, i moltes vegades és complicat arribar a entendre que no és important agradar a tothom per sentir-te millor, i fins que no fas el canvi un dol et podria portar a una depressió o fins i tot a trastorns alimentaris. Una persona amb baixa autoestima, i una mort molt propera, pensant en el suïcidi podria arribar a dur-lo a terme i és molt greu, perquè fer projectes i tenir metes quan l'únic que vols és reunir-te amb la persona sense persones que et recolzin, és extremadament dur, i vulguem o no passen més sovint del que ens pensem.

I com he dit abans portar els sentiments i emocions als extrems és molt natural en aquesta etapa i en el dol es poden extremar encara més. I és normal que quan ens enfadem ho fem de forma exagerada i quan plorem també, per tant, encara que sigui un desavantatge, i ens pugui guiar cap a un altre camí, requereix molta paciència i molt esforç, però estic segura que és molt més fàcil si l'adolescent hi posa de part seva.

I del dol he pensat que conclouré els trets més rellevants amb l'entrevista de l'Anji Carmelo, el seu llibre i els relats.

Les creences que un té, són molt importants per la concepció del dol, el creure que hi ha alguna cosa després de morir, treu moltes pors i part del dolor. Pensar que la persona que estimes està en algun lloc, que no ha desaparegut per sempre i que quan tu moris et reuniràs amb ella, és un calmant natural. No és necessari que es comenci a creure en una religió i fer-se'n creient immediatament, és una qüestió de fe, de creure que hi ha alguna cosa, com si els difunts val al cel, a les estrelles, a l'aire o a l'infinit, sigui la que sigui ajuda i molt. Les persones que no creuen en això, quan algú proper a ells mor, tendeixen a creure-hi, no totes, sinó algunes. L'esperança que dóna és molt sana i molt important, no és obligatòria, però és bona.

Plorar és una neteja del dolor, purifica i no és bo negar les llàgrimes. Potser ja ho hauràs sentit alguna vegada, i serà irrellevant, però és molt important plorar i també treure tota la ira, és una manera d'anar avançant en les fases sense que et quedin punts sense resoldre. Per tant, he intentat encoratjar a qui ha patit un dol que no es reprimeixi ni la ràbia ni el plor però sempre sense jutjar.

I que passar un dol no és greu, sinó sa, el problema ve quan passa a ser patològic.

Realment puc dir moltes coses més, però ja estan a l'apartat d'eines, perquè són conclusions que he tret a partir del treball en forma d'eina.

El que sí que m'agradaria destacar, però, és el que n'he tret, les ganes d'ajudar a persones com jo, les noves visions sobre la mort que m'ha donat, la comprensió d'una part d'aquest tema tan desconegut i bonic, la comprensió etapa difícil però meravellosa que he viscut i estic vivint i sobretot l'amor a la vida que està creixent dins meu i que em fa gaudir més de les coses que em passen.

No hagués pensat mai que fer un treball d'aquest tipus i sobretot d'aquest tema, pogués aportar-me tant. La manera de comprendre coses o lectures de la mort o el tabú, era molt més pobra a principis de juliol quan començava tot just.

Estic encantada d'haver-lo escollit i fet, i també molt orgullosa.

9. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

Bibliografia

- Erlbruch, W.** (2007). *El pato y la muerte* (1a edició, Traducció de Moka Seco Reeg). München: Barbara Fiore Editora.
- Kübler-Ross, E.** (1989). *La muerte: un amanecer* (15a edició, traducció de Paz Jáuregi, 119 pàg.). Barcelona: Lucièrnaga.
- Poch, C.** (2005). *Catorce cartas a la muerte (sin respuesta)* (1a edició, 185 pàg.). Barcelona: Paidós Ibérica (“divulgación/autoayuda”, 227).
- Labbé, B. Puech, M.** (2001). *La vida i la mort* (2a edició, traducció d'Enric Tudó i Rialp, 39 pàg.). Barcelona: Cruïlla (“Pensa-hi”).
- Carmelo, A.** (2007). *deixa'm plorar, un suport en la pèrdua* (1a edició, 107 pàg.). Barcelona: Tarannà (“Col·lecció Roure”).
- Brenifier, O.** (2006). *Què és la vida?* (1a edició, traducció de Beatriz Bueno). Barcelona: Edebé (“Super preguntes”).
- Larrull, C.** (2008). *La seva olor...* (1a edició, 35 pàg.) Barcelona: Zendera Zariquiey.
- Montaigne, M.** (2006). *Assaigs. Llibre primer.* (2a edició, Traducció de Vicent Alonso, 543 pàg.). Barcelona: Proa (“A tot vent”, 447.).
- Montaigne, M.** (2007). *Assaigs. Llibre segon.* (1a edició, Traducció de Vicent Alonso, 742 pàg.). Barcelona: Proa (“A tot vent”, 459.).
- Acarín, N.; Argullol, R.; Cirlot, V.; Marí, A.; Maté, C.; Pániker, S.** (2005). *Seis miradas sobre la muerte.* (1a edició, 154 pàg.). Barcelona: Paidós contextos.
- Ariès, P.** (1975). *Historia de la muerte en Occidente.* (1a edició, Traducció de Francisco Carbajo i Richard Perrin, 301 pàg.). Barcelona: El acantilado.
- Puyané, M.; Sabanés A.** (2015). *En la vida i en la mort. Com acompanyar en el procés de dol els nens i els adolescents.* (1a edició, 98 pàg) Barcelona: Abadia de Montserrat (“créixer”, 2.).
- Miret Rial, A.** (2016). *El centre educatiu de dol. Guia per afrontar la mort, el dol i les pèrdues en els centres educatius.* (1a edició, 161 pàg) Barcelona: Tarannà edicions (“Roure”)
- Subirana, J.** (2009). *Que no mori la llum. 50 poemes per a funerals.* (1a edició, 116 pàg) Barcelona: Ara.

- Clavero P, Cunill M.** (2008) *LA CELEBRACIÓN DE UNA VIDA. Rituales de despedida y conmemoración. Su función preventiva en el proceso de duelo.* (1a edició) Barcelona: Alfinlibros.
- Margarit, J.** (2001) *Joana.* (1a edició, 72 pàg) Barcelona: Proa.
- Hoffmann, Y.** (2000) *Poemas japoneses a la muerte.* (1a edició, 320 pàg) Barcelona: DVD ediciones.
- El País.** (2003) *La Enciclopedia.* (1a edició, 800 pàg) Madrid: Salvat. Tomo 1
- Kübler.Ross, E.** (1993) *Sobre la muerte y los moribundos.* (3a edició, 360 pàg) Barcelona: Edicio Grijalbo
- Bach, E.** (2008) *Adolescentes. "Qué maravilla"* (1a edició, 165 pàg) Barcelona: Plataforma actual.
- Poch, C.** (1996) *De la vida i de la mort.* (1a edició, 211 pàg) Barcelona: Claret
- Bassas, A.** (2008) *El matí amb Raimon Panikkar.* (1a edició, 262 pàg) Barcelona:Proa

Webgrafia

- <http://www.abc.es/sociedad/20131101/abci-muerte-tabu-cuidados-paliativos-201310311626.html>
- <http://www.historia-religiones.com.ar/los-ritos-funerarios-prehistoricos-5>
- <https://es.scribd.com/doc/64537743/EI-Concepto-de-La-Muerte-y-El-Ritual-Funerario-en-La-Prehistoria>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Tab%C3%BA>
- http://www.lahaine.org/sturtze/nuevo_muerte.htm
- <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/montaigne.htm>
- <http://blocs.xtec.cat/aracnefilaifila/2014/01/22/la-mort-a-lantiga-grecia/>
- <http://opusdei.ad/ca-ad/article/la-vida-despres-de-la-mort-esperanca-del-cristia/>
- http://www.ub.edu/contrataedium/uds/vida_mort_m/vida_mort_mitjana.htm
- <http://www.spcsalut.org/capsula/mort-societat.html>
- <http://www.chimisanas.cat/violenta.pdf>
- <https://ca.wikipedia.org/wiki/Renaixement>
- <http://www.uoc.edu/humfil/digithum/digithum1/jcampas/velb10.html>

- http://agora.xtec.cat/ies-valeriapujol/moodle/pluginfile.php/35581/mod_resource/content/1/LC_S.%20XVI%20a%20XVIII.pdf
- <https://ca.wikipedia.org/wiki/Romanticisme>
- <http://www.islabahia.com/arenaycal/2005/10octubre/anabel120.htm>
- https://ca.wikipedia.org/wiki/Primera_Guerra_Mundial
- https://ca.wikipedia.org/wiki/Segona_Guerra_Mundial#Bombardeigs_d.27Hiroshima_i_Nagasaki_i_rendici.C3.B3_del_Jap.C3.B3
- http://www.estrella-maili.com/es/articulo_expresion_saludable.php
- www.vivirlaperdida.com
- www.vidadespuesdelavida.com.ar
- www.alaia-duelo.com
- www.convivium-roma.it
- <http://www.psicofoniasdialogos.webparticular.com>
- <http://www.rae.es/>
- https://www.youtube.com/watch?v=ad57lQaK_Dw
- http://apliense.xtec.cat/prestatgeria/a8019241_614/lilibre/ (DE L'AMOR I DE LA MORT)

10. AGRAÏMENTS

Primer de tot, agrair a la meva família per tot el suport que m'han donat, i a la meva mare per ser qui m'ha fet tirar endavant cada dia i per no deixar que m'enfonsés.

A tots els meus amics que m'han aconsellat i ajudat en tot moment.

A les persones dels relats per perdre part del seu temps amb això.

Al Bernat per deixar-se ajudar i per ser la meva rateta de laboratori.

Als professionals de les entrevistes per rebre'm amb amabilitat i comprensió, compartint la seva saviesa amb mi.

Al professorat pels consells.

A la meva tutora per donar-me tantes i tantes idees.

A tothom qui hi ha participat en algun moment o el suport que m'ha donat.